

**CYKL | Świat wartości****GRUPA WIEKOWA |** klasy 7–8 szkoły podstawowej

ANALIZA PSYCHOLOGICZNA

opracowanie: Alicja Moderau

FILM | „Ben nie ma lekko”, reż. Kristina Dufková

Film „Ben nie ma lekko” to animacja oparta na powieści Mikaëla Olliviera, przedstawiająca dylematy nastoletniego chłopca. Bystry i kreatywny bohater przeżywa trudności typowe dla wielu nastolatków: pierwsze zakochanie, gnębienie w szkole, trudności w relacjach z rodzicami. Ben próbuje radzić sobie z przytłaczającym go napięciem przez „zajadanie problemów”, co skutkuje problemami z wagą. Film stawia pytania o wartości, jakimi warto się kierować, i obnaża prawdziwe przyczyny trudności ukrytych pod postacią zaburzeń odżywiania.

TEMATY DO OMÓWIENIA

Zajadając problemy. Czym są zaburzenia odżywiania?**Ciałopozytywność, ciałoneutralność: jak zaakceptować swoje ciało****W poszukiwaniu tożsamości: kim jest nastolatek****Jak radzić sobie z bullyingiem****Zajadając problemy. Czym są zaburzenia odżywiania?**

To, co widoczne na pierwszy rzut oka, to niemal obsesyjna obecność tematu jedzenia w życiu głównego bohatera. Śpiewa o nim piosenki, zajmuje się dokarmianiem bliskich, niemal bezustannie sięga po przekąski. Mimo że część tych zabiegów może być postrzegana w sposób żartobliwy, a część może być traktowana jako wyraz troski, faktem jest, że niemal wszystkie jego działania dotyczą głodu i jego zaspokajania. Warto zadać sobie oraz młodym widzom pytanie – czego głodny jest Ben? W jego codzienności brakuje stabilizacji, jest za to dużo zmian, które wywołują niepokój. Rodzice budują swoje życia na nowo, matka zajęta jest pracą, a ojciec wchodzi w nowy związek. Rówieśnicy przeżywają burzliwy okres dojrzewania, ich ciała zmieniają się nie do poznania, ich zainteresowania również. Sam bohater już w pierwszej scenie pokazuje dylemat bycia nastolatkiem: jeszcze nie przynależę do świata

dorosłych, a już nie jestem dzieckiem. Do tego dołącza element oceny rówieśniczej, która spada na Bena w formie wyśmiewania przez szkolnego dręczyciela. Nacisk kładziony na wygląd, sprawność, spełnianie określonych standardów urody sprawia, że chłopiec zaczyna kwestionować swoje ciało, jego obraz i funkcjonalność. Jedzenie ma tu jednak wymiar głębszy, symboliczny. To, co powinno dawać siłę, zaczyna być trucizną; czynność naturalna, niezbędna, staje się przymusem i ulega wynaturzeniu. Posiłek, zamiast karmić i ożywiać, ciąży i zatrzuwa, a ciało staje się więzieniem. W przypadku zaburzeń odżywiania często kładzie się nacisk na wizytę u dietetyka, zmianę nawyków żywieniowych, przeliczanie wartości odżywczych, podczas gdy samo jedzenie jest tylko objawem, wierzchołkiem góry lodowej. Prawdziwe problemy tkwią pod spodem i mogą pozostawać niewidoczne i niezaopiekowane. Wraca więc pytanie – czego tak naprawdę głodny był Ben? Patrząc na jedzenie w sposób metaforyczny: był głodny uczuć, bliskości i akceptacji. Potrzebował poczucia kontroli, a je o wiele łatwiej uzyskać kontrolując pokarmy, niż świat wokół siebie. Łaknął poczucia własnej wartości i możliwości, by wyrażać siebie. Dopiero, gdy stan depresyjny zamknął go w ścianach pokoju, a świat zewnętrzny wydawał się spowolniony czy nawet zatrzymany, Ben miał szansę skonfrontować się z prawdziwym źródłem własnych trudności. Przeżycie odrzucenia, niedopasowania i związana z nimi samotność dobitnie pokazały, jak bardzo chłopiec potrzebował zrozumienia, akceptacji i wysłuchania. Powrót „do siebie” nastąpił nie poprzez poradę dietetyczną, ale przez prawdziwą, uważną obecność drugiego człowieka. Świat relacji Bena wraca na dobre tory i wraca również jego apetyt na życie. Jedzenie jest tu wynikiem, a nie składową działania – nadmierna konsumpcja okazuje się być objawem, a nie przyczyną problemów.

