

A TESTPOZITIVIZMUSRÓL POZITÍVAN

McBride, H. L. (2021): *The Wisdom of Your Body: Finding Healing, Wholeness, and Connection through Embodied Living*. Brazos Press, Washington, DC.



BURÁNY Judit Rita
NKE Hadtudományi Doktori Iskola
burany.nagy@gmail.com

„Bőr, Te mesélj nekem arról, mit jelent bölcsnek lenni...!”
(McBride, 2021: 291)

A könyv szerzője, Hillary McBride, pszichológus-terapeutaként dolgozik, rendszeresen tart előadásokat és szemináriumokat, megszólal podcastokban, kutat és publikál. Célja, hogy minél több embernek segítsen abban, hogy önmagával harmonikusan élhessen, és kiegyensúlyozott emberi kapcsolatokat építsen ki. A legújabb, a pszichológia tárgykörébe tartozó eredményeket is szeretné eljuttatni a nagyközönséghez. A *pozitív testkép* kialakítása és a különféle *testképzavarok* leküzdése kiemelt helyet foglal el munkásságában.¹ Bemutatott könyve, a *The Wisdom of Your Body*, azaz „A tested bölcsesége” már harmadik a sorban. Két aktuális társadalmi trendre, a *politikai korrektségre* és a *bodypozitívizmusra* épül. Rendeltetése, hogy segítsen együttérző, egészséges kapcsolatot és holisztikus perspektívát kialakítani saját testünkkel. Nemcsak a laikus olvasóréteg számára hasznos ez a könyv, hanem

pszichológusok, történészek, pedagógusok, képzőművészek, szociológusok és kulturális antropológusok számára is.

A *Body Positivity*, azaz testpozitivitás-mozgalom Magyarországon még nem kapott akkora társadalmi visszhangot, mint Amerikában vagy Nyugat-Európában. Itt a testkép-kutatások a 2010-es években fordultak a nevezett irányba, amikor a testképirodalom már nem a testképzavarokat állította középpontba, hanem annak holisztikusabb értelmezését karolta fel. A pozitív testképet úgy határozták meg, mint a test iránti átfogó szeretetet és tiszteletet, amely hat alapvető összetevőből áll:

1. A test megbecsülése (hála a test funkcióiért, egészségéért és egyedi tulajdonságaiért).

2. A test elfogadása és szeretete (a test olyan aspektusainak elfogadása, amelyek

¹ Bővebben lásd a szerző honlapján: <https://hillarymcbride.com/> (Letöltés ideje: 2022.12.03.)

nem állnak összhangban az idealizált média-képekkel).

3. A szépség tág fogalmi meghatározása (a szépség különféle megjelenések és belső tulajdonságok alapján történő érzékelése).

4. Adaptív befektetés a testápolásba (a test szükségleteinek kielégítése, mint testmozgás, alvás, hidratálás stb.).

5. Belső pozitívítás (belső szépség, amely kisugározhat a külső megjelenésre és viselkedésre, pl. kedvesség, figyelmesség).

6. Az információ szűrése önvédelmi céllal (a negatív testkép elutasítása az önkritika megléte mellett).

Ezek a kutatások rávilágítottak, hogy a pozitív testkép összefügg a jobb érzelmi, pszichológiai és szociális jóléttel, a fizikai egészséggel, a szerencsésebb étkezési szokásokkal, a proszociális viselkedéssel, az öngondoskodással, a testmozgás gyakoriságával és a harmonikusabb szexuális működéssel (Cohen és mtsai, 2019).

Magyarországon a testképkutatás szintén az étkezési és testképzavarok kapcsán bontakozott ki az 1990-es és 2000-es évek fordulóján (Túry, 2005; Riskó, 1993). A 2010-es évektől – a közösségi média elterjedésével – a média testképalakító szerepe is hangsúlyossá vált a testtel kapcsolatos attitűdkutatásban (Balogh és mtsai, 2022; Pukánszky, 2012, 2014). Újabb lépésként a 2010–2020-as évek fordulóján az önfogadás pszichológiai megközelítése került az érdeklődés középpontjába. Ennek szerves részeként a hazai szakemberek is bekapcsolódtak a *Bodypositivity* diskurzusokba az utóbbi öt évben (Csabai, 2019; Csabai és Pintér, 2013; Fehér és mtsai, 2019).

