

υγεία 🍓 ευεξία 🍉 διατροφή 🧘 ομορφιά 🌀 ψυχολογία 🧠 άσκηση

LOVE

yourself

Ό,τι δίνεις
στον εαυτό σου,
σου το
επιστρέφει

№ 6, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2018, ΣΤΙΣ 21/10 ΜΕ ΤΗΝ «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ» ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ 3,90 ΕΥΡΩ



Το δικό μας handmade περιοδικό!

ΜΠΟΡΕΙ Η ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΝΑ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΥΣ;

Αν η ευτυχία ήταν κάτι τόσο απλό όσο το να διορθώσουμε τη μύτη και τις ρυτίδες, θα ήταν όλα τέλεια. Ή μήπως θα ήμασταν πιο ευτυχισμένοι αν αγαπούσαμε τον εαυτό μας με τις μικροατέλειές του;

Από τη **ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ**



Οι επιτυχημένες αισθητικές επεμβάσεις είναι αυτές που δεν φαίνονται, που δεν τις ξέρει κανείς, που δεν συζητιούνται ποτέ. Κρύβονται πίσω από τα «πόσο έχεις ομορφύνει», «τι ωραία που μεγαλώνεις», «πόσο σου πηγαίνει αυτό το ντεκολτέ». Από αυτή την άποψη, η πλαστική χειρουργική μπορεί σίγουρα να μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα, έστω και για λίγο. Μπορεί όμως να βελτιώσει συνολικά τη σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας; Μία έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Clinical Psychological Science αποδεικνύει ότι οι εξωτερικές διορθώσεις έχουν θετική επίδραση στον ψυχισμό. Συγκρίνοντας μία ομάδα 544 ασθενών που έκαναν αισθητικές επεμβάσεις με μία άλλη 264 που δεν έκαναν ενώ είχαν κάτι στην εμφάνισή τους που θα ήθελαν ν' αλλάξουν, οι μελετητές κατέγραψαν στους πρώτους λιγότερο άγχος, κοινωνική φοβία και κατάθλιψη και βελτιωμένα ποιότητα ζωής, αίσθηση ικανοποίησης, αίσθηση ελκυστικότητας και αυτοεκτίμηση. Ή μήπως δεν είναι τόσο απλό;

Όταν συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο

Στο δικό μου μυαλό είναι ξεκάθαρο: μία γυναίκα που αγαπάει το πρόσωπό της, που χαιρέται να αντικρίζει την εικόνα της στον καθρέφτη, κάποια στιγμή αποφασίζει ότι θέλει να διορθώσει ένα στοιχείο της εμφάνισής της. Από αυτήν την άποψη, η πλαστική χειρουργική είναι ένα δώρο που προσφέρει στον εαυτό της, μία κίνηση αγάπης που σίγουρα θα την κάνει να αισθανθεί πιο όμορφα. Στην πραγματικότητα, οι λόγοι που ωθούν έναν άνθρωπο να αλλάξει την εμφάνισή του, όμως, μπορεί να μην είναι τόσο υγιείς. Στο ιατρείο της διάσημης πλαστικού χειρουργού dr. Beverly Fisher, στο Μέριλαντ, μία μέρα μπήκε μία εικοσάχρονη που ενδιαφερόταν για ρινοπλαστική. Οι προσδοκίες της ήταν ρεαλιστικές, η επέμβαση πήγε καλά, αλλά εκείνη δεν έμεινε ικανοποιημένη. «Ακόμα μεγάλη μου φαίνεται, σαν να μην κάναμε τίποτα». Η πλαστικός τής εξήγησε ότι χρειάζεται χρόνο για να ξεπρωτσει, αλλά η ασθενής αγρίευε μέρα με τη μέρα. Έμπαινε στο γραφείο της είτε είχε ραντεβού είτε όχι, απαιτούσε και άλλα χειρουργεία, παραπονιόταν ότι δεν μπορούσε να κυκλοφορήσει στον δρόμο

γιατί έμοιαζε με θύμα τροχαίου. Για να απαλλαγεί από τον επι-άλτη, η πλαστικός τής επέστρεψε τα χρήματά της και της είπε ότι έπρεπε να δει έναν ψυχίατρο.

