

Незаменимый ресурс для женщин всех возрастов!  
Это руководство поможет нам лучше понимать,  
ценить и любить себя и быть самими собой.

Челси Клинтон

**Больше**

**чем**

**тело**

**Принять  
и полюбить**

**ЛЕКСИ КАЙТ  
ЛИНДСИ КАЙТ**

МИФ Саморазвитие

Лекси Кайт

**Больше чем тело.  
Принять и полюбить**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 259.923.2

ББК 88.52

### **Кайт Л.**

Больше чем тело. Принять и полюбить / Л. Кайт — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-169593-6

Всем любительницам выискивать в себе недостатки и считающим себя хуже других книга Лекси и Линдси Кайт поможет сформировать позитивный образ тела. Одно лишь смещение акцента придаст вам сил, мотивации и решимости. И тогда вы станете заботиться о себе не для того, чтобы понравиться окружающим, а из-за любви к себе. Книга будет полезна каждой женщине, которая хоть раз в жизни стеснялась собственной внешности или считала себя недостаточно красивой, стройной и привлекательной. На русском языке публикуется впервые.

УДК 259.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-00-169593-6

© Кайт Л., 2020  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2020

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Восстановите восприятие образа тела с помощью укрепления психологической устойчивости	11
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Лекси Кайт, Линдси Кайт

## Больше чем тело. Принять и полюбить

Original title: More Than a Body: Your Body Is an Instrument, Not an Ornament

*Издано с разрешения MORE THAN A BODY, LLC c/o Hodgman Literary и Chalberg & Sussman LLC c/o Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew Nurnberg Literary Agency*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2020 by More Than a Body, LLC All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2021

\* \* \*

## Введение

Не секрет, что однояйцевые, или, как их еще называют, идентичные, близнецы испокон веков вызвали особое внимание к себе, причем как незнакомых людей, так и друзей и близких. Их постоянно сравнивают друг с другом, внимательно вглядываясь и «сканируя» их лица, придирчиво изучая фигуры. Вот и нам с сестрой не удалось этого избежать. С раннего детства мы привыкли, улыбаясь, терпеливо ждать, пока люди пытались найти хотя бы малейшие различия между нами, которые помогли бы им отличить Линдси от Лекси. У Линдси, например, лицо чуть круглее и зубы более прямые. А Лекси на несколько сантиметров выше, и на носу у нее родинка. Иногда Лекси была худее Линдси, а потом Линдси опережала ее по этому показателю. И это никогда не оставалось незамеченным – как нами самими, так и окружающими. В девять лет разница в полкило в весе и два сантиметра в росте становилась для одной поводом насмеяться над другой, обзывая сестру жирной свиньей или другими обидными прозвищами вроде Жиртреста и Коротышки. Мама пыталась объяснить нам, что это ужасно глупо, ведь мы, в сущности, практически одинаковые. Но каждая из нас настаивала, что это неправда и что сестра по сравнению с ней настоящая толстуха.

Будучи школьницами, мы постоянно соревновались в том, кто сильнее похудеет, для чего строго ограничивали себя в еде и часами истязали тренировками. В дневнике тринадцатилетняя Лекси писала: «У нас с Линдси соревнование. Каждая из нас старается заниматься физкультурой больше другой. Думаю, что сейчас опережаю Линдси примерно часа на два. А на следующей неделе сажусь на строгую диету. Надеюсь не сорваться. Через двадцать шесть дней мы едем в лагерь, и я хочу к этому времени стать стройной. Там мы будем много плавать, так что я должна хорошо выглядеть в купальнике. А еще скоро начинаются тренировки в бассейне, и я просто обязана быть худой и спортивной».