Mondhatjuk, hogy a *testpozitivitás*, mint terminus technicus megjelenése a végkifejlete napjaink testképkutatásainak. Bár tágabb értelemben a fogalom 100 éves múltra tekint

vissza – a női egyenjogúsági mozgalmak megszületéséig. A testpozitívista mozgalom kibontakozásának lendületet adott még az 1960-as évek *szexuális forradalma*, egyben a természetesség és *zsírelfogadás* éltetése (Cohen és mtsai, 2019). A testpozitivitás jelenlegi értelmezése a 2010-es évek elején alakult ki a közösségimédia-plattformok megerősödésével. Célkitűzése, hogy megkérdőjelezze a testtel kapcsolatos irreális ideálokat, és erősítse az önfogadást és az önértékelést az egyén énképének javítása által, továbbá segítsen elérni az önszeretetet (Szkiba, 2016; Csabai, 2019).

Bár a mozgalom nem a nőkről szól, hanem bárkiről, aki valami miatt a társadalmi igazságtalanság áldozata lehet (pl. testi fogyatékoság vagy testmagasság okán), a súlyfelesleggel küzdő nők a lelelkesebb aktivistái, akik jellemzően nem lépik át a fürdőruhás-fehérműs képek posztolását egy-egy önértékes jelmondat kíséretében. Ennek következtében – a téma népszerűsége ellenére – csak az üzenet felszínét karcogatja a legtöbb ezzel kapcsolatos tartalom. Épp ezért napjainkban a külföldi tudományos cikkek igen gyakran elemzik a közösségi médiában található tartalmakat, és az egyes keresőkérdésekre kiadott találatok számát és jellegét. Ennek eredményeként megfigyelhető egyfajta *Bodypositivity-ellenmozgalom* kibontakozása is, mely az eredeti jelentés félreértelmezéséből fakadó hibákra és túlkapasokra hívja fel a figyelmet. Ennek jellegzetes formája, hogy önmaguk egészségére figyelmet nem fordító emberek kifogásként hangoztatják a *testpozitivitás* üzenetét, miszerint akkor is értékesek és szépek, ha valójában elhanyagolják testüket, és egészségtelenül vagy felelőtlenül élnek (Cohen és mtsai, 2019). Valóban visszatetszők azok a videós posztok, ahol látványosan

túlsúlyos emberek tömik magukat mindenféle étellel, esetleg a dohányzást éltetik, közben arról beszélnek, hogy szívük joga megterhelni izületeiket és keringési rendszerüket, mivel ők így tökéletesek, és nem kívánnak tovább egy elnyomó társadalomban élni.

A *politikai korrektség* – köznapi nyelvhasználatban *polkorrektség* vagy *PC* – mibenléte az *Oxford Advanced Learner's Dictionary* (Hornby, 2005: 1166) szerint így határozható meg: „a politikai korrektség (PC) egy olyan elv, mely lehetővé teszi, hogy a nemkívánatos nyelvi és magatartásbeli megnyilvánulások elkerülésével egy bizonyos embercsoport érdekei ne sérüljenek”. Bár több definícióváltozat létezik a fogalomra, ezek közös vonása az *eufemizmus* (szépítő körülírás) használata (Zsubrinszky, 2014).

A polkorrektség McBride-nál elsősorban a szexualitással kapcsolatos nyelvhasználatában jelenik meg. A férfi és női nem, azaz férfi és női testek problémái mellett a *nembináris neműek* helyzete is fókuszba kerül. Ez a kérdéskör a hazai politikai diskurzus egyik aktualitása, ám elsősorban támadó hangsúllyal találkozhatunk vele. Így felkészületlenül érheti az olvasót, hogy egy humántudománnyal foglalkozó könyvben olyan kifejezések jelennek meg tárgyilagos kontextusban, mint „nembináris nemhez tartozó személyek”. A nyugati világ és a nemzetközi tudományos körök láthatóan elfogadják ezt az álláspontot, legalábbis alkalmazkodnak hozzá.

