



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union

BODY  LIBERATION

Απελευθέρωση του Σώματος για την Ισότητα των Φύλων (Body Liberation for Gender Equality): Πρόγραμμα Κατάρτισης

Δραστηριότητες και εργαλεία για
λειτουργούς νεολαίας, εκπαιδευτικούς
και ακτιβιστές/τριες για την έναρξη
συζητήσεων σχετικά με την εικόνα
σώματος και τις διακρίσεις λόγω
μεγέθους

2026



Απελευθέρωση του Σώματος για την Ισότητα των Φύλων (Body Liberation for Gender Equality): Πρόγραμμα Κατάρτισης

Δραστηριότητες και εργαλεία για
λειτουργούς νεολαίας, εκπαιδευτικούς και
ακτιβιστές/τριες για την έναρξη
συζητήσεων σχετικά με την εικόνα
σώματος και τις διακρίσεις λόγω
μεγέθους

2026



Co-funded by
the European Union



Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου *Body Liberation for Gender Equality*, που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+, με αριθμό σύμβασης 2025-1-LV02-KA210-YOU-000352192. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τους/τις συντάκτες/τριες και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Υπηρεσίας Διεθνών Προγραμμάτων για τη Νεολαία της Λετονίας (JSPA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση 4.0 Διεθνές. Για να δείτε ένα αντίγραφο της άδειας, επισκεφθείτε το creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0



Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή	4
2. Πριν ξεκινήσετε	6
3. Δραστηριότητες ενεργοποίησης	10
1. Κύκλος ονομάτων και προτιμώμενες αντωνυμίες	10
2. Μπίνγκο «Απελευθέρωση του Σώματος»	10
3. Δηλώσεις απελευθέρωσης του σώματος	11
4. Νιώθω ασφαλής...	13
4. Εκπαιδευτικές ενότητες	14
ΕΝΟΤΗΤΑ I: Τι είναι το Σώμα για Εμένα;	14
ΕΝΟΤΗΤΑ II: Η Σχέση με το Σώμα	17
ΕΝΟΤΗΤΑ III: Εγώ & Το να Είμαι ο Εαυτός μου	19
ΕΝΟΤΗΤΑ IV: Σπάζοντας το Στίγμα	22
ΕΝΟΤΗΤΑ V: Το Σώμα Έρχεται σε Διαφορετικά Σχήματα και Μεγέθη	24
ΕΝΟΤΗΤΑ VI: Απελευθέρωση Σώματος μέσω Συστήματος Στήριξης	28
5. Δραστηριότητες κλεισίματος	34
1. Κύκλος αναστοχασμού	34
2. Αναστοχασμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	34
3. Κολάζ οπτικοποίησης	34
4. Γράμμα στο μελλοντικό μου σώμα	34
6. Πρόσθετες πηγές	35
Υλικό για εργασία με νέους	35
Ιστολόγια	35
Βιβλία	36
Ταινίες και τηλεοπτικές σειρές	36
Ποντκαστ	37
Άλλες χρήσιμες πληροφορίες – άρθρα και έρευνες	37
7. Παραρτήματα	38

1. Εισαγωγή

Το «Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Κατάρτισης: Απελευθέρωση του Σώματος για Έμφυλη Ισότητα» (Body Liberation for Gender Equality: Training Curriculum) είναι μια εκπαιδευτική πηγή που έχει σχεδιαστεί για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και εκπαιδευτικούς που ενδιαφέρονται να ενισχύσουν τις ικανότητες των νέων σε θέματα που σχετίζονται με το σώμα και θέματα που αφορούν το σώμα. Σκοπός του είναι να παρέχει στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας πρακτικές δραστηριότητες και πόρους για να εξερευνήσουν θέματα όπως η εικόνα του σώματος, οι ανισότητες μεταξύ των φύλων, το στίγμα του βάρους και η απελευθέρωση του σώματος.

Το υλικό αναπτύχθηκε από τρεις οργανισμούς από την Κύπρο, την Τσεχία και τη Λετονία. Κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του, δοκιμάστηκε σε ομάδες νεαρών γυναικών σε κάθε συμμετέχουσα χώρα, προκειμένου να κατανοηθεί καλύτερα κατά πόσον οι δραστηριότητες ενίσχυσαν αποτελεσματικά τις ικανότητες των νέων, ιδίως τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις τους.



Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελεί μόνο ένα μέρος των πόρων που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του έργου «Απελευθέρωση του Σώματος για την Ισότητα των Φύλων». Σας ενθαρρύνουμε να εξερευνήσετε την έρευνα και το πρόσθετο υποστηρικτικό υλικό που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου, καθώς κάθε πόρος προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες και προοπτικές που μπορούν να εμπλουτίσουν το έργο σας. Τα υλικά αυτά βρίσκονται στον ιστότοπο και στην ενότητα «Πόροι».

Η έρευνα συγκεντρώνει ευρήματα από διαδικτυακά ερωτηματολόγια που διεξήχθησαν στην Κύπρο, την Τσεχία και τη Λετονία, μαζί με συστάσεις που ζητούν υποστήριξη για τη βελτίωση της ζωής των νεαρών γυναικών σε ολόκληρη την Ευρώπη. Αναγνωρίζουμε επίσης ότι η διευκόλυνση συζητήσεων και προβληματισμών σχετικά με θέματα όπως η εικόνα του σώματος, το στίγμα του βάρους και η απελευθέρωση του σώματος μπορεί να είναι τόσο προκλητική όσο και ενδεχομένως να προκαλέσει συναισθηματικές αντιδράσεις. Ως εκ τούτου, εκτός από τις ερευνητικές και εκπαιδευτικές ενότητες, **το υποστηρικτικό υλικό** περιλαμβάνει **πρακτικές συμβουλές για τους επαγγελματίες που εργάζονται με νέους**, ειδικά για όσους μόλις αρχίζουν να ασχολούνται με θέματα που σχετίζονται με το σώμα στην πρακτική τους. Ωστόσο, συνιστούμε να μελετήσετε αυτές τις συμβουλές ακόμη και αν είστε έμπειρος επαγγελματίας που εργάζεται με νέους. **Αυτές οι συμβουλές μπορεί να σας αγγίξουν και να σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε καλύτερα για τη δουλειά σας με ομάδες νέων.**

Το υλικό αυτό αποτελείται από τα ακόλουθα μέρη:

- **Λίστα ελέγχου για τους εμπυχωτές** με πρακτικές συμβουλές σχετικά με τη διευκόλυνση των δραστηριοτήτων.
- **Δραστηριότητες ενεργοποίησης:** σύντομες δραστηριότητες για τη σύσφιξη της ομάδας και τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος.
- **Ενότητες** που καλύπτουν θέματα σχετικά με το σώμα, τη σχέση με το σώμα, την απελευθέρωση του σώματος ή που εξετάζουν τη σημασία της κοινότητας. Το υλικό που πρέπει να εκτυπωθεί για τις δραστηριότητες βρίσκεται **στα Παραρτήματα**.
- **Δραστηριότητες κλεισίματος:** σύντομες ασκήσεις για την ολοκλήρωση της διαδικασίας εργασίας και για να δοθεί στις συμμετέχουσες η ευκαιρία να αναστοχαστούν.
- **Κατάλογος πρόσθετων πηγών** και υλικών.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **βασίζεται στις αρχές της μη τυπικής εκπαίδευσης** (συμμετοχική, ολιστική, ανοιχτού χαρακτήρα) με έμφαση στη συνένωση των νέων και στην παροχή της ευκαιρίας να μάθουν, να μοιραστούν τις απόψεις τους και να νιώσουν περισσότερη αυτοπεποίθηση για να αντιμετωπίσουν ζητήματα που σχετίζονται με το σώμα.

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει μία ή δύο **δραστηριότητες**. Κάθε δραστηριότητα περιλαμβάνει οδηγίες και ερωτήσεις για συζήτηση στην ολομέλεια και αναστοχασμό. Αρκετές ενότητες περιλαμβάνουν πρόσθετο υλικό για τη δραστηριότητα.

Οποιαδήποτε από τις **ενότητες μπορεί να πραγματοποιηθεί ως μεμονωμένο εργαστήριο**. Οι ενότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν ξεχωριστά. Ωστόσο, σας συνιστούμε να προσαρμόσετε το πρόγραμμα εργασίας σας στην ομάδα σας (τις προηγούμενες εμπειρίες, τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες της). Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να συνδυάσετε και να αναμίξετε δραστηριότητες από τις ενότητες για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα κατάρτισης που ταιριάζει στην ομάδα σας.

Έχουμε συμπεριλάβει μια **προτεινόμενη διάρκεια** για κάθε δραστηριότητα· ωστόσο, θεωρήστε την ως εκτίμηση, καθώς μπορεί να διαφέρει από ομάδα σε ομάδα και εξαρτάται από το μέγεθος, την ενεργητικότητα και το επίπεδο συμμετοχής της ομάδας.

Ορισμένα από τα υλικά περιλαμβάνουν έτοιμο υποστηρικτικό υλικό, όπως εικόνες ή μελέτες περιπτώσεων. Μπορείτε να βρείτε αυτό το υποστηρικτικό υλικό **στα Παραρτήματα**.

Τέλος, θα θέλαμε να τονίσουμε ότι δεν έχει σημασία πόσες φορές πραγματοποιείτε ορισμένες από τις δραστηριότητες· μπορεί πάντα να σας εκπλήσσει ποια θέματα συζήτησης μπορεί να προκύψουν ή πώς μπορεί να αντιδράσει μια νέα ομάδα. Ας το έχουμε αυτό κατά νου όταν θίγουμε τόσο σημαντικά ζητήματα όπως τα θέματα που σχετίζονται με το σώμα.

2. Πριν ξεκινήσετε

Σας συνιστούμε να διαβάσετε αυτή τη λίστα ελέγχου κατά την προετοιμασία του εκπαιδευτικού προγράμματος. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμη στη διαδικασία δημιουργίας μιας ασφαλούς ατμόσφαιρας, καθώς και να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για διάφορες καταστάσεις που ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Η λίστα ελέγχου δεν περιλαμβάνει οδηγίες, καθώς κάθε ομάδα και κάθε εργασιακό περιβάλλον μπορεί να διαφέρει. Ωστόσο, καταρτίσαμε μια λίστα ερωτήσεων που μπορείτε να θέσετε στον εαυτό σας ή να συζητήσετε με τους συναδέλφους σας καθώς προετοιμάζεστε για το εργαστήριο.

1) Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού χώρου πριν από την εξερεύνηση θεμάτων που σχετίζονται με το σώμα και το φύλο

Το να ξεκινήσετε συζητήσεις σχετικά με θέματα που αφορούν το σώμα μπορεί να προκαλέσει ένα ευρύ φάσμα αντιδράσεων και συναισθημάτων. Ίσως σας φανεί χρήσιμο να διευκολύνετε αυτές τις δραστηριότητες σε ζεύγη ή να έχετε παρόντα ένα άτομο υποστήριξης που θα μπορεί να βοηθήσει σε περίπτωση που προκύψουν απρόβλεπτες καταστάσεις. Καθώς προετοιμάζεστε, σας ενθαρρύνουμε επίσης να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις παρακάτω ερωτήσεις. Αυτή η σύντομη παύση μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο προετοιμασμένοι για τη δημιουργία του ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος που απαιτείται για δραστηριότητες που ενδέχεται να φέρουν στην επιφάνεια ευαίσθητα συναισθήματα και εμπειρίες.

Ερωτήσεις που πρέπει να εξετάσουν οι εμπυχωτές και οι εκπαιδευτές **κατά τη διαδικασία σχεδιασμού του εργαστηρίου:**

- Πώς σκοπεύετε να δημιουργήσετε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον πριν ξεκινήσετε τις δραστηριότητες;
- Τι είδους δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε στην αρχή;
- Περιλαμβάνει το σχέδιό σας συζήτηση σχετικά με τις κατευθυντήριες αρχές/κανόνες;
- Θα πραγματοποιήσετε την εκπαίδευση μόνοι σας ή ως μέρος μιας ομάδας;
- Πόσα γνωρίζετε για τις συμμετέχουσες σας; Πόσα γνωρίζουν ήδη για θέματα που σχετίζονται με το σώμα; Είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν τις προσδοκίες τους κατά τη διάρκεια της διαδικασίας προετοιμασίας, π.χ. μέσω μιας ηλεκτρονικής αίτησης;

- Γνωρίζονται μεταξύ τους; Αυτό σημαίνει ότι ενδέχεται να υπάρχουν ζητήματα εντός της ομάδας τα οποία δεν γνωρίζετε. Είναι η πρώτη φορά που συναντιούνται; Πώς θα ενθαρρύνετε την ανταλλαγή απόψεων σε ομάδες, δεδομένου ότι ενδέχεται να θεωρούν «παράξενο» να μοιραστούν τις σκέψεις τους με άγνωστους;

2) Χρήση συμπεριληπτικής γλώσσας

Όταν υλοποιούμε δραστηριότητες που αφορούν θέματα σχετικά με το σώμα και το φύλο, η γλώσσα που χρησιμοποιούμε καθορίζει το πόσο ασφαλείς και αποδεκτές αισθάνονται οι συμμετέχουσες. Η **γλώσσα χωρίς διακρίσεις** δεν περιορίζεται στη χρήση όρων που δεν κάνουν διάκριση ως προς το φύλο. **Αναγνωρίζει επίσης την ποικιλομορφία των σωμάτων, των ταυτοτήτων, των εμπειριών, των ικανοτήτων, των πολιτισμών, των ηλικιών και των υποβάθρων που υπάρχουν σε κάθε ομάδα.** Αντί να υποθέτουμε ότι ορισμένα σώματα, εμφανίσεις ή εμπειρίες είναι «φυσιολογικά», οι εμπυχωτές μπορούν να επιλέξουν λέξεις που αναγνωρίζουν διαφορετικές πραγματικότητες χωρίς να τις αξιολογούν. Για παράδειγμα, η περιγραφή των σωμάτων ως «διαφορετικών» αντί για «καλύτερων» ή «χειρότερων», καθώς και η αποφυγή σχολίων που ενισχύουν τα πρότυπα ομορφιάς ή τα στερεότυπα, συμβάλλουν στη δημιουργία ενός πιο φιλόξενου περιβάλλοντος. Είναι εξίσου σημαντικό να αποφεύγουμε να κάνουμε υποθέσεις για τις συμμετέχουσες με βάση την εμφάνισή τους, το μέγεθος του σώματός τους, την εθνικότητά τους, την αναπηρία τους, την κατάσταση της υγείας τους ή τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Στην αρχή του εργαστηρίου, **σας ενθαρρύνουμε να αναφερθείτε στη χρήση γλώσσας χωρίς αποκλεισμούς κατά τη διαδικασία δημιουργίας ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.** Οι συμμετέχουσες ενδέχεται να προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα και να έχουν διαφορετικές εμπειρίες· ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε συμπεριληπτική γλώσσα.

Όσον αφορά το φύλο, **μπορείτε να ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να χρησιμοποιούν τα ονόματα και τις αντωνυμίες με τα οποία αισθάνονται άνετα, σεβόμενοι παράλληλα το γεγονός ότι δεν επιθυμούν όλες να μοιραστούν προσωπικές πληροφορίες.** Μπορείτε να ζητήσετε από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τις αντωνυμίες τους κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων γνωριμίας και να δώσετε το παράδειγμα. Να θυμάστε ότι οι λέξεις μπορεί να έχουν διαφορετικές σημασίες από πολιτισμό σε πολιτισμό, οπότε ενθαρρύνετε την περιέργεια και την ανοιχτότητα αντί να περιμένετε από όλους να έχουν την ίδια αντίληψη. **Η γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς δεν έχει να κάνει με την επίτευξη της τελειότητας, αλλά με την επικοινωνία με σεβασμό, την ανοιχτή στάση απέναντι στην κριτική και την προθυμία για μάθηση.** Αν συμβεί κάποιο λάθος, ας το αναγνωρίσουμε εν συντομία και ας προχωρήσουμε χωρίς να επιβαρύνουμε τις συμμετέχουσες.

Μία από τις δραστηριότητες της Ενότητας II επικεντρώνεται στις λέξεις και τη γλώσσα, υπενθυμίζοντάς μας ότι οι λέξεις μπορούν τόσο να ενδυναμώνουν όσο και να πληγώνουν. Ας το έχουμε αυτό κατά νου και ας ενθαρρύνουμε τους άλλους να κάνουν το ίδιο.

3) Η δύναμη του να μοιράζεσαι

Οι συζητήσεις σχετικά με το σώμα μπορούν να προκαλέσουν ευαλωτότητα, ντροπή, θλίψη ή δύσκολες αναμνήσεις, ενώ μπορεί να αναδυθούν θέματα όπως διατροφικές διαταραχές, αναπηρία, δυσφορία φύλου, τραύμα και διακρίσεις. Σας ενθαρρύνουμε να υπενθυμίσετε στις συμμετέχουσές σας ότι:

- το να μοιράζονται σκέψεις και εμπειρίες είναι πάντα σε εθελοντική βάση
- μπορούν να αποχωρήσουν από τον χώρο αν χρειαστεί να κάνουν ένα διάλειμμα
- δεν υπάρχουν «σωστοί» τρόποι να αισθάνεται κανείς για το σώμα του
- ο στόχος είναι η αναστοχασμός, όχι η επιβεβλημένη θετικότητα
- μπορούν πάντα να χρησιμοποιήσουν την αναπνοή τους για να διαχειριστούν τα δύσκολα συναισθήματα

Αυτή η υπενθύμιση μπορεί να κοινοποιηθεί κατά τη διάρκεια της διαδικασίας δημιουργίας μιας ασφαλούς και υποστηρικτικής ατμόσφαιρας, και μπορεί να επαναληφθεί ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

4) Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τι θα θέλατε να επιτύχετε με το εργαστήριο

Γιατί αποφασίσατε να διοργανώσετε αυτό το εργαστήριο; Ποια είναι τα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τις συμμετέχουσες;

Ως εμπυχωτής, η σαφής κατανόηση του σκοπού, των στόχων και των αναμενόμενων αποτελεσμάτων του εργαστηρίου αποτελεί ουσιαστικό μέρος της διαδικασίας προετοιμασίας. Οι στόχοι σας θα καθοδηγήσουν την επιλογή των μεθόδων, των δραστηριοτήτων και των ερωτήσεων αναστοχασμού, βοηθώντας σας παράλληλα να δημιουργήσετε μια συνεκτική μαθησιακή διαδρομή για τις συμμετέχουσες. Στη μη τυπική εκπαίδευση, οι εμπυχωτές δεν καλούνται να παρέχουν όλες τις απαντήσεις, αλλά να δημιουργούν ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες που ενθαρρύνουν την εξερεύνηση, τον διάλογο και τον κριτικό αναστοχασμό.

Η σαφής κατανόηση του σκοπού και των στόχων μπορεί να σας βοηθήσει κατά την επιλογή των δραστηριοτήτων που προσφέρονται σε αυτό το υλικό και κατά τη διαμόρφωση του προγράμματος.

5) Να έχετε επίγνωση του ρόλου και της εξουσίας σας ως εμπυχωτή

Στη μη τυπική εκπαίδευση, οι εμπυχωτές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του μαθησιακού περιβάλλοντος. Αν και η προσέγγιση βασίζεται στη συμμετοχή και την κοινή μάθηση, οι εμπυχωτές εξακολουθούν να κατέχουν θέση ευθύνης και επιρροής. Ο τρόπος με

τον οποίο επικοινωνείτε, ανταποκρίνεστε στις συμμετέχουσες και διαχειρίζετε τη δυναμική της ομάδας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά το πόσο ασφαλείς, σεβαστοί και ενταγμένοι αισθάνονται οι συμμετέχουσες.

Η συνειδητοποίηση αυτής της ευθύνης σημαίνει τη θέσπιση και τη διατήρηση σαφών επαγγελματικών ορίων καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου. Αυτά τα όρια συμβάλλουν στη δημιουργία εμπιστοσύνης, στη διασαφήνιση των προσδοκιών και στη διασφάλιση ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν στη μαθησιακή διαδικασία με αυτοπεποίθηση. **Ως εμπυχωτής, ο ρόλος σας δεν είναι να κατευθύνετε τις προσωπικές επιλογές των συμμετεχόντων ή να παρέχετε θεραπευτική υποστήριξη, αλλά να καθοδηγείτε τη μάθηση, να ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό και να δημιουργείτε χώρο για διαφορετικές οπτικές και εμπειρίες.**

Δείχνοντας το παράδειγμα της επικοινωνίας με σεβασμό, της ενεργητικής ακρόασης και των κατάλληλων ορίων, συμβάλλετε στη δημιουργία ενός ασφαλούς, υποστηρικτικού και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακού περιβάλλοντος, όπου οι νέοι αισθάνονται την αυτοπεποίθηση να συμμετέχουν, να εκφράζονται και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον.

6) Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες μπορεί να πάρουν απροσδόκητη τροπή· να είστε έτοιμες για αυτό.

Η διευκόλυνση συζητήσεων σχετικά με το σώμα, την ταυτότητα και τις προσωπικές εμπειρίες μπορεί να οδηγήσει σε απρόσμενες καταστάσεις, συναισθήματα και δυναμικές της ομάδας. Αφιερώνοντας χρόνο για να αναλογιστείτε πιθανά σενάρια πριν από το εργαστήριο, μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε πιο προετοιμασμένοι και να ανταποκριθείτε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και προσοχή.

Σκεφτείτε να θέσετε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως:

- Τι θα συμβεί αν η ομάδα δεν αισθάνεται έτοιμη να μοιραστεί τις εμπειρίες της και οι ερωτήσεις αντιμετωπίζονται με σιωπή;
- Τι θα συμβεί αν μια συμμετέχουσα ή μια ομάδα συμμετεχόντων δεν σεβαστεί τις συμφωνημένες κατευθυντήριες γραμμές και παραβιάσει τα όρια των άλλων;
- Τι θα συμβεί αν μια συζήτηση γίνει συναισθηματικά έντονη και προκαλέσει ισχυρά συναισθήματα στις συμμετέχουσες ή σε εσάς ως εμπυχωτή;
- Τι θα συμβεί αν μια δραστηριότητα διαρκέσει λιγότερο από ό,τι είχε προγραμματιστεί ή αν η συζήτηση εξελιχθεί και απαιτήσει περισσότερο χρόνο από τον αναμενόμενο;

Μπορεί να υπάρχουν πολλά «τι θα γίνει αν» όταν εργάζεστε με ομάδες, ειδικά όταν εξερευνάτε ευαίσθητα θέματα. Δεν μπορείτε να προβλέψετε κάθε κατάσταση, αλλά αφιερώνοντας χρόνο για να εξετάσετε διαφορετικές πιθανότητες, μπορείτε να προετοιμάσετε τις κατάλληλες απαντήσεις, να παραμείνετε ευέλικτοι και να δημιουργήσετε ένα ασφαλέστερο μαθησιακό περιβάλλον. Θυμηθείτε ότι η συντονιστική

διαδικασία είναι επίσης μια διαδικασία προσαρμογής και ανταπόκρισης στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

7) Δεν υπάρχει μάθηση χωρίς αναστοχασμό.

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αντανakλά τις αρχές της μη τυπικής μάθησης. **Ένα ουσιαστικό στοιχείο της μη τυπικής μάθησης είναι η αναστοχασμός.** Συνιστούμε να συμπεριλάβετε στο σχέδιο της εκπαίδευσης μια δραστηριότητα που δίνει στις συμμετέχουσες χώρο να αναστοχαστούν σχετικά με τη μάθησή τους και τους ενθαρρύνει να μεταφέρουν αυτές τις μαθησιακές εμπειρίες στην καθημερινότητά τους.

Στο τέλος αυτού του προγράμματος, θα βρείτε διάφορες ιδέες για το κλείσιμο που μπορείτε να συμπεριλάβετε στο σχέδιο του εργαστηρίου σας.

Ωστόσο, θα μπορούσατε να θέσετε ερωτήσεις όπως:

- Τι θα πάρετε μαζί σας από αυτή τη δραστηριότητα;
- Είχατε κάποια στιγμή «επιφώτισης» κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Πιστεύετε ότι μπορείτε να αξιοποιήσετε τη σημερινή εμπειρία στην καθημερινή σας ζωή; Πώς;

Η αναστοχαστική σκέψη των συμμετεχόντων είναι επίσης σημαντική για εσάς ως εμπυχωτή. Μπορεί να σας προσφέρει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τα ζητήματα και τα θέματα και να σας βοηθήσει να οργανώσετε ένα άλλο εργαστήριο.

8) Απελευθέρωση του σώματος, στίγμα βάρους, η λέξη «χοντρός»

Αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει έννοιες με τις οποίες δεν είστε πλήρως εξοικειωμένοι. Σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε και άλλο υλικό που έχει δημιουργηθεί από το Body Liberation Network, εκτός από αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, για να εμβαθύνετε την κατανόησή σας και να νιώσετε πιο άνετα ως εμπυχωτές. Ειδικότερα, μπορείτε να συμβουλευτείτε την έκθεση και το υποστηρικτικό υλικό που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του έργου «Body Liberation for Gender Equality». Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στον ιστότοπο bodyliberation.eu και στο τέλος αυτού του υλικού.

3. Δραστηριότητες ενεργοποίησης

Αυτή η ενότητα παρέχει μερικές σύντομες δραστηριότητες για να φέρει την ομάδα πιο κοντά και να βοηθήσει όλους/όλες να νιώσουν ασφαλείς στις επόμενες δραστηριότητες.

1. Κύκλος ονομάτων και προτιμώμενες αντωνυμίες

Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τα ονόματά τους και τις έμφυλες αντωνυμίες με τα οποία ταυτίζονται. Υπάρχουν άλλα στοιχεία που θα ήθελαν να μοιραστούν για τον εαυτό τους;

2. Μπίνγκο «Απελευθέρωση του Σώματος»

Ίσως γνωρίζετε ήδη διάφορες εκδοχές της δραστηριότητας «Μπίνγκο». Εδώ, σας προτείνουμε ένα «Μπίνγκο για την απελευθέρωση του σώματος» που μπορείτε εύκολα να προσαρμόσετε στην ομάδα και στο εκπαιδευτικό σας πρόγραμμα. Το «Μπίνγκο» είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων και για να τους βοηθήσει να γνωριστούν μεταξύ τους. Παρέχει επίσης ένα βασικό θέμα και διερευνά τις υπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες της ομάδας. Είναι μια ευκαιρία να εισαγάγετε τα ζητήματα που το εργαστήριο σκοπεύει να αντιμετωπίσει.