Словом, сколько мы с сестрой себя помним, мы обе жили с постоянными мыслями о своем внешнем виде, точнее с заикленностью на нем. Это объяснялось тем, что окружающие вечно искали в наших телах и лицах отличия и комментировали их. Кроме того, у нас перед глазами постоянно была наша собственная абсолютно идентичная копия, которую мы внимательно изучали с разных ракурсов, «сканируя» ее движения, то есть мы, по сути, наблюдали за самими собой. Тогда нам, детям, конечно, было невдомек, что постоянный критический анализ своей внешности крайне негативно влияет на качество жизни, самооценку, взаимоотношения и даже здоровье. Нам с сестрой пришлось выучиться и получить степень магистра, чтобы понять, что этот бесконечный умственный мониторинг наносил нам немалый вред, что у него даже есть название – самообъективация – и что эта самообъективация характерна не только для близнецов, но и для всех людей.

Самообъективация проявляется, когда человек смотрит на свое тело со стороны, что происходит, если человеческие тела опредмечиваются, то есть считаются объектом. Мы растем и формируемся как личности, постоянно видя в медиа идеализированные и сексуализированные женские тела, которые нам преподносят как нечто существующее ради удовольствия других людей. В 1975 году теоретик кино Лаура Малви ввела в обиход термин «мужской взгляд» для описания феномена, при котором женщин в СМИ рассматривают глазами гетеросексуального мужчины, сексуализируют и изображают как пассивный объект мужского внимания или желания. В сущности, это и есть объективация. И именно такая культурная среда вынуждает девочек с детства воспринимать свои тела с точки зрения стороннего наблюдателя, так сказать, извне. А это уже самообъективация.

Когда мы объективируем сами себя, наша личность делится на две части: ту, что живет собственной жизнью, и ту, что наблюдает за первой и весьма строго ее оценивает. Таким образом мы становимся своим крайне неуверенным в себе однояйцевым близнецом, сторонним

наблюдателем, тенью, которая следит за тем, как мы выглядим, и игнорирует то, что мы чувствуем. Мы живем, постоянно пытаюсь представить себе, как выглядим в глазах окружающих, при этом упорно и старательно приспособляясь к этому восприятию. Мы словно издалека наблюдаем за тем, как наши тела постепенно превращаются в основной инструмент идентичности и человеческой ценности. **Наши ощущения и восприятие своих тел – или образ тела – искажаются, и единственно важным становится то, как мы выглядим в собственных глазах и глазах окружающих.** Мы научаемся тому, что главное в женщине – это ее тело, а главное в женском теле – то, как оно выглядит.

В нашей объективирующей культуре, в которой приоритет решительно отдается внешнему виду и одни тела нахваляют и ценят высоко, а другие, напротив, ругают и насмеются над ними, образ тела, или то, как мы его воспринимаем и как к нему относимся, к сожалению, складывается из бомбардирующих нас на протяжении всей жизни месседжей, которые неразрывно связывают ценность женщины с ее внешностью. А еще эти послания четко определяют, как должно выглядеть достойное внимания и любви тело, от корней волос до цвета лака для ногтей на ногах. В результате образ тела становится тем, что мы воспринимаем со стороны, будто настроенный критически наблюдатель-близнец. Это его противный голосок в голове шепчет, что вы «жирная свинья», когда вы наряжаетесь на вечеринку; он сидит рядом с вами в классе или в зале заседаний и решает, стоит ли вам, такой уродине, вызываться ответить на вопрос учителя или высказать свое мнение коллегам. Это он постоянно напоминает нам, что надо втянуть живот, поправить макияж, одернуть платье, сменить позу, преподнести себя в максимально выгодном свете и так далее и тому подобное. Очень многие люди, узнав о таком явлении, как самообъективация, переживают нечто вроде озарения: они вдруг понимают, что у этого невидимого и никогда не оспариваемого, но такого знакомого опыта наблюдения за собственным телом со стороны оказывается даже название есть.

Наиболее очевидным такое «расщепление» личности становится тогда, когда мы задаем женщинам разного возраста простой вопрос (он же базовый вопрос нашего исследования): «Как вы относитесь к своему телу?» Поэтому предлагаем с этого и начать наше с вами обсуждение.