McBride-nál szembevetünk a testpozitivistá mozgalom alap gondolata – miszerint a társadalom a hatalmat az alapján osztja szét az emberek között, hogy testük mennyire egyezik a társadalmi ideállal, és hogy ez a gyakorlat mennyire káros és elfogadhatatlan –, ám

a szerző nem áll meg ezen a ponton. Azokhoz is szól, akiknek a teste megfelel a társadalmi ideálnak, fellebbentve a fátlyat állandó frusztrációjukról annak kapcsán, hogy a testük megváltozhat, aminek következtében kiesnek majd kiváltságos helyzetükből.

A könyv tudományos igényű, emellett a következő alapüzeneteket fogalmazza meg:

1. Fontos, hogy visszataláljunk a saját testünkhöz, mert az nem egy tárgy, amelyet mi vagy valaki más birtokolhat. A testünk mi magunk vagyunk.

2. Fontos, hogy visszataláljunk a saját testünkhöz, mert az nem egy akadály, ami korlátozza a szellemi képességeket, hátráltat, és bűnre csábít. Azért hitették ezt el a hatalmi rendszerek az emberekkel, hogy uralkodhassanak felettük.

3. Azt is elhittették az emberekkel, hogy nem értékesek, ha testük nem egyezik a társadalmilag ideálisnak tartott testtel. Emiatt nem szeretik sokan a testüket, tehát önmagukat.

4. A testtől való elidegenedés számos mentális és testi betegség forrása.

5. A test leminősítésével az emberek számos politikai vagy ideológiai irányzatnak (pl. szexizmus, rasszizmus, ageizmus, sovinizmus stb.) áldozataivá válhattak. Ez egy ma is létező jelenség, aminek ideje véget vetni.

A könyvben több száz oldalon keresztül újra és újra ezek az alap gondolatok köszönnek vissza, csak más-más szemszögből megközelítve a kérdést. Ennek következtében a mű szerkezete emlékeztet az amerikai ismeretterjesztő csatornák dokumentumfilmjeinek vagy valóságshow-inak struktúrájára. Ez a könyvszerkezet inkább szólítja meg a laikus olvasóközönséget, mint a szakmabelieket, csakúgy mint a néhol már zavarba ejtően személyes hangvétel.

A 330 oldalas könyv tíz fejezetre oszlik az író *credójának* bemutatása, a bevezető és epilógus, illetve egyéb mellékletek mellett. Mindegyik fejezet 20–30 oldal terjedelmű. Az egyes fejezetek tartalma:

1. Teljes élet: A megtestesülés felfedezése és megértése. A fejezet bemutatja azokat a filozófiai irányzatokat és eszméket, amelyek a testtől való elszakadásra ösztönözték az embereket, s amelyek nyomán a globalizált világ lakosságának nagy része patológiás kapcsolatot ápol a testével. A szerző saját példáján keresztül mutatja be, hogyan lehet egy ilyen állapotból eljutni a megtestesülés átéléséig.

2. Hogyan válunk testetlenné: Hazugságok a testünkről és a hazafele vezető út. Ez a fejezet rávilágít, hogy sokan úgy védekeznek a testük elnyomására, a bántások és szegénytelen helyzetek ellen, hogy abból kilépve megpróbálnak elhatárolódni a számukra kellemetlen élménytől. McBride a politikai életből és a magánéletből egyaránt hoz példákat az ilyen típusú élményekre. A szerző ebből a kettéhasadt állapotból vissza kívánja vezetni az olvasót saját testébe, emlékeztetve arra, hogy a gyermekkorban ez volt a természetes.