Οδηγίες:

Κάθε συμμετέχουσα λαμβάνει μια κάρτα μπίνγκο με τυπωμένες δηλώσεις. Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να βρει ένα άτομο για κάθε δήλωση. Ο αριθμός των δηλώσεων πρέπει να προσαρμόζεται στο μέγεθος της ομάδας και στον χρόνο που έχει προγραμματιστεί για τη δραστηριότητα. Μόλις ένας συμμετέχουσα βρει κάποιον για όλες τις δηλώσεις, φωνάζει «Μπίνγκο». Η δραστηριότητα συνεχίζεται με μια ανασκόπηση των δηλώσεων και προβληματισμό.

Ερωτήσεις για την κάρτα μπίνγκο:

- έχει ήδη συμμετάσχει σε δραστηριότητα που εστιάζει σε θέματα που σχετίζονται με το σώμα·
- μπορεί να εξηγήσει όρους όπως το στίγμα του βάρους, το φύλο ή η ενδυνάμωση·
- νιώθει άνετα να μιλάει για θέματα που σχετίζονται με το σώμα·
- μπορεί να εξηγήσει την έννοια της μη τυπικής εκπαίδευσης·
- έχει ήδη συμμετάσχει σε δραστηριότητα που βασίζεται στη μη τυπική εκπαίδευση·
- έχει βιώσει αρνητικά στερεότυπα που βασίζονται στην εμφάνιση του σώματος·

- μπορεί να ονομάσει έναν οργανισμό που δραστηριοποιείται στην ευαισθητοποίηση σχετικά με ζητήματα που αφορούν το σώμα και/ή καταπολεμά τα αρνητικά στερεότυπα και τις προκαταλήψεις·
- μπορεί να ονομάσει κάποιον που επηρεάζει θετικά τη σχέση του/της με το σώμα·
- έχει αναστοχαστεί σχετικά με τη δική του/της σχέση με το σώμα του/της·
- μπορεί να μοιραστεί ένα προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στο οποίο μιλά για θέματα που σχετίζονται με το σώμα με σεβασμό και ενδυναμωτικό τρόπο·
- μπορεί να μοιραστεί μια συμβουλή ή μια καθημερινή πρακτική για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης σχετικά με το σώμα·
- αισθάνεται αυτοπεποίθηση να εκφράσει τη γνώμη του όταν ακούει σχόλια που ντροπιάζουν το σώμα·
- έχει υποστηρίξει κάποιον άλλο που βιώνει σωματική ντροπή·
- έχει παρατηρήσει πώς η γλώσσα μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται για το σώμα τους·
- απολαμβάνει δραστηριότητες που την κάνουν να αισθάνεται καλά με το σώμα της·
- μπορεί να ονομάσει μια δημόσια προσωπικότητα που προωθεί τη σωματική ποικιλομορφία και καταπολεμά το στίγμα του βάρους·
- μπορεί να αναγνωρίσει μη ρεαλιστικά πρότυπα που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος στη διαφήμιση ή στα μέσα ενημέρωσης·
- νιώθει άνετα να θέτει προσωπικά όρια·
- μπορεί να περιγράψει τι σημαίνει για εκείνη/εκείνον ο όρος «ασφαλής χώρας»·
- πιστεύει ότι όλα τα σώματα αξίζουν σεβασμό, ανεξάρτητα από την εμφάνισή τους.

[βλ. την έτοιμη **κάρτα μπίνγκο** στο **Παράρτημα αρ. 1**, σελίδα 47]

3. Δηλώσεις απελευθέρωσης του σώματος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα για να ξεκινήσετε τη συνεδρία και να ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να συστηθούν επιλέγοντας μια δήλωση που θεωρούν ενδιαφέρουσα, ενδυναμωτική ή με την οποία διαφωνούν.

Οδηγίες:

Η εμψυχώτρια εκτυπώνει τις δηλώσεις και ζητά από τις συμμετέχουσες να τις εξετάσουν και να επιλέξουν εκείνη που τους αγγίζει περισσότερο. Μόλις όλοι οι συμμετέχουσες είναι έτοιμες, η εμψυχώτρια ζητά από τις συμμετέχουσες να αναφέρουν το όνομά τους, τη δήλωση και τον λόγο για τον οποίο επέλεξαν αυτή τη δήλωση.

Δηλώσεις:

- *Τα τελευταία χρόνια, η εικόνα του σώματος και οι προκαταλήψεις σχετικά με το βάρος έχουν αρχίσει να λαμβάνουν όλο και μεγαλύτερη προσοχή στον χώρο της έρευνας και*

στους τομείς που σχετίζονται με την υγεία. - Έκθεση «Απελευθέρωση του σώματος για την ισότητα των φύλων»

- Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι αντιλήψεις για το σώμα δεν διαμορφώνονται αποκλειστικά από ατομικές εμπειρίες. Δημιουργούνται και ενισχύονται μέσω συστημικών δυνάμεων, όπως οι έμφυλες νόρμες, τα παραδοσιακά και τα κοινωνικά μέσα ενημέρωσης, ο καπιταλισμός, η παγκοσμιοποίηση, οι βιομηχανίες της μόδας και της ομορφιάς, η κουλτούρα της δίαιτας, καθώς και οι συζητήσεις γύρω από τα φάρμακα και την υγεία. - Έκθεση «Απελευθέρωση του σώματος για την ισότητα των φύλων»
- Η κοινωνική αξία των γυναικών εξακολουθεί να συνδέεται στενότερα με την εμφάνιση, πράγμα που σημαίνει ότι το υψηλότερο σωματικό βάρος συχνά συνεπάγεται μεγαλύτερες κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένων μειονεκτημάτων στην πρόσληψη, στους μισθούς και στην αξιολόγηση από τους άλλους. - Tiggemann, M., & Rothblum, E. D. (1998).
- Μας διδάσκουν ότι ορισμένα σώματα είναι πιο πολύτιμα από άλλα και ότι η μη συμμόρφωση με αυτά τα πρότυπα αποτελεί προσωπική ηθική αποτυχία, η οποία προκαλεί ντροπή, δυσαρέσκεια για το σώμα, αποκλεισμό και περιορισμό της ζωής. - Έκθεση «Απελευθέρωση του σώματος για την ισότητα των φύλων»
- Οι γυναίκες που θεωρούν τον εαυτό τους πιο παχύ από τον μέσο όρο είναι πιο πιθανό να έχουν αισθανθεί ντροπή, αποκλεισμό ή άδικη μεταχείριση λόγω του μεγέθους, του βάρους ή του σχήματος του σώματός τους. - Έκθεση «Body Liberation for Gender Equality»
- Συνήθως, η υπεράσπιση των δικαιωμάτων του εαυτού ξεκινά με την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης για να σταθεί κανείς όρθιος.
- Οι κοινωνικές νόρμες δίνουν γενικά μεγαλύτερη έμφαση στην εικόνα του σώματος για τις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες. Ως αποτέλεσμα, οι άνδρες τείνουν να είναι πιο ικανοποιημένοι με το σώμα τους – Voges
- Οι γυναίκες εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν σημαντικές ανισότητες όσον αφορά τις αμοιβές, τις ευθύνες φροντίδας, την ασφάλεια και την πρόσβαση στην υγεία.
- Οι έφηβες και οι νεαρές γυναίκες στην Ευρώπη αναφέρουν χειρότερη ψυχική υγεία σε σύγκριση με τα αγόρια, εν μέρει λόγω των συνεχών ανησυχιών σχετικά με την εμφάνιση, τη δυσαρέσκεια για το σώμα και το βάρος. - Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων
- Τα συστήματα δεν διατηρούνται από μόνα τους· ακόμη και η απουσία παρέμβασής μας αποτελεί πράξη διατήρησης. Κάθε δομή σε κάθε κοινωνία στηρίζεται από την ενεργή και παθητική βοήθεια άλλων ανθρώπων. – Sonya Renee Taylor
- Όταν απελευθερωνόμαστε από την προσδοκία ότι πρέπει να τα έχουμε όλα υπό έλεγχο, εισερχόμαστε σε ένα καταφύγιο ενσυναίσθησης. - Sonya Renee Taylor

- Το να ζεις σε ένα γυναικείο σώμα, ένα μαύρο σώμα, ένα γηράσκον σώμα, ένα παχύ σώμα, ένα σώμα με ψυχική ασθένεια σημαίνει να ξυπνάς καθημερινά σε έναν πλανήτη που περιμένει να έχουμε ήδη έτοιμες στη γλώσσα μας μια συγκεκριμένη σειρά απολογιών. Υπάρχει ένα επίπεδο «δεν είναι αρκετό» ή «είναι πάρα πολύ» ραμμένο σε αυτά τα νήματα της διαφοράς. - Sonya Renee Taylor
- Το να λέω «είμαι παχιά» είναι (και πρέπει να είναι) το ίδιο με το να λέω ότι τα παπούτσια μου είναι μαύρα, τα σύννεφα είναι αφράτα και ο Μπομπ Σάγκετ είναι ψηλός. Δεν είναι καλό, δεν είναι κακό, απλά είναι. Η μόνη αρνητικότητα που φέρει αυτή η λέξη είναι αυτή που έχει κατασκευαστεί κοινωνικά γύρω από αυτήν... Δεν χρειάζεται να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε τη λέξη «χοντρή»· πρέπει να σταματήσουμε το μίσος που ο κόσμος μας συνδέει με τη λέξη «χοντρή». - Σόνια Ρενέ Τέιλορ
- Κριτικάρεις τον εαυτό σου εδώ και χρόνια, και δεν έχει αποδώσει. Προσπάθησε να αποδεχτείς τον εαυτό σου και δες τι θα συμβεί. - Λουίζ Χέι
- Δεν μπορείς να γίνεις ευτυχισμένος μισώντας τον εαυτό σου. Δεν μπορείς να αδυνατίσεις κριτικάροντας τον εαυτό σου. Δεν μπορείς να νιώσεις άξιος ντροπιάζοντας τον εαυτό σου. Η πραγματική αλλαγή ξεκινά με την αγάπη και τη φροντίδα του εαυτού σου. - Τζέσικα Όρντερ
- Σίγουρα έχω προβλήματα με το σώμα μου, αλλά όλοι έχουν. Όταν συνειδητοποιήσεις ότι όλοι έχουν, ακόμα και οι άνθρωποι που θεωρώ άψογους, τότε μπορείς να αρχίσεις να ζεις όπως είσαι. - Τέιλορ Σουίφτ
- Το να μισούμε το σώμα μας είναι κάτι που μαθαίνουμε, και σίγουρα είναι κάτι που μπορούμε να ξεμάθουμε. - Μέγκαν Τζέιν Κράμπ
- Το σώμα κάθε γυναίκας απαιτεί να γίνει αποδεκτό με τους δικούς του όρους.
- Γκλόρια Στάνιερ

4. Νιώθω ασφαλής...

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα για να δημιουργήσετε ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και να ενθαρρύνετε τον προβληματισμό σχετικά με το αίσθημα ασφάλειας σε ένα ευρύτερο πλαίσιο: Πού νιώθουν ασφαλή τα σώματά μας;

Οδηγίες:

Ο/Η εμπυχωτής/τρια ζητά από τους/τις συμμετέχουσες/ες να γράψουν τις απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Νιώθω ασφαλής όταν...

- Νιώθω ότι έχω υποστήριξη όταν...
- Νιώθω ότι μπορώ να μοιραστώ τη γνώμη μου όταν...
- Νιώθω ισχυρός/η όταν...

Εκτός από το γράψιμο, μπορεί επίσης να ζητηθεί από τις συμμετέχουσες να αποτυπώσουν τις απαντήσεις τους σε κολάζ, καθώς ορισμένοι από αυτούς μπορεί να βρίσκουν την οπτική έκφραση ευκολότερη.

Μετά την ατομική εργασία, οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις απαντήσεις τους σε μικρότερες ομάδες των τριών ή στην ολομέλεια. Μέσα από τη συζήτηση και την ανταλλαγή απόψεων, οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να καθορίσουν κατευθυντήριες αρχές για την εκπαίδευση, ενώ η δραστηριότητα στοχεύει επίσης στην προώθηση μιας ανοιχτής συζήτησης σχετικά με τα θέματα που θα αντιμετωπιστούν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

Επιλογή 2:

Η εμψυχώτρια ζητά από τις συμμετέχουσες να γράψουν τις απαντήσεις τους στις παρακάτω ερωτήσεις. Κατά την ανάθεση της εργασίας, η εμψυχώτρια επισημαίνει ότι οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους εκτός της αίθουσας εργασίας.

- Νιώθω ασφαλής όταν... / Δεν νιώθω ασφαλής όταν...
- Νιώθω ότι το σώμα μου γίνεται αποδεκτό όταν... / Νιώθω ότι το σώμα μου δεν γίνεται αποδεκτό όταν...
- Νιώθω ότι το σώμα μου γίνεται αποδεκτό από... / Νιώθω ότι το σώμα μου δεν γίνεται αποδεκτό από...
- Όταν σκέφτομαι το παρελθόν, έλαβα ενθάρρυνση από...
- Προσπαθώ να ενθαρρύνω τους ανθρώπους γύρω μου με...

Μετά την ατομική εργασία, οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις απαντήσεις τους σε μικρότερες ομάδες των τριών ή στην ολομέλεια. Μέσα από τη συζήτηση και την ανταλλαγή απόψεων, οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να εντοπίσουν κοινά χαρακτηριστικά και πιθανές διαφορές, με στόχο να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση ενός ατόμου απέναντι στο σώμα.

4. Εκπαιδευτικές Ενότητες

Έχουμε αναπτύξει έξι ενότητες δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλάξ και καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων σχετικά με τη σχέση με το ίδιο σας το σώμα, τη σημασία της κοινότητας και την απελευθέρωση του σώματος ως εργαλείο και δεξιότητα.

ΕΝΟΤΗΤΑ I: Τι είναι το Σώμα για Εμένα;

Σχετικά με αυτή την ενότητα

Το σώμα είναι πολύ περισσότερο από την εμφάνιση. Το σώμα είναι σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες. Το σώμα είναι η ικανότητα να πράττουμε. Αυτή η ενότητα στοχεύει να ενθαρρύνει τον προβληματισμό και την ανταλλαγή απόψεων γύρω από το ερώτημα «Τι είναι το σώμα για εμένα;», να ξεκινήσει τη συζήτηση σχετικά με τα διαφορετικά σώματα (σχήματα, μεγέθη, ηλικίες, χρώμα δέρματος) και να προωθήσει τον διάλογο με τον εαυτό μας και τους άλλους. Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες:

- **Δραστηριότητα I: Το σώμα, το δικό μου σώμα.**

Ατομική δραστηριότητα, ακολουθούμενη από συζήτηση κλεισίματος στην ολομέλεια. Προσφέρει μια στιγμή για αυτοαναστοχασμό και, ταυτόχρονα, για να ακούσουμε τις απόψεις των άλλων. Η δραστηριότητα εισάγει τα θέματα που σχετίζονται με το σώμα.

- **Δραστηριότητα II: Τα σώματα γύρω μας.**

Ομαδική δραστηριότητα, ακολουθούμενη από συζήτηση κλεισίματος στην ολομέλεια. Προσφέρει μια στιγμή για αυτοαναστοχασμό και, ταυτόχρονα, για να ακούσουμε τις απόψεις των άλλων. Η εισαγωγή θεμάτων που σχετίζονται με τα σώματα επιτρέπει τον αναστοχασμό σχετικά με τα στερεότυπα που ενδέχεται να έχουν οι συμμετέχουσες για διαφορετικούς τύπους και σχήματα σώματος, καθώς και για σώματα διαφορετικού χρώματος δέρματος, ηλικίας και/ή φύλου.

Δραστηριότητα I: Το σώμα, το δικό μου σώμα

Διάρκεια: Περίπου 20 λεπτά.

Προετοιμασία & Υλικά: Χαρτιά, στυλό, πίνακες παρουσιάσεων, αυτοκόλλητα σημειώματα.

Οδηγίες: Οι συμμετέχουσες εργάζονται ατομικά. Η εμπυχωτρία ζητά από τις συμμετέχουσες να γράψουν τους ορισμούς τους για το «σώμα» σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα. Μόλις περάσει ο

χρόνος, η εμπυχώτρια συλλέγει τους ορισμούς και τους διαβάζει δυνατά. Μετά την ανάγνωση, οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν πάνω σε αυτούς τους ορισμούς.

Η εμπυχώτρια καθοδηγεί τη συζήτηση και υποστηρίζει τις σκέψεις σχετικά με διάφορα στοιχεία και σημεία. Είναι προτιμότερο να δοθεί σε κάθε συμμετέχοντα η ευκαιρία να εκφράσει τη γνώμη του κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής απόψεων, ώστε να αναδειχθούν διαφορετικές οπτικές. Η εμπυχώτρια καταγράφει τα βασικά σημεία σε έναν πίνακα παρουσιάσεων.

Στο επόμενο βήμα, η εμπυχώτρια ζητά από τις συμμετέχουσες να γράψουν τους ορισμούς τους για το **«σώμα μου»** σε ένα post-it. Μόλις τελειώσει ο χρόνος, η εμπυχώτρια συλλέγει τους ορισμούς και τους διαβάζει δυνατά. Μετά την ανάγνωση, η εμπυχώτρια ανοίγει τη συζήτηση στην ολομέλεια, ενθαρρύνοντας τις συμμετέχουσες να αναστοχαστούν σχετικά με τη διαδικασία, τους ορισμούς και την ανταλλαγή απόψεων.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμπυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- Πώς ήταν η εμπειρία του να γράψετε τον ορισμό του **«σώματος»** και του **«σώματός σας»**;
- Νιώσατε διαφορετικά καθώς αναλογιζόσασταν τους όρους και γράφατε τους ορισμούς;
- Αναρωτηθήκατε πριν από αυτή τη δραστηριότητα τι σημαίνει για εσάς το σώμα;
- Πώς μιλάτε στον εαυτό σας για το σώμα σας;
- Γιατί πιστεύεις ότι η κοινωνία δίνει τόση έμφαση στο σώμα;

Παραλλαγές:

Η εμπυχώτρια μπορεί να παρουσιάσει τους ακόλουθους ορισμούς/απόψεις για να ενθαρρύνει τη συζήτηση μετά την ανταλλαγή των ορισμών για το «σώμα».

- Το σώμα είναι η φυσική δομή ενός ανθρώπινου οργανισμού, συμπεριλαμβανομένων των οργάνων που καθιστούν δυνατή τη ζωή.
- Το σώμα είναι φυσικό.
- Το σώμα είναι το αντίθετο του νου και της ψυχής.
- Το σώμα είναι ένα εργαλείο μέσω του οποίου βιώνουμε και αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο.
- Το σώμα είναι αυτό που είμαστε. Αποτελεί μέρος της ταυτότητάς μας.
- Το σώμα είναι ένα κοινωνικό και πολιτισμικό κατασκεύασμα που διαμορφώνεται από τις νόρμες, τα μέσα ενημέρωσης και τις προσδοκίες της κοινωνίας.

Δραστηριότητα II: Τα σώματα γύρω μας

Διάρκεια: Περίπου 25 λεπτά.

Προετοιμασία & Υλικά: Χαρτιά, στυλό, πίνακες παρουσιάσεων, αυτοκόλλητα σημειώματα, Υλικό: Σώματα (διαθέσιμα στο **Παράρτημα αρ. 2**, βλ. σελίδα 40). Για τη δραστηριότητα, μπορείτε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο διάφορες φωτογραφίες σωμάτων ή/και να συλλέξετε φωτογραφίες από περιοδικά και εφημερίδες. Μπορείτε να βρείτε αρκετά παραδείγματα στο Παράρτημα 2.

Οι φωτογραφίες μπορούν να εκτυπωθούν και να κολληθούν στο κέντρο των πινάκων, ώστε οι συμμετέχουσες να μπορούν να τις σχολιάσουν.

Οι εκτυπώσεις τοποθετούνται σε διάφορα σημεία της αίθουσας εργασίας, επιτρέποντας στις συμμετέχουσες να αναμειχθούν μεταξύ τους και να γράψουν τα σχόλιά τους.

Οδηγίες:

Η εμψυχώτρια επισημαίνει ότι υπάρχουν εκτυπώσεις στην αίθουσα. Η εμψυχώτρια ζητά από τις συμμετέχουσες να αναμειχθούν, να επισκεφθούν κάθε εκτύπωση και να γράψουν ό,τι σχόλια τους έρχονται στο μυαλό καθώς τις κοιτάζουν. Η εμψυχώτρια επισημαίνει ότι τα σχόλια μπορεί να έχουν διάφορες μορφές. Μπορεί να εκφράζουν συναισθήματα. Μπορεί να έχουν τη μορφή ερώτησης. Μπορούν να αντανakλούν προσωπική εμπειρία, αλλά μπορούν επίσης να περιέχουν πληροφορίες που οι συμμετέχουσες έχουν δει, π.χ. στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Οι συμμετέχουσες εργάζονται ατομικά. Μόλις περάσει ο χρόνος, η εμψυχώτρια συλλέγει τα χαρτιά και τα διαβάζει δυνατά. Μετά την ανάγνωση, οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν πάνω στα σχόλια.

Η εμψυχώτρια καθοδηγεί τη συζήτηση, υποστηρίζει τις σκέψεις σχετικά με διάφορα στοιχεία και σημεία. Είναι προτιμότερο να δοθεί σε κάθε συμμετέχοντα η ευκαιρία να εκφράσει τη γνώμη του κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής απόψεων, ώστε να καλλιεργηθεί μια ατμόσφαιρα ανταλλαγής και να αναδειχθούν διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμψυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- Άλλαξε κάτι, π.χ. ένα συναίσθημα, καθώς περνούσατε από την αίθουσα και βλέπατε εκτυπώσεις με διαφορετικά σώματα;
- Αν άλλαξε κάτι, τι ήταν αυτό; Γιατί πιστεύετε ότι συνέβη αυτό;
- Τι πιστεύετε ότι διαμορφώνει τις οπτικές μας απέναντι σε άλλα σώματα;
- Γιατί πιστεύετε ότι οι άνθρωποι έχουν την τάση να σχολιάζουν το σώμα των άλλων;
- Πιστεύετε ότι υπάρχουν σώματα που είναι αόρατα ή/και πιο ευάλωτα;
- Πιστεύετε ότι όλα τα σώματα αντιμετωπίζονται ισότιμα στις κοινωνίες μας;

- Πιστεύετε ότι όλα τα σώματα παρουσιάζονται ισότιμα στις ταινίες, τις τηλεοπτικές σειρές ή τις διαφημίσεις;
- Πώς πιστεύετε ότι η παρουσίαση των σωμάτων στα μέσα ενημέρωσης επηρεάζει τη σχέση μας με το σώμα;
- Πώς απεικονίζονται συνήθως τα γυναικεία σώματα στα μέσα ενημέρωσης;
- Πώς απεικονίζονται συνήθως τα σώματα των ανδρών;
- Ποιες διαφορές παρατηρείτε στις προσδοκίες που επιβάλλονται στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες;
- Πώς απεικονίζουν τα μέσα ενημέρωσης τα άτομα που δεν ανταποκρίνονται στις παραδοσιακές νόρμες φύλου;
- Πώς θα μπορούσαμε να συμβάλουμε στην ίση μεταχείριση όλων των σωμάτων;
- Πώς θα μπορούσαμε να κάνουμε όλα τα σώματα ορατά και ασφαλή;

Παραλλαγές:

Η εμψυχώτρια μπορεί να χωρίσει τις συμμετέχουσες σε ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει μια φωτογραφία που έχει επιλέξει η εμψυχώτρια. Ο στόχος τους είναι να αναστοχαστούν σχετικά με το σώμα ή τα σώματα, να μοιραστούν τις σκέψεις τους και να προετοιμάσουν μια σύντομη παρουσίαση για τους άλλους.

ΕΝΟΤΗΤΑ II: Η Σχέση με το Σώμα

Σχετικά με αυτή την ενότητα

Έχουμε μια σχέση με το σώμα μας. Η σχέση αυτή μπορεί να αλλάξει. Η σχέση αυτή μπορεί να είναι περίπλοκη. Ωστόσο, η σχέση αυτή συνδέεται με την αυτοπεποίθησή μας και την ευημερία μας. Ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα σώματά μας επηρεάζει τις σχέσεις μας και τη συμμετοχή μας στην καθημερινή ζωή. Αυτή η ενότητα στοχεύει να διερευνήσει τα στοιχεία που διαμορφώνουν τη σχέση μας με τα σώματά μας. Η ενότητα στοχεύει επίσης να υποστηρίξει την οικοδόμηση θετικών σχέσεων με τα σώματά μας και να συμβάλει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο όλα τα σώματα τυγχάνουν σεβασμού και φροντίδας.

Αυτό το κεφάλαιο περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες:

- **Δραστηριότητα I: Σχέση με το σώμα.**
Δραστηριότητα που συνδυάζει ατομική και ομαδική εργασία, υποστηρίζοντας τον προβληματισμό σχετικά με τα στοιχεία που διαμορφώνουν τη σχέση με το σώμα.
- **Δραστηριότητα II: Οι λέξεις έχουν δύναμη.**

Δραστηριότητα που συνδυάζει ατομική και ομαδική εργασία, εστιάζοντας στην εξερεύνηση του ρόλου μας στη διαμόρφωση της δικής μας σχέσης και της σχέσης των άλλων με το σώμα.

Δραστηριότητα Ι: Σχέση με το σώμα

Διάρκεια: Περίπου 30 λεπτά.

Προετοιμασία & Υλικά: Χαρτιά, στυλό, πίνακες παρουσιάσεων, αυτοκόλλητα σημειώματα.

Οδηγίες:

Οι συμμετέχουσες εργάζονται ατομικά. Η εμψυχώτρια ζητά από τις συμμετέχουσες να χωρίσουν το χαρτί σε τρία μέρη: παρελθόν, παρόν και μέλλον. Η εμψυχώτρια ζητά από τις συμμετέχουσες να αναλογιστούν ατομικά τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Στο παρελθόν, η σχέση μου με το σώμα μου διαμορφωνόταν από...
- Αυτή τη στιγμή, η σχέση μου με το σώμα μου διαμορφώνεται από...
- Στο μέλλον, θέλω η σχέση που έχω με το σώμα μου να διαμορφώνεται/επηρεάζεται από...