Скажите, если бы вас сейчас спросили, как вы относитесь к своему телу, что бы вы ответили? Не пытайтесь подогнать ответ в «правильную» сторону, чтобы он совпадал с нашей (или чьей-либо) точкой зрения. Просто скажите, что думаете. Как вы относитесь к своему телу, и почему, по-вашему, относитесь к нему именно так?

Как можно подробнее опишите свои чувства в блокноте или там, где ваш ответ никто не прочтает. Точно так же поступите и с вопросами в начале каждой главы. Позже вы наверняка будете возвращаться к ответам на них и, поверьте, не раз похвалите себя за максимальную честность и откровенность.

Итак, когда мы работали над научным исследованием в рамках соискательства докторской степени (оно проводилось среди женщин в возрасте от восемнадцати до тридцати пяти лет) и в своем онлайн-курсе, посвященном проблемам образа тела, который мы уже несколько лет ведем для представительниц женского пола старше четырнадцати, мы всегда начинали и начинаем с одного и того же простого вопроса: *как вы относитесь к своему телу?* И раз за разом, задав его женщине, мы получаем ответы на совершенно другие вопросы. Большинство респонденток описывают, как они, по собственному мнению, выглядят, акцентируя внимание на том, что они сами или окружающие считают их основными недостатками: на складках на животе, «ушках» на талии, целлюлите, дряблости кожи, плоской груди и прочих деталях внешности, которые всем хочется скрыть или исправить. Создается впечатление, что вместо вопроса «как вы относитесь к своему телу?» им задали совсем другой вопрос: «Что бы вам больше всего хотелось, чтобы другие *не заметили, глядя на вас?*» Иными словами, их ответы отражают в основном смущение, страх, тревогу и боль.

Другие ответы, напротив, отражают признательность женщин за свою природную либо с трудом завоеванную стройность, чистую кожу, подтянутые мышцы рук или привлекательный изгиб талии, как будто их спросили: «Что бы вам очень хотелось показать людям?» На первый взгляд такие ответы немного лучше первых, но, признаться, будущее этих респонденток нас очень беспокоит. Женщины, которые на определенном этапе позитивно относятся к своему телу и полностью довольны своей внешностью, обычно еще негативнее воспринимают его и еще сильнее мучаются от стыда, если (и когда) перестают соответствовать идеалу, например из-за старения, болезни, беременности или по любой другой причине. Когда основной источник их уверенности в себе иссякает в результате изменения внешних данных, они, как правило, переживают эту потерю очень и очень тяжело.

Кроме того, отношения женщин к своей внешности, как негативные, так и весьма лестные, четко показывают их дистанцирование и отстраненность: словно они сторонние наблюдатели за собственными телами. Это и есть тот самый феномен близнеца, который проявляется, когда наш критический наблюдатель превращается в судью и определяет, как следует относиться к телу. Образ тела – это совсем не то, что можно видеть и воспринимать со стороны, однако многие люди даже не представляют, что на свою внешность можно смотреть под каким-либо иным углом зрения. Из этого вытекает глубинная проблема, связанная с образом тела женщины и ее самооценкой, что не признает большинство из нас, – проблема, которую не в силах устранить никакие популярные рекламные кампании по формированию образа тела под лозунгами типа «Ты красавица!». Дело в том, что **женщины придают внешнему виду своего тела слишком большое значение и редко прислушиваются к собственному мнению**. Похоже, мы, представительницы женского пола, существуем вне границ себя, а наши тела познаем, только глядя на них глазами постороннего.

