

## Opgave 2 Zelfverwerkelijking en het schoonheidsideaal

Het schoonheidsideaal dat in een cultuur overheerst, wordt door allerlei factoren bepaald. Zo bestaat het schoonheidsideaal in onze huidige maatschappij vooral uit het hebben van een slank lichaam met een gave en strakke huid.

In de periode van de Barok echter, schilderde Peter Paul Rubens juist mooie mollige mensen. En ook bij andere schilders in de Barok zien we dat mensen dikker dan nu worden afgebeeld.

Dik zijn was in die tijd dan ook een teken van welvaart en werd zeer fraai gevonden. Ook een bleke huid – soms met blauwe make-up aangezette aderen om de goede afkomst (“Blauw bloed”) te benadrukken – was erg trendy.

Het huidige slankheidsideaal in onze maatschappij is niet voor iedereen weggelegd. Sommigen kunnen daaraan niet voldoen vanwege hun lichaamsbouw. Anderen willen er niet aan voldoen, bijvoorbeeld omdat zij van veel en lekker eten houden.

In de documentaire ‘Beperkt Houdbaar’ van Sunny Bergman wordt ons schoonheidsideaal ter discussie gesteld.

### tekst 4

In haar film heeft Bergman kritiek op de Nederlandse tijdschriften die allemaal het programma ‘Photoshop’ gebruiken. Met Photoshop is het mogelijk foto’s dermate aan te passen dat het fotomodel er zeer overtuigend en mooi uitziet terwijl het niet overeenkomt met de werkelijkheid. Door alle rimpels, lijnen en andere oneffenheden te verbloemen, kleuren toe te voegen, tailles te ‘verslanken’ en borsten en heupen digitaal te verbreden, draagt men er volgens Bergman toe bij dat er een niet realistisch schoonheidsideaal ontstaat.

Veel vrouwen worden dagelijks geconfronteerd met een jong, slank en strak schoonheidsideaal en maken zich er zorgen over dat ze niet aan dat ideaal kunnen voldoen. Zij zijn zich bij het lezen van een tijdschrift er niet van bewust dat de foto’s niet de werkelijkheid weergeven.

Bergman pleit ervoor dat bladen door middel van een logo eerlijk aangeven wanneer zij foto’s ingrijpend bewerken.

*naar: [www.vpro.nl/programma/beperkthoudbaar](http://www.vpro.nl/programma/beperkthoudbaar)*

Het al dan niet volgen van het heersende schoonheidsideaal kan door filosofen gezien worden als een uiting van de vrije wil als zelfverwerkelijking.

Wanneer we van mening zijn dat iemand iets doet omdat hij of zij het zelf wil, worden vaak vier aspecten van zelfverwerkelijking onderscheiden.

Het eerste aspect is dat van herkenbaarheid: een handeling moet te herkennen zijn als passend bij het karakter of de stijl van de persoon.

Er zijn nog drie andere aspecten van zelfverwerkelijking.

- 3p 7 Kan het volgen van het heersende schoonheidsideaal als zelfverwerkelijking worden beschouwd?

Beargumenteer je antwoord op basis van de overige drie aspecten van zelfverwerkelijking en gebruik daarbij tekst 4.

Het heersende schoonheidsideaal zet mensen volgens Bergman aan tot cosmetisch-chirurgische ingrepen.

## tekst 5

Eén van de beleidsvoorstellen van Bergman is het verhogen van de leeftijdsgrens van 16 naar 18 jaar, waarop mensen mogen beslissen over een cosmetisch-chirurgische ingreep.

Daarnaast bespreekt Bergman met verschillende deskundigen over het idee om psychologische screening voor een cosmetische ingreep door een onafhankelijke professional in te voeren.

naar: [www.vpro.nl/programma/beperkthoudbaar](http://www.vpro.nl/programma/beperkthoudbaar)

Cosmetisch-chirurgisch ingrijpen op jonge leeftijd roept ethische vragen op over de vrijheid van handelen.

Bergman zelf wil maatregelen van de overheid om mensen tegen zichzelf beschermen, in ieder geval als ze te jong zijn of, door hun psychische gesteldheid, niet in staat zijn om de wenselijkheid van een dergelijke cosmetisch-chirurgische ingreep zelf goed in te schatten.

Volgens de Canadese filosoof Charles Taylor heeft elk mens echter een vermogen tot reflexieve zelfevaluatie, waardoor we onze verlangens kunnen evalueren.

- 4p 8 Kan Taylors 'reflexieve zelfevaluatie' zinvol gebruikt worden bij het nemen van een beslissing over de wenselijkheid van een ingrijpende cosmetisch-chirurgische ingreep?

Beargumenteer je antwoord op basis van Taylors onderscheid tussen een evaluatie in zwakke en in sterke zin.

Leg dit onderscheid uit aan de hand van de deugdethische benadering en de utilistische benadering van het realiseren van verlangens.