Μετά τον ατομικό προβληματισμό, η εμψυχώτρια καθοδηγεί τη συζήτηση και υποστηρίζει τις σκέψεις σχετικά με διάφορα στοιχεία και σημεία. Είναι προτιμότερο να δοθεί σε κάθε συμμετέχοντα η ευκαιρία να εκφράσει τη γνώμη του κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής απόψεων, ώστε να καλλιεργηθεί μια ατμόσφαιρα ανταλλαγής και να αναδειχθούν διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμψυχώτρια μπορεί να θέσει τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Πώς σας φάνηκε αυτή η δραστηριότητα;
- Τι σας έκανε να σκεφτείτε αυτή η δραστηριότητα;
- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Πώς ήταν για εσάς να αναλογιστείτε το παρελθόν, το παρόν ή να κοιτάξετε προς το μέλλον;
- Σας εξέπληξε κάτι;
- Ποιος πιστεύετε ότι διαμόρφωσε περισσότερο τη σχέση σας με το σώμα σας (γονείς, οικογένεια, συγγενείς, δάσκαλοι, φίλοι, πρότυπα, επιρροές, σύντροφοι, γιατροί, διατροφολόγοι, πεπιοιθήσεις και στερεότυπα, συμπεριλαμβανομένων των στερεοτύπων σχετικά με το φύλο που προωθούνται στην κοινωνία);
- Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι έχουν συνείδηση του αντίκτυπου που έχουν τα σχόλιά τους στη σχέση των άλλων με το σώμα τους;
- Ποια μέτρα είναι απαραίτητα για να συνειδητοποιήσουν οι άνθρωποι τον αντίκτυπο που μπορούν να έχουν τα σχόλιά τους, τόσο τα ενδυναμωτικά όσο και τα επιζήμια;
- Πιστεύετε ότι επηρεάσατε τη σχέση κάποιου άλλου με το σώμα του; Θα θέλατε να το μοιραστείτε;
- Πώς μιλάτε για το δικό σας σώμα;

Δραστηριότητα II: Οι λέξεις έχουν δύναμη

Διάρκεια: Περίπου 30 λεπτά.

Προετοιμασία & Υλικά: Χαρτιά, στυλό, πίνακες παρουσιάσεων, αυτοκόλλητα σημειώματα.

Οδηγίες:

Οι συμμετέχουσες εργάζονται ατομικά. Η εμπυχώτρια ζητά από τις συμμετέχουσες να γράψουν σε αυτοκόλλητα σημειώματα τυχόν ενθαρρυντικά σχόλια που έχουν βιώσει ή ακούσει προσωπικά. Μόλις οι συμμετέχουσες ολοκληρώσουν, η εμπυχώτρια διαβάζει τα σχόλια δυνατά. Στο επόμενο βήμα, η εμπυχώτρια χωρίζει τις συμμετέχουσες σε ομάδες εργασίας (έως τρεις έως πέντε συμμετέχουσες ανά ομάδα). Η εμπυχώτρια παρουσιάζει την εργασία: Ως ομάδα, συζητήστε και γράψτε σύντομες συμβουλές και προτάσεις για τους άλλους σχετικά με το πώς πιστεύει η ομάδα ότι πρέπει να συμπεριφέρονται οι άλλοι απέναντι σε άλλα σώματα, τι πρέπει να κάνουν και τι να μην κάνουν για να ευαισθητοποιήσουν τους άλλους ότι οι λέξεις έχουν τη δύναμη να πληγώνουν, αλλά και να ενδυναμώνουν. Μόλις οι ομάδες είναι έτοιμες, μοιράζονται τη δουλειά τους και ακολουθεί συζήτηση.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμπυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε αυτή η δραστηριότητα;
- Τι σας έκανε να σκεφτείτε αυτή η δραστηριότητα;
- Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Πώς σας φάνηκε το να γράφετε ενδυναμωτικά σχόλια; Ήταν δύσκολο ή εύκολο;
- Σας εξέπληξε κάτι κατά τη διάρκεια της ατομικής ή της ομαδικής εργασίας;
- Πιστεύετε ότι έχουμε συνείδηση της δύναμης των λέξεων μας στο να διαμορφώνουν τη σχέση των άλλων με το σώμα τους;
- Θα υποστηρίζατε την εισαγωγή ενός νέου μαθήματος, με τίτλο «Body Talk», για την ευαισθητοποίηση των νέων σε θέματα που σχετίζονται με το σώμα, με έμφαση στη γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς;
- Πιστεύεις ότι σε ένα περιβάλλον μη τυπικής εκπαίδευσης, οι εμπυχωτές και οι εκπαιδευτές χρησιμοποιούν γλώσσα που σέβεται το σώμα;

ΕΝΟΤΗΤΑ III: Εγώ & Το να Είμαι ο Εαυτός μου

Σχετικά με αυτή την ενότητα

Πολλές από τις πεπειθήσεις που έχουμε για το σώμα μας διαμορφώνονται από μηνύματα που λαμβάνουμε άμεσα και έμμεσα από μια κοινωνία που ντροπιάζει το σώμα και είναι λιποφοβική. Αυτή η ενότητα στοχεύει να εισαγάγει τις συμμετέχουσες στις προσεγγίσεις της απελευθέρωσης

του σώματος και της ριζοσπαστικής αυτοαποδοχής, προκειμένου να καταρριφθεί το συστημικό στίγμα του βάρους, να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχουσες να αναγνωρίσουν ότι τα σώματα δεν είναι προβλήματα που πρέπει να διορθωθούν και να εξερευνήσουν πιο αποδεκτικές σχέσεις με τον εαυτό τους.

Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες:

- **Δραστηριότητα I: Μηνύματα για το σώμα μου.**

Ατομική δραστηριότητα που ακολουθείται από συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα, προκειμένου να δοθεί χρόνος για αυτοαναστοχασμό και να ακουστούν οι απόψεις των άλλων. Η δραστηριότητα εστιάζει στα μηνύματα σχετικά με το σώμα που λαμβάνουμε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

- **Δραστηριότητα II: Εγώ και το να είμαι ο εαυτός μου.**

Ατομική δραστηριότητα αναστοχαστικής γραφής, ακολουθούμενη από ανταλλαγή απόψεων σε ζεύγη και συζήτηση με όλη την ομάδα. Οι συμμετέχουσες εξερευνούν τη σχέση τους με το σώμα τους μέσω της απελευθέρωσης του σώματος και της ριζοσπαστικής αποδοχής του εαυτού, εστιάζοντας στις εμπειρίες, τις ικανότητες και τις ανάγκες του σώματος και όχι στην εμφάνισή του.

Δραστηριότητα I: Μηνύματα για το σώμα μου

Διάρκεια: Περίπου 20 λεπτά.

Προετοιμασία & Υλικά: Χαρτιά, στυλό, κόλλα, περιοδικά, ψαλίδια

Οδηγίες: Οι συμμετέχουσες εργάζονται ατομικά. Η εμπυχωτρία ζητά από τις συμμετέχουσες να ξεφυλλίσουν τα περιοδικά και να κόψουν όλες τις εικόνες από διαφημίσεις όπου εμφανίζονται σώματα και να τις ταξινομήσουν σε δύο ομάδες:

- σώματα που εμφανίζονται συχνά στα μέσα ενημέρωσης,
- σώματα που εμφανίζονται σπάνια στα μέσα ενημέρωσης.

Ζητείται από τις συμμετέχουσες να δώσουν προσοχή στα εξής:

- μέγεθος σώματος, ηλικία, αναπηρία, φυλή/εθνικότητα, έκφραση φύλου, υφή δέρματος, ορατά σημάδια, τριχοφυΐα, βοηθήματα κινητικότητας κ.λπ.

Ζητείται από τις συμμετέχουσες να τοποθετήσουν τις εικόνες τους στο πάτωμα σύμφωνα με τις δύο ομάδες: σώματα που απεικονίζονται συχνά στα μέσα ενημέρωσης και σώματα που απεικονίζονται σπάνια στα μέσα ενημέρωσης. Για παράδειγμα, η μία πλευρά της αίθουσας μπορεί να προορίζεται για τα σώματα που απεικονίζονται συχνά και η άλλη πλευρά για τα σώματα που απεικονίζονται σπάνια, επιτρέποντας έτσι τη σαφή σύγκριση και συζήτηση μεταξύ των δύο ομάδων. Στη συνέχεια, οι συμμετέχουσες καλούνται να εξετάσουν τις εικόνες και ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν σχετικά με αυτό που βλέπουν. Στη συνέχεια, η εμπυχωτρία καθοδηγεί τη συζήτηση στην ολομέλεια και υποστηρίζει τον προβληματισμό σχετικά με διάφορα στοιχεία και σημεία. Η εμπυχωτρία θα πρέπει να ενθαρρύνει μια ατμόσφαιρα ανοιχτότητας και προβληματισμού, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι οι συμμετέχουσες έχουν την ευκαιρία να

μοιραστούν διαφορετικές οπτικές, εάν το επιθυμούν. Η εμπυχώτρια καταγράφει τα βασικά σημεία σε έναν πίνακα παρουσιάσεων.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμπυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- Τι παρατηρήσατε όταν ταξινομήσατε τις εικόνες σε δύο στοίβες;
- Ποιες είναι οι ομοιότητες των σωμάτων που απεικονίζονται κυρίως στα μέσα ενημέρωσης;
- Ποιες είναι οι ομοιότητες των σωμάτων που απεικονίζονται λιγότερο στα μέσα ενημέρωσης;
- Ποια σώματα απουσίαζαν ή υποεκπροσωπούσαν σε σχέση με το μέγεθος του σώματος, την ηλικία, την αναπηρία, τη φυλή, την έκφραση του φύλου, την υφή του δέρματος ή τις ορατές διαφορές;
- Ποιος είναι ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο βλέπουμε τα δικά μας σώματα και τα σώματα των άλλων;
- Ποιος είναι ο ρόλος των μέσων ενημέρωσης στη δημιουργία συναισθημάτων ντροπής για τα σώματά μας;
- Από την εμπειρία σας, η ντροπή αφορά μόνο την εμφάνιση του σώματος ή και κάτι άλλο;
- Ποιες είναι οι ιδέες, εκτός από την ομορφιά και την ελκυστικότητα, που εκφράζει η εμφάνιση ενός σώματος;
- Μπορούμε να κρίνουμε την ικανότητα ή την υγεία ενός σώματος μόνο με βάση την εμφάνισή του;
- Ποια σώματα συνδέονται με την επιτυχία, την επιθυμητότητα, την πειθαρχία ή την υγεία;
- Ποια σώματα παρουσιάζονται ως σώματα «πριν» ή ως προβλήματα που πρέπει να επιλυθούν;
- Ποια μηνύματα μεταδίδουν αυτές οι εικόνες σχετικά με την αξία και την ένταξη;

Παραλλαγές:

Σε περίπτωση που δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για να κόψουν οι συμμετέχουσες τις εικόνες από περιοδικά, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα κινητά τους, να περιηγηθούν στα κοινωνικά δίκτυα και να σημειώσουν τα χαρακτηριστικά των σωμάτων που εμφανίζονται κυρίως στα κοινωνικά δίκτυα.



Δραστηριότητα II: Εγώ και το να είμαι ο εαυτός μου

Διάρκεια: Περίπου 25 λεπτά.

Προετοιμασία & Υλικά: Χαρτιά, στυλό

Οδηγίες: Οι συμμετέχουσες εργάζονται ατομικά. Καλούνται να γράψουν μια επιστολή από το σώμα τους προς τον εαυτό τους, εστιάζοντας στις εμπειρίες, τις ικανότητες, τις αναμνήσεις και τις αισθήσεις του σώματος και όχι στην εμφάνισή του. Για να ξεκινήσει η γραπτή άσκηση, η εμψυχώτρια μπορεί να δώσει την εξής οδηγία στις συμμετέχουσες: «Το σώμα δεν προσπαθεί να σας πείσει ότι είναι όμορφο. Προσπαθεί να σας πει τι έχει επιβιώσει, τι έχει προστατεύσει, τι έχει καταφέρει να κάνει, τι έχει μάθει και τι έχει λαχταρήσει». Πιθανές προτάσεις για το κείμενο:

- τι θυμάται
- τι έχει κουραστεί να ακούει
- τι θα ήθελε να καταλάβετε
- πώς προσαρμόστηκε για να σας κρατήσει ζωντανούς και ασφαλείς
- τι ξέρει να κάνει (π.χ. να γελάει, να θεραπεύει πληγές, να σας κρατά ζεστούς, να ξεκουράζεται, να αναπνέει, να προσαρμόζεται, να νιώθει ευχαρίστηση, να αναρρώνει μετά από άγχος, να συνδέεται με άλλους κ.λπ.)
- πώς νιώθει τη χαρά
- πώς θα έμοιαζε η ελευθερία
- ποια είδη αφής, κίνησης, ρούχων, ανάπαυσης ή προσοχής το κάνουν να νιώθει ασφαλές

Οι συμμετέχουσες καλούνται να μοιραστούν τις επιστολές τους σε ζευγάρια, αν αισθάνονται άνετα. Μπορούν να επιλέξουν να ζητήσουν από τον σύντροφό τους να τους τη διαβάσει δυνατά, να διαβάσουν την επιστολή οι ίδιοι, να μοιραστούν μόνο ένα μέρος της επιστολής ή να την συνοψίσουν αντί να τη διαβάσουν.

Ο ακροατής ενθαρρύνεται να ακούσει χωρίς κρίση ή διακοπή και στη συνέχεια να αναλογιστεί τι τον συγκίνησε συναισθηματικά ή τι του έκανε εντύπωση.

Μετά την ανταλλαγή και τον προβληματισμό σε ζεύγη, οι συμμετέχουσες καλούνται σε μια συζήτηση ολομέλειας για να αναστοχαστούν σχετικά με την άσκηση. Στη συνέχεια, η εμψυχώτρια καθοδηγεί τη συζήτηση ολομέλειας και ενθαρρύνει τον προβληματισμό από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Η εμψυχώτρια πρέπει να προάγει μια ατμόσφαιρα ανοιχτότητας και προβληματισμού, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι οι συμμετέχουσες έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν διαφορετικές οπτικές γωνίες, αν το επιθυμούν.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμψυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε αυτή η δραστηριότητα;
- Τι σας εξέπληξε περισσότερο;
- Τι ήταν το πιο σημαντικό για εσάς να γράψετε/ακούσετε;
- Άλλαξε κάτι για εσάς αφού γράψατε την επιστολή από την οπτική γωνία του σώματός σας;
- Ποια συναισθήματα ή ανάγκες φάνηκε να εκφράζει το σώμα σας;
- Πώς διέφερε ο τόνος του σώματός σου από αυτόν του εσωτερικού σου κριτή;
- Από πού προέρχεται ο εσωτερικός κριτικός;
- Τι θα αλλάζατε αν αντιμετωπίζατε το σώμα σας ως σύμμαχο αντί για ένα έργο που χρειάζεται βελτίωση;

- Ποιες μορφές φροντίδας γίνονται δυνατές αν υπάρχει λιγότερη ντροπή;
- Ποιες εμπειρίες γίνονται δυνατές όταν ξοδεύουμε λιγότερη ενέργεια προσπαθώντας να αλλάξουμε το σώμα μας;

Σημείωση για την εμπυχωτρία:

Επειδή αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει συναισθηματική, για να κλείσει η δραστηριότητα, οι συμμετέχουσες καλούνται να πάρουν μια βαθιά ανάσα, να τεντωθούν, να βάλουν ένα χέρι στο σώμα τους ή να ονομάσουν ένα πράγμα που εκτιμούν σχετικά με αυτό που το σώμα τους επιτρέπει να βιώσουν.

Ορισμένες συμμετέχουσες μπορεί να δυσκολευτούν να γράψουν με ευγένεια για το σώμα τους, να νιώσουν θλίψη αντί για συμπόνια, να βιώσουν αντίσταση ή μωδιόσμο, να αισθάνονται αποξενωμένοι από το σώμα τους λόγω αναπηρίας, χρόνιας ασθένειας, δυσφορίας φύλου, τραύματος ή διατροφικών διαταραχών. Μπορεί να είναι χρήσιμο να αποφύγετε να υπονοήσετε ότι η άσκηση πρέπει να οδηγήσει στην αυτοαγάπη. Η εμπυχωτρία μπορεί να ενθαρρύνει τις συμμετέχουσες να «εξερευνήσουν μια διαφορετική σχέση με το σώμα», να «ασκήσουν την περιέργεια και τη συμπόνια», να «απομακρυνθούν από την κρίση».

Παραλλαγές: Η εμπυχωτρία μπορεί να παραλείψει την ανάγνωση των επιστολών σε περίπτωση που υπάρχει πίεση χρόνου. Η συζήτηση στην ολομέλεια μπορεί επίσης να οργανωθεί ως συζήτηση σε μικρές ομάδες, με την ανταλλαγή των κύριων συμπερασμάτων από κάθε μικρή ομάδα στην ευρύτερη ομάδα στη συνέχεια.

ΕΝΟΤΗΤΑ IV: Σπάζοντας το Στίγμα

Σχετικά με αυτή την ενότητα

Πολλές από τις πεποιθήσεις που έχουμε για το σώμα και το σωματικό μέγεθος διαμορφώνονται από συστήματα στιγματισμού λόγω βάρους και διακρίσεων με βάση το σωματικό μέγεθος που λειτουργούν σε ολόκληρη την κοινωνία. Αυτά τα συστήματα είναι ενσωματωμένα σε θεσμούς όπως τα μέσα ενημέρωσης, η εκπαίδευση, η υγειονομική περίθαλψη, οι χώροι εργασίας και οι δημόσιοι χώροι, όπου τα στενά πρότυπα για το σώμα συχνά κανονικοποιούνται και ενισχύονται μέσω πολιτικών, περιβάλλοντος, γλώσσας και καθημερινών αλληλεπιδράσεων.

Αυτή η ενότητα στοχεύει να εισαγάγει τις συμμετέχουσες στις έννοιες του στίγματος λόγω βάρους και της διάκρισης λόγω μεγέθους και να διερευνήσει προσεγγίσεις που βασίζονται στην απελευθέρωση του σώματος και τη ριζοσπαστική αυτοαποδοχή. Ενθαρρύνει την κριτική αντανάκλαση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα συστήματα και τα περιβάλλοντα συμβάλλουν στο στίγμα και βοηθά τις συμμετέχουσες να κατανοήσουν ότι τα σώματα δεν είναι προβλήματα που πρέπει να διορθωθούν, αλλά ποικίλες εκφράσεις της ανθρώπινης ζωής που αξίζουν σεβασμό, αξιοπρέπεια και ισότιμη μεταχείριση.

Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει μία δραστηριότητα:

- **Δραστηριότητα Ι: Σπάζοντας το στίγμα**

Ατομική δραστηριότητα που ακολουθείται από συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα, προκειμένου να δοθεί χρόνος για αυτοαναστοχασμό και να ακουστούν οι απόψεις των άλλων. Η δραστηριότητα επικεντρώνεται στα μηνύματα σχετικά με το σώμα που λαμβάνουμε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Δραστηριότητα Ι: Σπάζοντας το στίγμα

Διάρκεια: Περίπου 45 λεπτά.

Προετοιμασία & Υλικά: Χαρτιά, στυλό, χρωματιστά μολύβια ή μαρκαδόροι, κόλλα, περιοδικά, ψαλίδια.

Οδηγίες:

Οι συμμετέχουσες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σύντομο κείμενο με τίτλο «*Στίγμα βάρους και διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους*» σχετικά με ένα θέμα (π.χ. στίγμα βάρους και διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους, μέσα μαζικής ενημέρωσης, υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση και εργασία, καθημερινή ζωή), βλ. **Παράρτημα αρ. 3**, σελίδα 44. Καλούνται να εντοπίσουν τα βασικά μηνύματα και να τα παρουσιάσουν οπτικά σε μορφή αφίσας. Οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να συμπεριλάβουν όχι μόνο πληροφορίες, αλλά και σκέψεις όπως: ποιοι επηρεάζονται, πώς αισθάνονται και τι θα μπορούσε να αλλάξει.

Ζητείται από τις συμμετέχουσες να δημιουργήσουν μια έκθεση με τις αφίσες τους και να παρουσιάσουν τις κύριες ιδέες καθώς και μία βασική διαπίστωση ή ερώτηση από την αφίσα τους στον υπόλοιπο όμιλο.

Μετά τις παρουσιάσεις, η εμψυχώτρια καθοδηγεί τη συζήτηση στην ολομέλεια και διευκολύνει τον προβληματισμό σχετικά με τα βασικά διδάγματα, τις συναισθηματικές αντιδράσεις και τις συνδέσεις μεταξύ των διαφόρων θεμάτων. Η εμψυχώτρια θα πρέπει να ενθαρρύνει μια ατμόσφαιρα ανοιχτότητας και προβληματισμού, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι οι συμμετέχουσες έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν διαφορετικές οπτικές, εάν το επιθυμούν.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμψυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- Τι σας εξέπληξε ή σας έκανε εντύπωση;
- Ποιες συνδέσεις παρατηρήσατε μεταξύ των διαφόρων θεμάτων;
- Πού παρατηρείτε το στίγμα του βάρους στο δικό σας περιβάλλον;
- Ποια συστήματα ή χώροι σας φαίνονται πιο αποκλειστικοί και γιατί;
- Τι σε εξέπληξε σχετικά με το πόσο διαδεδομένες είναι αυτές οι εμπειρίες;
- Πώς επηρεάζουν οι προκαταλήψεις σχετικά με το σωματικό βάρος τις ευκαιρίες και τις σχέσεις;

Μετά τη συζήτηση στην ολομέλεια, οι συμμετέχουσες καλούνται να δημιουργήσουν μια αφίσα δράσης και να γράψουν μια μικρή δράση που θα μπορούσαν να αναλάβουν για να μειώσουν το στίγμα του βάρους στο καθημερινό τους περιβάλλον (π.χ. σχολείο, εργασία, υγειονομική περίθαλψη, μέσα ενημέρωσης ή κοινωνική ζωή).

Σημείωση για την εμπυχώτρια:

Οι συμμετέχουσες ενδέχεται να έχουν διαφορετικές εμπειρίες σχετικά με το σωματικό μέγεθος και το στίγμα. Η εμπυχώτρια πρέπει να διασφαλίσει ότι η συζήτηση θα παραμείνει σεβαστή, χωρίς επικρίσεις και εθελοντική. Δεν πρέπει να απαιτείται από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες.

Παραλλαγές:

Αντί να δημιουργήσουν αφίσες, οι ομάδες μπορούν να φτιάξουν έναν εννοιολογικό χάρτη ή να κάνουν ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων. Εναλλακτικά, κάθε συμμετέχουσα μπορεί να διαβάσει ένα κείμενο ατομικά και να συνεισφέρει μία βασική ιδέα σε μια κοινή αφίσα της ομάδας.

ΕΝΟΤΗΤΑ V: Το Σώμα Έρχεται σε Διαφορετικά Σχήματα και Μεγέθη

Σχετικά με αυτή την ενότητα

Δεν υπάρχουν δύο σώματα που να είναι ίδια. Τα σώματα διαφέρουν ως προς το σχήμα, το μέγεθος, το χρώμα, τις ικανότητες και την ηλικία, και το ίδιο ισχύει και για τη μεταχείριση που δέχονται. Ορισμένα σώματα γιορτάζονται, άλλα γίνονται ανεκτά, άλλα υπόκεινται σε ενδελεχή εξέταση, ενώ άλλα καθίστανται αόρατα. Αυτό δεν είναι τυχαίο. Είναι το αποτέλεσμα αλληλεπικαλυπτόμενων κοινωνικών συστημάτων που αποφασίζουν ποια σώματα είναι «αποδεκτά» και ποια όχι.

Αυτή η ενότητα στοχεύει να δώσει στις συμμετέχουσες τη γλώσσα και το πλαίσιο για να κατανοήσουν τι συμβαίνει στην πραγματικότητα όταν τα σώματα αντιμετωπίζονται άνισα, καθώς και να τους προσφέρει πρακτικά εργαλεία για να αναγνωρίζουν τη βλαπτική συμπεριφορά και να ανταποκρίνονται σε αυτήν. Η ενότητα καλύπτει δύο πτυχές γνώσης που η έρευνα εντόπισε ως ελλείπουσες στην καθημερινή ζωή των νεαρών γυναικών: την κατανόηση της διατομεακότητας (πώς οι ταυτότητες αλληλεπικαλύπτονται για να διαμορφώσουν τις εμπειρίες που σχετίζονται με το σώμα) και την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται σε προκλητικά ή επιθετικά σχόλια και συμπεριφορές.

Μέχρι το τέλος αυτής της Ενότητας, οι συμμετέχουσες θα είναι σε θέση:

- Να ορίζουν τη διατομεακότητα και να εξηγούν γιατί η οπτική μιας μόνο ταυτότητας δεν αρκεί όταν συζητάμε για το σώμα.
- Να προσδιορίζουν πώς τουλάχιστον τέσσερις παράγοντες ταυτότητας (φύλο, σωματικό μέγεθος, φυλή ή εθνικότητα, ικανότητες, ηλικία, σεξουαλικότητα, κοινωνική τάξη, θρησκεία) αλληλεπιδρούν και διαμορφώνουν την εμπειρία ενός ατόμου όσον αφορά την εικόνα του σώματός του και τη μεταχείριση που σχετίζεται με το σώμα.
- Να αναγνωρίζουν κοινές μορφές βλαπτικής συμπεριφοράς που σχετίζονται με το σώμα: άμεσα σχόλια, μικροεπιθετικότητα, «concern-trolling», ιατρική προκατάληψη, αποκλεισμός, διαδικτυακή παρενόχληση.
- Να χρησιμοποιούν τουλάχιστον τρεις στρατηγικές αντίδρασης (θέσπιση ορίων, ανακατεύθυνση, αποχώρηση) και να τις προσαρμόζουν σε διαφορετικά πλαίσια σχέσεων.
- Να δημιουργήσουν ένα σύντομο υλικό ευαισθητοποίησης (ανάρτηση, αφίσα, σενάριο) που μετατρέπει μια προσωπική ή παρατηρηθείσα βλαπτική συμπεριφορά σε μια απάντηση που μπορεί να μοιραστεί.

Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες:

- **Δραστηριότητα I: Όταν οι ταυτότητες συναντώνται.**
Εισαγωγή στη διατομεακότητα, ακολουθούμενη από δραστηριότητα μελέτης περίπτωσης σε μικρές ομάδες. Οι συμμετέχουσες εφαρμόζουν το πλαίσιο σε σενάρια της πραγματικής ζωής και παρουσιάζουν την ανάλυσή τους στην ολομέλεια.

- **Δραστηριότητα II: Αυτό το σχόλιο άφησε το στίγμα του.**

Εισαγωγή στο φάσμα των βλαπτικών συμπεριφορών που σχετίζονται με το σώμα και στις στρατηγικές αντίδρασης, ακολουθούμενη από ατομική και ομαδική δραστηριότητα. Οι συμμετέχουσες κατονομάζουν τα σχόλια και τις συμπεριφορές που τους έκαναν να νιώσουν δυσφορία ή επιθετικότητα, σχεδιάζουν απαντήσεις σε αυτά και δημιουργούν σύντομα υλικά που μπορούν να μοιραστούν.