Тут надо сказать, что самообъективирующие ответы женщин на вопрос об их отношении к своей внешности – это не ошибка и не результат недостаточного понимания ими того, что такое образ тела, а следствие промывания мозгов. Мы воспринимаем женщин, включая самих себя, *в первую очередь* как внешнюю оболочку, а только *во вторую* – как человеческие существа, как личности. От негативного феномена самообъективации не застрахованы люди любой гендерной идентичности, но особенно безудержно она свирепствует среди девочек, девушек, женщин и тех, кто презентует себя в традиционно женственном образе. Самовосприятие и образ тела сильно зависят от того, как мы выглядим (или, скорее, *думаем*, что выглядим), из-за чего мы все оказываемся в чрезвычайно невыгодном положении. Очень многие из нас в ужасе не только от своей внешности, поскольку почти никто не способен достичь и сколько-нибудь долго сохранять те возжеланные, но не всегда реалистичные идеалы красоты, навязываемые нашей культурой, но и от своих в основном подвижных, адаптивных, чудесных тел. А все потому, что нас волнует только одно: как они *выглядят*. Это и есть истинная причина формирования у людей негативного образа тела. Хуже всего то, что мы, как правило, начинаем плохо относиться *к себе как к людям*, ведь нам постоянно рассказывают, что внешность полностью определяет ценность личности. В этом случае проблема негативного образа тела усугубляется, так как речь идет о негативной самооценке человека в целом, и это, безусловно, более всеобъемлющая проблема, чем та, с которой можно справиться, исправляя внешние изъяны.

Что же нам делать в этой прискорбной ситуации? Самая популярная сегодня стратегия продвижения позитивного образа тела базируется на таких месседжах, как «Каждое тело прекрасно» или «Все тела – тела для бикини». Подобные утверждения действительно на время здорово повышают настроение, и это весьма эффективные маркетинговые слоганы, но искоренить саму проблему они не помогут. Как бы мы ни расширяли рамки красоты и привлекательности, их по-прежнему настойчиво преподносят нам как нечто самое-самое важное для достижения успеха и счастья в жизни. А между тем, чтобы по-настоящему изменить отношение к образу тела, следует прежде всего понять, что *проблема кроется* в заикленности на внешнем

виде. В связи с этим мы предлагаем новое определение: **позитивный образ тела складывается не тогда, когда вы уверены, что ваше тело хорошо выглядит. Позитивный образ тела – это знание того, что оно хорошее независимо от внешнего вида.**

Все люди на земле рождаются, растут и проживают каждую секунду своей жизни в собственном потрясающем теле, и мы все равно судим и определяем свое *отношение* к телам по тому, как они, *по нашему мнению, выглядят* в глазах окружающих. Согласитесь, это было бы очень смешно, если бы не было так грустно. Когда мы сами понимаем свое тело и непосредственно контактируем с ним; когда мы ощущаем свое физическое «я» изнутри, а не с узкого внешнего угла зрения, мы начинаем *видеть больше* и в своей внешности, и в самих себе. И тогда мы видим нечто большее, чем тело, которое оценивают, используют, а затем выбрасывают. В стремлении получить подтверждение собственной привлекательности нет ничего плохого, это совершенно естественное желание. А позитивное внимание людей весьма вдохновляющий и поддерживающий фактор в нашей жизни. Внешняя красота может быть радостным и приятным проявлением нашего творческого самовыражения. Но жить как целостная, сформировавшаяся личность и ценить себя именно за это – значит не ставить чужое мнение выше собственного благополучия, здоровья и счастья и не полагаться в оценке самих себя целиком и полностью на точку зрения других людей. Не пытайтесь втиснуть себя в узкие рамки идеалов красоты, принятых в нашей культуре, и не пытайтесь расширить их так, чтобы вам было легко в них втиснуться. Мы больше не обязаны убеждать себя в том, что мы все прекрасны, на том основании, что красота – это величайший источник ценности и уверенности в себе. Давайте попробуем обеспечить себя и всех, кого мы любим, чем-нибудь посущественнее внешней красоты.

Выработка позитивного образа своего тела – это последний рубеж для очень многих женщин; это последний и самый сложный барьер на пути к уверенности в себе, самореализации, силе и успеху. К сожалению, мы можем быть вполне сформировавшимися, уверенными в себе и успешными во всех остальных областях жизни личностями и при этом все равно страдать от глубокого стыда за свое тело, от самообъективации, да еще и тратить невероятное количество времени, денег, эмоций и энергии на то, чтобы его изменить. Да, не в наших силах полностью контролировать то, как нас видят и оценивают люди, а также нашу извечно объективирующую, временами бесчеловечную и унижительную среду, но реакцией на давление и боль, возникающие от этого, управлять можем.

