

**Більше ніж тіло. Ваше тіло —
знаряддя, а не прикраса
(paperback)**

КУПИТИ

Позитивне уявлення про своє тіло — це не віра в те, що ваше тіло гарне, а хороше ставлення до нього незалежно від його вигляду.

Наш одержимий красою світ всіляко просуває ідею, що щастя, здоров'я й те, як ставитимуться до вас люди, залежить від нашої зовнішності. Але сестри-близнючки, докторки Лексі та Ліндсі Кайт, пропонують альтернативне бачення.

У своїй книзі «Більше ніж тіло. Ваше тіло — знаряддя, а не прикраса» авторки діляться потужними практичними порадами, які виходять за рамки «бодипозитиву», детально аналізуючи різноманітні фактори впливу: від медіаспоживання до здоров'я і фітнесу, саморефлексії та співчуття до себе. Сестри Кайт демонструють, наскільки згубним може бути вплив самооб'єктивації на наше повсякденне життя. Це ідеальна книжка для тих, хто хоче змінити своє самосприйняття, але не знає, з чого почати.

Вступ

Навряд чи в когось міг бути настільки яскравий досвід того, як незнайомі чи близькі люди безсоромно та з ентузіазмом розглядають, вивчають і порівнюють їхні тіла, як у близнюків. Зростаючи, ми не ставили під сумнів цю майже щоденну практику й навчилися спокійно стояти й посміхатися, поки люди намагалися відшукати які-не-які відмінності між нами, що допомогли б розрізнити Ліндсі та Лексі. У Ліндсі було кругліше обличчя та рівніші зуби. Лексі була на сантиметр вищою і мала родимку на носі. Часом худішою була Лексі, часом — Ліндсі, і ці зміни завжди помічали (як ми самі, так і інші). Коли нам було дев'ять, різниця у сто грамів чи в пів сантиметра була для нас достатньою причиною, щоби збиткуватися з сестри, називаючи її «коровою» чи вигадуючи інші творчі терміни на позначення того, що вона «товста й потворна». Мама в такі моменти казала, що ми поводимося безглуздо, адже ми однаковісінькі, але кожна з нас наполягала, що це зовсім не так і що інша — справді корова.

У середніх класах ми змагалися, хто зможе найбільше схуднути, з'їсти найменше вуглеводів і найдовше тренуватися. У щоденнику тринадцятирічної Лексі написано: «Ми з Ліндсі влаштували змагання. Кожна з нас намагатиметься більше часу присвятити спорту, ніж інша. Здається, я вже випереджаю Ліндсі на 2 години. Наступного тижня почну дієту. Сподіваюся, зможу її притримуватися. Ми всього через 26 днів їдемо в табір, і я хочу бути худюю. Ми будемо плавати, тож треба бути гарною в купальнику. А ще скоро почнеться набір у команду з плавання, а для цього теж треба бути худюю і в гарній формі».

Скільки себе пам'ятаємо, ми жили з майже постійною увагою до свого вигляду, ба навіть із зацикленістю. Так трапилося через те, що інші люди кожного божого дня намагалися відшукати в наших тілах і обличчях хоч якісь помітні відмінності й не соромилися про це говорити, а також через те, що ми також одна одну щодня розглядали, спостерігали, як інша сестра виглядає під різними кутами й під час різних дій, тобто фактично постійно споглядали власну зовнішність.

Ми й не знали, що варто якось зважати на це постійне критичне спостереження, не кажучи вже про те, що це могло мати якісь негативні наслідки для якості нашого життя, самооцінки, стосунків і здоров'я. Ми аж на магістратурі дізналися, що в такого постійного нагляду за власними тілами, який завдав нам чимало болю і траплявся не тільки з близнюками, була назва — самооб'єктивація. Самооб'єктивація відбувається, коли люди вчаться дивитися на власні тіла ззовні, що є природним результатом життя в середовищі, де тіла сприймають як об'єкт. Зростаючи, ми бачимо ідеалізовані, сексуалізовані жіночі тіла, які в медіа демонструють як засіб для естетичного задоволення інших, навіть у найбільш буденних чи несподіваних обставинах. У 1975 році теоретикіня кіно Лора Малві запровадила термін «чоловічий погляд», щоб описати явище, коли у медіа жінок показують із перспективи гетеросексуального чоловіка, і вони відповідно сексуалізовані й зображуються як пасивні об'єкти чоловічої уваги чи бажання. Це — об'єктивація. А потім ми вчимося контролювати та сприймати власні тіла з тієї ж точки зору. Це — самооб'єктивація.