Δραστηριότητα I: Όταν οι ταυτότητες συναντώνται

Διάρκεια: Περίπου 60 λεπτά (15 λεπτά εισαγωγής + 30 λεπτά ομαδικής εργασίας + 15 λεπτά ολομέλειας).

Προετοιμασία & Υλικά: Έντυπο «Η διατομεακότητα με μια ματιά» (ένα ανά συμμετέχοντα, **Παράρτημα αρ. 4:** Έντυπο «Η διατομεακότητα με μια ματιά», βλ. Σελίδα 62). Έντυπες μελέτες περιπτώσεων (3 έως 4 σύντομα σενάρια, ένα ανά μικρή ομάδα, **Παράρτημα αρ. 5:** Έντυπο «Δείγματα μελετών περιπτώσεων», βλ. σελίδα 65). Πίνακες παρουσίασης, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα, στυλό.

Οδηγίες:

Χωρίστε τις συμμετέχουσες σε μικρές ομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα μία μελέτη περίπτωσης. Οι μελέτες περίπτωσης είναι σύντομες (μία παράγραφος η καθεμία) και περιγράφουν νεαρές γυναίκες των οποίων οι εμπειρίες σχετικά με την εικόνα του σώματος διαμορφώνονται από περισσότερους από έναν παράγοντες ταυτότητας ταυτόχρονα. Δείγματα μελετών περίπτωσης παρέχονται στο Παράρτημα αρ. 5.

Στις ομάδες τους, οι συμμετέχουσες συζητούν τις ακόλουθες πέντε ερωτήσεις και καταγράφουν τις απαντήσεις σε έναν πίνακα. Δώστε τους 25 λεπτά.

- Ποιες ταυτότητες έχει αυτό το άτομο; Καταγράψτε όσες περισσότερες μπορείτε να εντοπίσετε, συμπεριλαμβανομένων τόσο εκείνων που αναφέρονται ρητά όσο και εκείνων που υπονοούνται.
- Ποιες από αυτές τις ταυτότητες είναι ορατές στους ανθρώπους γύρω της και ποιες όχι;
- Πώς αλληλεπιδρούν αυτές οι ταυτότητες στην περιγραφόμενη κατάσταση; Ποια βλαπτική συμπεριφορά προκαλείται στο σημείο τομής που δεν θα προκαλούσε καμία από τις ταυτότητες μεμονωμένα;
- Πώς θα ήταν η κατάσταση αν μία από τις ταυτότητές της ήταν διαφορετική; Επιλέξτε μία και αναπαραστήστε την.
- Σε ποια υποστήριξη, ρεαλιστικά, έχει πρόσβαση αυτό το άτομο; Ποια υποστήριξη λείπει;

Μόλις οι ομάδες είναι έτοιμες, κάθε ομάδα παρουσιάζει την περίπτωσή της και τα συμπεράσματά της στην ολομέλεια. Ως εμψυχωτής, καταγράψτε τα κοινά σημεία σε έναν κοινό

πίνακα: ποιοι παράγοντες ταυτότητας εμφανίζονται σε κάθε περίπτωση, ποια κενά υποστήριξης εμφανίζονται επανειλημμένα, ποιες υποθέσεις έπρεπε να αναθεωρήσουν οι ομάδες κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμπυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Σε όλες τις περιπτώσεις, ποιοι παράγοντες ταυτότητας εμφανίστηκαν πιο συχνά;
- Ποιες ταυτότητες εντόπισε αμέσως η ομάδα σας και ποιες διαπιστώσατε μόνο μετά από επανειλημμένη ανάγνωση;
- Σε ποιες περιπτώσεις η βλαπτική συμπεριφορά εξαρτιόταν από τη διασταύρωση περισσότερων της μιας ταυτοτήτων; Μπορούσατε να τις διαχωρίσετε ή όχι;
- Βρεθήκατε να κάνετε υποθέσεις για κάθε γυναίκα πριν ολοκληρώσετε την ανάγνωση; Ποιες ήταν αυτές;
- Σε ποια σημεία, σε κάθε περίπτωση, υπήρχε υποστήριξη; Πού απέτυχε;
- Αν σχεδιάζαμε ένα εργαστήριο για οποιοδήποτε από αυτές τις γυναίκες, τι θα έπρεπε να κάνουμε διαφορετικά για την καθεμία;
- Τι μας λείπει αυτή η άσκηση για τη διαφορά μεταξύ του να ρωτάμε «πώς μπορώ να υποστηρίξω τις νέες γυναίκες» και «πώς μπορώ να υποστηρίξω αυτή τη νέα γυναίκα»;

Παραλλαγές

Αν η ομάδα έχει προηγούμενη εμπειρία με τη διατομεακότητα, ζητήστε από τις συμμετέχουσες να γράψουν τις δικές τους μελέτες περιπτώσεων, ανώνυμες, με βάση καταστάσεις που έχουν δει ή βιώσει. Οι ομάδες ανταλλάσσουν τις μελέτες περιπτώσεων και αναλύουν η μία την άλλη. Αυτό εμβαθύνει τη δουλειά, αλλά απαιτεί περισσότερο χρόνο.

Εάν η ομάδα είναι μικρή (λιγότεροι από έξι), πραγματοποιήστε τη δραστηριότητα ως ανάλυση ολόκληρης της ομάδας, εξετάζοντας μία περίπτωση κάθε φορά, με την καθοδήγηση της εμπυχώτριας.

Εάν ένας συμμετέχουσα αντιδρά στο πλαίσιο ή υποστηρίζει ότι «όλοι περνάνε δύσκολα», μην εμπλακείτε σε συζήτηση. Αναγνωρίστε ότι το πλαίσιο δεν υποστηρίζει ότι η εμπειρία ενός ατόμου αναιρεί αυτή ενός άλλου. Υποστηρίζει ότι τα πρότυπα μεταχείρισης διαφέρουν. Προχωρήστε. Οι περιπτώσεις θα κάνουν τη δουλειά.

Εισαγωγή: Τι είναι η διατομεακότητα και γιατί έχει σημασία

Πριν οι συμμετέχουσες συζητήσουν οτιδήποτε, δώστε τους μια σαφή εισαγωγή σε απλή γλώσσα. Το κείμενο που μπορείτε να βρείτε στο **Παράρτημα αρ. 4**: Έντυπο «Η διατομεακότητα με μια ματιά» είναι αυτό που θα πείτε, ή θα μοιράσετε, ή και τα δύο. Προσαρμόστε τα παραδείγματα στην ομάδα σας, αλλά διατηρήστε τους ορισμούς ως έχουν. Μοιράστε ή προβάλτε το φύλλο «Η διατομεακότητα με μια ματιά» για αναφορά κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας.

Δραστηριότητα II: Αυτό το σχόλιο άφησε το στίγμα του

Διάρκεια: Περίπου 75 λεπτά (20 λεπτά εισαγωγή + 30 λεπτά ομαδική εργασία + 25 λεπτά ολομέλεια και παρουσίαση).

Προετοιμασία & Υλικά: Παράρτημα αρ. 6: Έντυπο φυλλάδιο: «Μορφές βλαπτική συμπεριφοράς που σχετίζονται με το σώμα» και «Τρεις στρατηγικές αντίδρασης», σελίδα 66, αυτοκόλλητα σημειώματα, χαρτί A3, μαρκαδόροι, πίνακες παρουσίασης, στυλό. Προαιρετικά: κινητά τηλέφωνα ή φορητοί υπολογιστές για ομάδες που δημιουργούν ψηφιακό περιεχόμενο. Ένας πλευρικός τοίχος ή ένα τραπέζι για την προβολή των τελικών αποτελεσμάτων.

Εισαγωγή: Αναγνώριση της βλαπτική συμπεριφοράς και εκμάθηση τρόπων αντιμετώπισης, βλ. **Παράρτημα αρ. 6.** Αυτή η εισαγωγή αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο αναφέρει τα είδη βλαπτική συμπεριφοράς για τα οποία θα ακούσουν και θα βιώσουν οι συμμετέχουσες. Το δεύτερο τους παρέχει στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούν πραγματικά να χρησιμοποιήσουν. Μοιράστε το φύλλο με τις στρατηγικές αντιμετώπισης για αναφορά.

Οδηγίες:

Η δραστηριότητα έχει τρεις φάσεις.

Φάση 1: Ονομασία (10 λεπτά ατομικά + 10 λεπτά σε ομάδες).

Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να γράψουν, σε αυτοκόλλητα σημειώματα, σχόλια, συμπεριφορές ή καταστάσεις που θεωρούν ότι προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα, είναι περιφρονητικές ή επιθετικές όσον αφορά το σώμα. Ένα παράδειγμα ανά σημείωμα. Μπορούν να συμπεριλάβουν πράγματα που βίωσαν, είδαν ή παρατήρησαν στο διαδίκτυο. Διευκρινίστε ότι οι ίδιοι αποφασίζουν τι αισθάνονται άνετα να μοιραστούν.

Μόλις περάσει ο χρόνος, συλλέξτε τα χαρτάκια και ομαδοποιήστε τα σε έναν πίνακα σύμφωνα με τις κατηγορίες που προέκυψαν από τις εισροές: άμεσα σχόλια, μικροεπιθετικότητα, «concern-trolling», ιατρική προκατάληψη, αποκλεισμός, διαδικτυακή παρενόχληση, αυτοελέγχος. Ορισμένα χαρτάκια θα ταιριάζουν σε δύο κατηγορίες. Δεν υπάρχει πρόβλημα. Τοποθετήστε τα στο όριο μεταξύ των δύο κατηγοριών.

Κάντε μια παύση και αφήστε την ομάδα να κοιτάξει τον πίνακα για μια στιγμή. Μην βιαστείτε. Το να αναγνωρίσουμε όλοι μαζί το φάσμα αποτελεί μέρος του σκοπού.

Φάση 2: Σχεδιασμός της απάντησης (30 λεπτά).

Χωρίστε τις συμμετέχουσες σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει μία ομάδα σημειώσεων από τον τοίχο, ή μία συγκεκριμένη σημείωση μέσα σε μια ομάδα, και σχεδιάζει μια σύντομη

απάντηση. Η απάντηση πρέπει να χρησιμοποιεί μία από τις τρεις στρατηγικές (ή την επιλογή της εκπαίδευσης) και πρέπει να έχει μορφή που να μπορεί να μοιραστεί. Οι επιλογές περιλαμβάνουν:

- Ένα σύντομο σενάριο: τι θα απαντούσατε ή τι θα λέγατε στον εαυτό σας.
- Μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Μια αφίσα ή ένα οπτικό υλικό.
- Μια κάρτα συμβουλών μιας γραμμής του τύπου «αν συμβεί αυτό, δοκιμάστε αυτό».
- Ένας σύντομος διάλογος που παρουσιάζει το σχόλιο και μια πιθανή απάντηση.

Ο στόχος δεν είναι να δημιουργηθεί μια τέλεια εκστρατεία ευαισθητοποίησης. Ο στόχος είναι να μετατραπεί μια δύσκολη στιγμή σε απάντηση, χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές που μόλις έμαθαν, με τρόπο που να αποτυπώνεται στο χαρτί και να μπορεί να εφαρμοστεί στη συνέχεια.

Φάση 3: Κοινοποίηση (25 λεπτά).

Κάθε ομάδα παρουσιάζει το αποτέλεσμα της εργασίας της και εξηγεί: ποια μορφή βλαπτική συμπεριφοράς αντιμετωπίσατε, ποια στρατηγική χρησιμοποιήσατε και γιατί επιλέξατε αυτή τη στρατηγική σε αυτή την περίπτωση. Αναρτήστε τα αποτελέσματα σε έναν πλευρικό τοίχο ή σε ένα τραπέζι. Τραβήξτε μια φωτογραφία του τοίχου πριν φύγουν οι συμμετέχουσες.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμψυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Όταν γράφατε τις ατομικές σας σημειώσεις, τι παρατηρήσατε; Υπήρχε κάποιο σχόλιο που σας ήρθε πιο γρήγορα από τα άλλα;
- Όταν ο τοίχος ολοκληρώθηκε, είδατε τις δικές σας εμπειρίες στις σημειώσεις κάποιου άλλου;
- Ποια κατηγορία βλαπτική συμπεριφοράς ήταν η πιο γεμάτη στον τοίχο; Ποια ήταν η πιο άδεια; Γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό;
- Στην ομάδα σας, ποια στρατηγική αντίδρασης επιλέξατε και γιατί αυτή και όχι κάποια άλλη;
- Υπήρχε κάποιο σχόλιο στον τοίχο στο οποίο δεν θα απαντούσατε, από το οποίο απλώς θα αποχωρούσατε; Τι σας λέει αυτό;
- Ποια από τις απαντήσεις που δημιουργήσατε σήμερα πιστεύετε ότι θα μπορούσατε πραγματικά να χρησιμοποιήσετε αυτή την εβδομάδα;
- Τι μας εμποδίζει, στην πραγματική ζωή, να ανταποκριθούμε με τον τρόπο που μόλις σχεδιάσαμε; Ο φόβος, η ενέργεια, η συνήθεια, οι σχέσεις εξουσίας, η ασφάλεια. Ονομάστε τα δικά σας.
- Τι χρειάζεται για να μπορέσουμε να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις απαντήσεις στη στιγμή, και όχι μόνο στο χαρτί; (Κατευθύνετε την ομάδα προς: εξάσκηση, επανάληψη, να έχουν έτοιμες τις λέξεις, υποστήριξη από τους γύρω τους.)

ΕΝΟΤΗΤΑ VI: Απελευθέρωση Σώματος μέσω Συστήματος Στήριξης

Σχετικά με αυτή την ενότητα

Η ντροπή για το σώμα σπάνια είναι κάτι που κουβαλάμε μόνοι μας. Χτίζεται σε κοινωνικά περιβάλλοντα: στο σπίτι, στο σχολείο, στις κλινικές, στις παρέες, στα κοινωνικά δίκτυα. Και επίσης καταρρίπτεται σε κοινωνικά περιβάλλοντα. Η θεραπεία, η αλλαγή και η αντίσταση συμβαίνουν μέσα στις σχέσεις. Η έρευνα πίσω από αυτό το έργο το επιβεβαιώνει. Όταν ρωτήθηκαν πού θα απευθύνονταν για υποστήριξη, οι νεαρές γυναίκες ανέφεραν πρώτα τους φίλους και τους συνομήλικους, δεύτερον την οικογένεια και τις διαδικτυακές κοινότητες, ενώ σχεδόν καμία δεν ανέφερε επαγγελματίες ή οργανισμούς. Μία στις πέντε δήλωσε ότι δεν θα αναζητούσε καθόλου υποστήριξη.

Αυτό μας λέει δύο πράγματα ταυτόχρονα. Πρώτον, τα άτομα που βρίσκονται πιο κοντά σε μια νεαρή γυναίκα αποτελούν το κύριο σύστημα υποστήριξής της, και πρέπει να γνωρίζουν πώς να λειτουργούν πραγματικά ως τέτοιο. Δεύτερον, η επίσημη και κοινοτική υποστήριξη που υπάρχει γύρω της είναι είτε αόρατη για εκείνη, είτε δεν εμπνέει εμπιστοσύνη, είτε απουσιάζει. Και τα δύο μπορούν να αντιμετωπιστούν. Και τα δύο αποτελούν αντικείμενο εργασίας αυτού του Ενότητας.

Αυτή η ενότητα στοχεύει να δώσει στις συμμετέχουσες τη γλώσσα και τα εργαλεία για να πραγματοποιήσουν δύο συγκεκριμένες εργασίες. Πρώτον, να εξετάσουν τις ιστορίες που διηγούνται για το σώμα στα μέσα ενημέρωσης, στα κοινωνικά δίκτυα, στη διαφήμιση και στον πολιτισμό, και να μάθουν πώς να τις ξαναγράψουν με τρόπους που να είναι ακριβείς, αξιοπρεπείς και εφαρμόσιμοι. Δεύτερον, να χαρτογραφήσουν το πραγματικό τοπίο της υποστήριξης γύρω τους και πέρα από αυτό, ώστε να ολοκληρώσουν τη συνεδρία γνωρίζοντας ποιος αναλαμβάνει αυτό το έργο, πού βρίσκονται τα κενά και πού ταιριάζουν οι ίδιοι.

Μέχρι το τέλος αυτής της Ενότητας, οι συμμετέχουσες θα είναι σε θέση:

- Να αναγνωρίζουν πώς κατασκευάζονται και κυκλοφορούν οι αφηγήσεις που σχετίζονται με το σώμα μέσω των μέσων ενημέρωσης, των κοινωνικών δικτύων, της διαφήμισης και των αλγοριθμικών προτάσεων.
- Να εφαρμόζουν τουλάχιστον τρεις τεχνικές αναδιατύπωσης (αναδιαμόρφωση, ακριβής ονομασία, κατάργηση της σύγκρισης) σε υπάρχον περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης ή των κοινωνικών δικτύων.
- Να διακρίνουν μεταξύ τεσσάρων τύπων φορέων υποστήριξης (ομότιμοι, κοινότητα, επαγγελματίες, δομικοί) και να εξηγήσουν τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει ο καθένας.
- Να δημιουργήσουν έναν χρήσιμο χάρτη των παραγόντων υποστήριξης της απελευθέρωσης του σώματος στο πλαίσιο τους, συμπεριλαμβανομένων των τοπικών, εθνικών και διεθνών επιπέδων.
- Να εντοπίσουν τουλάχιστον ένα κενό στο φάσμα της υποστήριξης και να προτείνουν μία συγκεκριμένη δράση για την αντιμετώπισή του.

Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες:

- **Δραστηριότητα I: Αν το γράφαμε εμείς.**

Εισαγωγή στον τρόπο με τον οποίο κατασκευάζονται οι αφηγήσεις που σχετίζονται με το σώμα και στις τεχνικές αναδιατύπωσης, ακολουθούμενη από ομαδική δραστηριότητα. Οι συμμετέχουσες χρησιμοποιούν πραγματικό περιεχόμενο από τα μέσα ενημέρωσης και τα κοινωνικά δίκτυα και δημιουργούν εναλλακτικές εκδοχές που διακρίνονται για την αξιοπρέπεια, την ακρίβεια και τη φροντίδα που εκφράζουν.

- **Δραστηριότητα II: Ποιος βρίσκεται εδώ.**

Ενημέρωση σχετικά με τους τέσσερις τύπους φορέων υποστήριξης και τον τρόπο αξιολόγησής τους, ακολουθούμενη από μια δραστηριότητα χαρτογράφησης της κοινότητας. Οι συμμετέχουσες εντοπίζουν, προσδιορίζουν τη θέση και συνδέουν τα άτομα, τους οργανισμούς και τους πόρους που ασχολούνται με θέματα που σχετίζονται με το σώμα, και εξετάζουν πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν, να συνεισφέρουν και να ενισχύσουν αυτόν τον χώρο.

Δραστηριότητα I: Αν το γράφαμε εμείς

Διάρκεια: Περίπου 60 λεπτά (15 λεπτά εισαγωγής + 30 λεπτά ομαδικής εργασίας + 15 λεπτά ολομέλειας)

Προετοιμασία & Υλικά: Παράρτημα αρ. 7: Έντυπο φυλλάδιο: «Πώς κατασκευάζονται οι αφηγήσεις για το σώμα» και «Τρεις τεχνικές επανεγγραφής». Έντυπα παραδείγματα περιεχομένου από τα μέσα ενημέρωσης και τα κοινωνικά δίκτυα (ανώνυμα): ένα μείγμα από τίτλους ειδήσεων, εξώφυλλα περιοδικών, λεζάντες, διαφημίσεις, αναρτήσεις influencer, ενότητες σχολίων. Χαρτάκια Post-it, χαρτιά, στυλό, πίνακες παρουσιάσεων, ψαλίδια, κόλλα, μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων. Προαιρετικά: κενά πρότυπα αναρτήσεων στα κοινωνικά δίκτυα, κινητά τηλέφωνα ή φορητοί υπολογιστές, εάν οι ομάδες επιθυμούν να δημιουργήσουν ψηφιακά αποτελέσματα.

Υλικό: Παράρτημα αρ. 7: Έντυπο φυλλάδιο: «Πώς κατασκευάζονται οι αφηγήσεις για το σώμα» και «Τρεις τεχνικές αναδιατύπωσης». (βλ. σελίδα 60). Αυτό το υλικό αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο εξηγεί πώς παράγονται και κυκλοφορούν οι ιστορίες σχετικά με το σώμα. Το δεύτερο παρέχει στις συμμετέχουσες τρεις συγκεκριμένες τεχνικές για την αναδιατύπωσή τους.

Και τα δύο είναι απαραίτητα, διότι ένα άτομο που μπορεί να αναγνωρίσει μια επιβλαβή αφήγηση αλλά δεν ξέρει πώς να την ξαναγράψει, μένει μόνο στην κριτική. Θέλουμε οι συμμετέχουσες να φύγουν έχοντας ένα εργαλείο στα χέρια τους. Μοιράστε το φύλλο με τις τεχνικές για αναφορά.

Οδηγίες: Η δραστηριότητα έχει τρεις φάσεις.

Φάση 1: Επιλογή (5 λεπτά).

Τοποθετήστε τα εκτυπωμένα παραδείγματα πάνω σε ένα τραπέζι ή στον τοίχο. Οι συμμετέχουσες περιφέρονται και τα διαβάζουν χωρίς να σχολιάζουν ακόμα. Μόλις όλοι έχουν την ευκαιρία να τα δουν, ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει ένα παράδειγμα που τον εντυπωσίασε, για οποιονδήποτε λόγο. Το παίρνουν πίσω στη θέση τους. Παραδείγματα προς εκτύπωση (χρησιμοποιήστε 6 έως 8 από αυτά στη στοίβα των εκτυπωμένων, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας. Αφαιρέστε τυχόν πληροφορίες που μπορούν να οδηγήσουν στην ταυτοποίηση από τα πραγματικά παραδείγματα πριν από την εκτύπωση)

- **Τίτλος:** «Αντίστροφη μέτρηση για τον γάμο: πώς να χάσετε ένα νούμερο στο φόρεμα πριν από τη μεγάλη μέρα».
- **Εξώφυλλο περιοδικού:** «Καλοκαιρινό σώμα σε 6 εβδομάδες: η προπόνηση που επιτέλους αποδίδει».
- **Λεζάντα influencer:** «Κάποτε μισούσα το σώμα μου. Τώρα κοιτά με. Αν μπορώ εγώ, μπορείς κι εσύ. (Κωδικός έκπτωσης στο βιογραφικό.)»
- **Σχόλιο κάτω από μια ανάρτηση που προάγει τη θετική στάση απέναντι στο σώμα:** «Υποστηρίζω τη θετική στάση απέναντι στο σώμα, αλλά η παχυσαρκία αποτελεί ιατρική κατάσταση έκτακτης ανάγκης.»
- **Διαφήμιση προϊόντων περιποίησης δέρματος:** «Αντίο, κουρασμένο δέρμα. Γεια σου, η εκδοχή του εαυτού σου που σου αξίζει.»
- **Τίτλος ριάλιτι:** «Η ζωή μου στα 600 λίβρες: ένα ταξίδι προς τη λύτρωση.»
- **Διαφήμιση για δίαιτα:** «Δεν είναι δίαιτα, είναι τρόπος ζωής. Χάσε βάρος, βρες τον εαυτό σου.»
- **Περιγραφή βίντεο influencer:** «Τι τρώω σε μια μέρα ως κορίτσι των 50 κιλών. Να είστε συνεπείς και θα τα καταφέρετε κι εσείς.»
- **Εισαγωγή άρθρου ειδήσεων:** «Μετά από χρόνια αγώνων με το βάρος της, πήρε επιτέλους τον έλεγχο της ζωής της.»
- **Αναρτηση προμηθευτή γαμήλιων υπηρεσιών:** «Πακέτο λαμπερής νύφης: 6 συνεδρίες για να είστε έτοιμη για το κόκκινο χαλί τη μεγάλη σας μέρα.»

Φάση 2: Ανάλυση και αναδιατύπωση σε ομάδες (25 λεπτά).

Οι συμμετέχουσες σχηματίζουν μικρές ομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων. Κάθε ομάδα τοποθετεί τα παραδείγματα που επέλεξε πάνω στο τραπέζι και συζητά:

- Τι λέει στην πραγματικότητα αυτό το κείμενο για το σώμα;
- Ποιος από τους τύπους πηγών της εισροής το παράγει (παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, διαφήμιση, κοινωνικά μέσα, αλγόριθμος);
- Ποια μοτίβα από τη λίστα «Πώς να εντοπίσετε μια επιβλαβή αφήγηση για το σώμα» περιέχει;
- Ποιον εξυπηρετεί; Ποιον βλάπτει;
- Τι λείπει από αυτό που θα άλλαζε την ιστορία;

Στη συνέχεια, η ομάδα επιλέγει ένα παράδειγμα και το ξαναγράφει. Πρέπει να χρησιμοποιήσει τουλάχιστον μία από τις τρεις τεχνικές (αναδιατύπωση, ακριβής ονομασία, αφαίρεση της

σύγκρισης) και να δημιουργήσει μια εκδοχή που θα μπορούσε πραγματικά κάποιος να αναρτήσει ή να δημοσιεύσει. Η αναδιατύπωση μπορεί να είναι ένας νέος τίτλος, μια νέα λεζάντα, μια νέα ιδέα για εικόνα, ένα νέο σχόλιο, ένα νέο διαφημιστικό κείμενο.

Φάση 3: Κοινοποίηση (15 λεπτά).