Конечно же, в культуре, в которой одни тела и лица ценятся выше других, некоторые люди сталкиваются с большими препятствиями на пути к формированию позитивного образа тела и противодействию самообъективации. В первую очередь это относится к вопросам расовой и этнической принадлежности, пола и сексуальности, класса, физических способностей и размеров тела. И все это, к сожалению, очень сильно влияет на то, как люди взаимодействуют с окружающим миром и как этот мир воспринимает их. Вот почему белые женщины должны осознавать свои преимущества в связи с тем, что они не представляют собой объект расовой дискриминации (и, уж конечно, самим не прибегать к ней), от которой часто страдают женщины с другим цветом кожи, и не отягощены дополнительным бременем, обусловленным внешностью, как, например, чернокожие женщины. А физически здоровые должны понимать, какие серьезные препятствия приходится преодолевать женщинам с ограниченными способностями в мире, в котором столько внимания уделяется телу без изъяснов, а большинство медиа замалчивают проблемы тех, кто испытывает серьезные трудности в передвижении или общении. Мы все должны помнить, что многие люди, не вписывающиеся в четкий бинарный стереотип мужчина – женщина или как-то иначе нарушающие своим внешним видом установленные гендерные нормы, сталкиваются с негативным отношением. Женщинам, которые страдают из-за своей внешности, но при этом не испытывают дискомфорта в публичных местах и не имеют проблем с приобретением одежды нужного размера, необходимо понять, что, хотя стыдятся

своего тела не только крупные женщины, последние подвергаются явной, открытой дискриминации и притесняются значительно чаще. Когда активисты движения за позитивный образ тела и тематические рекламные кампании ставят в центр женщин, которых с натяжкой можно отнести к категории плюс-сайз (или вовсе нельзя), помните, что не они сталкиваются с самой большой травлей, даже если и у этих женщин не все благополучно.

От вреда объективации не застрахован никто, но всем нам важно признать свои привилегии и преимущества: это позволит нам пережить самые острые уколы этой боли в нашей жизни. Например, мы, Лекси и Линдси, белые женщины, представительницы среднего класса, гетеросексуалки, образованные, трудоспособные. И мы понимаем, что, несмотря на ненависть, которую на протяжении многих лет питали к собственным телам, а также на то, что явно не соответствуем идеалам красоты, принятым в нашей культуре, изначально у нас есть определенные преимущества, защищающие от любой серьезной дискриминации. Это те грани жизни, которые примиряют нас с собственными телами и делают наши перспективы как активисток и исследователей более оптимистичными, чем у многих других людей. Да, мы много работали и работаем над тем, чтобы научиться признавать разные точки зрения и считаться с ними. Но при этом мы ценим и привилегированность своего положения в мире, где высоко ценится белая кожа, гетеросексуальность, статус среднего класса и тела без серьезных физических недостатков.

Вы, конечно, уже заметили (или заметите), что в этой книге мы в основном обращаемся к женщинам, адресуем ее преимущественно им и говорим чаще всего о них. Это объясняется тем, что с самого начала исследований мы были четко сфокусированы на образе именно женского тела. Мы признаём, что мальчики, юноши и мужчины, а также небинарные люди тоже сталкиваются с проблемами негативного образа тела. Но мы хотели, чтобы фокус нашего исследования был предельно четким, как и его выводы; мы не будем выступать экспертами в областях, в которых таковыми называться не можем. При этом мы совершенно уверены, что концепции и стратегии, представленные в этой книге, будут полезны всем, кто на своем опыте испытал «прелести» объективации и самообъективации, независимо от гендерной идентичности, сексуальной ориентации, расовой и этнической принадлежности, социально-экономического статуса, наличия или отсутствия особых потребностей, национальности или любой другой переменной, отличающей одного человека от других. Некоторые части книги, возможно, не будут иметь прямого отношения к вашей жизни и опыту, и мы это признаём. Мы не претендуем на то, что у нас найдутся ответы на все вопросы, но искренне надеемся предложить ту или иную помощь всем, кто способен и действительно готов извлечь пользу из наших усилий.