Zaburzenia odżywiania (ang. eating disorders, ED) są częstą diagnozą w przypadku osób w wieku nastoletnim. Niektóre z nich wydają się prostsze do zauważenia, jak anoreksja, w przypadku której skrajne ograniczanie przyjmowania pokarmów i obsesyjna chęć kontroli nad własną wagą skutkują wychudzeniem, niedożywieniem, a nawet śmiercią. Inne, jak bulimia czy kompulsywne objadanie się, mogą długo pozostawać ukryte. Osoba przecyzyszczająca się, zwracająca pokarmy czy ćwicząca fizycznie, by skompensować przyjęte kalorie, może mieć zupełnie przeciętny wygląd, podczas gdy jej ciało jest stale wyniszczane, a problemy emocjonalne pogłębiają się. Tematyka podjęta w animacji może stanowić trigger (wyzwalacz) dla osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania. Omawiając film z młodymi widzami, warto zachować szczególną uważność i otwartość, można również przedstawić różne opcje uzyskania pomocy, również te zapewniające anonimowość (jak Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży).

Pytania:

Dlaczego Ben tak dużo myślał o jedzeniu?

Czego „był głodny” bohater?

Co to są „zaburzenia odżywiania”? Co można zrobić, gdy ty lub ktoś bliski zmagasz się z takim problemem?

Ciałopozytywność, ciałoneutralność: jak zaakceptować swoje ciało

Okres dojrzewania łączy się zarówno ze zmianami w psychice i myśleniu, jak i w wyglądzie ciała. Niejako „wymyka się” ono spod kontroli, co dla wielu młodych osób jest niepokojące i frustrujące. Znane dotychczas kształty zmieniają się, pojawia się owłosienie, okres, inny głos czy zapach. Młodzi ludzie podejmują próby zrozumienia tych zmian i „poukładania” się z własnym ciałem na nowo. Czasem chcą je kontrolować (jak w przypadku zaburzeń odżywiania), czasem nawet zatrzymać; czasem chcą je udoskonalać, dążąc do obserwowanych w mediach ideałów. Z taką poszukującą młodzieżą warto pochylić się nad pojęciami „ciałopozytywności” i „ciałoneutralności”. To pierwsze określenie wskazuje na afirmowanie własnej cielesności. Przedstawiciele ruchu ciałopozytywności uznają, że rozmiar jest tylko jednym z wielu wymiarów postrzegania i oceny ciała. W działaniach uwzględniają także kwestie uprzedzeń rasowych, trans, queer i związane z niepełnosprawnością. Celem ruchu jest przeciwstawienie się nierealistycznym standardom urody, opierając się na założeniu, że piękno jest jedynie konstruktem społecznym, które nie powinno mieć wpływu na poczucie własnej wartości jednostki. Ciałoneutralność z

kolei to pojmowanie swojego ciała nie jako wartości samej w sobie, ale raczej jako tego, co dzięki niemu można osiągnąć. I tak, zgodnie z powyższymi ideami, bohater animacji dzięki swemu ciału może tworzyć, śpiewać w zespole, spacerować z przyjaciółmi i nawiązywać bliskie relacje. Ben, akceptując swój wygląd, zaczyna rozumieć, że nie on świadczy o jego prawdziwej wartości i wyjątkowości.

Pytania:

Czy spotkałeś/spotkałaś się z pojęciami „ciałopozytywności” i „ciałoneutralności”? Z którymi z promowanych przez te ruchy idei się zgadzasz? Które wydają Ci się warte wdrożenia w społeczeństwie?

Co dzięki swojemu ciału mógł uzyskać Ben?

Za co Ty możesz być wdzięczny/wdzięczna swojemu ciału?