Κάθε ομάδα παρουσιάζει το πρωτότυπο μαζί με την αναδιατύπωσή της, ονομάζει την τεχνική που χρησιμοποίησε και εξηγεί την επιλογή της. Καταγράψτε τις αναδιατυπώσεις σε έναν κοινό πίνακα ή στον τοίχο. Τραβήξτε μια φωτογραφία πριν φύγουν οι συμμετέχουσες.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμπυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι παρατηρήσατε όταν κοιτάξατε τα παραδείγματα που παρουσιάστηκαν όλα μαζί; Υπήρχε κάποιο μοτίβο στο τι γράφτηκε για τα σώματα και πώς;
- Ποια πηγή παρήγαγε τα περισσότερα από τα παραδείγματα με τα οποία εργάστηκε η ομάδα σας: τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης, η διαφήμιση, τα κοινωνικά μέσα ή ο αλγόριθμος;
- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο μέρος της αναδιατύπωσης; Ποιο ήταν το πιο εύκολο;
- Βρεθήκατε να μετριάσετε την αναδιατύπωση για να την κάνετε πιο «αποδεκτή»; Γιατί;
- Ποιες φωνές συνήθως απουσιάζουν από αυτές τις ιστορίες; Ποιες φωνές εμφανίστηκαν όταν τις ξαναγράψατε;
- Τι θα χρειαζόταν για να γίνει η αναδιατυπωμένη έκδοση η έκδοση που βλέπουμε πραγματικά στον κόσμο; Τι το εμποδίζει;
- Τι μπορούμε, ατομικά και συλλογικά, να κάνουμε με την έκδοση που μόλις δημιουργήσαμε; Να τη δημοσιεύσουμε. Να τη στείλουμε. Να τη χρησιμοποιήσουμε στη δική μας δουλειά.
- Ποια τεχνική (αναδιατύπωση, ακριβής ονομασία, αφαίρεση της σύγκρισης) σας φάνηκε πιο χρήσιμη για το παράδειγμά σας; Ποια σας φάνηκε τεχνητή;

Παραλλαγές

- Αν η ομάδα έχει χρόνο και αισθάνεται άνετα, ζητήστε από τις συμμετέχουσες να φέρουν εκ των προτέρων τα δικά τους παραδείγματα στη συνεδρία. Αυτό βασίζει τη δραστηριότητα σε περιεχόμενο που αντιμετωπίζουν προσωπικά και κάνει την αναδιατύπωση πιο άμεσα χρήσιμη. Επίσης, παράγει πιο ισχυρό υλικό για τη συζήτηση στο τέλος.
- Μπορείτε να καλέσετε τις ομάδες να δημοσιεύσουν ή να μοιραστούν τις αναδιατυπώσεις τους. Σε ένα κανάλι του έργου, σε έναν πίνακα στον χώρο της συνάντησης ή ως μια μικρή εκστρατεία μετά τη συνεδρία. Το έργο αποκτά μεγαλύτερη βαρύτητα όταν βγαίνει έξω από την αίθουσα.
- Αν ο χρόνος το επιτρέπει, ολοκληρώστε με μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με τη διαφορά μεταξύ της κριτικής του περιεχομένου και της δημιουργίας περιεχομένου. Και τα δύο έχουν σημασία. Απαιτούν διαφορετικά πράγματα από εμάς. Η κριτική είναι γρήγορη. Η δημιουργία είναι πιο δύσκολη, πιο αργή και πιο ευάλωτη. Το σημαντικό είναι ότι μπορούμε να κάνουμε και τα δύο.

- Αν ένας συμμετέχουσα δημιουργήσει μια αναδιτύπωση που αποτελεί από μόνη της ένα σχόλιο για το σώμα με αντίθετη κατεύθυνση («οι πραγματικές γυναίκες δεν είναι αδύνατες»), μην το αφήσετε να περάσει έτσι. Οδηγήστε τον ξανά στην τεχνική «αφαίρεσης της σύγκρισης». Η απελευθέρωση του σώματος δεν επιτυγχάνεται αντικαθιστώντας μια κατάταξη με μια άλλη.

Δραστηριότητα II: Ποιοι βρίσκονται στην αίθουσα

Διάρκεια: Περίπου 75 λεπτά (15 λεπτά εισαγωγής + 35 λεπτά χαρτογράφησης + 25 λεπτά ομαδικής συζήτησης και δράσης)

Προετοιμασία & Υλικά: Μεγάλο flipchart ή ρολό χαρτιού για τον χάρτη (τουλάχιστον A1, ή πολλά φύλλα A2 ενωμένα). Μαρκαδόροι σε τουλάχιστον τέσσερα χρώματα, αυτοκόλλητα σημειώματα σε τουλάχιστον δύο χρώματα, στυλό. Προαιρετικά: κινητά τηλέφωνα ή φορητοί υπολογιστές για την αναζήτηση λεπτομερειών κατά τη διάρκεια της χαρτογράφησης. Έντυπο φυλλάδιο: **Παράρτημα αρ. 8** «Τέσσερις τύποι υποστηρικτικών φορέων» για αναφορά. Προαιρετικός κατάλογος εκκίνησης: ένα έντυπο φύλλο με εθνικές και διεθνείς οργανώσεις απελευθέρωσης του σώματος που η εμψυχώτρια έχει ερευνήσει εκ των προτέρων, το οποίο χρησιμοποιείται μόνο αν η ομάδα εξαντλήσει τις ιδέες της.

Εισαγωγικό υλικό: Παράρτημα αρ. 8 «Οι τέσσερις τύποι υποστηρικτικών παραγόντων». (βλ. σελίδα 63) Πριν οι συμμετέχουσες ξεκινήσουν τη χαρτογράφηση, δώστε τους ένα πλαίσιο για το τι χαρτογραφούν. Χωρίς αυτό, η άσκηση καταλήγει σε έναν μακρύ κατάλογο. Με αυτό, η άσκηση παράγει έναν χρήσιμο χάρτη.

Στην εργασία που σχετίζεται με το σώμα, η υποστήριξη προέρχεται από τέσσερις τύπους παραγόντων. Ο καθένας κάνει κάτι που οι άλλοι δεν μπορούν. Ο καθένας έχει περιορισμούς που οι άλλοι αντισταθμίζουν. Γνωρίζοντας ποιος είναι ποιος, μια νεαρή γυναίκα μπορεί να αντιστοιχίσει την ανάγκη της με τον κατάλληλο πόρο, και μας επιτρέπει να δούμε τα κενά στο σύστημα. Μοιράστε το φύλλο με τους τέσσερις τύπους για αναφορά κατά τη διάρκεια της χαρτογράφησης.

Οδηγίες: Η δραστηριότητα έχει τρεις φάσεις.

Φάση 1: Δημιουργία του χάρτη (5 λεπτά).

Σχεδιάστε το περίγραμμα ενός απλού χάρτη στο κέντρο του flipchart. Χρησιμοποιήστε τρεις ομόκεντρους κύκλους με τις επιγραφές, από μέσα προς τα έξω: τοπικός, εθνικός, διεθνής. Διαγράψτε δύο γραμμές που διασταυρώνονται και χωρίζουν τον χάρτη σε τέσσερα τεταρτημόρια, ένα για κάθε τύπο παράγοντα υποστήριξης: ομότιμος, κοινότητα, επαγγελματίας, δομικός. Επισημάνετε κάθε τεταρτημόριο.

Τώρα έχετε έναν χάρτη με δώδεκα ζώνες (τρία επίπεδα x τέσσερις τύποι). Κάθε παράγοντας θα τοποθετηθεί κάπου σε αυτόν τον χάρτη.

Φάση 2: Συμπλήρωση του χάρτη (20 λεπτά).

Γύρος 1, ατομικός (8 λεπτά). Κάθε συμμετέχουσα γράφει σε αυτοκόλλητα σημειώματα όλους όσους μπορούν να σκεφτούν ότι αποτελούν μέρος του τοπίου υποστήριξης που σχετίζεται με το σώμα. Ένας παράγοντας ανά σημείωμα. Τοποθετούν κάθε σημείωμα στη ζώνη όπου ανήκει (ποιος τύπος παράγοντα, ποιο επίπεδο). Αν δεν είναι σίγουροι, το τοποθετούν σε μια διαχωριστική γραμμή. Αυτές είναι πληροφορίες.

Γύρος 2, ομαδικός (12 λεπτά). Οι συμμετέχουσες περιφέρονται γύρω από τον χάρτη, διαβάζουν τις σημειώσεις των άλλων και συμπληρώνουν ό,τι λείπει. Χρησιμοποιούν χρωματιστούς μαρκαδόρους για να σχεδιάσουν συνδέσεις μεταξύ παραγόντων που συνεργάζονται, μοιράζονται πόρους ή θα μπορούσαν να συνδεθούν. Σημειώνουν κενά όπου περίμεναν να βρουν κάποιον αλλά δεν βρήκαν. Χρησιμοποιούν διαφορετικό χρώμα για να κυκλώσουν περιοχές που φαίνονται κενές.

Φάση 3: Ανάγνωση του χάρτη και ανάληψη δράσης (10 λεπτά).

Μόλις ο χάρτης φαίνεται ολοκληρωμένος, η εμψυχώτρια ξεκινά την ανάγνωση. Η ανάγνωση δεν είναι απλώς περιγραφική. Είναι η γέφυρα προς τη δράση. Ρωτήστε την ομάδα:

- Ποιες ζώνες είναι γεμάτες; Ποιες είναι κενές;
- Ποιος παράγοντας εμφανίζεται πιο συχνά; Γιατί;
- Αν μια νεαρή γυναίκα έμπαινε αύριο σε αυτό το δωμάτιο αναζητώντας υποστήριξη, πού θα την οδηγούσε πρώτα ο χάρτης;
- Ποια σύνδεση σε αυτόν τον χάρτη δεν υπάρχει ακόμα, αλλά θα έπρεπε να υπάρχει;
- Ποιος παράγοντας λείπει από αυτόν τον χάρτη και θα μπορούσε να προστεθεί μέχρι το τέλος της εβδομάδας;

Ολοκληρώστε ζητώντας από κάθε συμμετέχοντα να δεσμευτεί για μία συγκεκριμένη δράση: μια επαφή που θα κάνει, ένα άτομο που θα συστήσει, έναν πόρο που θα μοιραστεί, ένα κενό που θα καλύψει. Γράψτε τις δεσμεύσεις σε ξεχωριστό πίνακα. Αυτό είναι που κάνει τον χάρτη ένα εργαλείο και όχι απλώς μια άσκηση.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην ολομέλεια, η εμψυχώτρια μπορεί να θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιος τύπος παράγοντα ήταν πιο εύκολο να συμπληρωθεί; Ποιος ήταν πιο δύσκολος; Γιατί;
- Τα επίπεδα (τοπικό, εθνικό, διεθνές) συμπληρώθηκαν ομοιόμορφα ή κυριαρχεί κάποιο επίπεδο; Τι μας λέει αυτό;
- Υπήρχαν ηθοποιοί που παραλίγο να μην συμπεριλάβετε επειδή δεν ήσασταν σίγουροι αν «μετρούσαν»; Τι σας έκανε να αλλάξετε γνώμη;
- Η χαρτογράφηση άλλαξε την αντίληψή σας για το πόση υποστήριξη υπάρχει στην πραγματικότητα; Προς ποια κατεύθυνση;

- Ποιος παράγοντας σε αυτόν τον χάρτη είστε εσείς, ή θα μπορούσατε να είστε; Πού ταιριάζετε;
- Αν μπορούσαμε να προσθέσουμε μόνο έναν παράγοντα σε αυτόν τον χάρτη το επόμενο έτος, ποιος θα έπρεπε να είναι;
- Τι χρειάζεται αυτός ο χάρτης για να γίνει χρήσιμος σε κάποιον που δεν ήταν εδώ σήμερα;

Παραλλαγές

- Αν οι συμμετέχουσες προέρχονται από την ίδια περιοχή, εστιάστε τον χάρτη στα τοπικά και εθνικά επίπεδα και παραλείψτε το διεθνές. Μετατρέψτε το αποτέλεσμα σε έναν χρήσιμο τοπικό πόρο: καταγράψτε το, μοιραστείτε το με τις συμμετέχουσες, προσφέρετέ το σε τοπικές οργανώσεις νεολαίας.
- Αν οι συμμετέχουσες προέρχονται από διαφορετικά μέρη, διατηρήστε και τα τρία επίπεδα. Το διεθνές επίπεδο γίνεται το κοινό επίπεδο. Το τοπικό επίπεδο γίνεται ειδικό για κάθε χώρα. Τραβήξτε φωτογραφίες κάθε επιπέδου ξεχωριστά και μοιραστείτε τις με τις ομάδες ανά χώρα.
- Εάν η ομάδα αποτελείται κυρίως από άτομα που εργάζονται ήδη στον τομέα αυτό, διεξάγετε τη δραστηριότητα από την οπτική γωνία μιας νεαρής γυναίκας που δεν εργάζεται. Ζητήστε από την ομάδα να χαρτογραφήσει μόνο ό,τι είναι ορατό σε αυτήν. Συγκρίνετε το αποτέλεσμα με ό,τι γνωρίζουν ότι υπάρχει. Το χάσμα αυτό αποτελεί το πρόβλημα ορατότητας που προσπαθεί να αντιμετωπίσει η παρούσα Ενότητα.
- Η εμψυχώτρια πρέπει να τραβήξει μια φωτογραφία του τελικού χάρτη πριν από τη λήξη της συνεδρίας και να τη μοιραστεί με τις συμμετέχουσες στη συνέχεια. Ο χάρτης αποτελεί το απότο αποτέλεσμα της Ενότητας. Εάν παραμένει σε έναν πίνακα παρουσιάσεων σε έναν χώρο, δεν έχει αξιοποιηθεί όσο θα μπορούσε.
- Εάν η ομάδα εξαντλήσει τα ονόματα και έχετε προετοιμάσει τον προαιρετικό κατάλογο εκκίνησης, παρουσιάστε τον μόνο μετά τον 2ο γύρο της χαρτογράφησης. Ο σκοπός είναι οι συμμετέχουσες να αναδείξουν πρώτα ό,τι γνωρίζουν. Ο κατάλογος εκκίνησης συμπληρώνει τα κενά, δεν καθοδηγεί.

Ολοκλήρωση της Ενότητας

Στο τέλος της Δραστηριότητας II, αφιερώστε λίγα λεπτά για να κλείσετε ολόκληρο το Μάθημα. Δύο ερωτήσεις ακρούν:

- Ποιο είναι ένα πράγμα που γνωρίζετε τώρα και δεν γνωρίζατε στην αρχή αυτής της Ενότητας;
- Ποιο είναι ένα πράγμα που θα κάνετε διαφορετικά αυτή την εβδομάδα ως αποτέλεσμα της συμμετοχής σας εδώ;

5. Δραστηριότητες κλεισίματος

Αυτή η ενότητα παρέχει μερικές σύντομες δραστηριότητες για να ολοκληρωθεί η διαδικασία εργασίας και να δοθεί στις συμμετέχουσες η ευκαιρία να αφιερώσουν μια στιγμή για αναστοχασμό.

1. Κύκλος αναστοχασμού

Οι συμμετέχουσες καλούνται να αφιερώσουν λίγο χρόνο για ατομικό αναστοχασμό. Καθισμένες σε κύκλο, ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις σκέψεις τους συμπληρώνοντας μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες προτάσεις:

- Νιώθω ότι...
- Αυτή τη στιγμή, το σώμα μου αισθάνεται...
- Αυτές οι δραστηριότητες ήταν για μένα...
- Θα πάρω μαζί μου...
- Θα προσπαθήσω να αλλάξω...

2. Ανασκόπηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Οι συμμετέχουσες καλούνται να αναστοχαστούν σχετικά με τη δραστηριότητα και να συνοψίσουν τα βασικά μαθησιακά αποτελέσματα με τη μορφή μιας σύντομης ανάρτησης στα κοινωνικά μέσα, απευθυνόμενης στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Γράφουν τις αναρτήσεις τους και τις τοποθετούν σε έναν πίνακα ή στον τοίχο. Μόλις εμφανιστούν όλες οι αναρτήσεις, οι συμμετέχουσες ενθαρρύνονται να διαβάσουν τις συνεισφορές των άλλων.

3. Κολάζ οπτικοποίησης

Οι συμμετέχουσες καλούνται να δημιουργήσουν ένα οπτικό κολάζ που να απεικονίζει τα βασικά μαθησιακά αποτελέσματα, τις ιδέες και τις στιγμές «επιφώτισης» που αποκόμισαν από τη δραστηριότητα.

Μόλις ολοκληρωθούν όλα τα ατομικά κολάζ, τότε συνδυάζονται σε ένα συλλογικό κολάζ από όλα τα μέλη της ομάδας. Στη συνέχεια, η ομάδα καλείται να παρατηρήσει και να αναστοχαστεί σχετικά με το κοινό της έργο.

4. Γράμμα στο μελλοντικό μου σώμα

Οι συμμετέχουσες καλούνται να γράψουν μια επιστολή στο μελλοντικό τους σώμα και/ή στον μελλοντικό εαυτό τους. Η εμπυχώτρια μπορεί να ορίσει το μέλλον να είναι πιο κοντά, π.χ. τρεις μήνες μετά την εκπαίδευση, ή η επιστολή μπορεί να απευθύνεται στο πιο μακρινό μέλλον, π.χ. σε μερικά χρόνια.

Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, η εμπυχώτρια μπορεί να συλλέξει τις επιστολές, εάν είναι δυνατόν να τις επιστρέψει στις συμμετέχουσες, π.χ. εάν οι συμμετέχουσες λαμβάνουν μέρος σε τακτικές δραστηριότητες για νέους που διοργανώνει η εμπυχώτρια. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, οι συμμετέχουσες κρατούν τις επιστολές τους.

Ο κύριος στόχος είναι να υποστηριχθούν οι συμμετέχουσες ώστε να αναστοχαστούν σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η εκπαίδευση ενδέχεται να επηρεάσει τις αντιλήψεις και τα μελλοντικά τους σχέδια.

6. Πρόσθετες πηγές

Για να διευρύνετε τις γνώσεις και την κατανόησή σας σχετικά με τα θέματα αυτού του εκπαιδευτικού υλικού, έχουμε επιμεληθεί μια λίστα πηγών μέσω των οποίων θα μπορέσετε να αποκτήσετε μια εις βάθος οπτική για συγκεκριμένα ζητήματα.

Υλικό για όσους εργάζονται με τη νεολαία

Έργο «Απελευθέρωση του Σώματος για Έμφυλη Ισότητα» (Body Liberation for Gender Equality):

- Έκθεση σχετικά με τις εμπειρίες νεαρών γυναικών
- Υποστηρικτικό υλικό για την ενδυνάμωση των νέων γυναικών

Έργο «Μικρομάθηση για την απελευθέρωση του σώματος» (“Microlearning for Body Liberation):

- OWN IT: [Εγχειρίδιο απελευθέρωσης του σώματος για νέους](#)
- [Ποντκαστ και άλλο εκπαιδευτικό περιεχόμενο](#)

Βάση δεδομένων με πηγές για την απελευθέρωση του σώματος

Άλλες εκδόσεις και εργασίες του Body Liberation Network: bodyliberation.eu

Πρόγραμμα BODYKind: www.bodykind.life

- [Κάρτες](#) σχεδιασμένες για να πυροδοτήσουν ουσιαστικές συζητήσεις σχετικά με θέματα που αφορούν το σώμα
- [Ποντκαστ](#)

Εγχειρίδια και εργαλειοθήκες που δημιουργήθηκαν από το δίκτυο SALTO

Εισαγωγή στη διατομεακή πρακτική στην εργασία με νέους από το YouthLink Scotland.

Πηγές για την αυτοεκτίμηση για ηγέτες νεολαίας από την Dove

Αντιμετώπιση του στιγματισμού λόγω βάρους και των παρανοήσεων σχετικά με την παχυσαρκία: Δημιουργία μιας απάντησης με πρωτοβουλία των νέων από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας

Ιστολόγια

«Your Fat Friend» από την Aubrey Gordon. Γράφει για τις κοινωνικές πραγματικότητες της ζωής ενός πολύ παχύσαρκου ατόμου.

«Βάρος και Υγεία» της Ragen Chastain. Μια από τις κορυφαίες συγγραφείς που καταρρίπτει μύθους και ενημερώνει για την υγειονομική περίθαλψη χωρίς διακρίσεις λόγω σωματικού μεγέθους.

Βιβλία

«Fat Talk: Parenting in the Age of Diet Culture» της Virginia Sole-Smith. Μια συναρπαστική αναφορά στο πώς οι οικογένειες μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που μιλούν για το βάρος, την υγεία και την αυτοεκτίμηση, μέσα από μια διαφωτιστική αφήγηση για την καθημερινή επίθεση ντροπής για το σώμα που αντιμετωπίζουν τα παιδιά από τους συνομηλίκους τους, το σχολείο, την κουλτούρα της δίαιτας και τους ίδιους τους γονείς.

«Το σώμα δεν είναι συγγνώμη: Η δύναμη της ριζοσπαστικής αγάπης για τον εαυτό», της Sonya Renee Taylor. Ένα θεμελιώδες κείμενο για τη ριζοσπαστική αγάπη για τον εαυτό και τη συλλογική απελευθέρωση που εκτείνεται πέρα από την ατομική εικόνα του σώματος.

«Τι δεν συζητάμε όταν μιλάμε για το πάχος» της Aubrey Gordon. Αποκαλύπτει τις πολιτισμικές στάσεις και τα κοινωνικά συστήματα που έχουν οδηγήσει στην άρνηση βασικών αναγκών σε ανθρώπους επειδή είναι παχείς και καλεί τα κινήματα κοινωνικής δικαιοσύνης να συμπεριλάβουν τις εμπειρίες των ανθρώπων με μεγάλα μεγέθη.

«Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia» της Sabrina Springs.

«Fat Activism» της Charlotte Cooper. Το βιβλίο αυτό εξερευνά ένα μακροχρόνιο κοινωνικό κίνημα, αποκαλύπτοντας τις πολύπλοκες σχέσεις με τον φεμινισμό, την ταξική διαστρωμάτωση και τον καπιταλισμό, και παρέχοντας εμπνευσμένα παραδείγματα για τρόπους άσκησης αυτού του ακτιβισμού στο δικό σας περιβάλλον.

«Queering Fat Embodiment» των Cat Pause, Jackie Wakes και Samantha Murray. Ο τόμος αυτός συγκεντρώνει τις πιο πρόσφατες επιστημονικές μελέτες από διάφορες κριτικές επιστημονικές ειδικότητες, προκειμένου να αμφισβητήσει τις υπάρχουσες αντιλήψεις για το πάχος και την ενσάρκωση του πάχους. Ρίχνει φως στους τρόπους με τους οποίους η ενσάρκωση του πάχους βιώνεται, ρυθμίζεται και (ανα)παράγεται σε ένα ευρύ φάσμα πολιτισμικών χώρων και πλαισίων.

«Bodies» της Susie Orbach. Η φεμινιστική ψυχαναλύτρια Susie Orbach διερευνά τα σύγχρονα ζητήματα που αφορούν το σώμα στο πλαίσιο μιας παγκόσμιας κουλτούρας.

Ταινίες και τηλεοπτικές σειρές

«Your Fat Friend» – ντοκιμαντέρ για την άνοδο της Aubrey Gordon, από ανώνυμη μπλόγκερ σε συγγραφέα με best seller. Ο στόχος της; Μια αλλαγή παραδείγματος στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε το πάχος. Μια ταινία για το πάχος, την οικογένεια, τις πολυπλοκότητες της αλλαγής και τα βαθιά, μπερδεμένα συναισθήματα που τρέφουμε για το σώμα μας.

«Shrill» – μια γυναίκα αναζητά τρόπους να αλλάξει τη ζωή της χωρίς να αλλάξει το σώμα της.

Survival of Thickest - μαύρη, με μεγάλο μέγεθος και πρόσφατα ελεύθερη, η Mavis βρίσκεται απροσδόκητα να ξαναχτίζει τη ζωή της αφού έβαλε όλα τα αυγά της στο καλάθι ενός άνδρα, αλλά είναι αποφασισμένη όχι μόνο να επιβιώσει, αλλά και να ευημερήσει με την υποστήριξη της οικογένειας που η ίδια επέλεξε.

Ποντκάστ

«Maintenance Phase» από τους Aubrey Gordon και Michael Hobbes. Ευεξία και απώλεια βάρους, απομυθοποιημένες και αποκωδικοποιημένες.

«Body Liberation for All» από την Dalia Kinsey. Δημιουργημένο από μια ολιστική διαιτολόγο, το «Body Liberation for All» είναι ένας πόρος για άτομα QTBIPOC που είναι έτοιμα να γίνουν η πιο ευτυχισμένη εκδοχή του εαυτού τους, χρησιμοποιώντας εργαλεία θεραπείας προσαρμοσμένα για άτομα BIPOC και LGBTQIA+.

Άλλες χρήσιμες πληροφορίες – άρθρα και έρευνες

- Οδηγός για τη χρήση γλώσσας χωρίς διακρίσεις από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (APA).
- Πηγές για γονείς που θέλουν να υποστηρίξουν τα παιδιά τους απέναντι στις προκαταλήψεις και το στίγμα σχετικά με το βάρος, από τη Σχολή Ιατρικής και Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν.
- Άρθρο για τον διατομεακό φεμινισμό: Τι σημαίνει και γιατί έχει σημασία αυτή τη στιγμή, από την UN Women
- Πρόγραμμα για την απελευθέρωση του σώματος και τη δημόσια υγεία.
- Ιστορία του κινήματος της θετικής στάσης απέναντι στο σώμα από το BBC και την Tigress Osborn.

- Εθνική Ένωση για την Προώθηση της Αποδοχής του Πάχους (NAAFA) – πόροι για την αυτοεκπροσώπηση και ένα παράδειγμα κοινοτικών εκδηλώσεων χωρίς διακρίσεις λόγω σωματικού μεγέθους

7. Παραρτήματα

Κατάλογος παραρτημάτων

Παράρτημα αρ. 1: BINGO για την απελευθέρωση του σώματος

Παράρτημα αρ. 2: Σώματα γύρω μας – Οπτικό υλικό

Παράρτημα αρ. 3: Στίγμα βάρους και διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους

Παράρτημα αρ. 4: Έντυπο «Η διατομεακότητα με μια ματιά»

Παράρτημα αρ. 5: Έντυπο «Παραδείγματα περιπτώσιολογικών μελετών»

Παράρτημα αρ. 6: Έντυπο «Μορφές βλαπτική συμπεριφοράς που σχετίζονται με το σώμα και μάθηση αντιμετώπισης» και «Τρεις στρατηγικές αντίδρασης».

Παράρτημα αρ. 7: Έντυπο «Πώς κατασκευάζονται οι αφηγήσεις για το σώμα και πώς να τις ξαναγράψουμε».

Παράρτημα αρ. 8: Έντυπο «Οι τέσσερις τύποι υποστηρικτικών παραγόντων».