3. A túlterhelt test: A test kigyógyítása a stresszből és a traumából. A fejezet bemutatja a traumareakciók működési mechanizmusát. Ezek során az önmagukban veszélytelen ízek, szagok, helyszínek, események stb. olyan emlékekhez kötődnek, amelyek traumatizáló hatásúak. Ilyen helyzetben tipikus testi tünetek észlelhetőek, amelyek gyakorlással, tudatosan megszüntethetők a megtestesülés megélésén keresztül.

4. Látszat és kép: Hogyan látjuk a testünket kívülről? Ebben a fejezetben a szerző összefoglalja, hogy az emberek miként büntetik saját testüket, amennyiben nem felelnek

meg az ideáloknak. Külön kitér arra is, hogy a hívó emberek hogyan képesek az önbüntetést a Bibliából vett idézetekkel – hibásan értelmezve ezeket – alátámasztani.

5. Érzések érzése: Az érzelmi test megismerése. A fejezet arra hívja fel a figyelmet, hogy akkor lehetünk igazán egészségesek, ha képesek vagyunk megélni a pillanatnyi érzéseinket, legyenek azok pozitívak vagy negatívak. Például a szomorúságot megélni ugyanannyi jogunk van, mint az örömet, de az érzéseinket kifejezni is szabadságunkban áll.

6. Nem vagy megtört: Új perspektíva a fájdalomról. Ebben a fejezetben a sérülésekről és a sérülések következtében fellépő fájdalomról olvashatunk. A fejezet célja megtanítani az olvasót a fájdalomciklus megszakítására.

7. A test és az elnyomás: Amikor a test „politikai”. Ebben a fejezetben a szerző bemutatja, hogy az egyes politikai rendszerek miért és hogyan vették át az uralmat az emberek teste felett abból a célból, hogy megtörjék és irányíthassák.

8. Öröm és élvezet: Az érzéki és szexuális test. Ez a fejezet azt a kérdést járja körül, hogy a szexualitásnak milyen lényeges szerep jut a megtestesülés megvalósításában. A fizikai test minden típusa (például fekete vagy fehér testek, női vagy férfi testek) kifejtésre kerül e témában.

9. Szent test: Megbékél a test-lélek-megosztottság. Ez a fejezet megtöri az eddig „kézzel fogható” testtel kapcsolatos gyakorlati tanácsok sorát, mert a hangsúly Krisztus testére, és az ő megtestesülésének példájától esik. A szerző körüljárja a test-lélek-szellem egységét, ötleteket adva, hogy a mindennapokban hogyan tudjuk ezt megélni. Célja, hogy a test keresztény narratívákban megjelenő, alacsonyabb rendű hely-

zetét rehabilitálja, egy új, keresztény szemléletű megközelítési módot javasolva.

10. Testként élni: Megtestesülési gyakorlatok az önmagunkhoz való visszatéréshez. Ez a fejezet olyan gyakorlatok összegzése, amelyek segítik a megtestesülés élményének megélését. Felszólít arra, hogy írjuk össze azokat a helyzeteket, eseményeket az életünk során, mikor valaki helytelenül tanított vagy javasolt nekünk valamit, amelyek arra ösztönöztek minket, hogy elszakadjunk a testünk-től, és tárgyként kezeljük azt.

A szerző minden fejezet végén javasol néhány bensőséges gyakorlatot. Az egyik javaslata szerint le kell feküdni, ellazulni, és minden nap más testtájunkra téve a kezünket, hangosan kimondani: „Ez az én testem, jó, hogy vagy nekem!” Az olvasó akaratlannul is félbehagyja az olvasást, mérlegeli ezeket a tanácsokat, s el is végezheti a gyakorlatokat, ha készek érzik rá magát. A „házi feladat” a fejezetek végén tipográfiaiilag is elkülönül a szöveg többi részétől: vastagon és vázlatosan szedett, mint egy iskolai jegyzet.

