

«Як побачити більше» зазначено ідеї та рушійні сили, які утримують нас у культурі об'єктивації. А секції під назвою «Як бути...» містять ресурси й навички, які допоможуть вам сформуванати позитивніше уявлення про своє тіло та сильніше самосприйняття, яке ставить на перше місце всю вашу особистість — а не лише її вигляд.

## Формуємо стійке самосприйняття

- Опишіть досвід, який радикально змінив ваше ставлення до свого тіла. Це може бути серйозна чи незначна ситуація, але важливо, щоб вона помітно вплинула на ваші стосунки з власним тілом і на те, як ви себе бачите.
- Що ви робили, щоби впоратися з емоціями щодо свого тіла, які виникли через цю ситуацію (незалежно від того, вона була позитивною чи негативною)?

Кожен крихітний порух у свідомості, кожен крок уперед — це *travesia*, перетин. Я знову прибулець на новій території. Але якщо я втечу від усвідомлення, втечу від «знання», я не рухатимусь. «Знання» — це боляче, тому що коли це стається, я не можу залишатися на тому ж місці й задовільнятися зручністю. Я вже не та людина, якою була раніше.

— Глорія Анзалдуа,  
«Прикордонна зона / La Frontera»  
(Gloria Anzaldúa,  
*Borderlands/La Frontera*)



**В**и — більше ніж тіло, і колись ви це усвідомлювали. Потрібна серйозна робота, щоби пам'ятати, розуміти й проживати цю істину: що ви — дещо більше. Більше ніж гарна, більше ніж частини, які потрібно покращувати, більше ніж об'єкт, на який дивляться й оцінюють. Можете пригадати, коли ви усвідомлювали, що ви — дещо більше? Коли ви жили без настирливих хвилювань через свій вигляд? Коли ваша зовнішність ніяк не впливала на те, чи візьмете ви участь у грі з друзями, чи схочете з кимось розмовляти, чи будете бігати по тротуару? Можливо, вам доведеться відновити в пам'яті найраніші спогади, але спробуйте на хвилинку зосередитися і згадати конкретну ситуацію з дитинства, коли вас іще не обтяжували хвилювання про те, який у вас вигляд чи як вас сприймають інші. Якщо такий спогад не спадає на думку, спробуйте уявити своє фото чи відео в момент, коли ви точно не заціклювалися на своїй зовнішності. Де ви були? Що робили? Як почувалися?

Ще один спосіб зазирнути в минуле — якийсь час поспостерігати за маленькою дитиною. Подивіться, як вільно вона рухається, грається, говорить. Уявіть собі, як воно — почуватися так вільно. Спробуйте згадати, що це було за відчуття. Коли ви розмірковуєте на цю тему, може виникнути туга, жаль, заздрість чи смуток через втрачене. Ці почуття — важливий крок до переосмислення бачення свого тіла, тож не варто їх відкидати чи притлумлювати. Нехай ці емоції до вас промовляють, нехай запросять вас на шлях до звільнення — шлях до себе.

## Море об'єктивації

У цій книжці ми дослідимо, які сили змінили ваше уявлення про власне тіло, зокрема й уявлення вашої «внутрішньої дитини», — що змусило вас сприймати себе ззовні, що розколело вашу ідентичність на суб'єкт і водночас об'єкт спостереження? Потім ми розглянемо, як повернутися до того первісного відчуття тіла й особистості, які у вас були, перш ніж ви навчилися оцінювати себе ззовні. Ми пропонуємо уявити цей шлях до себе за допомогою метафори «море об'єктивації» — у ранньому віці воно трохи хлюпається біля ніг, з часом ви занурюєтеся в нього все більше й більше, і зрештою ви вже не пам'ятаєте, як можна жити деінде, окрім цієї води довкола. Явище об'єктивації ми порівнюємо з водою, бо воно розлоге та глибоке, захопливе, спокусливе, водночас приємне й небезпечне. Воно є всією сукупністю ситуацій, у яких тіла жінок цінують понад усі інші аспекти їхньої особистості, а також показує, як жінки вчаться виглядати й діяти, щоб їх приймали, поважали, цінували або любили. У морі об'єктивації можна адаптуватися й вижити, але щоб триматися над водою, потрібно постійно докладати розумових і фізичних зусиль.

У дитинстві ми всі живемо на піщаному березі, який назвемо «Пляжем “Більше ніж тіло”». Уявіть там себе в дитинстві. Ви любите пляж, проводите там час — розважаєтесь, бавитесь у піску, спостерігаєте за хвилями — і зовсім не усвідомлюєте й не думаєте, як вас сприймають інші. Ви не тривожитеся, що вдягти —



купальник чи велику футболку й капелюх — чи намаститися товстим шаром крему, який у вас живіт, коли ви нагинаєтесь над замком із піску, чи будуть видні смужки на засмазі, чи виглядаєте ви спітнілою, волохатою, занадто відверто, занадто скромно тощо. З берега видно, що море простягається аж до горизонту. Воно привабливе: у воді плескаються та плавають численні люди, які вас запрошують і собі спробувати зайти.

Вони всі зайшли у воду в різний час і способом: хтось занурив палець, із цікавості роздивляючись колекцію жіночих журналів, когось заштовхнули непристойні вигуки незнайомця вслід чи жарти однокласника про «корову» чи «жирафу», а когось навіть змило з берега цунамі сексуального насильства. А як ви вперше потрапили в море об'єктивації? Ви почули, як про власне тіло зневажливо говорить мама чи сестра, й усвідомили, що теж маєте себе сприймати так само? Чи подивилися серіал з ідеально красивими героїнями, не схожими ні на кого з ваших знайомих у реальному житті? А може, вас шокувало, коли вам щось вигукнув чоловік на вулиці, чи ви помітили, як хтось витріщається на ваше тіло? Чи ви помітили, кому з дівчат у класі приділяють найбільше уваги?