Παράρτημα αρ. 1: BINGO για την απελευθέρωση του σώματος

BINGO



person who has already participated in an activity focused on body-related issues	person who can explain term: weight stigma	feels comfortable setting personal boundaries
can name someone who positively impacts his/her relationship towards body	person who can explain term: gender	can describe what a "safe space" means to them
can share a profile on social media, talking about body-related issues in a respectful and empowering way	can share one tip for building body confidence	believes that all bodies deserve respect, regardless of appearance
can explain the concept of non-formal education	enjoys activities that make them feel good in their body	has noticed how language can impact how people feel about their bodies



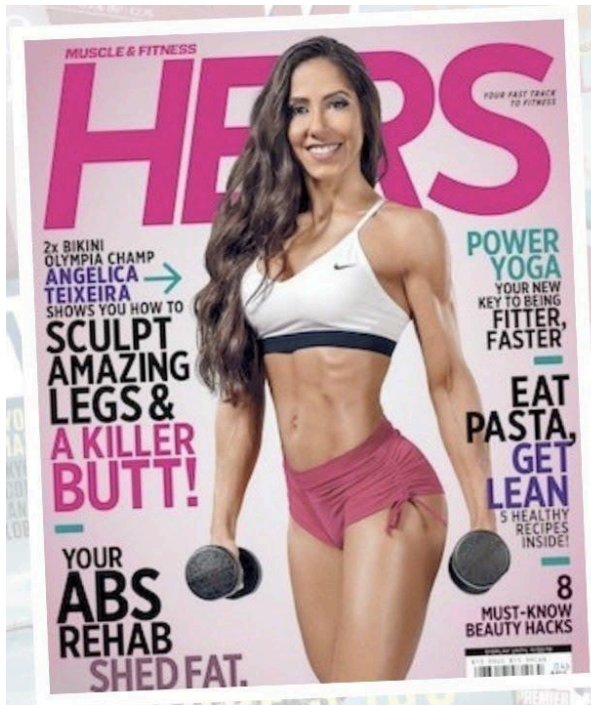
Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union







Hi the



Υλικό Ι: Στίγμα βάρους και διακρίσεις λόγω μεγέθους

Το στίγμα του βάρους και η διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους αναφέρονται στους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι κρίνονται, αντιμετωπίζονται άδικα ή αποκλείονται λόγω του σωματικού τους μεγέθους ή του βάρους τους.

Το στίγμα του βάρους είναι το σύνολο των πεποιθήσεων και των υποθέσεων που αποδίδουν αξία στους ανθρώπους με βάση το μέγεθος του σώματός τους. Σε πολλές κοινωνίες, τα πιο εύσωμα σώματα συχνά συνδέονται με αρνητικά χαρακτηριστικά, όπως η τεμπελιά, η έλλειψη πειθαρχίας, η κακή υγεία ή η χαμηλή νοημοσύνη. Αυτές οι υποθέσεις δεν βασίζονται στην ατομική πραγματικότητα, αλλά σε πολιτισμικά στερεότυπα που επαναλαμβάνονται μέσω των μέσων ενημέρωσης, των θεσμών, των πολιτικών και της καθημερινής γλώσσας.

Η διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους συμβαίνει όταν αυτές οι πεποιθήσεις μετατρέπονται σε πράξεις. Μπορεί να εκδηλωθεί με προφανείς ή λεπτές μορφές σε πολλούς τομείς της ζωής: στην εκπαίδευση, στην υγειονομική περίθαλψη, στους χώρους εργασίας, στους δημόσιους χώρους, στη βιομηχανία ενδυμάτων και στην παρουσίαση στα μέσα ενημέρωσης. Περιλαμβάνει την παράβλεψη κατά την πρόσληψη, τη λήψη υγειονομικής περίθαλψης χαμηλότερης ποιότητας, την έκθεση σε αστεία ή σχόλια σχετικά με το σωματικό μέγεθος ή τον αποκλεισμό από φυσικούς χώρους που δεν έχουν σχεδιαστεί για ένα ευρύ φάσμα σωματικών διαστάσεων.

Ένα βασικό χαρακτηριστικό του στίγματος λόγω βάρους είναι ότι συχνά θεωρείται «αποδεκτό» σε σύγκριση με άλλες μορφές διακρίσεων. Εξαιτίας αυτού, μπορεί να κανονικοποιηθεί και να μην αμφισβητηθεί. Οι άνθρωποι μπορεί να μην το αναγνωρίζουν πάντα ως βλαπτική συμπεριφορά, ακόμη και όταν επηρεάζει την ψυχική υγεία, την αυτοεκτίμηση, την πρόσβαση σε υπηρεσίες και την καθημερινή συμμετοχή στην κοινωνία.

Η διάκριση λόγω σωματικού μεγέθους δεν αφορά μόνο τις ατομικές στάσεις. Είναι επίσης ενσωματωμένη σε συστήματα και περιβάλλοντα. Καρέκλες, στολές, ιατρικός εξοπλισμός, μέσα μεταφοράς και κοινωνικοί χώροι συχνά σχεδιάζονται με βάση μια στενή αντίληψη για το πώς «πρέπει» να μοιάζουν τα σώματα, κάτι που μπορεί να αποκλείει ή να δημιουργεί δυσκολίες σε άτομα με μεγαλύτερο σωματικό μέγεθος.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το σωματικό μέγεθος επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως η γενετική, οι παθήσεις, η αναπηρία, η φαρμακευτική αγωγή, το άγχος και το κοινωνικό περιβάλλον. Ωστόσο, το στίγμα του βάρους υποθέτει ότι το σωματικό μέγεθος είναι πάντα απλώς θέμα προσωπικής επιλογής και αυτοπειθαρχίας.

Το στίγμα του βάρους μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, αλλά βλάπτει δυσανάλογα τα άτομα με μεγαλύτερο σωματικό μέγεθος, καθορίζοντας τον τρόπο με τον οποίο γίνονται αντιληπτά και αντιμετωπίζονται, συχνά πολύ πριν έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν οι ίδιοι.

Η κατανόηση του στίγματος του βάρους και της διάκρισης λόγω σωματικού μεγέθους σημαίνει την αναγνώριση ότι το σωματικό μέγεθος δεν αποτελεί μέτρο της αξίας, του χαρακτήρα ή των ικανοτήτων ενός ατόμου. Πρόκειται για μια ανθρώπινη ποικιλία, και όλα τα σώματα αξίζουν σεβασμό, αξιοπρέπεια και δίκαιη πρόσβαση στη φροντίδα, στους χώρους και στις ευκαιρίες.

Υλικό II: Καθημερινή Ζωή

Ο Κάι έφτανε πάντα νωρίς. Όχι επειδή ήταν ιδιαίτερα οργανωμένος, αλλά επειδή η κίνηση στον κόσμο με ένα σώμα μεγαλύτερου μεγέθους απαιτούσε προετοιμασία. Επιπλέον χρόνο για να ελέγξει αν θα υπήρχαν θέσεις. Επιπλέον χρόνο για να περπατήσει περισσότερο όταν ορισμένοι χώροι φαινόταν αδύνατο να εισέλθει. Επιπλέον χρόνο για να ανακάμψει από τις μικρές στιγμές που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν πρόσεχαν ποτέ.

Τη Δευτέρα το πρωί, ο Κάι σταμάτησε σε ένα καφέ πριν πάει στη δουλειά. Το μαγαζί ήταν γεμάτο κόσμο, ζεστό και θορυβώδες. Ο φίλος του χαιρέτησε από ένα τραπέζι κοντά στο παράθυρο, αλλά το στομάχι του Κάι σφίχτηκε όταν είδε τις καρέκλες — στενά ξύλινα καθίσματα με μεταλλικά μπράτσα σφιχτά πιεσμένα και από τις δύο πλευρές.

Ο Κάι χαμογέλασε παρ' όλα αυτά. Ήξερε τη ρουτίνα. Να προσποιηθεί ότι ρυθμίζει την καρέκλα. Να προσποιηθεί ότι δεν παρατηρεί την ταλαιπωρία. Να καθίσει προσεκτικά. Να αποφύγει να κινείται πολύ. Να αγνοήσει την αίσθηση ότι τον παρακολουθούν.

Ο φίλος του το πρόσεξε. «Θέλεις να πάμε αλλού;» ρώτησε σιγανά.

Ο Κάι σήκωσε τους ώμους. «Δεν πειράζει.» Αλλά στην πραγματικότητα δεν ήταν εντάξει. Ήταν εξαντλητικό.

Λίγες μέρες αργότερα, ο Κάι πήγε να ψωνίσει ρούχα για το γάμο ενός φίλου. Περνούσε από κατάστημα σε κατάστημα, ψάχνοντας στα ράφια, μόνο για να συνειδητοποιήσει ότι τα μεγέθη σταματούσαν πολύ πριν το δικό του. Σε ένα κατάστημα, ο πωλητής κοίταξε τον Κάι και αμέσως είπε: «Δεν έχουμε τίποτα για σένα εδώ.» Ο Κάι κούνησε το κεφάλι, σαν να είχε συνηθίσει. Γιατί είχε.

Σε ένα άλλο κατάστημα, βρήκαν ένα πουκάμισο στο μέγεθός τους κρυμμένο σε μια πίσω γωνιά, δίπλα σε τεράστιες τσάντες και κασκόλ, σαν τα πιο γεμάτα σώματα να μην άξιζαν να φαίνονται όμορφα και να φορούν ωραία ρούχα. Μέχρι το τέλος του απογεύματος, ο Κάι δεν ένιωθε πια ενθουσιασμένος για το γάμο. Απλώς ένιωθε κουρασμένος.

Την Παρασκευή το βράδυ, ο Κάι αποφάσισε να δοκιμάσει ένα νέο μάθημα γυμναστικής. Του άρεσε να κινεί το σώμα του. Του άρεσε να νιώθει δυνατός και γεμάτος ενέργεια. Όμως η εμπειρία γρήγορα έγινε δυσάρεστη. Ο γυμναστής δεν σταματούσε να μιλάει για το «κάψιμο των θερμίδων του Σαββατοκύριακου» και το να γίνει «έτοιμος για το σώμα της παραλίας».

Καθρέφτες κάλυπταν κάθε τοίχο. Ο εξοπλισμός φαινόταν πολύ μικρός. Όταν ο Κάι σταμάτησε για να πάρει ανάσα, κάποιος αστειεύτηκε: «Αυτό συμβαίνει όταν παραλείπεις το γυμναστήριο».

Ο/Η Κάι έμεινε μέχρι το τέλος του μαθήματος, αλλά μετά κάθισε για πολύ ώρα στα αποδυτήρια πριν γυρίσει σπίτι. Αυτό που τον/την πόνεσε περισσότερο δεν ήταν μόνο η ίδια η δυσφορία. Ήταν το μήνυμα που επαναλαμβανόταν ξανά και ξανά: αυτός ο κόσμος δεν χτίστηκε με σώματα σαν το δικό του/της στο μυαλό.

Καθίσματα σε αίθουσες αναμονής. Μικροσκοπικές καρέκλες θεάτρου. Καταστήματα ρούχων που σταματούσαν σε συγκεκριμένα μεγέθη. Χώροι άσκησης που εστίαζαν στη ντροπή αντί για τη χαρά. Καθίσματα στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Σχόλια που μεταμφιέζονταν σε ανησυχία. Άγνωστοι υποθέτουν τεμπελιά, κακή υγεία ή έλλειψη πειθαρχίας. Η διάκριση ήταν παντού, τόσο βαθιά υφασμένη στην καθημερινή ζωή που πολλοί άνθρωποι δεν την αμφισβητούσαν ποτέ.

Όμως ο Κάι άρχισε να παρατηρεί και κάτι άλλο. Ένα βράδυ, οι φίλοι τους οργάνωσαν ένα δείπνο όλοι μαζί. Πριν επιλέξουν εστιατόριο, ένας φίλος έψαξε στο διαδίκτυο αν οι θέσεις ήταν ευρύχωρες και αν υπήρχαν διαθέσιμες καρέκλες χωρίς μπράτσα. Κανείς δεν το έκανε να φανεί αμήχανο ή δραματικό. Απλώς ρώτησαν επειδή νοιάζονταν.

Ένας άλλος φίλος πρότεινε μια ανταλλαγή ρούχων για υπέρβαρους και προσκάλεσε αρκετούς φίλους με μεγαλύτερο σωματότυπο να συμμετάσχουν. Στο γυμναστήριο, κάποιος αμφισβήτησε τα σχόλια του γυμναστή σχετικά με το να «κερδίζεις το φαγητό σου» και πρότεινε να επικεντρωθούν αντίθετα στη δύναμη, τη διασκέδαση και την ευεξία. Όταν ταξίδευαν μαζί, οι φίλοι του Κάι ρωτούσαν: «Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις άνετα;», αντί να υποθέτουν.

Αυτές οι στιγμές δεν εξάλειψαν το στίγμα. Αλλά άλλαξαν κάτι σημαντικό. Ο Κάι δεν ένιωθε πλέον ότι ήταν το πρόβλημα. Άρχισαν να καταλαβαίνουν ότι η προσβασιμότητα δεν αφορά μόνο ράμπες, ανελκυστήρες ή υπότιτλους. Η προσβασιμότητα αφορά επίσης τον σχεδιασμό χώρων, ρούχων, επίπλων, πολιτικών και στάσεων που αναγνωρίζουν ότι τα ανθρώπινα σώματα έχουν πολλά σχήματα και μεγέθη.

Το πρόβλημα δεν ήταν ποτέ ότι το σώμα του Κάι καταλάμβανε υπερβολικό χώρο. Το πρόβλημα ήταν ότι ο κόσμος είχε αποφασίσει ότι ορισμένα σώματα άξιζαν περισσότερο χώρο από άλλα. Και μόλις οι άνθρωποι αρχίσουν να το αντιλαμβάνονται αυτό, μπορούν να αρχίσουν να το αλλάζουν.

—

Υλικό III: Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

Στα περισσότερα μέσα ενημέρωσης που παρακολουθούσε ο Κάι καθώς μεγάλωνε, σώματα όπως το δικό του ήταν είτε αόρατα είτε μετατρέπονταν σε πρόβλημα της ιστορίας.

Στις ταινίες, οι πρωταγωνιστές ήταν συνήθως αδύνατοι, γυμνασμένοι και περιποημένοι. Όταν εμφανίζονταν πιο μεγάλος σώματα, συχνά υπήρχαν για να προσφέρουν κωμική ανακούφιση — ο «αστείος φίλος», ο αδέξιος βοηθός ή το άτομο του οποίου το μέγεθος αντιμετωπιζόταν ως αστείο. Στα βιβλία, οι παχείς χαρακτήρες περιγράφονταν συχνά μέσα από την αμηχανία, τη ντροπή ή τις ιστορίες μεταμόρφωσης: η ιστορία ξεκινούσε με ένα σώμα «πριν» που χρειαζόταν διόρθωση και τελείωνε με ένα πιο λεπτό σώμα ως ανταμοιβή.

Η Κάι παρατήρησε και κάτι άλλο: η λεπτότητα σπάνια εξηγούνταν. Ήταν απλώς το προεπιλεγμένο χαρακτηριστικό των ηρώων. Σήμαινε πειθαρχία, ελκυστικότητα, επιτυχία και καλοσύνη χωρίς να χρειάζεται αιτιολόγηση. Εν τω μεταξύ, οι παχείς χαρακτήρες συχνά χαρακτηρίζονταν ως: τεμπέληδες, άπληστοι, απείθαρχοι, μη ελκυστικοί, ηθικά ελαττωματικοί ή ακόμα και κακοί.

Ακόμη και όταν η ιστορία δεν αφορούσε ρητά το βάρος, τα μοτίβα ήταν συνεπή. Ο κακός είχε περισσότερες πιθανότητες να έχει ένα μεγαλύτερο ή «ασυνήθιστο» σώμα. Το ερωτικό ενδιαφέρον ήταν πάντα λεπτό. Το μοντάζ της «μεταμόρφωσης» σήμαινε να γίνει κανείς πιο λεπτός, πιο συγκρατημένος, πιο κοινωνικά αποδεκτός.

Με την πάροδο του χρόνου, αυτά τα μηνύματα συσσωρεύονται αθόρυβα. Δεν παρουσιάζονται πάντα ως προκατειλημμένα. Διαμορφώνουν αυτό που οι άνθρωποι μαθαίνουν να συνδέουν με την αξία, την ομορφιά, την ευφυΐα, ακόμη και την ηθική.

Η Κάι άρχισε να παρατηρεί πώς αυτό επηρέαζε και την πραγματική ζωή. Οι φίλοι έλεγαν άνετα πράγματα όπως «Νιώθω τόσο χοντρή» ως συνώνυμο του να νιώθεις άσχημα. Τα κοινωνικά δίκτυα ήταν γεμάτα με βίντεο του τύπου «τι τρώω σε μια μέρα», περιεχόμενο μεταμόρφωσης και ιστορίες απώλειας βάρους «πριν και μετά». Ακόμη και οι χώροι ευεξίας συχνά προβάλλουν τα αδύνατα σώματα ως το ιδανικό αποτέλεσμα.

Δεν ήταν απλώς απουσία. Ήταν αφήγηση. Και η αφήγηση διαμορφώνει τη φαντασία.

Η Κάι συνειδητοποίησε ότι αν ορισμένα σώματα παρουσιάζονται πάντα ως κακοί, αντικείμενα αστείων ή προβλήματα, οι άνθρωποι αρχίζουν να εσωτερικεύουν αυτούς τους ρόλους χωρίς να το συνειδητοποιούν — τόσο εκείνοι με μεγαλύτερα σώματα όσο και εκείνοι που δεν έχουν.

Όμως, ο Κάι άρχισε επίσης να παρατηρεί αλλαγές, ειδικά όταν τις αναζητούσε σκόπιμα. Ορισμένοι δημιουργοί στα κοινωνικά δίκτυα παρουσίαζαν σώματα διαφόρων μεγεθών που ζούσαν συνηθισμένες, χαρούμενες, περίπλοκες ζωές — όχι ως μεταμορφώσεις, αλλά ως κάτι που είχε ήδη αξία.

Ορισμένες ταινίες και βιβλία άρχισαν να περιλαμβάνουν παχιά πρόσωπα που δεν ήταν αντικείμενα αστείων ή ηθικών διδαγμάτων, αλλά ολοκληρωμένοι άνθρωποι με φιλίες, επιθυμίες, ηγετικούς ρόλους και ερωτικές ιστορίες που δεν είχαν ως στόχο το να γίνουν πιο αδύνατοι.

Ο Καί άρχισε να διαμορφώνει τον δικό του χώρο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

- ακολουθώντας δημιουργούς που προωθούν την ουδετερότητα ως προς το σώμα και τη θετική στάση απέναντι στο πάχος,
- διαφοροποιώντας τις ροές των κοινωνικών δικτύων του με διαφορετικούς σωματότυπους, ηλικίες, ικανότητες και φύλα,
- επιλέγοντας βιβλία και ταινίες που απέφευγαν τις αφηγήσεις που παρουσίαζαν τη «μεταμόρφωση του σώματος ως επιτυχία»,
- σταματώντας να ακολουθεί λογαριασμούς που βασίζονταν σε μια κουλτούρα γυμναστικής ή διατροφής που προκαλούσε ντροπή,
- και υποστηρίζοντας δημιουργούς που παρουσίαζαν τα σώματα χωρίς να τα μετατρέπουν σε πρόβλημα που πρέπει να λυθεί.

Έμαθαν επίσης να θέτουν νέες ερωτήσεις όταν αλληλεπιδρούν με τα μέσα ενημέρωσης:

- Ποιος είναι ο ήρωας εδώ;
- Ποιανού το σώμα θεωρείται «φυσιολογικό»;
- Ποιος λείπει από αυτή την ιστορία;
- Ποια είδη σωμάτων παρουσιάζονται ως επιθυμητά, αστεία ή αναλώσιμα;
- Πώς θα ήταν αυτή η ιστορία αν κάθε σώμα αντιμετωπιζόταν ως πλήρως ανθρώπινο;

Ο Κάι δεν περίμενε τα μέσα ενημέρωσης να αλλάξουν από τη μια μέρα στην άλλη. Όμως, κατάλαβαν κάτι σημαντικό: η αναπαράσταση δεν αφορά μόνο την ορατότητα. Αφορά το ποια ζωή θεωρείται πολύπλοκη, αξιόλογη και κεντρική. Και όσο περισσότεροι άνθρωποι διευρύνουν σκόπιμα αυτά που βλέπουν, διαβάζουν και ακολουθούν, τόσο πιο δύσκολο γίνεται για ένα μοναδικό, στενό πρότυπο σώματος να καθορίσει πώς πρέπει να μοιάζει ένας «κύριος χαρακτήρας».

—

Υλικό IV: Εκπαίδευση και εργασιακό περιβάλλον

Ο Σαμ είχε μάθει από νωρίς ότι οι άνθρωποι συχνά έπαιρναν αποφάσεις για αυτόν πριν καν προλάβει να μιλήσει.

Στο σχολείο, οι καθηγητές περιέγραφαν τον Σαμ ως «ικανό αλλά χωρίς κίνητρα». Όταν παρέδιδε τις εργασίες του με καθυστέρηση, οι συμμαθητές του αστειεύονταν λέγοντας ότι ο Σαμ ήταν τεμπέλης. Κατά τη διάρκεια ομαδικών εργασιών, οι άλλοι μαθητές συχνά θεωρούσαν δεδομένο ότι ο Σαμ έπρεπε να αναλάβει απλές εργασίες αντί για ηγετικούς ρόλους. Στα μαθήματα φυσικής αγωγής, ο Σαμ είχε συνηθίσει να ακούει σχόλια που μεταμφιέζονταν ως ενθάρρυνση: «Θα τα πήγαινες καλύτερα αν απλώς προσπαθούσες περισσότερο».

Αυτό που κανείς δεν πρόσεξε ήταν ότι το να κρίνεται συνεχώς τον δυσκόλευε να συμμετέχει με αυτοπεποίθηση στην τάξη. Με την πάροδο του χρόνου, ο Σαμ άρχισε να μιλάει λιγότερο.

Στο πανεπιστήμιο, τα πράγματα έγιναν πιο διακριτικά, αλλά όχι απαραίτητα πιο ευγενικά. Κατά τη διάρκεια των παρουσιάσεων, ο Σαμ παρατήρησε πώς οι συμμαθητές του αντιδρούσαν διαφορετικά στους πιο αδύνατους φοιτητές που μιλούσαν με αυτοπεποίθηση. Οι αδύνατοι φοιτητές περιγράφονταν ως «πειθαρχημένοι», «επαγγελματίες» ή «αποφασιστικοί». Όταν ο Σαμ μιλούσε με αποφασιστικότητα, οι άνθρωποι τον περιέγραφαν μερικές φορές ως εκφοβιστικό ή αφιλόξενο.

Κατά τη διάρκεια ενός σεμιναρίου, ένας καθηγητής μίλησε για τον «υγιεινό τρόπο ζωής» και ανέφερε εντελώς άνετα τα άτομα με μεγαλύτερο σωματικό βάρος ως παραδείγματα ανευθυνότητας. Αρκετοί φοιτητές γέλασαν σιγανά, ενώ ο Σαμ κοίταζε το τραπέζι, προσποιούμενος ότι δεν άκουγε.

Μέχρι τη στιγμή που ο Σαμ μπήκε στην αγορά εργασίας, είχε γίνει ειδικός στο να προβλέπει τις κριτικές.

Στις συνεντεύξεις εργασίας, ο Σαμ επέλεγε προσεκτικά ρούχα που τον έκαναν να φαίνεται όσο το δυνατόν πιο «επαγγελματίας». Εξασκούσαν να μιλάει ήρεμα και με αυτοπεποίθηση, γνωρίζοντας ότι τα άτομα με πιο γεμάτο σώμα συχνά στερεοτυπίζονται ως τεμπέληδες, χωρίς αυτοέλεγχο, μη έξυπνοι ή αναξιόπιστοι.

Σε έναν χώρο εργασίας, οι συνάδελφοι έφερναν τακτικά την κουλούρα της δίαιτας στις συζητήσεις: «Κάνω μεγάλο λάθος που τρώω αυτό», «Είσαι τυχερός που δεν σε νοιάζει τι τρως», «Πρέπει να το κάψω αργότερα». Όταν εμφανίζονταν σνακ στην κουζίνα του γραφείου, οι άνθρωποι έκαναν αστεία για τις θερμίδες, ρίχνοντας παράλληλα ματιές στον Σαμ.

Στις συσκέψεις, οι ιδέες του Σαμ αγνοούνταν μερικές φορές, μέχρι να τις επαναλάβει κάποιος άλλος. Ένας διευθυντής περιέγραψε κάποτε τον Σαμ ως «άτομο που δεν έχει ηγετική παρουσία», παρά τα σταθερά ισχυρά αποτελέσματα και τα θετικά σχόλια από τους πελάτες.

Η διάκριση σπάνια ήταν αρκετά άμεση ώστε να μπορεί να αναφερθεί εύκολα. Υπήρχε μέσα σε υποθέσεις ότι τα άτομα με μεγαλύτερο σωματικό βάρος είναι λιγότερο πειθαρχημένα, λιγότερο ικανά, λιγότερο φιλόδοξα, λιγότερο υγιή, λιγότερο αξιόπιστα. Αυτά τα στερεότυπα επηρέαζαν τις

αποφάσεις πρόσληψης, τις προαγωγές, τη συμμετοχή στις τάξεις, τις κοινωνικές σχέσεις και την αυτοπεποίθηση. Με την πάροδο του χρόνου, διαμόρφωσαν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονταν οι άνθρωποι και τον τρόπο με τον οποίο έμαθαν να βλέπουν τους εαυτούς τους.

Αυτό που πόνεσε περισσότερο δεν ήταν μόνο τα μεμονωμένα σχόλια. Ήταν η κουλτούρα που τα περιβάλλει. Τα προγράμματα ευεξίας στον χώρο εργασίας επικεντρώνονταν σε διαγωνισμούς απώλειας βάρους. Οι δραστηριότητες ομαδικής ανάπτυξης εστίαζαν στη δίαιτα ή στην παρακολούθηση της φυσικής κατάστασης. Οι κανόνες ενδυμασίας σχεδιάζονταν με βάση περιορισμένα μεγέθη σώματος. Ανεπίσημα αστεία που ενίσχυαν την ιδέα ότι ορισμένα σώματα ήταν αποτυχίες πριν καν μπουν στο δωμάτιο.