Evolutionair gezien is dik worden in huidige tijden van overvloed goed te verklaren. Wellicht vinden mensen het daarom moeilijk om tegen hun natuurlijke geneigdheid in te gaan. Omdat de neiging om te veel te eten bovendien lijnrecht tegenover de verwachtingen van de samenleving omtrent schoonheid staat, en omdat we het risico lopen zwaarder te worden dan ons lief is, zoeken we steun bij diëten of therapieën.

Al sinds het begin van de jaren zestig wordt cognitieve gedragstherapie toegepast om het juiste gewicht te behouden. De behandeling richt zich vooral op het versterken van de zelfcontrole, waarbij ervan uitgegaan wordt dat eten steeds in een bepaalde context plaatsvindt. Door voortdurend te registreren wanneer, waar, waarom en wat men precies eet, ontstaat inzicht in welke prikkels tot het ongewenste eetgedrag leiden. Vervolgens richt de therapie zich op het beperken van het aantal tijden en plaatsen waarop men eet en op het concentreren op wat men precies eet.

Het door middel van gedragstherapie beperken van het aantal tot eten uitlokkende prikkels wordt in de volgende tekst verder uitgelegd.

## tekst 6

Om zelfbeheersing op te bouwen kijkt, ruikt en proeft de betrokkene aan eten, snoep of ijs zonder het te mogen eten; met als bedoeling dat op deze wijze het overmatig eetgedrag zal gaan uitdoven, omdat de voorspelling van voedselopname gefalsificeerd wordt. Vooral externe eters, die reageren op prikkels van bijvoorbeeld een cafetaria, hebben baat bij dit soort therapie en emotionele eters, die uit ongenoegen eten, hebben baat bij het aanleren van alternatief gedrag. Ze moeten nieuwe manieren leren om met onaangename gevoelens om te gaan in plaats van te gaan eten. Daarnaast krijgt men uitvoerige voorlichting over het belang van gezonde en regelmatige voeding en beweging.

*naar: P.J. Daanse, Cognitieve gedragstherapie voor gewichtsreductie bij primaire obesitas. H&W, 2003, jaargang 46, nr 5*

- 3p **9** In het kader van vrije wil als zelfverwerkelijking betoogt de Britse filosoof John Stuart Mill dat men omwille van het welzijn actief betrokken moet zijn op de vorming van het eigen karakter. Hiertoe geeft Mill drie redenen. Zijn de redenen die Mill geeft met betrekking tot het belang van actieve betrokkenheid op de vorming van het eigen karakter van toepassing op de hiervoor beschreven gedragstherapie? Beargumenteer je antwoord op basis van de drie redenen die Mill aanvoert.

- In tegenstelling tot gedragstherapie richt de eerder aangehaalde Bergman zich met haar documentaire juist op het veranderen van het schoonheidsideaal in de media. Ze vindt het voorhouden van een onbereikbaar schoonheidsideaal slecht voor vrouwen. Met haar streven om realistische foto's in tijdschriften te plaatsen, wil Bergman het schoonheidsideaal bereikbaar maken. De daarbij door Bergman gehanteerde vooronderstelling lijkt te zijn dat de aantrekkingskracht van het huidige schoonheidsideaal zo groot is dat het de keuzevrijheid van vrouwen ernstig beperkt. De Franse filosoof Jean Paul Sartre daarentegen zou vinden dat eenieder die zich laat leiden door een schoonheidsideaal, zelf de verantwoordelijkheid hiervoor dient te dragen. Kiezen in vrijheid is volgens hem een radicale keuze en de verantwoordelijkheid voor je eigen leven elders leggen is voor Sartre een handeling te kwader trouw ('mauvaise foi').
- 3p **10** Vind jij dat het nastreven van het heersende schoonheidsideaal een handeling uit vrije keuze is of dat het als 'mauvaise foi' moet worden gezien? Beargumenteer je antwoord en leg uit waarom men – volgens Sartre – in dit soort lastige situaties nooit volledig dwingende redenen kan geven voor één bepaalde keuze. Maak bovendien duidelijk wat Sartre bedoelt als hij zegt dat de mens is wat hij van zichzelf maakt.

De vraag in hoeverre mensen authentiek handelen bij hun streven naar zelfverwerkelijking heeft onder filosofen tot veel discussie geleid. Volgens de Britse filosoof John Gray is het idee van de mogelijkheid van zelfverwerkelijking een (westerse) misvatting. Hij gaat hiermee lijnrecht in tegen de opvattingen van Sartre.

- 2p 11 Leg uit waarom Gray het begrip 'zelfverwerkelijking' een misvatting noemt. Beargumenteer vervolgens met welke filosoof jij het met betrekking tot de mogelijkheid tot zelfverwerkelijking meer eens bent: met Sartre of met Gray.