Коли ви переживаєте об'єктивацію з боку інших людей чи усвідомлюєте неминучу об'єктивацію тіл у медіа, культурі й особистій взаємодії, ви також вчитеся так себе сприймати, і ваша ідентичність розколюється: з одного боку залишається цілісна втілена людина на пляжі, а з іншого — та частина вас, що себе об'єктивує, зосереджується на зовнішності та з усіх сил нама-

гається втриматися на плаву в небезпечних водах. Ви залишаєте на березі своє втілене, цілісне, повноцінне «я» й натомість заходите чи пірнаєте у воду — або ж вона вас затягує. Вода просочується в одяг, шкіру, волосся, і вас поглинає новий спосіб орієнтуватись у світі й розуміти своє місце в ньому. Опинившись у воді, ви швидко починаєте до неї зводити. За якийсь час вас вона вже не шокує, вже не перехоплює подих. Може навіть здаватися, що там зручніше, ніж на землі й на повітрі за межами моря. Вас відносить усе далі й далі від берега. Ми всі ростемо й дорослішаємо на різній глибині в цій воді, і найчастіше при цьому нас оточують люди, яких ми знаємо й любимо, які зайшли у воду до чи після нас. Ми всі до неї пристосовуємось. Ми забуваємо про безтурботних внутрішніх дітей, життя, мрії та уяву яких не займали й не обмежували міркування про зовнішність, і вчимося давати раду з вимогами нового середовища.

У водах об'єктивації вам, можливо, вдалося знайти власну зону комфорту в контексті уявлення про власне тіло — уявімо, що ви знайшли невеличкий рятувальний човен. Може, він і хиткий, але допомагає втриматися на поверхні. Це умовно «нормальний» стан вашого уявлення про власне тіло, і насправді він може бути не таким уже й зручним. Подумайте про те, як саме так багато людей відповідають на запитання «Як ви ставитеся до свого тіла?» (це розглядається на сторінці 49). У відповідях проявляється значний дискомфорт і відстороненість від власного переживання тіла, але схоже, всі це сприймають як належне. Науковці описують



це явище як «нормативну незадоволеність» — це означає, що для дівчат і жінок цілком нормально в більшості випадків негативно ставитися до свого тіла. Здається, що природно — почуватися незручно у своєму тілі чи постійно наглядати за собою. А якщо ми й помічаємо дискомфорт у самооб'єктивації та відчутті сорому, ми це сприймаємо як неодмінну частину жіночості.

Багатьох із нас поєднує це спільне й нібито нормальне відчуття незадоволення власним тілом — це те, що ми в собі ненавидимо, що намагаємося виправити, це почуття провини за те, що ми щось з'їли чи що не займаємося спортом, намагання залучити інших до наших нових планів неодмінного успіху. Більшість із нас не може й уявити, як воно — жити інакше. Почуватися зручно у власних тілах, а не постійно відстежувати їх ззовні, припинити постійно обмежувати себе в їжі чи планувати наступну б'ютипроцедуру, не витрачати час на щоденні «обов'язкові» завдання: макіяж і стильний одяг. Можливо, ви навіть не сприймаєте сором через власне тіло та зацикленість на зовнішності як проблеми, адже вони здаються цілком *виправданими* — можна ж просто навчитися себе контролювати й перестати переїдати цукор та інші вуглеводи, регулярно займатися спортом, не спати на боці й не надто сильно послуговуватись мімікою, коли говорите, щоб не було зморщок — тоді був би кращим і вигляд, і стан. Ви починаєте вірити, що, якби ви тільки взяли себе в руки, ваше уявлення про власне тіло залишалось б на високому рівні, без постійної тривоги й без виснаження через те, що ви зірвалися з дієти, чи мусите заново

починати тренування після відпустки, чи вкладаєте купу часу та грошей у найкращі процедури проти старіння.

Способи боротьби з тілесними недоліками рекламуються як цілком доступні: доглядові процедури, прості дієти. Проблема чомусь завжди полягає у вас — у вашій слабкості та нестачі сили волі. Таким чином, ви звикли до того, що вам постійно незручно. Ви ненавидите своє тіло замість того, щоб ненавидіти очікування, що ваше тіло мусить відповідати певній формі. Ви ненавидите свою слабкість і недисциплінованість, а не прибуткові для когось рішення, які змушують вас усе життя щось купувати, але все одно не дають змоги досягти того самого ідеалу.

Наші незручні рятувальні човни постійно рухаються. Їх усі штовхають і тягнуть течії б'ютитенденцій та мінливих ідеалів тіла. Ми часто навіть не помічаємо, що нас несе якась течія, бо майже всі, кого ми бачимо, рухаються у тому ж напрямку — гойдаючись на хвилях у пошуках комфорту й безпеки. Перегляньте найпопулярніші акаунти в Instagram — побачите, наскільки однорідними й послідовними є ідеали краси й форми тіл у будь-який момент часу. Коли однакові уявлення про привабливість поділяє стільки людей у такому неймовірному масштабі, не дивно, що ці уявлення формують наші власні цілі й уподобання (щодо свого тіла й тіл інших), а ми при цьому навіть не свідомі, що щось змінюється. Деякі з течій насправді — підступні хвилі, які можуть несподівано затягнути нас під воду чи зірвати з місця спокою чи задоволення. У морі об'єктива-