Όμως, ο Σαμ άρχισε επίσης να παρατηρεί στιγμές αλλαγής. Ένας λέκτορας συμπεριέλαβε συζητήσεις σχετικά με το στίγμα του βάρους και τη σωματική ποικιλομορφία, όταν μιλούσε για διακρίσεις και προκαταλήψεις. Ένας συνάδελφος διέκοψε μια συζήτηση που κορόιδευε τους παχείς ανθρώπους και είπε: «Το μέγεθος του σώματος δεν έχει καμία σχέση με την ικανότητα». Ένας εργοδότης αντικατέστησε έναν διαγωνισμό απώλειας βάρους στον χώρο εργασίας με πρωτοβουλίες ευεξίας που εστίαζαν στην ανάπαυση, την ψυχική υγεία, την ευελιξία και την προσβασιμότητα για όλους. Αφού μίλησαν με τον Σαμ και το τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού, οι προϊστάμενοι του Σαμ άρχισαν να θέτουν πρακτικές ερωτήσεις:

- Είναι οι καρέκλες στο χώρο εργασίας προσβάσιμες και άνετες για διαφορετικά μεγέθη σώματος;
- Υπάρχουν στολές σε μεγέθη που καλύπτουν όλες τις ανάγκες;
- Τα προγράμματα ευεξίας είναι χωρίς αποκλεισμούς και δεν στιγματίζουν;
- Επηρεάζουν τα στερεότυπα τις αποφάσεις πρόσληψης ή προαγωγής;
- Είναι ο χώρος εργασίας μας φυσικά προσβάσιμος για όλα τα σώματα;

Ο Σαμ έμαθε επίσης να υπερασπίζεται τον εαυτό του:

- να ζητάει καθίσματα χωρίς μπράτσα,
- να ζητάει μεγέθη στολών που καλύπτουν όλους,
- να αντιδρά σε επιβλαβή αστεία,
- να καταγράφει διακριτικές παρατηρήσεις,
- και υπενθυμίζοντας στον εαυτό του ότι το μέγεθος του σώματος δεν καθορίζει τη νοημοσύνη, την εργασιακή ηθική, την ηγετική ικανότητα ή την αξία.

Οι κουλτούρες μπορούν να αλλάξουν όταν οι άνθρωποι είναι πρόθυμοι να αμφισβητήσουν τις παραδοχές που τους έχουν διδάξει να αποδέχονται.

—

Υλικό V: Υγειονομική περίθαλψη

Η Ρόμπιν ανέβαλε το ραντεβού για μήνες. Το γόνατό της πονούσε εδώ και πολύ καιρό — αρχικά μόνο μετά από μακρινές βόλτες, μετά κατά την ανάβαση σκαλοπατιών και τελικά ακόμη και όταν σηκωνόταν από το κρεβάτι. Οι φίλοι της ενθάρρυναν να επισκεφτεί γιατρό, αλλά κάθε φορά που σκεφτόταν να κλείσει ραντεβού, μια οικεία βαρύτητα εγκαθιστούσε στο στήθος της.

Δεν ήταν ποτέ μόνο ο πόνος. Ήταν οι καρέκλες της αίθουσας αναμονής με τα μπράτσα που πίεζαν επώδυνα στους γοφούς του. Ήταν το να αναρωτιέται αν θα του ταίριαζε η μανσέτα της αρτηριακής πίεσης. Ήταν το να προετοιμάζεται να τον εξετάσουν πριν τον ακούσουν.

Όταν ο Ρόμπιν έφτασε επιτέλους στην κλινική, η νοσοκόμα τον κάλεσε να ανέβει στη ζυγαριά πριν από οτιδήποτε άλλο.

Η Ρόμπιν είπε ήσυχα: «Θα προτιμούσα να μην ζυγιστώ σήμερα, εκτός αν είναι ιατρικά απαραίτητο».

Η νοσοκόμα φάνηκε έκπληκτη. «Ζυγίζουμε όλους», απάντησε.

Η Ρόμπιν ένωσε το πρόσωπό της να ζεσταίνεται. Παρ' όλα αυτά, ανέβηκε στη ζυγαριά και ένωσε τη ντροπή να την κατακλύζει.

Ο γιατρός εξέτασε το γόνατο του Ρόμπιν για λιγότερο από δύο λεπτά πριν γείρει πίσω στην καρέκλα. «Πρέπει πραγματικά να επικεντρωθείς στην απώλεια βάρους», είπε. «Αυτό πιθανότατα θα έλυνε το πρόβλημα».

Η Ρόμπιν προσπάθησε να εξηγήσει ότι ο πόνος είχε ξεκινήσει μετά από έναν τραυματισμό μήνες πριν, αλλά η συζήτηση επέστρεφε συνεχώς στις δίαιτες, την πρόσληψη θερμίδων και την άσκηση. Δεν ζητήθηκαν εξετάσεις. Δεν τέθηκαν ερωτήσεις σχετικά με τον ίδιο τον τραυματισμό.

Ο Ρόμπιν έφυγε με ένα έντυπο σχετικά με τη διαχείριση του βάρους και χωρίς πραγματικές απαντήσεις.

Στο δρόμο για το σπίτι, αναρωτήθηκε πόσοι άνθρωποι σταμάτησαν να αναζητούν ιατρική φροντίδα εξαιτίας εμπειριών όπως αυτή. Δεν ήταν μόνο απογοητευτικό. Ήταν επικίνδυνο.

Με την πάροδο του χρόνου, η Ρόμπιν είχε μάθει να περιμένει ορισμένα πράγματα κατά τη διάρκεια των επισκέψεών της στο σύστημα υγείας: υποθέσεις για τεμπελιά, συμπτώματα που αποδίδονταν στο βάρος πριν από την κατάλληλη εξέταση, εξοπλισμός που δεν της ταίριαζε άνετα, κηρύγματα αντί για συζητήσεις και η συνεχής αίσθηση ότι το σώμα της κρίνονταν αντί να το φροντίζουν. Ακόμη και οι ρουτίνες επισκέψεις μπορούσαν να την εξαντλήσουν συναισθηματικά.

Ένα χρόνο νωρίτερα, η Robin είχε πάει σε άλλη κλινική με έντονο πόνο στο στομάχι. Πριν γίνουν οι εξετάσεις, ένας γιατρός της πρότεινε να κάνει δίαιτα. Εβδομάδες αργότερα, ένας άλλος γιατρός ανακάλυψε χολόλιθους που δεν είχαν καμία σχέση με το μέγεθος της Robin.

Εμπειρίες όπως αυτές έκαναν την υγειονομική περίθαλψη να φαίνεται ανασφαλής αντί για υποστηρικτική.

Σιγά-σιγά, όμως, η Robin άρχισε να συνειδητοποιεί ότι είχε το δικαίωμα να υπερασπίζεται τον εαυτό της. Πριν από τα ραντεβού, άρχισε να καταγράφει τα συμπτώματά της και τις ερωτήσεις της, ώστε να αισθάνεται πιο σίγουρη κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.

Εξασκούσαν να λέει:

- «Μπορούμε να επικεντρωθούμε στο συγκεκριμένο πρόβλημα για το οποίο ήρθα σήμερα;»
- «Ποια στοιχεία υποδηλώνουν ότι το βάρος μου είναι η αιτία αυτού του συμπτώματος;»
- «Υπάρχουν άλλες πιθανές εξηγήσεις που θα έπρεπε να διερευνήσουμε;»
- «Προτιμώ να μην συζητήσουμε το θέμα του βάρους, εκτός αν σχετίζεται άμεσα με τη φροντίδα μου.»
- «Δεν θέλω να ζυγιστώ σήμερα, εκτός αν είναι ιατρικά απαραίτητο.»
- «Μπορεί αυτή η θεραπευτική σύσταση να ισχύει για ασθενείς όλων των σωματικών διαστάσεων;»
- «Θα ήθελα οι ανησυχίες μου να καταγραφούν στο ιατρικό μου ιστορικό.»

Η Ρόμπιν άρχισε επίσης να συνοδεύεται από έναν έμπιστο φίλο στις δύσκολες συναντήσεις, για υποστήριξη.

Ορισμένοι επαγγελματίες υγείας αντέδρασαν αμυντικά. Άλλοι, όμως, την άκουσαν.

Ένας γιατρός ευχαρίστησε τη Ρόμπιν που μίλησε ξεκάθαρα για τις ανάγκες της. Ένας άλλος της πρόσφερε αμέσως μια καρέκλα χωρίς μπράτσα και ζήτησε τη συγκατάθεσή της πριν καν αναφερθεί στο θέμα του βάρους. Ένας φυσιοθεραπευτής επικεντρώθηκε στη μείωση του πόνου και στη βελτίωση της κινητικότητας, αντί να επιδιώξει την αλλαγή του μεγέθους του σώματος.

Αυτές οι στιγμές υπενθύμισαν στη Ρόμπιν ότι η σεβαστή υγειονομική περίθαλψη ήταν εφικτή. Το πρόβλημα δεν ήταν ποτέ ότι το σώμα της Ρόμπιν δεν άξιζε φροντίδα. Το πρόβλημα ήταν μια κουλτούρα στον τομέα της υγείας που πολύ συχνά αντιμετώπιζε τα πιο εύσωμα σώματα ως προβλήματα που έπρεπε να διορθωθούν, αντί για ανθρώπους που χρειάζονταν υποστήριξη. Και όσο περισσότεροι άνθρωποι μιλούν ανοιχτά για το στίγμα του βάρους στον τομέα της υγείας, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να αγνοηθεί.

—

Ορισμός

Η διατομεακότητα είναι η αναγνώριση ότι κάθε άτομο φέρει ταυτόχρονα περισσότερες από μία ταυτότητες και ότι αυτές οι ταυτότητες δεν συνυπάρχουν απλώς παράλληλα. Αλληλεπικαλύπτονται. Ο τρόπος με τον οποίο ο κόσμος αντιδρά σε κάποιον διαμορφώνεται από τον συνδυασμό των ταυτοτήτων του, όχι από μία μόνο από αυτές.

Ο όρος εισήχθη από την Kimberlé Crenshaw, μια νομική επιστήμονα, το 1989. Τον χρησιμοποίησε για να περιγράψει τι συμβαίνει όταν μια μαύρη γυναίκα βιώνει διάκριση στην εργασία και το νομικό σύστημα της ζητά να επιλέξει: αυτή η διάκριση οφείλεται στο ότι είσαι μαύρη ή στο ότι είσαι γυναίκα; Το επιχείρημα της Crenshaw ήταν ότι η διάκριση δεν μπορεί να διαχωριστεί με αυτόν τον τρόπο. Συμβαίνει στη διασταύρωση. Η έννοια έχει έκτοτε χρησιμοποιηθεί ευρέως στις σπουδές φύλου, τη δημόσια υγεία, την κοινωνική εργασία και την εργασία με νέους. Έχει επίσης χρησιμοποιηθεί καταχρηστικά, συχνά περιοριζόμενη σε έναν κατάλογο ετικετών ταυτότητας. Όταν χρησιμοποιείται σωστά, αποτελεί αναλυτικό εργαλείο, όχι ετικέτα.

Γιατί έχει σημασία για την εργασία γύρω από την εικόνα του σώματος

Η εικόνα του σώματος διαμορφώνεται από το φύλο, αλλά όχι μόνο από αυτό. Μια 25χρονη λευκή, χωρίς αναπηρία και αδύνατη γυναίκα που ζει σε μια πόλη έχει διαφορετική σχέση με τις προσδοκίες του κόσμου για το σώμα της από ό,τι μια 25χρονη παχιά μαύρη γυναίκα με χρόνια ασθένεια που ζει σε αγροτική περιοχή. Και οι δύο είναι γυναίκες. Και οι δύο αντιμετωπίζουν προσδοκίες που σχετίζονται με το φύλο. Οι προσδοκίες που αντιμετωπίζουν δεν είναι οι ίδιες, η υποστήριξη στην οποία έχουν πρόσβαση δεν είναι η ίδια, και οι αντιδράσεις που λαμβάνουν όταν εκφράζουν τη γνώμη τους δεν είναι οι ίδιες.

Η έρευνα GENDEQ το επιβεβαίωσε αυτό. Όταν ρωτήθηκαν αν οι εμπειρίες τους από κρίσεις που βασίζονται στην εμφάνιση επηρεάζονταν από άλλες πτυχές της ταυτότητάς τους, ένα σημαντικό ποσοστό των ερωτηθέντων απάντησε θετικά, αναφέροντας την εθνικότητα, τη σεξουαλικότητα, την αναπηρία, την ηλικία και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση ως παράγοντες που επιδείνωναν την πίεση που ήδη δέχονταν λόγω του φύλου τους.

Αν σχεδιάσουμε την υποστήριξη για τις «νέες γυναίκες» ως μία αδιαφοροποίητη ομάδα, θα προσεγγίσουμε τις γυναίκες των οποίων οι άλλες ταυτότητες είναι πιο κοντά στην κυρίαρχη νόρμα και θα παραβλέψουμε τις υπόλοιπες. Η διατομεακότητα είναι η επιστημονική προσέγγιση που μας εμποδίζει να το κάνουμε αυτό.

Οι παράγοντες ταυτότητας που εμπλέκονται πιο συχνά στις εμπειρίες που σχετίζονται με το σώμα: Φύλο και έκφραση φύλου. Μέγεθος και βάρος σώματος. Φυλή και εθνικότητα. Αναπηρία και χρόνια ασθένεια. Ηλικία. Σεξουαλικότητα. Τάξη και κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Θρησκεία. Μεταναστευτικό καθεστώς. Ψυχική υγεία. Εγκυμοσύνη και γονική κατάσταση.

(Ο κατάλογος αυτός δεν είναι πλήρης. Αποτελεί ένα αρχικό σημείο αναφοράς – τι άλλο θα προσθέτατε στον κατάλογο;)

Τρεις χρήσιμες διακρίσεις

- Ορατές και μη ορατές ταυτότητες. Ορισμένες ταυτότητες διαβάζονται αμέσως από το σώμα (φυλή, μέγεθος σώματος, αντιληπτό φύλο, ηλικία). Άλλες όχι (σεξουαλικότητα, θρησκεία, ψυχική υγεία, ταξικό υπόβαθρο, αναπηρία σε ορισμένες περιπτώσεις). Οι ορατές τείνουν να προκαλούν άμεση μεταχείριση. Οι μη ορατές τείνουν να προκαλούν μεταχείριση μόλις αποκαλυφθούν, καθιστώντας συχνά την ίδια την αποκάλυψη μια υπολογισμένη απόφαση.
- Τα προνόμια και η καταπίεση δεν είναι προσωπικά χαρακτηριστικά. Είναι τα πρότυπα μεταχείρισης που δέχεται ένα άτομο με βάση τις ταυτότητες που ο κόσμος αποδίδει σε αυτό. Ένα άτομο μπορεί να κατέχει προνόμια σε έναν άξονα και να υφίσταται καταπίεση σε έναν άλλο ταυτόχρονα. Το να το ονομάζουμε έτσι δεν αποτελεί κατηγορία. Είναι μια περιγραφή του τρόπου λειτουργίας των συστημάτων.
- Το σύστημα, όχι το άτομο. Η διατομεακότητα υποδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο τα συστήματα αντιμετωπίζουν τους ανθρώπους. Δεν λέει «αυτό το άτομο είναι πιο καταπιεσμένο από εκείνο το άτομο». Λέει «αυτά τα συστήματα αλληλεπιδρούν, και πρέπει να σχεδιάζουμε το έργο μας έχοντας αυτό κατά νου».

Ένα σύντομο παράδειγμα για να κατανοήσουμε την έννοια

Δύο γυναίκες ακούνε από έναν γιατρό το σχόλιο «θα ήσασταν πιο υγιείς αν χάνατε βάρος».

Η γυναίκα Α είναι μια 30χρονη λευκή γυναίκα με ιδιωτική ασφάλιση υγείας, σταθερή δουλειά και έναν σύντροφο που τη στηρίζει. Το σχόλιο είναι ενοχλητικό. Μπορεί να αλλάξει γιατρό. Έχει έναν σύντροφο που θα πει «αυτός ο γιατρός ξεπέρασε τα όρια». Η αυτοεκτίμησή της δεν εξαρτάται από το αν αυτός ο γιατρός εγκρίνει το σώμα της.

Η γυναίκα Β είναι μια 30χρονη μαύρη γυναίκα, μονογονιός, με δημόσια ασφάλιση υγείας, σε μια πόλη με δύο γιατρούς. Το σχόλιο αυτό έρχεται να προστεθεί σε μια ολόκληρη ζωή κατά την οποία το ιατρικό προσωπικό αγνοούσε τον πόνο της (οι έρευνες δείχνουν σταθερά ότι ο πόνος των μαύρων γυναικών δεν αντιμετωπίζεται επαρκώς). Δεν μπορεί εύκολα να αλλάξει γιατρό. Είναι επίσης πιο πιθανό να έχει ακούσει, από την παιδική της ηλικία, ότι το σώμα της είναι «υπερβολικό» με τρόπους που έχουν φυλετικό χαρακτήρα. Ο χώρος εργασίας της, αν έχει, μπορεί ήδη να τιμωρεί το σώμα της με τρόπους που δεν ισχύουν για τη γυναίκα Α. Το σχόλιο είναι η ίδια πρόταση. Η βλαπτική συμπεριφορά δεν είναι η ίδια βλαπτική συμπεριφορά. Αυτό είναι η διατομεακότητα.

Χρησιμοποιήστε 3 έως 4 από αυτές, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας. Έχουν συνταχθεί έτσι ώστε να καθιστούν ορατή τη διατομή χωρίς να εξηγούν τα πάντα λεπτομερώς, ώστε η ανάλυση να αποτελεί πραγματική εργασία.

Περίπτωση 1.

Η Μαριάμ είναι 19 ετών, πρωτοετής φοιτήτρια νοσηλευτικής στη Λευκωσία. Η οικογένειά της ήρθε στην Κύπρο από τη Συρία όταν ήταν οκτώ ετών. Τον περασμένο μήνα, η ξαδέλφη της την έβαλε ετικέτα σε ένα βίντεο στο TikTok από έναν οικογενειακό γάμο, όπου φορούσε ένα εφαρμοστό φόρεμα και είχε τα μαλλιά της λυτά. Τα σχόλια άρχισαν μέσα σε μια ώρα. Τα περισσότερα ήταν από άτομα που δεν γνώριζε: «είναι σέξι για μουσουλμάνα», «περίμενε, σου επιτρέπεται να το φοράς αυτό;», και ένα στα αραβικά που δεν θέλει να μεταφράσει για τη μητέρα της. Η θεία της της έστειλε ένα ιδιωτικό μήνυμα: «διαγράψ' το πριν το δει κανείς». Δύο μέρες αργότερα, έλαβε μια διαφήμιση στο Instagram για μια κλινική αποτρίχωσης που ξεκινά με τη φράση «για κορίτσια που θέλουν να νιώθουν Ευρωπαίες». Από τότε δεν έχει δημοσιεύσει τίποτα. Η ομαδική συνομιλία της με τις φίλες της είναι γεμάτη με selfie που επιδεικνύουν το σώμα, τα οποία προσπερνά χωρίς να απαντά.

Περίπτωση 2.

Η Λούσι είναι 21 ετών, ζει στο Μπρνο και πάσχει από τη νόσο του Κρον. Η ασθένεια δεν είναι ορατή. Οι διακυμάνσεις στο βάρος της λόγω της φαρμακευτικής αγωγής της, όμως, είναι. Πέρυσι, έχασε 14 κιλά σε τρεις μήνες λόγω της αγωγής με στεροειδή και οι συνάδελφοί της στο καφέ όπου εργάζεται της είπαν ότι «φαινόταν καταπληκτική» και τη ρώτησαν ποιο ήταν το μυστικό της. Φέτος, τα ξαναπήρε, και ένας από τους ίδιους συναδέλφους της είπε: «Τι συνέβη;», συνοδεύοντας το μήνυμα με ένα emoji. Στο Instagram, ο αλγόριθμος έχει αποφασίσει ότι την ενδιαφέρουν περιεχόμενα σχετικά με την απώλεια βάρους, και κάθε φορά που ανοίγει την εφαρμογή, της προτείνουν βίντεο με ρολά για ροφήματα, προγράμματα γυμναστικής και βίντεο με θέμα «τι τρώω σε μια μέρα». Ο γιατρός της της είπε πρόσφατα, μπροστά σε έναν φοιτητή ιατρικής, ότι θα ένιωθε καλύτερα αν «έβαζε περισσότερη προσπάθεια». Η Λούσι δεν έχει πει στον φίλο της ότι πάσχει από τη νόσο του Κρον. Είναι μαζί εδώ και επτά μήνες.

Περίπτωση 3.

Η Έλενα είναι 26 ετών, ζει στη Ρίγα και παντρεύεται σε επτά μήνες. Το βίντεο με την πρόταση γάμου που δημοσίευσε ο αρραβωνιαστικός της συγκέντρωσε 12.000 προβολές, κάτι που δεν είχε ζητήσει. Από τότε, το Instagram και το TikTok της έχουν αποφασίσει ότι είναι νύφη. Οι διαφημίσεις δεν σταματούν. Προγράμματα γυμναστικής με φόρμες που υποσχονται ότι μπορεί να «χάσει 10 κιλά πριν το νυφικό». Αποτοξινωτικά τσάγια με κωδικό έκπτωσης αν ακολουθήσει τρεις άλλους λογαριασμούς. Μια τοπική κλινική ενέσιμων προσφέρει ένα πακέτο «νυφικής λάμψης». Μια διοργανώτρια γάμων, ολόκληρο το feed της οποίας αποτελείται από φωτογραφίες «πριν και μετά» νυφών που «μεταμορφώθηκαν» για τη μεγάλη τους μέρα. Στην πρώτη της πρόβα νυφικού, η σύμβουλος, ευγενική και επαγγελματική, είπε: «Συνήθως προτείνουμε στις νύφες να επιστρέψουν πιο κοντά στην ημερομηνία του γάμου, μόλις φτάσουν στο βάρος-στόχο τους, απλώς για να μην χρειαστεί να το στενέψουμε δύο φορές». Η Έλενα δεν είχε αναφέρει ότι ήθελε να χάσει βάρος. Η μητέρα της, που είχε έρθει στην πρόβα, κούνησε καταφατικά το κεφάλι.

Στην ομαδική συνομιλία της με τις παράνυμφές της υπάρχει ένα κοινό φύλλο υπολογισμού για την «προετοιμασία του γάμου» που δημιούργησε μία από αυτές. Περιέχει στήλες για την περιποίηση του δέρματος, τα μαλλιά, το γυμναστήριο και το «επιθυμητό βάρος». Η στήλη της Έλενας είναι η μόνη που είναι κενή. Δεν έχει πει ότι δεν θέλει να τη συμπληρώσει. Έχει πει ότι «θα το κάνει». Ο αρραβωνιαστικός της, που την αγαπάει, της είπε την περασμένη εβδομάδα ότι είναι πανέμορφη και τη ρώτησε γιατί σταμάτησε να τρώει βραδινό μαζί του.

Περίπτωση 4.

Η Ταμάρ είναι 23 ετών, βοηθός δασκάλας δημοτικού σε μια μικρή πόλη της Κύπρου. Είναι αμφιφυλόφιλη και δεν έχει αποκαλύψει τη σεξουαλική της ταυτότητα στη δουλειά. Είναι επίσης εμφανώς παχιά. Ένας γονέας ενός από τους μαθητές της, ο οποίος την ακολουθεί στο Instagram, πρόσφατα έβγαλε screenshot μιας φωτογραφίας της σε εκδήλωση Pride στη Λεμεσό και την έστειλε σε άλλους γονείς σε μια ομάδα στο WhatsApp. Το screenshot είχε κοπεί ώστε να εστιάζει στο σώμα της. Μέχρι το πρωί της Δευτέρας, τρεις γονείς είχαν ρωτήσει τον διευθυντή του σχολείου αν η Ταμάρ ήταν «το κατάλληλο πρότυπο». Η Ταμάρ το έμαθε επειδή ένας από τους γονείς, ο οποίος δεν ήταν μέλος της ομάδας, της έστειλε το screenshot. Ο διευθυντής δεν της έχει πει τίποτα απευθείας, αλλά έχει σταματήσει να την κοιτάζει στα μάτια όταν συναντιούνται στο διάδρομο. Η Ταμάρ δεν έχει κοιμηθεί καλά εδώ και οκτώ ημέρες. Ο σύντροφός της πιστεύει ότι πρέπει να παραιτηθεί. Η μητέρα της δεν γνωρίζει τίποτα από όλα αυτά.

Παράρτημα αρ. 6: Εκτύπωση «Μορφές βλαπτική συμπεριφοράς που σχετίζονται με το σώμα και μάθηση για την αντιμετώπισή τους».

Εισαγωγή: Αναγνώριση της βλαπτικής συμπεριφοράς και εκμάθηση τρόπων αντίδρασης.

Μέρος 1. Οι μορφές βλαπτική συμπεριφοράς που σχετίζονται με το σώμα

Η σωματική βλαπτική συμπεριφορά δεν περιορίζεται μόνο σε φωναχτά σχόλια. Αποτελεί ένα φάσμα. Η ονομασία αυτού του φάσματος αποτελεί το πρώτο προστατευτικό βήμα, διότι αυτό που ονομάζεται μπορεί να αντιμετωπιστεί, ενώ αυτό που παραμένει ανώνυμο τείνει να γίνεται αποδεκτό ως φυσιολογικό.

- **Άμεσα σχόλια.** Δηλώσεις που απευθύνονται απευθείας σε ένα άτομο σχετικά με το σώμα, το βάρος, το σχήμα ή την εμφάνισή του. Μπορούν να είναι εχθρικές («είσαι χοντρός»), να παρουσιάζονται ως ένδειξη ανησυχίας («θα ένιωθες καλύτερα αν έχανεσ βάρος») ή να παρουσιάζονται ως κομπλιμέντο («έχεις χάσει βάρος, φαίνεσαι υπέροχος», το οποίο αποτελεί επίσης σχόλιο για το σώμα και μεταφέρει το μήνυμα ότι το προηγούμενο σώμα ήταν λιγότερο αποδεκτό).
- **Μικροεπιθετικές συμπεριφορές.** Σύντομα, συχνά ακούσια σχόλια ή συμπεριφορές που μεταδίδουν εχθρικά ή περιφρονητικά μηνύματα σχετικά με το σώμα ενός ατόμου. Παραδείγματα: ένας συνάδελφος που σχολιάζει επανειλημμένα το τι τρώει κάποιος· ένας γιατρός που ζυγίζει έναν ασθενή που ήρθε για ένα άσχετο θέμα· ένας συγγενής που προσφέρει μικρότερες μερίδες σε ένα πιο παχύ άτομο στο οικογενειακό τραπέζι· το προσωπικό ενός καταστήματος ρούχων που κατευθύνει έναν πελάτη προς τμήματα με «πιο κολακευτικά» ρούχα. Κάθε μεμονωμένη περίπτωση είναι μικρή. Το σωρευτικό αποτέλεσμα, όμως, δεν είναι.
- **«Τρολ με πρόσχημα της ανησυχίας».** Βλαπτική συμπεριφορά που προκαλείται υπό το πρόσχημα «Απλά ανησυχώ για την υγεία σου». Αυτή είναι μια από τις πιο συνηθισμένες μορφές, επειδή μετατρέπει τη φροντίδα σε όπλο. Είναι δύσκολο να αντιδράσει κανείς χωρίς να φανεί αχάριστος. Παρόλα αυτά, αποτελεί βλαπτική συμπεριφορά.
- **Ιατρική προκατάληψη.** Αντιμετώπιση από επαγγελματίες υγείας όπου το μέγεθος ή η εμφάνιση του σώματος ενός ατόμου οδηγεί σε λανθασμένη διάγνωση, παραβίαση συμπτωμάτων ή καθυστερήσεις στη θεραπεία. Η έρευνα είναι σαφής σε αυτό: στους παχείς ασθενείς συνιστάται συστηματικά να χάσουν βάρος όταν παρουσιάζουν παθήσεις που δεν σχετίζονται με το βάρος, και διαγιγνώσκονται αργότερα από τους αδύνατους ασθενείς με τα ίδια συμπτώματα.
- **Αποκλεισμός.** Χώροι, ρούχα, καθίσματα, εξοπλισμός, δραστηριότητες σχεδιασμένες με τρόπο που υποδηλώνει ότι ορισμένα σώματα δεν ανήκουν εκεί. Καθίσματα αεροπορικών εταιρειών, εξοπλισμός γυμναστηρίων, ιατρικές ρόμπες, μεγέθη ρούχων, στούντιο χορού με καθρέφτες στους τοίχους.