Αυτό που δεν κατάλαβε εγκαίρως η dr Fisher ήταν ότι η ασθενής της υπέφερε από Σωματική Δυσμορφική Διαταραχή. «Είναι σύνθηρες να βλέπουμε τέτοιους ασθενείς», μας λέει ο πλαστικός χειρουργός Κωνσταντίνος Φλώρος. «Συνήθως έρχονται στο ιατρείο με τη φωτογραφία ενός σταρ και ζητούν να κάνουν κάτι ίδιο. Αυτό από μόνο του είναι μία μη ρεαλιστική προσδοκία και δείχνει ότι ίσως κάτι υπάρχει από πίσω. Συχνά έχουν ήδη κάνει επέμβαση σε άλλον γιατρό, δεν έχουν μείνει ευχαριστημένοι εξαιτίας κάποιου ψεγαδιού με αμελητέα σημασία και ζητούν να ξαναχειρουργηθούν. Από αυτό καταλαβαίνουμε ότι υπάρχει τελειομανία και ελλιπής αντίληψη της πραγματικότητας. Τις περισσότερες φορές μάλιστα το πρόβλημα είναι η μύτη. Γενικά, σε παρόμοιες περιπτώσεις αποφεύγουμε να χειρουργήσουμε, γιατί είναι βέβαιο ότι ο ασθενής δεν θα μείνει ευχαριστημένος. Όταν ένας άνθρωπος είναι δυστυχισμένος επειδή τον ενοχλεί ένα φανταστικό ελάττωμα που βλέπει μόνο ο ίδιος, μόνο η ψυχιατρική μπορεί να τον βοηθήσει».

Οι ασθενείς με Δυσμορφική Διαταραχή που δεν είναι ευχαριστημένοι με τα αποτελέσματα της πλαστικής χειρουργικής μπορεί να πέσουν σε κατάθλιψη και να δουν τα συμπτώματά τους να επιδεινώνονται. Ο ηθοποιός Reid Ewing, που εμφανιζόταν στη σειρά «Modern Family», αποκάλυψε το 2015 ότι είχε κάνει δεκάδες επεμβάσεις για να μοιάσει, λέει, στον Brad Pitt, αλλά επειδή δεν τα κατάφερε διαρκώς ζητούσε κι άλλες. Σταμάτησε και άρχισε να συνειδητοποιεί τι του συμβαίνει όταν ένας από τους τέσσερις πλαστικούς του του ανακοίνωσε ότι για έξι μήνες δεν θα κάνει καμία χειρουργική. «Δεν άντεχα να με βλέπει άνθρωπος, κλειστικά για πολύ καιρό μέχρι να καταλάβω τι μου συνέβαινε. Πιστεύω ότι πολλοί καταφεύγουν στην πλαστική χειρουργική για να γίνουν αποδεκτοί, όμως στο τέλος τους κάνει να αισθάνονται ακόμα πιο παρείσακτοι. Πριν ζητήσεις μία αλλαγή στο πρόσωπό σου πρέπει να αναρωτηθείς μήπως αυτό που χρειάζεται πραγματικά διόρθωση είναι το μυαλό σου». Η σημαντικότερη ερώτηση που πρέπει να κάνουμε στον εαυ-

Η σημαντικότερη ερώτηση που πρέπει να κάνουμε στον εαυτό μας όταν επιλέγουμε να επέμβουμε στην εμφάνισή μας είναι «σε ποιον θέλω να αρέσω με αυτή την αλλαγή».



«ΕΧΕΙ ΤΥΧΕΙ ΝΑ ΔΩ ΖΕΥΓΑΡΙ ΟΠΟΥ Ο ΑΝΤΡΑΣ ΕΧΕΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ ΟΤΙ Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΤΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΑΥΞΗΝΗ ΣΤΗΘΟΥΣ, ΝΑ ΤΗ ΦΕΡΝΕΙ ΣΤΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ. ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΚΑΜΠΑΝΑΚΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΠΟΥ ΕΧΕΙ Η ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΤΗΣ», ΕΞΗΓΕΙ Ο ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΦΛΩΡΟΣ.

τό μας είναι «σε ποιον θέλω να αρέσω με αυτή την αλλαγή». Αν η απάντηση είναι κάποιος άλλος άνθρωπος εκτός από εμάς τους ίδιους, τότε το θέμα χρειάζεται προσοχή. «Έχει τύχει να δω ζευγάρι όπου ο άντρας έχει αποφασίσει ότι η γυναίκα του πρέπει να κάνει αύξηση στήθους, να τη φέρνει εκείνος στο ιατρείο και να αναλαμβάνει και το κόστος. Αυτό δεν είναι μόνο ανησυχητικό για το πώς θα συνεργαστεί η ασθενής σε μία επέμβαση που δεν έχει αποφασίσει η ίδια, αλλά και καμπανάκι για τη σχέση που έχουν μεταξύ τους και φυσικά τη σχέση που έχει η ίδια με τον εαυτό της», εξηγεί ο κ. Φλώρος.