W poszukiwaniu tożsamości: kim jest nastolatek

Jedna z pierwszych scen filmu przedstawia, jak Ben i jego przyjaciel zostają przegonieni z placu zabaw. Bohater kwituje to stwierdzeniem, że nie ma dla nich miejsca w świecie dzieci, a nie istnieje takie, w którym mogliby się odnaleźć jako nastolatki. Fragment ten dobitnie ukazuje specyficzny dla wieku dojrzewania rozkrok: pomiędzy byciem dzieckiem, zależnym i podporządkowanym, a byciem samostanowiącym, dojrzałym dorosłym. W takim położeniu znajduje się wielu młodych ludzi, a pozycja ta jest niewygodna i niepokojąca. Nie chodzi tu jedynie o brak w przestrzeni miejskiej lokalizacji, które umożliwiałyby nastolatkom swobodną integrację, ale również o poczucie bycia „pomiędzy”, o niedopasowanie i zagubienie. Tak rozpoczyna się okres poszukiwania własnej tożsamości i od sukcesu w tych poszukiwaniach zależy, czy młodzi ludzie odnajdą swoje miejsce w dorosłości. Zagrożeniem jest przyjmowanie tożsamości lustrzanej – ślepe naśladownictwo bez nadawania sensu pewnym postawom i bez zrozumienia wartości, którymi się kieruje. Tożsamość lustrzana pozbawiona jest asertywności i własnych granic, tworząc puste „ja”. Prześladowcy Bena działają wspólnie, by zaznaczyć swoją obecność, a ich znęcanie się nad słabszymi może być taką formą poszukiwania tożsamości: jestem silny, jestem sprawczy, jestem wygrany. Inną ślepą uliczką w kształtowaniu „ja” jest tożsamość rozproszona. Jeśli młody człowiek nie poszukuje, nie sprawdza i nie eksploruje, nie ma również szans na uzyskanie wiedzy o sobie. W takiej pozycji znajduje się Ben, kiedy epizod depresyjny unieruchamia go w łóżku. Wielu młodych ludzi znajduje się w takim bezruchu, kiedy stają się biernymi odbiorcami treści (np. z social mediów), sami jednak nie przyjmują postawy twórczej i badawczej. Obawa przed błędami, wyśmianiem, odrzuceniem może hamować przed eksplorowaniem siebie. Obecny, wspierający dorosły może pokazać nastolatkowi, że strach i niepokój nie muszą powstrzymywać go przed działaniami, że z tymi emocjami można sobie poradzić. Taką rolę w animacji przyjmuje macocha głównego bohatera, Sophie, która na własnym przykładzie pokazuje, że można przełamywać nawet największe ograniczenia. Również tata przyjaciela, z którym Ben gra z zespołem, zachęca i umożliwia dzieciom odkrywanie własnych pasji. Świat przedstawiony w filmie jest pełny postaci karykaturalnych, niemal zdeformowanych. Taka może być rzeczywistość widziana oczami nastolatka, który czuje się zagubiony i osamotniony w swoich poszukiwaniach tożsamości. Warto podjąć dyskusję z widzami, jak odnaleźć w tym świecie siebie i drogę do drugiego człowieka.

Pytania:

Co to jest „tożsamość”?

Jak odkrywał siebie Ben? Co mu w tym pomagało, a co przeszkadzało?

Dlaczego poszukiwania siebie mogą być trudne?

Jak radzić sobie z bullyingiem

CC BY-NC-ND: uznanie autorstwa – użycie niekomercyjne – bez utworów zależnych 3.0 Polska

Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).

Główny bohater staje się ofiarą przemocy rówieśniczej. Starsi koledzy grożą mu, wyśmiewają i szydzą z niego. Ben ma siłę, by przeciwstawiać się im, korzysta również z poczucia humoru i dystansu, które „rozbraja” agresorów. W świecie rzeczywistym dla wielu nastolatków taka postawa jest trudna do osiągnięcia, czy nawet niemożliwa. Film staje się okazją, by podpowiedzieć młodym widzom, gdzie mogą szukać pomocy, jeśli sami stają się ofiarami przemocy rówieśniczej, czy tej w świecie realnym, czy online. Wsparcie przyjaciół, zaufanego dorosłego czy to oferowane w telefonach / chatach zaufania może uratować wiele osób doświadczających agresji. Poczucie, że nie jest się z takimi trudnościami samemu, że nie jest się bezradnym, bywa często wystarczającym impulsem do poradzenia sobie z agresorem. Przykład Bena może być inspiracją dla nastolatków, którzy utożsamiając się z nim, odnajdą w sobie siłę do przeciwstawienia się napastliwym zachowaniom rówieśników.

Pytania:

Jak Ben czuł się, kiedy został zaatakowany przez starszych kolegów?

Jak sobie z tym radził? Dlaczego to było skuteczne?

Co możesz zrobić, jeśli doświadczasz przemocy rówieśniczej lub obserwujesz ją w swoim otoczeniu?