В последующих главах мы предпринимаем попытку дестабилизировать нормальность паттерна, который заставляет видеть в других объекты (а эти другие, в свою очередь, видят их так же), и предложить читателю более надежный и вдохновляющий путь к построению позитивного образа тела. Мы не просто описываем свою концепцию ради того, чтобы привлечь внимание к проблеме как таковой, но и предлагаем ее решение, которое, по нашему мнению, заключается в укреплении психологической устойчивости (или, как ее называют психологи, резильентности, то есть способности человека конструктивно преодолевать стрессы и трудные периоды) к восприятию образа тела. Начиная со [второй главы](#), в цитатах во врезках вы найдете идеи, которые помогут примириться с культурой объективации. Кроме того, вашему вниманию предлагаются полезные ресурсы и навыки, которые необходимо отточить для перехода к более позитивному образу тела и самовосприятию, чтобы ставить во главу угла вашу идентичность в целом, а не только то, что на виду.

## Глава 1. Восстановите восприятие образа тела с помощью укрепления психологической устойчивости

- Опишите какой-нибудь опыт, ухудшивший ваше отношение к своему телу или, напротив, изменивший его в лучшую сторону. Этот опыт может быть значительным или не очень, главное – чтобы он серьезно повлиял на ваши взаимоотношения с телом и на то, какой вы себя видите.

- Что вы сделали, чтобы справиться с чувствами и управлять ими?

Каждое приращение осознания, каждый шаг вперед – это *travesia*, переход. И я снова и снова оказываюсь пришельцем на новой территории. Но если я избегаю сознательного понимания, если я избегаю знания, то стою на месте. Знание всегда болезненно, потому что, после того как оно приходит, я уже не могу оставаться прежней и чувствовать себя комфортно. Я уже не тот человек, каким была до этого.

*Глория Анзалдуа. Borderlands/La Frontera («Пограничье»)*

Вы больше, чем ваше тело, и когда-то точно это знали. Теперь потребуется серьезная работа, чтобы вспомнить, понять и на собственном опыте постичь истину, что вы больше – больше, чем красавица; больше, чем некоторые детали, требующие ремонта; больше, чем объект, на который смотрят и оценивают. Можете вспомнить времена, когда вы знали, что больше всего этого? Когда вы жили без этой мучительной тревоги о том, как выглядите в глазах окружающих? Когда ваш внешний вид не влиял на то, примут ли вас в игру, поговорят ли с вами, позволят ли пробежаться по тротуару? Возможно, вам придется хорошенько порыться в памяти, чтобы докопаться до самых ранних воспоминаний. Потратьте несколько минут и вспомните опыт из детства, когда вы были абсолютно свободны от треволнений о своей внешности и о том, как вас воспринимают люди. А если не можете вспомнить ничего подобного, попробуйте восстановить в памяти хотя бы фото или видео, на котором вы беззаботны и явно не заиклены на своей внешности. Где вы тогда находились? Что делали? Как себя чувствовали?

Чтобы заглянуть в прошлое, не пожалейте времени: понаблюдайте за маленьким ребенком. Посмотрите, как он двигается, играет, говорит. Представьте себе, как должна ощущаться эта свобода. Попытайтесь вспомнить, что в таком возрасте чувствовали вы. Обдумывая эти чувства, вы можете испытать тоску, ностальгию, сожаление, зависть или печаль оттого, что когда-то все это было и у вас и все могло сложиться по-другому. Вспомнить – важнейший шаг на пути к правильному восприятию образа тела, так что не задвигайте воспоминания на задний план и не старайтесь отогнать их. Позвольте эмоциям завести вас как можно дальше на освобождающем пути к своему истинному «я».

