

# Sosiale medier – en «perfekt» fasade

Hver dag er vi unge omringet av innflytelsesrike innlegg på sosiale medier. Vi tenker ikke alltid over hvor mye vi faktisk blir påvirket av slike ting, men det er tydelig at presset om å være «perfekt» er større nå enn det noensinne har vært.

## Normalt å være perfekt?

Hver dag ser vi bilder av perfekte liv på Instagram eller Facebook. Deres fantastiske dag med venner eller kjæreste, deres store nye leilighet, og deres feilfrie kropp. Alle topp-bloggere og intagrammere har en fasade med et perfekt liv som vi unge sliter med å se i gjennom. Vi ser på dem som vellykket og som et mål for vårt eget liv. De gir oss et urealistisk syn på livet framover, og derfor også en stor skuffelse og følelse av å mislykkes når vi ikke får det til på samme måte. Det er ikke uten grunn at unge i dag sliter med dårlig selvtillit, når vi hele tiden blir matet med ideen om hvordan vi burde være.

## Kampen om flest likes

Kampen om å få flest likes på det nye profilbildet på Facebook eller selfiet på Instagram er stor og skadelig for mange. Det er fort gjort å måle hvor mye vi er «verdt» i likes og kommentarer. Vi sjekker om vi er *bra nok* ved å sammenlikne tallene under bildene våre istedenfor å se på hvem vi faktisk er. Et lite tall er det som gir indikasjon på om vi er godkjent av samfunnet. Vi lever i en futuristisk verden der vi hver dag setter merkelapper på folk og rangerer dem med likes og kommentarer. Vi lever i en verden der vi slett ikke lever, men *lager* et liv på sosiale medier.

## Et urealistisk kroppssyn

Presset om å ha den perfekte kroppen er også stor, og det er ikke rart når vi ser på bildene som ligger ute av kjendiser og modeller. Perfekte, feilfrie og lettkledde kropper fyller feeden vår på alle sosiale medier. Det er slik «alle» ser ut. Det er det som er «normalen». Når vi ser på slike bilder er det ikke alltid at vi tenker på jobben som ligger bak det, både med trening, redigering og tid for å få den perfekte vinkelen for å skape en illusjon av et perfekt ansikt eller kropp. Vi tenker ikke på at dette er en kropp som absolutt ikke ligger under «normalen», men

som kanskje kan være et resultat av enten overtrening, sulting, Photoshop, eller kanskje til og med alle tre. Det er ikke normalt å ha en perfekt kropp, men allikevel er det det vi ser på som en standard for hvordan vår egen kropp burde se ut. Dette er usunt både for kropp og sjel, og det er usunt for det unge samfunnet.

### **Når trening ikke er nok**

Det er ikke alltid at trening blir nok. Operasjoner på kropp og ansikt har blitt mer og mer normalisert. Det må selvfølgelig være lov å endre på eget utseende om ønsket, men at det skal bli normalt er ikke greit. At store forbilder for unge jenter og gutter skal endre på ansikt og kropp for at de skal se bedre ut har en ekstrem stor innvirkning på unge som allerede har et dårlig selvbilde. Når nesten alle kjendiser og andre forbilder som allerede ser så å si perfekte ut endrer utseendet sitt fordi de ikke er fornøyde, så gjør dette noe med tankene til de unge som allerede så på seg selv som stygge i forhold til dem. Når de, som er sett på som perfekte, har et behov for å gjøre seg penere, gjør det automatisk at vi selv også får det samme behovet. Flere og flere velger å legge seg under kniven for å oppnå idealet, og jo flere som velger å gjøre dette, jo flere blir påvirket til å gjøre det samme.

Unge i dag bruker mye av tiden sin på diverse sosiale medier. Det er ikke noe galt i selve mediene, men i det som folk legger ut. Sosiale medier er til for å kunne utrykke seg, ikke for å trykke andre ned. Ved å sette opp en fasade med et perfekt liv og urealistiske bilder skaper man en ond sirkel der alle vil gjøre det samme. Sosiale medier har skapt et samfunn der alle søker etter det umulige – å være perfekt.