- **Διαδικτυακή παρενόχληση.** Σχόλια, μηνύματα, κακοποίηση μέσω εικόνων, ομαδικές επιθέσεις που εξευτελίζουν το σώμα, εκμετάλλευση φωτογραφιών «πριν και μετά», κατάχρηση deepfake.
- **Αυτοελέγχος.** Η εσωτερικευμένη εκδοχή όλων των παραπάνω. Η φωνή στο κεφάλι ενός ατόμου που έχει απορροφήσει χρόνια σχολίων και τώρα τα εκφράζει από μέσα. Η έρευνα διαπίστωσε ότι το 43,2% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι οι ίδιοι ήταν αυτοί που το έκαναν αυτό στον εαυτό τους.

Αυτή η λίστα είναι αυτό που θα βρουν οι συμμετέχουσες στα δικά τους post-it όταν τους ζητήσετε να γράψουν. Το να το ονομάσουμε τώρα σημαίνει ότι θα αναγνωρίσουν τον εαυτό τους σε αυτό αργότερα.

Μέρος 2. Τρεις στρατηγικές αντίδρασης

Δεν υπάρχει μία και μοναδική σωστή αντίδραση στις επιθέσεις που σχετίζονται με το σώμα. Διαφορετικές καταστάσεις απαιτούν διαφορετικές στρατηγικές. Παρακάτω παρουσιάζονται τρεις κατηγορίες στρατηγικών, καθεμία με τον δικό της σκοπό και προσαρμόσιμη στο εκάστοτε πλαίσιο.

Στρατηγική 1. Θέσπιση ορίων.

Σκοπός: να σταματήσει η συνέχιση της συμπεριφοράς.

Αυτό λειτουργεί όταν η σχέση έχει σημασία και θέλετε να συνεχιστεί, αλλά όχι η συγκεκριμένη συμπεριφορά. Είναι επίσης η στρατηγική που απαιτεί τη μεγαλύτερη εξάσκηση, επειδή απαιτεί σαφήνεια σε μια στιγμή δυσφορίας.

Δομή:

- Περιγράψτε τι ειπώθηκε ή έγινε.
- Δηλώστε ότι δεν σας αρέσει αυτό.
- Δηλώστε τι θέλετε αντ' αυτού.

Παραδείγματα:

- «Όταν σχολιάζεις το τι τρώω, δεν απολαμβάνω τα γεύματά μας μαζί. Σε παρακαλώ, σταμάτα.»
- «Δεν πρόκειται να συζητήσω το βάρος μου μαζί σου. Αν το ξανααναφέρεις, θα φύγω από το δωμάτιο.»
- «Αυτό το σχόλιο για το σώμα μου δεν είναι το είδος της συμβουλής που θέλω από εσένα. Θέλω να μιλήσουμε για κάτι άλλο.»

Σημείωση: ένα όριο δεν είναι αίτημα για άδεια. Είναι μια δήλωση. Ο άλλος δεν χρειάζεται να συμφωνήσει για να ισχύει το όριο.

Στρατηγική 2. Αλλαγή κατεύθυνσης.

Σκοπός: να εκτονώσετε την κατάσταση, να αλλάξετε θέμα, να επισημάνετε την υπόθεση, να προχωρήσετε.

Αυτό λειτουργεί όταν δεν θέλεις να κλιμακώσεις την κατάσταση, όταν δεν είναι ασφαλές να το κάνεις ή όταν το άτομο δεν είναι κάποιος στον οποίο οφείλεις εξηγήσεις.

Παραδείγματα:

- «Δεν θα μιλήσουμε για το σώμα μου σήμερα.»
- «Ενδιαφέρον που το ανέφερες αυτό. Τέλος πάντων, σε τι δουλεύεις αυτή την εβδομάδα;»
- «Αυτό το σχόλιο υποθέτει ότι το να είσαι λεπτός σημαίνει ότι είσαι υγιής, κάτι που δεν ισχύει. Είδες τον αγώνα ποδοσφαίρου χθες το βράδυ;»
- «Ευχαριστώ για το ενδιαφέρον σου. Έχω γιατρό.»

Σημείωση: η ανακατεύθυνση δεν είναι αποφυγή. Είναι μια συνειδητή επιλογή να μην ξοδέψεις την ενέργειά σου σε αυτή τη συζήτηση.

Στρατηγική 3. Αποχώρηση.

Σκοπός: να προστατεύσεις τον εαυτό σου όταν η παραμονή δεν είναι ασφαλής ή δεν αξίζει τον κόπο.

Αυτό λειτουργεί όταν ο συνομιλητής σου είναι εχθρικός, μεθυσμένος, βρίσκεται σε θέση εξουσίας που δεν μπορείς να αντισταθείς ή όταν έχεις ήδη δοκιμάσει τις άλλες στρατηγικές και δεν έχουν αποδώσει.

Παραδείγματα:

- Να σηκωθείτε όρθιοι. «Θα απομακρυνθώ για λίγο.» Να βγείτε από το δωμάτιο.
- Κλείσιμο του φορητού υπολογιστή. Κλείσιμο του τηλεφώνου.
- Αποκλεισμός, σίγαση, διαγραφή από τους ακόλουθους.
- Να μην παρευρεθείτε στο επόμενο οικογενειακό δείπνο.

Σημείωση: η αποχώρηση δεν είναι αποτυχία. Είναι μια απόφαση ότι ο χρόνος και το νευρικό σου σύστημα δεν είναι άπειροι πόροι για να τους ξοδεύεις σε ανθρώπους που σου κάνουν κακό.

Στρατηγική 4 (για προχωρημένους): Εκπαίδευση.

Μερικοί άνθρωποι, σε ορισμένες στιγμές, μπορούν να εκπαιδευτούν. Αυτό απαιτεί ενέργεια, ασφάλεια και μια σχέση όπου είναι πιθανό ο άλλος να σε ακούσει. Δεν είναι υποχρέωσή σου. Είναι μια επιλογή. Αν το επιλέξεις, η δομή είναι: ονόμασε τη βλαπτική συμπεριφορά, δώσε τον λόγο, πρότεινε την εναλλακτική λύση.

Παράδειγμα: «Όταν λες “οι αληθινές γυναίκες έχουν καμπύλες”, υποτιμάς τις λεπτές γυναίκες. Ο λόγος που αυτή η φράση είναι επιβλαβής είναι ότι κατατάσσει τα γυναικεία σώματα. Η εναλλακτική λύση είναι απλώς να πεις ότι βρίσκεις τη σύντροφό σου ελκυστική χωρίς να τη συγκρίνεις με καμία άλλη».

Παράρτημα αρ. 7: Έντυπο «Πώς κατασκευάζονται οι αφηγήσεις για το σώμα και πώς να τις ξαναγράψετε».

Εισαγωγή: Πώς κατασκευάζονται οι αφηγήσεις για το σώμα και πώς να τις ξαναγράψουμε

Μέρος 1. Πώς κατασκευάζονται οι αφηγήσεις που σχετίζονται με το σώμα

Οι ιστορίες για το σώμα δεν εμφανίζονται από το πουθενά. Παράγονται. Το να γνωρίζεις ποιος τις παράγει, γιατί και πώς φτάνουν σε εμάς είναι η διαφορά μεταξύ του να νιώθεις αόριστα άσχημα μετά το κύλιση της οθόνης και του να αναγνωρίζεις ένα σύστημα που λειτουργεί.

Οι τέσσερις πηγές που πρέπει να γνωρίζετε:

- **Παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης** (ειδήσεις, περιοδικά, τηλεόραση, κινηματογράφος). Επεξεργάζονται από ανθρώπους, με συντακτικές αποφάσεις σχετικά με το ποια σώματα παρουσιάζονται, σε ποιο πλαίσιο και με ποια γλώσσα περιγράφονται. Ο τίτλος «συγκλονιστική απώλεια βάρους» είναι μια συντακτική επιλογή. Η φωτογραφία εξωφύλλου είναι μια επιλογή στυλ. Η παρουσίαση «πριν και μετά» είναι μια επιλογή μορφής. Κανένα από αυτά δεν είναι ουδέτερο.
- **Διαφήμιση και μάρκετινγκ.** Πωλούν προϊόντα δημιουργώντας πρώτα τη δυσaréσκεια που το προϊόν ισχυρίζεται ότι επιλύει. Η βιομηχανία των δίαιτων, η βιομηχανία της αισθητικής χειρουργικής, η βιομηχανία της ευεξίας, η βιομηχανία της μόδας, η βιομηχανία των γάμων. Καθεμία λειτουργεί καθιερώνοντας ένα πρότυπο σώματος και, στη συνέχεια, προσφέροντας μια πληρωμένη διαδρομή προς αυτό. Το μοτίβο είναι: ονόμασε το πρόβλημα που δεν ήξερες ότι είχες, πούλα σου τη λύση.
- **Τα κοινωνικά μέσα** (δημιουργοί, influencers, συνομήλικοι). Αναμιγνύουν την προσωπική έκφραση με την εμπορευματοποιημένη απόδοση. Ένα βίντεο με τίτλο «τι τρώω σε μια μέρα» είναι περιεχόμενο. Είναι επίσης, συχνά, μια συμφωνία με μια μάρκα. Ένα reel «μεταμόρφωσης» είναι μια προσωπική ιστορία. Είναι επίσης ένας δείκτης μέτρησης στην οικονομία των δημιουργών. Τα όρια μεταξύ αυθεντικής κοινοποίησης, επιθυμίας για έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής και πληρωμένης προώθησης είναι σκόπιμα ασαφή.
- **Αλγοριθμική πρόταση.** Η τέταρτη πηγή δεν είναι ανθρώπινη. Είναι το σύστημα προτάσεων που αποφασίζει τι βλέπει ο κάθε χρήστης. Οι αλγόριθμοι είναι βελτιστοποιημένοι για την αλληλεπίδραση, όχι για την ευημερία. Το περιεχόμενο που προκαλεί έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις (φθόνο, άγχος, σύγκριση) κρατά την προσοχή για περισσότερο χρόνο, οπότε προβάλλεται περισσότερο. Μια νεαρή γυναίκα που σταματά σε ένα βίντεο σχετικά με την απώλεια βάρους θα δει είκοσι ακόμη μέχρι το τέλος της εβδομάδας. Δεν τα αναζητήσε. Το σύστημα συμπέρανε το ενδιαφέρον της. Αυτό έχει σημασία, διότι αυτό που εμφανίζεται στο feed της δεν είναι ο μέσος όρος του διαθέσιμου περιεχομένου. Είναι το περιεχόμενο που έχει τις περισσότερες πιθανότητες να την κρατήσει να το βλέπει. Και αυτό δεν είναι το ίδιο πράγμα.

Πώς να εντοπίσετε μια επιβλαβή αφήγηση σχετικά με το σώμα.

- Δεν είναι κάθε ιστορία για το σώμα επιβλαβής. Ωστόσο, οι επιβλαβείς ιστορίες έχουν κοινά αναγνωρίσιμα μοτίβα. Εκπαιδεύστε τις συμμετέχουσες να τα αναζητούν:
- Η δομή «πριν και μετά». Υπονοεί ότι το ένα σώμα ήταν λάθος και το άλλο είναι σωστό. Απομακρύνει όλα τα άλλα από τη ζωή του ατόμου.
- Το σώμα ως ηθικό μέτρο. «Αφήθηκε». «Κέρδισε αυτό το σώμα». Τα σώματα δεν έχουν ηθική. Οι άνθρωποι έχουν.

- Η υγεία ως υποκατάστατο της λεπτότητας. «Γίνε υγιής» που παρουσιάζεται οπτικά ως «γίνε λεπτός». Τα δύο δεν είναι το ίδιο και η έρευνα είναι σαφής σχετικά με αυτό.
- Η ιστορία της μίας μόνο αιτίας. «Έχασε βάρος πίνοντας αυτό το τσάι». Τα σώματα δεν είναι συστήματα με μία μόνο αιτία. Αυτό είναι μάρκετινγκ.
- Η πορεία μεταμόρφωσης χωρίς συνέπειες. Η κάλυψη σταματά στο επιθυμητό βάρος. Δεν μας λένε τι συνέβη μετά. Η έρευνα σχετικά με την επαναπρόσληψη βάρους δεν περιλαμβάνεται στο άρθρο.
- Το πλαίσιο της σύγκρισης. «Οι αληθινές γυναίκες έχουν καμπύλες.» «Το δυνατό είναι το νέο αδύνατο.» Και τα δύο κατατάσσουν τα γυναικεία σώματα, απλώς με διαφορετικό τρόπο. Η αντικατάσταση μιας κατάταξης με μια άλλη δεν αποτελεί απελευθέρωση.
- Η ανησυχία ως πρόσχημα. «Απλά νοιαζόμαστε για την υγεία της.» Συχνά, ο ομιλητής δεν έχει ούτε τα προσόντα, ούτε τη σχέση, ούτε τις πληροφορίες για να κάνει αυτή τη δήλωση. Η «ανησυχία» δεν είναι ουδέτερη όταν είναι ανεπιθύμητη.

Μόλις οι συμμετέχουσες μπορέσουν να ονομάσουν το μοτίβο, μπορούν να ονομάσουν και αυτό που λείπει. Αυτή είναι η γέφυρα προς το έργο της αναδιατύπωσης.

Μέρος 2. Τρεις τεχνικές αναδιατύπωσης

Η αναδιατύπωση δεν έχει να κάνει με την ευγένεια. Έχει να κάνει με τη δημιουργία μιας εκδοχής που είναι ακριβής, που δεν προκαλεί βλαπτική συμπεριφορά και που κάποιος θα μπορούσε πραγματικά να δημοσιεύσει ή να μοιραστεί. Παρακάτω παρουσιάζονται τρεις τεχνικές. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μαζί.

Τεχνική 1. Αλλαγή πλαισίου.

Πάρτε την ίδια κατάσταση και περιγράψτε την από διαφορετική οπτική γωνία. Όχι το σώμα. Όχι τη μεταμόρφωση. Κάτι άλλο. Για παράδειγμα:

Αρχικός τίτλος: «Πώς έχασε 30 κιλά για τον γάμο της».

Επαναδιατύπωση: «Πώς οργάνωσε έναν γάμο που ταίριαζε στη ζωή της». Ή: «Τι σταμάτησε να κάνει για να δημιουργήσει χώρο για τον γάμο της». Η ιστορία μπορεί να αφορά κάτι άλλο εκτός από το βάρος.

Τεχνική 2. Ονομάστε με ακρίβεια.

Αντικαταστήστε την κωδικοποιημένη ή ηθικολογική γλώσσα με ακριβή περιγραφή. Για παράδειγμα:

Αρχική λεζάντα: «Κοιτάξτε πόσο υπέροχη φαίνεται τώρα.» (Δημοσιεύτηκε δίπλα σε μια φωτογραφία κάποιου που είναι ορατά πιο αδύνατος.)

Ακριβής εκδοχή: «Δείτε πόσο αδύνατη είναι τώρα.» Πρόκειται για την ίδια παρατήρηση. Δεν παρουσιάζεται πλέον ως κομπλιμέντο. Η αμηχανία που δημιουργεί η αναδιατύπωση είναι το ζητούμενο. Αποκαλύπτει ότι η αρχική λεζάντα ήταν ένα σχόλιο για το σώμα, όχι ένα κομπλιμέντο.

Τεχνική 3. Αφαιρέστε τη σύγκριση.

Αφαιρέστε το δεύτερο σώμα. Αφαιρέστε την κατάταξη. Για παράδειγμα:

Αρχικό: «Οι αληθινές γυναίκες έχουν καμπύλες.»

Αναδιατύπωση: «Λατρεύω το σώμα της συντρόφου μου.» Ή: «Το σώμα μου έχει καμπύλες.» Ή: «Το βρίσκω όμορφο.» Η δήλωση μπορεί να σταθεί από μόνη της χωρίς να υποτιμά μια άλλη γυναίκα.

Μια σημείωση σχετικά με τον τόνο: Ορισμένοι συμμετέχουσες θα θέλουν οι αναδιατυπώσεις τους να είναι ευγενικές, ήπιες, ευχάριστες. Αντισταθείτε ήπια. Ο στόχος δεν είναι η ευγένεια. Είναι η ακρίβεια και η αξιοπρέπεια. Μια αναδιατύπωση μπορεί να είναι ήπια. Μπορεί επίσης να είναι αιχμηρή. Αυτό που δεν πρέπει να είναι είναι αποστειρωμένη σε σημείο που να μην λέει πλέον τίποτα.

Παράρτημα αρ. 8: Εκτύπωση «Οι τέσσερις τύποι ηθοποιών δεύτερου ρόλου».

Εισαγωγή: Οι τέσσερις τύποι υποστηρικτικών παραγόντων.

Τύπος 1. Υποστήριξη από ομοτίμους

Τι είναι. Φίλοι, ομότιμοι, διαδικτυακές κοινότητες, ομαδικές συζητήσεις, κύκλοι που διοργανώνονται από ομότιμους. Άλλοι άνθρωποι που έχουν περάσει τα ίδια.

Τι κάνει καλά. Επικυρώνει γρήγορα την εμπειρία. Μειώνει την απομόνωση. Παρέχει λόγο («α, αυτό συνέβη και σε μένα»). Διατίθεται αμέσως, συχνά δωρεάν, συχνά ανεπίσημα.

Τι δεν μπορεί να κάνει. Δεν μπορεί να παρέχει κλινική φροντίδα. Δεν μπορεί να παρέμβει σε δομικά προβλήματα. Δεν μπορεί πάντα να διατηρήσει την εμπιστευτικότητα όσων μοιράζονται (οι ομότιμοι δεν είναι εκπαιδευμένοι και ορισμένοι χώροι ομότιμων γίνονται ανταγωνιστικοί ή επιβλαβείς).

Τι είπαν οι νεαρές γυναίκες στην έρευνα. Οι φίλοι και οι συνομήλικοι ήταν η πρώτη πηγή στην οποία θα απευθύνονταν, με μεγάλη διαφορά. Αυτό είναι το ισχυρότερο σημείο του υπάρχοντος συστήματος υποστήριξης. Είναι επίσης το πιο επιβαρυνόμενο.

Τύπος 2. Κοινοτικές και ακτιβιστικές οργανώσεις

Τι είναι. ΜΚΟ, φεμινιστικές συλλογικότητες, δίκτυα για την απελευθέρωση του σώματος, οργανώσεις νεολαίας, διαδικτυακές πλατφόρμες κοινότητας με διαχειριστές, χώροι που διευθύνονται από ομοτίμους αλλά φιλοξενούνται από οργανώσεις.

Τι κάνει καλά. Διατηρεί τη συλλογική εμπειρία. Παρέχει χώρους, προγράμματα, εκστρατείες. Μετατρέπει την ατομική εμπειρία σε κοινή ανάλυση. Συνδέει τους ανθρώπους. Υπερασπίζεται τα δικαιώματα προς τα πάνω (προς τους θεσμούς) και προς τα έξω (προς την κοινωνία).

Τι δεν μπορούν να κάνουν. Συχνά διαθέτουν ανεπαρκείς πόρους. Συχνά είναι αόρατες για τα άτομα που θα επωφελούνταν περισσότερο. Η κάλυψη είναι άνιση μεταξύ των χωρών και των θεμάτων. Η απελευθέρωση του σώματος είναι ένας νέος τομέας στην Ευρώπη και το δίκτυο βρίσκεται ακόμη σε φάση ανάπτυξης.

Τι έδειξε η έρευνα. Μόνο το 14,1% των ερωτηθέντων θα απευθυνόταν σε κοινοτικές ή ακτιβιστικές ομάδες. Όχι επειδή αυτές οι ομάδες δεν είναι χρήσιμες, αλλά επειδή οι νέες γυναίκες δεν γνωρίζουν την ύπαρξή τους ή δεν γνωρίζουν τι προσφέρουν στην πραγματικότητα. Πρόκειται για ένα πρόβλημα ορατότητας που μπορούμε να αντιμετωπίσουμε.

Τύπος 3. Επαγγελματικές υπηρεσίες

Τι είναι. Θεραπευτές και ψυχολόγοι (ειδικά εκείνοι που έχουν εκπαιδευτεί σε πρακτικές που λαμβάνουν υπόψη το τραύμα και είναι ανοιχτές σε όλα τα σωματικά μεγέθη), διαιτολόγοι που εργάζονται σε πλαίσια που δεν επικεντρώνονται στη δίαιτα (αναζητήστε HAES, Health at Every Size), γενικοί ιατροί και ειδικοί που δεν δίνουν προτεραιότητα στο βάρος, γραμμές βοήθειας για κρίσεις ή υποστήριξη σε διατροφικές διαταραχές, υπηρεσίες σεξουαλικής υγείας, κοινωνικοί λειτουργοί.

Τι κάνει καλά. Παρέχει κλινική φροντίδα, δομημένη παρέμβαση, εμπιστευτικότητα, επίσημη τεκμηρίωση όταν απαιτείται (ιατρικά πιστοποιητικά, παραπομπές, εκθέσεις για νομικές υποθέσεις). Είναι εκπαιδευμένοι να εργάζονται με άτομα που βρίσκονται σε δυσχερή κατάσταση.

Τι δεν μπορεί να κάνει. Συχνά είναι ακριβό ή δύσκολα προσβάσιμο. Η ποιότητα ποικίλλει δραματικά. Πολλοί επαγγελματίες έχουν οι ίδιοι εκπαιδευτεί μέσα σε πλαίσια που στιγματίζουν το βάρος και ενδέχεται να προκαλέσουν βλαπτική συμπεριφορά. Το να βρει κανείς έναν επαγγελματία που δεν στιγματίζει το βάρος αποτελεί από μόνο του μια δεξιότητα, και η αναζήτηση απαιτεί ενέργεια που ένα άτομο σε δυσφορία μπορεί να μην διαθέτει.

Τι έδειξε η έρευνα. Μόνο το 7,1% θα απευθυνόταν σε επαγγελματίες υγείας. Ο λόγος ήταν σαφής στις ποιοτικές απαντήσεις: προηγούμενες εμπειρίες απόρριψης, ζύγιση χωρίς να ζητηθεί, προτροπή να χάσουν βάρος όταν παρουσίαζαν προβλήματα που δεν είχαν σχέση με αυτό. Η επαγγελματική υποστήριξη είναι ο πιο υποχρησιμοποιημένος πόρος στον χάρτη, και οι λόγοι δεν είναι μυστήριο.

Τύπος 4. Δομικοί και θεσμικοί παράγοντες

Τι είναι. Σχολεία, πανεπιστήμια, εργοδότες, συστήματα δημόσιας υγείας, ρυθμιστικές αρχές, φορείς χάραξης πολιτικής, φορείς ισότητας, γραφεία διαμεσολαβητών.

Τι κάνει καλά. Καθορίζει τους κανόνες εντός των οποίων λειτουργούν όλοι οι άλλοι. Όταν λειτουργεί σωστά, αλλάζει τα πράγματα σε μεγάλη κλίμακα. Επιβάλλει τη νομοθεσία κατά των διακρίσεων. Χρηματοδοτεί την πρόληψη. Καθορίζει τα προγράμματα σπουδών. Εκπαιδεύει επαγγελματίες.

Τι δεν μπορεί να κάνει. Είναι αργή. Συχνά δεν θεωρεί τα ζητήματα που σχετίζονται με το σώμα ως μέρος των αρμοδιοτήτων της. Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, το βάρος δεν αποτελεί προστατευόμενο χαρακτηριστικό στη νομοθεσία κατά των διακρίσεων, πράγμα που σημαίνει ότι οι δομικές λύσεις είναι περιορισμένες.

Τι έδειξε η έρευνα. Σχεδόν κανένας από τους ερωτηθέντες δεν ανέφερε τους δομικούς φορείς ως φορείς στους οποίους θα απευθυνόταν. Ωστόσο, πολλές από τις ανοιχτές απαντήσεις τους περιέγραφαν την αλλαγή που επιθυμούσαν ως δομική («να μην δέχονται καθόλου τέτοια σχόλια», «μια στάση χωρίς επικρίσεις από τους άλλους», «τα σχολεία πρέπει να διδάσκουν αυτό»). Το χάσμα μεταξύ του πού αναζητείται βοήθεια και του πού απαιτείται αλλαγή αποτελεί από μόνο του πληροφορία.

Γιατί το πλαίσιο των τεσσάρων τύπων έχει σημασία για τη χαρτογράφηση

Όταν οι συμμετέχουσες χαρτογραφούν, θα αναφέρουν ενστικτωδώς τους παράγοντες που γνωρίζουν προσωπικά. Οι περισσότεροι θα ανήκουν στον τύπο των συνομηλίκων ή της κοινότητας. Το παραπάνω πλαίσιο θέτει το ερώτημα: πού βρίσκονται σε αυτόν τον χάρτη οι επαγγελματίες και πού βρίσκονται οι δομικοί παράγοντες; Εάν ο χάρτης είναι κενός σε αυτά τα τεταρτημόρια, αυτό δεν αποτελεί αποτυχία της χαρτογράφησης. Είναι το εύρημα.

Υλοποιείται από:



Μέσα από 6 ενότητες, το παρόν πρόγραμμα κατάρτισης αποτελεί ένα πρώτο σημείο εκκίνησης για συζητήσεις σχετικά με την εικόνα σώματος, το στίγμα του βάρους και την απελευθέρωση του σώματος.

Το υλικό περιλαμβάνει πρακτικά βήματα, φυλλάδια, ερωτήσεις αναστοχασμού, πρόσθετες πηγές για μελέτη και άλλα εργαλεία που βοηθούν τους/τις λειτουργούς νεολαίας και άλλους/ες εκπαιδευτικούς να στηρίξουν νέους ανθρώπους, ιδιαίτερα γυναίκες.



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by
the European Union



bodyliberation.eu