### Море объективации

В этой книге мы исследуем силы, изменившие ваше восприятие образа тела и отношение к своему внутреннему ребенку. Эти силы исказили ваш образ, превратив его в то, что вы воспринимаете только снаружи; расщепили вашу личность и сделали так, что вы стали одновременно и тем, кто смотрит, и тем, на кого смотрят. А затем мы рассказываем, как вернуться к давнему ощущению своего тела и своему «я», которые были у вас до того, как вы начали оценивать себя, глядя словно со стороны. Мы предлагаем вам представить это путешествие назад, к себе, с помощью метафоры «море объективации». В детстве это море пока только плещется

у ваших ног, поглощает по мере взросления и в итоге становится единственным местом, где вы можете себя вспомнить или представить. Мы сравниваем феномен объективации с огромным водоемом, потому что он так же глубок и широк, так же непреодолимо притягивает людей. В нем одновременно и весело, и опасно. Он воплощает в себе все случаи, когда человеческое, и особенно женское, тело ценится выше остальных сторон человеческой личности, и все способы, которыми женщин научают, что для того, чтобы их принимали, любили, уважали, ценили или желали, они должны стремиться выглядеть и вести себя определенным образом. Разумеется, мы способны адаптироваться и выжить в море объективации, но, чтобы держать голову над водой, нам приходится постоянно нести дополнительную нагрузку, как психологическую, так и физическую.

В детстве мы все живем на некоем песчаном берегу; назовем его пляж «Больше чем тело». Представьте себя там маленьким ребенком. Вам очень нравится это место, вы с удовольствием проводите здесь дни, строя замки из песка, наблюдая за волнами и совершенно не думая о том, какой вас видят другие, и нимало об этом не тревожась. Вам все равно, что за одежда на вас – шикарный купальник или бесформенная футболка и шляпа, скрывающие тело и лицо, намазанное толстым слоем солнцезащитного крема. Вы не беспокоитесь о том, что ваш живот собирается складками, когда вы склоняетесь над своим замком из песка; вам плевать, что останутся незагорелые полоски и что вы потная, или слишком волосатая, или слишком голая либо, напротив, недостаточно обнаженная и так далее и тому подобное. Со своего пляжа вы видите огромное море, простирающееся за горизонт. Оно выглядит таким манящим: множество людей плещутся и плавают в воде, приглашая вас присоединиться к ним.

Мы все входим в воды объективации в разное время и по-разному; одни замочили носок, из чистого любопытства просматривая подшивку журналов какой-нибудь родственницы; других толкнули туда непристойные слова собеседника или насмешливые прозвища одноклассников вроде Жиртрест или Тощелыга; третьих поглотило цунами пережитого сексуального насилия. Подумайте, как вы впервые окунулись в море объективации? Может, это произошло, когда мама или старшая сестра пренебрежительно отзывались о своем теле, а вы поняли, что и вам нужно относиться к собственному телу так же критично? А может, когда смотрели телешоу, в котором участвовали сплошь идеальные сексапильные красотки, совсем не похожие на вас и ваших знакомых? Или это случилось из-за шока, пережитого, когда какой-то мужчина на улице наорал на вас и обозвал, либо из-за того, что кто-то слишком пристально разглядывал ваше тело на пляже? Или после того, как вы заметили, что некоторые девочки из класса пользуются большим вниманием мальчиков, чем другие?

Когда вы осознаёте, что вас объективируют, и постоянно наблюдаете объективацию в медиа, культуре и личных взаимоотношениях, вы учитесь смотреть на себя так же и ваша личность раздваивается. Теперь есть цельный, сформировавшийся человек на пляже и самообъективирующая, сфокусированная на внешней часть вас, которая изо всех сил пытается удержаться на плаву. Целостное, законченное «я» остается на берегу, а вы постепенно заходите все дальше в воду, либо ныряете в нее, либо вас увлекает в море волнами. Ваши одежда, кожа и волосы полностью намокают, и вы ищете способы навигации в этом новом мире и понимание его и своего места в нем. Оказавшись в воде, вы быстро начинаете привыкать. Спустя какое-то время пребывание в ней больше не потрясает вас; у вас уже не захватывает от этого дух. Порой вы даже начинаете чувствовать себя в море комфортнее, чем на суше. И вы все дальше и дальше дрейфуете от пляжа «Больше чем тело».

