



# ಬಾಡಿ ಶೇಮಿಂಗ್! ದೇಹದ ಬಗೆಗೆ ಟೀಕೆ ಬೇಕೆ?

ಒಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಚಹರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದು, ಅವರಿಗೆ ನೋವು ಮುಜುಗರ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ಟೀಕೆ ಅಥವಾ ಬಾಡಿ ಶೇಮಿಂಗ್. ಅದು ಅಪಾರ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ



‘ಅಯ್ಯೋ, ಆ ಮನುಷ್ಯ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದರೇ ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತೆ! ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ ಅಂತ. ನನ್ನ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರೋದಕ್ಕಿಂತ ಅವರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಗೊತ್ತಿದೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಏನಾದ್ರೂ ಹೇಳಿ ಹೇಳ್ತಾರೆ.’

ಏನಮ್ಮಾ ಹೋದ ಸಲಕಿಂತ ಈ ಬಾರಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ; ಅಂತಾರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀಯಾ ಏನೋ. ಹೌದೋ ಅಲ್ಲೋ ಅನ್ನೋ ತರಹ ಒಂಚೂರು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿದೀಯಾ; ಅಂತ ಒಂಥರಾ ನಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಾನು ಹೋಗ್ತಾ ಇರೋ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು ಅಂತ ಅಂದಾಜಿಬಿಟ್ಟ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗ್ಲೇಬಾರದು ಅನ್ನೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಡಿ ಶೇಮಿಂಗ್ ಮಾಡಿಬಿಡ್ತಾರೆ.

## ಏನಿದು ಬಾಡಿ ಶೇಮಿಂಗ್?

ಒಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಚಹರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದು, ಅವರಿಗೆ ನೋವು ಮುಜುಗರಗಳುಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ಟೀಕೆ ಅಥವಾ ಬಾಡಿ ಶೇಮಿಂಗ್. ಇತರರಿಗೆ ಹೀಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಂತೂ ಪರಿಣತಿ ಸಾಧಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವರ ಟೀಕೆಗೆ

ಹೆದರಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿಯುವಷ್ಟು! ಇಂತಹ ಪರಿಣತರನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟರೂ, ನಾವುನೀವು ಎಲ್ಲರೂ ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಾಡಿ ಶೇಮಿಂಗ್ ನೋವು ತರುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಅದು ಅಪಾರ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಇರುವುದು ಕಡಿಮೆಯೇ.

ಇತರರಿಂದ ದೇಹದ ಬಗೆಗೆ ಟೀಕೆ ಸ್ವತಃ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನರಳುವುದು ಎರಡೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ, ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಧಾರಾವಾಹಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳೂ ದೈಹಿಕ ರೂಪ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಒಂದು ಮಾದರಿಯನ್ನು ತಕ್ಕಣ ಸಿಗುವಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತವಷ್ಟೆ. ಅಂತಹ ಸುಂದರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೂಪದ ಎದುರು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹೇಗೇ ಇದ್ದರೂ, ಅಂತಹ ಸುಂದರ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ

ಎದುರು ನಾವು ಸರಿದೂಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಇದು ದಿನನಿತ್ಯದ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ನಾರ್ಮಲ್ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂದರೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರಬಹುದೆ? ಎಂದು ಸಂದೇಹ ಪಡುವಷ್ಟು!

ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ, ಇತರರೆದುರೇ ಟೀಕಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಅದನ್ನೇ ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದೆ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ! ಆದರೂ ಇಂತಹ ಟೀಕೆಯನ್ನು ನಾವೂ ಆಗಾಗ ಮಾಡಿರುತ್ತೇವೆ; ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. **Body Shaming** ದೈಹಿಕ ಅವಹೇಳನ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಅದನ್ನು ಕರೆಯದಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಅದರ ಅನುಭವ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ.

ದೈನಂದಿನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪದಗಳನ್ನಂತೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