McBride speciális tartalmi elemként nemcsak gyakorlati feladatokat ad az olvasónak a fejezetek végén, de konkrét témákat és kérdéseket is felsorol, amelyekről érdemes elgondolkodnia. Például: Mikor érezte először, hogy testileg korlátozzák, és nem lehetett önmaga? Kifejezetten biztatja arra az olvasót, hogy miután önmagának választ adott ezekre a kérdésekre, a témát vigye ki a különféle társadalmi terekbe, merjen erről eszmecserét kezdeményezni. McBride igyekszik bevonni az olvasót egy közösségbe, biztosítani arról, hogy nincs egyedül, és együtt a hasonló helyzetben levőkkel könnyebb lesz önmagára találni. Ez az elv ismerős a különféle önszolgáltató csoportok működési mechanizmusából.

Említettük már, hogy a könyv a tudományos világ figyelmére is érdemes. Megkockáztatjuk, hogy ezt a dimenzióját a „csak” átlagos műveltséggel vagy azzal sem bíró olvasó értelmző szótár nélkül nem értheti meg. A több tudományterületen is kvalifikált olvasórétteg azonban elismerően fog nyilatkozni McBride interdiszciplináris intellektusáról.

A mű megírásához láthatóan előzetesen alkalmazott kutatásokat és akciókutatásokat végzett a szerző, induktív és deduktív kutatási stratégiákat egyaránt felhasználva. Ennek eredményeként a könyv lapjain összeveti a néhány évtizeddel ezelőtti és legfrissebb pszichológiai kutatások eredményeit egymással, illetve primer kutatási eredményeivel, eseteleírásaival, saját praktizálása során szerzett tapasztalataival. Hangsúlyt helyez személyes visszaemlékezéseire is, saját gyermekkori élményeiről is vall az étkezési zavarok kapcsán.

Feltáró módszereket (dokumentum-elemzést, megfigyelést, szóbeli kikérdezést, pszichológiai vizsgáló eljárásokat) ugyanúgy alkalmaz, mint feldolgozó módszereket (statisztikai elemzéseket). A pszichológia eljárások közül – bár McBride nem részletezi a könyv során a konkrét vizsgálati módszereit – a pszichoanalitikus és behaviorista modell érhető tetten betegeivel való munkamódszerében.

Az ember testétől való elidegenedését komplexen közelíti meg, bemutatva a történelmi, nyelvészeti, filozófiai, ideológiai, szociológiai, antropológiai, marketing, gazdasági, de még orvostudományi okokat és bizonyítékokat is. A gnoszticizmustól a globalizmusig, a rabszolgatartótól a fogyasztói társadalomig elemzi a különféle tudományterületek témába vágó ismeretanyagát.

Mintha egy bonyolult kirakós darabjait rakná össze kristálytisztá képpé.

McBride rávilágít, hogy sokan nem érzik magukat otthon a testünkben, viszont elszakadni önmagunktól mint testtől, azt jelenti, hogy elszakadunk a valódi élettől és attól a kapcsolattól, amely mindannyiunkat egybefon. Hogy ennek mi állhat a háttérében, számos történelmi példát is felhoz, mint a rasszizmusból, szexizmusból, ageizmusból, sovinizmusból, méret-, súly- vagy arányproblémákból fakadó valós vagy vélt hátrányos megkülönböztetés, melyek olyan érzésekkel járnak karöltve, mint a szégyen, a trauma, a fájdalom és a stressz. A szerző rámutat arra, hogy számos történelmi korban bizonyos testeket kevésbé értékesnek, gyönyörűnek vagy emberinek minősítették másoknál.

Az emberi testről valóban elmondható, hogy értéke az orvostudomány és higiénia fejlődésével exponenciálisan nőtt, mégis, egyes korokban és földrajzi területeken kimutatható egyfajta hullámvész. Példának okáért az antik görög sportember testeszményét felváltotta a test elhanyagolása, sanyargatása, szégyenérzete a kereszténység térhódításával, olyannyira, hogy a keresztes hadjáratok idején a muszlim harcosok megbotránkoztak az Európából érkezők ápolatlanságán. A gépek feltalálásával az emberi test kiterjesztése lehetségessé vált, amikor az ember fizikai teljesítményének versenyre kellett kelnie vagy épp együttműködnie a gépekkel. A XX. századba lépve ismét szintet lépett az emberi test történelmi szerepe, hiszen a különféle (zenei) szubkultúrák vagy akár az egyenjogúsági mozgalmak igen különféle módon használták fel eszméik hirdetésére. Csakúgy a politikai rendszerek, ahol az ország lakóinak teste már egy kollektív testképzetté is összeállt, és a rendszer az állam-