Під час самооб'єктивації наша ідентичність ніби розколюється на дві половини: одна живе своїм життям, а інша спостерігає за нею та оцінює. Ми самі стаємо своїми ж власними близнюками, спостерігачами за собою, контролюючи, який у нас вигляд, а не як ми відчуваємося чи що робимо. Ми живемо — і водночас уявляємо, як при цьому виглядаємо, і відповідно пристосовуємось та змінюємось. Збоку ми спостерігаємо за тим, як наші тіла перетворюються на основне вираження нашої ідентичності й цінності. Наше ставлення до свого тіла, його сприйняття — наше уявлення про тіло — змішується з уявленнями про те, якими ми здаємося собі та іншим.

Ми дізнаємося, що найголовніше в жінках — це їхні тіла, а найважливіше в жіночих тілах — їхній вигляд.

У культурі об'єктивації найвищий пріоритет надається зовнішності: одні тіла хвалять і цінують, а інші — принижують і знецінюють. І ось ваше уявлення про власне тіло та ставлення до нього визначаються нескінченним потоком інформації про те, що цінність жінки безпосередньо залежить від її вигляду. Ті самі ідеї визначають, які тіла прийнятні — від коренів волосся до кольору нігтів на ногах. Уявлення про тіло стає чимось

зовнішнім, наче його критично оглядає ваша близнючка. Це вона нашіптує вам: «Корова!», коли ви вдягаєтеся чи сидите на занятті або на зустрічі, міркуючи, чи варто підняти руку або висловитися. Це вона звіряється з осоружним контрольним списком і нагадує: «Втягни живіт, підмалюйся, поправ одяг, сядь красиво, повернися вигідним боком...» — і ще, і ще, і ще. Коли люди дізнаються про самооб'єктивацію, це для багатьох стає серйозним відкриттям — адже вона описує невидиме й непомічене, але таке знайоме явище контролю за власним тілом. Це явище розколотої ідентичності стає найбільш очевидним, коли ми озвучуємо жінкам і дівчатам просте запитання: «Як ти ставишся до свого тіла?». З цього й почнімо.

Якби вас просто зараз запитали, як ви ставитеся до свого тіла, що б ви сказали? Не змінюйте свою відповідь ні на краще, ні на гірше, щоб вона відповідала, на вашу думку, нашим очікуванням чи очікуванням інших людей. Кажіть як є. Як ви ставитеся до свого тіла?

Як ви думаєте, чому саме так?

Якомога ретельніше розпишіть свої почуття у щоденнику, блокноті чи в іншому безпечному місці. Зробіть те саме із запитаннями на початку кожного розділу. Пізніше ви повернетесь до своїх відповідей і будете раді, що чесно й відверто відповіли самі собі.

У нашому докторському дослідженні жінок віком від 18 до 35 років і в онлайн-курсі про сприйняття тіла, який ми кілька років проводили для жінок і дівчат від 14 років, ми завжди починали з одного й того ж простого запитання: «Як ви ставитеся до свого тіла?».

І щоразу ми виявляли, що коли питаєш у жінок про їхнє ставлення до власного тіла, вони часто відповідають на зовсім інше запитання. Більшість починають описувати, який вони мають вигляд, підкреслюючи те, що, на їхню думку чи на думку інших людей, належить до найгірших недоліків: складки на животі, жир на стегнах, целюліт, обвислу шкіру, пласкі груди, різні неприємні деталі, які потрібно сховати чи виправити.

Наче їх запитали не про те, як вони ставляться до своїх тіл, а: «Які частини тіла вам би найменше хотілося, щоб хтось помітив?». Абсолютна більшість відповідей була сповнена сорому, страху, тривоги й болю.

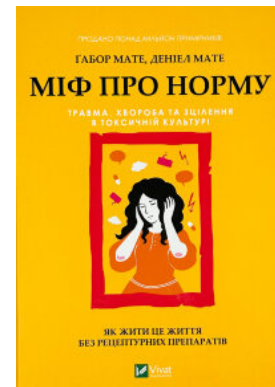
Рекомендована література



Бути жертвою більше не вигідно



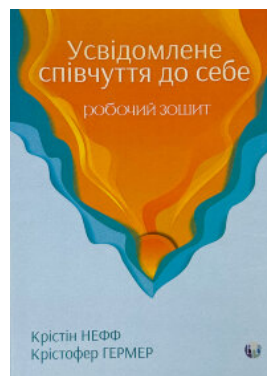
Немає поганих частин.
Як відновити цілісність і
вилікуватися від травм



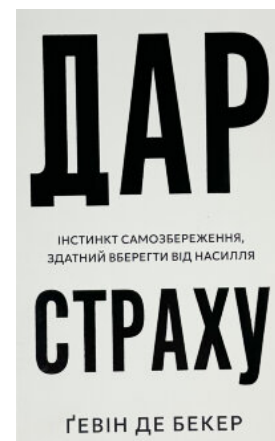
Міф про норму: травма,
хвороба та зцілення в
токсичній культурі



Чому я така людина?
Просто мій мозок
інакший



Усвідомлене співчуття
до себе. Робочий
зошит.



Дар страху. Інстинкт
самозбереження,
здатний вберегти від
насилля

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація



КУПИТИ