

Żyjemy w czasach, w których technologia rozwija się niemal błyskawicznie, a postęp w tej dziedzinie zadziwia nawet te osoby, które są na bieżąco z wszystkimi nowinkami. Jednym z obszarów, w którym widać ten prężny rozwój, są social media – świat, w którym każdy z nas może znaleźć znajomych, rozrywkę czy wiedzę, ale nie brakuje w nim także niebezpieczeństw, zwłaszcza w kontekście zdrowia psychicznego najmłodszych jego użytkowników. Syndrom paryski nie dotyczy już tylko Paryża – to znacznie szerszy problem symbolizujący iluzję, której masowo ulegamy.

## Czym jest syndrom paryski?

Syndrom paryski to bardzo ciekawe zjawisko zauważone po raz pierwszy w latach 90. XX w. przez Hiroakiego Ote, japońskiego psychiatrę pracującego we francuskim szpitalu. Tą nazwą określa się rozczarowanie i szereg przykrych odczuć towarzyszących turystom odwiedzającym Paryż. Część z nich doświadcza „zderzenia z rzeczywistością”, gdy okazuje się, że stolica Francji nie jest tak piękna, romantyczna czy urzekająca, jak tego oczekiwali. Okazuje się, że filmy z gatunku romansów, seriale czy zdjęcia na Instagramie nie oddają całej prawdy o tym mieście, a raczej tworzą pewien rodzaj iluzji. Kontrast między oczekiwaniami a realnym klimatem Paryża skutkuje obniżeniem nastroju i brakiem przyjemności z podróży.

Co do tego, czym naprawdę jest syndrom paryski i czy w ogóle można o nim mówić jako o często występującym zjawisku, toczą się spory. Pewne jest jednak to, że media – początkowo telewizja i kino, a teraz na o wiele większą i poważniejszą skalę internet – tworzą ułudę nie tylko życia w pewnych najbardziej znanych miastach, ale także w sposób mijający się z prawdą pokazują konkretne style życia. Na TikToku czy Instagramie jednym z obecnie popularnych trendów jest "that girl". Filmiki z takim hasztagiem pokazują młode, atrakcyjne, wysportowane kobiety, które wstają wcześnie rano, mają czas na wieloetapową pielęgnację, regularnie uprawiają aktywność fizyczną, jedzą wyłącznie zdrowo, a ich życie, co najmniej to pokazywane w mediach społecznościowych, jest poukładane i satysfakcjonujące. Trend, który miał być inspirujący, z czasem zaczął budzić poważne wątpliwości.

Z łatwością można wyobrazić sobie 16-letnią dziewczynę, która chciałaby być "that girl", ale pomimo wysiłków nie udaje jej się żyć jak idolka z TikToka – jest zmęczona po powrocie ze szkoły, nie może pozwolić sobie na samodzielne przygotowywanie posiłków, nie ma wystarczających zasobów finansowych, aby kupić drogie kosmetyki do makijażu czy pielęgnacji. Z czasem oglądanie tego typu filmików budzi frustrację i rozczarowanie sobą, bo okazuje się, że w rzeczywistości same chęci nie wystarczą – potrzeba jeszcze konkretnych zasobów w postaci czasu, pieniędzy czy wsparcia społecznego. Oczekiwania z internetu nie spotykają się więc z prawdziwym życiem.

## Filtry – w pogoni za ideałem

Współcześnie więc nie trzeba już nawet jechać do Paryża, aby odczuć to, co określane jest syndromem paryskim. Wystarczy telefon z wgranymi aplikacjami i dostępem do internetu. W ostatnich latach pod tym względem prym wiodą wspomniane już media społecznościowe: Instagram i TikTok.

Na początku 2023 r. na TikToku pojawił się filtr o nazwie "Bold Glamour", który można nałożyć na zdjęcie lub film. To jeden z najbardziej popularnych filtrów. Szacuje się, że użyto go osiem milionów razy w ciągu pierwszych kilku dni od premiery. "Bold Glamour", jak wiele innych kosmetycznych nakładek wcześniej, sprawia, że twarz staje się bardziej "atrakcyjna" w rozumieniu współczesnych standardów piękna. Dzięki niemu zyskujemy mniejszy nos, zarysowane kości



---

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.  
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

**Korzyści:**

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: [www.oficynamm.pl](http://www.oficynamm.pl)  
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, [bok@oficynamm.pl](mailto:bok@oficynamm.pl)**