polgárok testére is kiterjesztette felügyeleti jogát, illetve elvárásait. Gondoljunk csak a Horthy-korszak militarista színezetű mozgalmaira és sportköreire, vagy akár az azt követő szocializmus testi, egyben ideológiai eszményére! A globalizáció és a fogyasztói társadalom jelenleg is formálja testünket, ezáltal tükrözheti attitűdünket arról, mivel azonosulunk a választható trendek közül, mit utasítunk el, testünknek milyen szerep jut a prioritási sorrendünkben. Így válhat történelmi forrássá az ember saját testéhez való viszonyának vizsgálata.

A szerző a testtel való újra egyesülést szent kapcsolatként, szent élményként írja le, melyre a *sacra* kifejezést használja. Meglátása szerint a test eredetileg is szent, azaz *sacra*, senkinek sem kell megszentelnie. Ez megkérdőjelezi számos világvallás piedesztálra emelt embereszemélyét, akik jellemzően testi kínokat álltak ki, vagy valamilyen módon elhatárolódtak, felülemelkedtek testi korlátaikon, vágyaikon ahhoz, hogy az adott rendszer elismerje őket. Mindennek tükrében az olvasó újult erővel fordulhat teste felé, ha úgy tetszik, visszatalálhat a testéhez, azaz önmagához: McBride szavaival élve megtapasztalhatja a megtestesülés élményét.

Az epilógus ennek szellemében egy bocsánatkérő, egyben köszönőlevél saját testünkhöz, mert évszázadokon át helytelenül bántunk vele, és hagytuk, hogy az aktuális hatalom elidegenítsen tőle. A könyvnek egyik tanulsága, hogy az ember a testen keresztül tud jelen lenni az időben, másrészt a test változásai azok, melyek emlékeztetik az embert a megélt élményekre: „Az általad mutatott vonalak és jelek lesznek mesekönyve mindannak, amit megéltam! Minden nap emlékeztetnek azokra az alkalmakra, amikor nevettem, hanyagul almát vágtam, leestem a hintáról, és hunyorogva néztem

a gyönyörű Napot a fényes ég alatt” (McBride, 2021: 291).

Az összefoglalt ismeretek alapján a mű előkészíti azt a kutatási problémát, hogy egy-egy jellemző, amely személy szerint tetszik nekünk mások testén, az valóban a mi ízlésünket tükrözi-e, vagy csak egy társadalmi elvárásokból fakadó mintakövetést tettünk-e magunkévá? Megfogalmazható ugyanis az a hipotézis, hogy a saját testünkkel való azonosulás nem jelenti automatikusan azt is, hogy más testi adottságokhoz fogunk vonzódni, mint azelőtt. . .

A könyvet tartalmas mondanivalója miatt érdemes lenne magyarra fordítani. Gyarapíthatná az olyan testdiskurzusokat terítékre helyező szakirodalmak szűk körét, mint a Gyimesi Emese, Lénárt András és Takács Erzsébet (2015) által szerkesztett *Test a társadalomban* vagy a Csabai Márta és Erős Ferenc (2002) által szerkesztett *Test-beszéd: köznapi és tudományos diskurzusok a testről*.

Ha a könyvben összevetjük a laikus és nem laikus olvasóközönségnek szánt gondolatokat, észrevehetjük benne az aranymetaszt, azaz a tökéletes arányt a szimmetria és aszimmetria között. A könyv nyelvezete szépirodalmi igényű, tele metaforákkal, felkiáltójelekkel, festői képekkel. Tartalma, mondanivalója több asszociációs szinten fut párhuzamosan, hiszen a könnyedebb és

a fajsúlyosabb részek nem különülnek el, az olvasónak kell olvasni, sőt ugrálni a sorok között. Szárnyaló szellem, ragyogó műveltség, szintetizálóképesség tükröződik az egyes szövegrészekben, amelyek közé visszatérően beékelődik egy-egy, a szociális média motivációs idézetes posztjainál alig tartalmasabb szövegrész.