Η ουσία της γυναικείας χειραφέτησης

Το concept ότι οι αισθητικές επεμβάσεις είναι έκφραση αυτοεκτίμησης τώρα εξελίσσεται και γίνεται κοινωνικό φαινόμενο. Ενώ λοιπόν μέχρι πριν από λίγα χρόνια οι φεμινίστριες κατηγορούσαν τις γυναίκες που καταφεύγουν στο νυστέρι ότι θέλουν μόνο να αρέσουν στους άντρες και ότι είναι θύματα του αρσενικού σωβινισμού, τώρα οι ηγετικές φυσιογνομίες του χώρου ανάγουν τις αισθητικές επεμβάσεις σε πράξεις γυναικείας ενδυνάμωσης. Για τη δημοσιογράφο και συγγραφέα Angela Neustatter η απόφαση για βλεφαροπλαστική δεν ήταν body loath (όρος που περιγράφει την απέχθεια για το σώμα), όπως της καταλόγιζαν, αλλά η ανάγκη της να προστατεύσει το βλέμμα της, για το οποίο ήταν τόσο περήφανη, από τα σημάδια του χρόνου. «Προχώρησα στην επέμβαση όταν κατάλαβα ότι τα μάτια μου χάνονταν πίσω από πτυχώσεις ζαρωμένου δέρματος. Αυτό με έκανε δυστυχημένη γιατί το βλέμμα για μένα είναι έκφραση και επικοινωνία». Και κάπως έτσι βρέθηκε να απολογείται απέναντι σε εκείνους που την κατηγορούν ότι φοβάται να γεράσει και ότι κάτι τέτοιο δεν είναι καθόλου ιδεαλιστικό.

Για την πρωτοπόρο του φεμινιστικού κινήματος Gloria Steinem το σώμα κάθε γυναίκας πρέπει να γίνεται αποδεκτό με τους δικούς του όρους. Αυτό στη σύγχρονη εποχή θα μπορούσε να εκληφθεί ως το δικαίωμα της ελεύθερης επιλογής ανάμεσα σε οποιαδήποτε διόρθωση θέλει ή δεν θέλει να κάνει κάποια. «Οι επεμβάσεις body contouring, όπως η κοιλιοπλαστική και η διόρθωση του στήθους, βοηθούν τις γυναίκες να νιώθουν καλά με το σώμα τους, ενώ η αντιγήρανση στο πρόσωπο τους δίνει τη δυνατότητα να σβήσουν τα σημάδια της ηλικίας, του στρες και της κούρασης», λέει η πλαστικός χειρουργός Βίλλυ Ροδοπούλου, μία από τις λίγες κυρίες (και μπτέρες) σε ένα ανδροκρατούμενο επάγγελμα και κατά συνέπεια ένα ζωντανό παράδειγμα γυναικείας ενδυνάμωσης. «Ενισχυμένη ει-

«ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ ΕΙΚΟΝΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΑΓΩΝΙΣΤΕΙΣ. ΟΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΜΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΤΑΓΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΜΕ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ», ΛΕΕΙ Η ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΒΙΛΛΥ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ

Από τα 17,5 εκατομμύρια αισθητικές επεμβάσεις που έγιναν πέρυσι στην Αμερική τα 10 ήταν ενέσιμα που σβήνουν τις ρυτίδες. Τώρα πια οι γυναίκες επεμβαίνουν στο πρόσωπό τους με την ίδια ευκολία που πηγαίνουν στο κομμωτήριο.

κόνα σημαίνει ενισχυμένη αυτοπεποίθηση και περισσότερη δύναμη να αγωνιστείς. Οι αισθητικές επεμβάσεις έχουν λιγότερο να κάνουν με κοινωνικές επιταγές ή αντρικές προσδοκίες και περισσότερο με τη σχέση μας με τον εαυτό μας».

Μία μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Human Resources έδειξε ότι όσοι ασθενείς έκαναν διορθώσεις στην εμφάνισή τους και βίωσαν την αναμενόμενη ενίσχυση στην αυτοεκτίμησή τους, ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη δουλειά τους και χαμηλότερα ποσοστά burnout. Τα αποτελέσματα αυτά υποστηρίζουν το γεγονός ότι οι άνθρωποι που νιώθουν όμορφοι έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Εγώ θα το πω όπως το ένιωσα: Ναι, διορθώνοντας κάτι που με ενοχλούσε στην εμφάνισή μου, αισθάνθηκα υπέροχα. Ήμουν πιο χαρούμενη παντού, ακόμα και στη δουλειά. Αυτό βέβαια δεν αρκεί για να είναι κανείς ευτυχισμένος, η προσωπικότητά μας έχει πολύ περισσότερες διαστάσεις. Μπορεί όμως και να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις, μέσα από την καλή ενέργεια που έφερε στο σώμα μου, για να αλλάξει η ζωή μου. ●

Οι αισθητικές επεμβάσεις μπορεί να είναι ένα δώρο στον εαυτό μας, που θα μας κάνει να αισθανθούμε όμορφα και πιο δυνατοί. Όταν αρχίσουν όμως να γίνονται εμμονή ίσως πρέπει να μας ανησυχήσει μήπως κρύβονται βαθύτερα προβλήματα του μυαλού.

LOVE YOURSELF