Összességében a könyv tudatosan szerkesztett, jól tagolt, dramaturgiaiailag jól felépített. A szerző a diszharmóniától a harmóniáig, konkrétól az elvontig, profántól a spirituálisig vezeti az olvasót.

A jegyzetek fejezetekre lebontva 35 oldalt tesznek ki. Szakirodalmi fejezet nem található a könyvben, ami számunkra tudományos hibának tűnik. A jegyzeteket áttekintve megállapítható, hogy a felhasznált források között egyetlen idegen nyelvű sem található, külföldi (tehát nem amerikai) szerzők műveit szintén kis arányban fedezhetjük fel. A felhasznált források kb. 80%-a 2000 után született, a maradék egyötöd azonban egészen az 1930-as évekre nyúlik vissza.

McBride komplex elméleti és gyakorlati tanulási folyamaton vezeti át az olvasót. Mindenki tanulhat belőle a saját szintjének és szükségleteinek megfelelően, számos mondata értelmezhető konkrét, de jelképes értelemben is. Türelemmel és olykor szelektálva érdemes olvasni, de megéri a fáradságot.

IRODALOM

- BALOGH, Cs., DRAGON, Z., MÁTYUS, I., PUSZTAI, B. (2022): A közösségi média hatása az egészséggel kapcsolatos elképzelésekre és a testképre. *Szabad Piac*, 2(2). 62–77.
- COHEN, R, IRWIN, L, NEWTON-JOHN, T, SLATER, A. (2019): #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29. 47–57.

- CSABAI, M. (2019): Az önellfogadás kihívásaitól a testpozitív mozgalmakig – a pozitív pszichológia testképei. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3). 361–373.
- CSABAI, M., ERŐS, F. (2002): *Test-beszédek: Köznapi és tudományos diskurzusok a testről*. Új Mandátum Kiadó, Budapest.
- CSABAI, M., PINTÉR, J. N. (szerk.) (2013): *Pszichológia a gyógyításban: fenomenológiai, művészetpszichológiai és testkép-központú megközelítések*. Oriold, Budapest.
- FEHÉR, P. V., KÖVESDI, A., SZEMEREY, M. (2019): *Testképek a gyógyításban – A test mint eszköz és referenciapont*. L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- GYIMESI, E., LÉNÁRT, A., TAKÁCS, E. (2015): *Test a társadalomban: Rendi társadalom – polgári társadalom 27*. Hajnal István Kör – Társadalomtörténeti Egyesület, Budapest.
- HORNBY, A. S. (2005): *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. Oxford University Press, Oxford.
- PUKÁNSZKY, J. (2012): A média által közvetített soványságideál internalizációja és a szülői hatások a testképre. In Koncz, I. (szerk.): *Nemzedékek együttműködése a tudományban*. Professzorok az Európai Magyarorszáért Egyesület, Budapest. 42–46.
- PUKÁNSZKY, J. (2014): A karcsúságideál internalizációja és a testkép kapcsolata fiatal felnőtt nők körében. *Iskolakultúra*, 24(7–8). 102–110.
- RISKÓ, Á. (szerk.) (1993): *Étkezési zavarok*. Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest.
- SZKIBA, Zs. (2016): *Fogadd el magad. Pozitív testkép, egészséges önbizalom*. Libri Könyvkiadó, Budapest.
- TÚRY, F. (2005): *Anorexia, bulimia – Önségítő és családsegítő kalauz*. Print-X Kft., Budapest.
- ZSUBRINSZKY, Zs. (2014): Politikai korrektség (PC) nyelvi megnyilvánulásai. In Hamar F. (szerk.): *Multidiszciplináris kihívások, sokszínű válaszok 1*. BGF KVIK, Budapest. 129–137.