Мы все растем и становимся старше на разной глубине этого моря, чаще всего в окружении знакомых и любимых людей, которые вошли в воду до и после нас, и постепенно адаптируемся. Мы забываем о беззаботном внутреннем ребенке, чьи надежды и фантазии не ограничивались тревогами о внешности, и обучаемся соответствовать условиям новой среды.

В водах объективации нам нередко удается найти зону комфорта в том, что касается образа тела, – мы словно устраиваемся на спасательном плоту. Плотик этот бывает совсем хлипким, но благодаря ему мы худо-бедно держимся на плаву. Таково «нормальное» состояние образа тела, и оно бывает не таким уж и удобным. Вспомните, как многие люди отвечают на вопрос «Как вы относитесь к своему телу?» (мы обсуждали это ранее). Их ответы выдают глубокий дискомфорт и отстраненность от собственного опыта в телах, но, похоже, никто из них не считает это ненормальным. Ученые называют этот феномен «нормативным недовольством»; как видно из названия, для девушек и женщин совершенно естественно большую часть времени быть недовольными своей внешностью. Иными словами, привычно чувствовать себя некомфортно в собственном теле или постоянно наблюдать и следить за тем, как они выглядят. Так что, испытывая неудобство из-за самообъективации и стыда, мы списываем его со счетов как просто еще одно проявление природного женского начала.

Многих из нас объединяет такой «нормальный» дискомфорт, вызванный внешностью: то, что мы в себе ненавидим, что пытаемся исправить; насколько виним себя за то, что слишком много ели или недостаточно истязали себя тренировками; как соблазняем кого-нибудь присоединиться к новым планам работы над собой, чтобы добиться в этом успеха. Большинство даже не представляет, каково это – *не существовать* в таком режиме; каково – чувствовать себя в своем теле как дома, а не следить за собой глазами стороннего наблюдателя; не ограничивать себя постоянно, не соблюдать всевозможные диеты, не планировать очередной поход к косметологу и не тратить массу времени на повседневные «обязанности» по наведению красоты, забыв о макияже и моде. Вы можете даже не считать бодишейминг<sup>1</sup> и заикленность на внешности особой проблемой, так как они кажутся вам вполне *оправданными*. В конце концов, если бы вам хватило силы воли на то, чтобы не есть сахар и углеводы, или строго придерживаться режима тренировок, или не спать на боку, или следить за мимикой, из-за которой на лице появляются все эти ужасные морщины, то вам не нужно было бы беспокоиться о своем внешнем виде и вы не чувствовали бы себя так ужасно. Вы убеждаете себя, что нужно просто собраться, и ваш образ тела всегда будет на плаву; вы избавитесь от постоянного беспокойства и усталости от того, что опять сорвали диету, или из-за того, что после приятного отпуска необходимо вновь начинать кардиотренировки, или из-за того, что приходится тратить массу времени и денег на борьбу со старением.

Сегодня решение проблем с имиджем тела реклама преподносит как нечто легкодоступное благодаря современным средствам по уходу за собой и простым диетам, но всегда все упирается в *вас* – в вашу слабость и отсутствие силы воли. И вы привыкаете к постоянному дискомфорту. Вы ненавидите свое тело, вместо того чтобы ненавидеть всеобщее ожидание, что оно непременно должно соответствовать кем-то навязанному образцу. Вы ненавидите свою слабость и отсутствие дисциплины, вместо того чтобы ненавидеть продиктованные жадной наживы предложения, которые заставляют вас всю жизнь тратить на средства по уходу за собой, хотя вы все равно не дотягиваете до вечно ускользающих идеалов красоты.

Надо также сказать, что неудобные спасательные плоты никогда не остаются долго на одном месте. Их влекут разнообразные течения новейших косметических тенденций и меняющиеся идеалы красоты человеческого тела. А мы часто даже не замечаем, как нас несет по жизни, так как почти все, кого мы видим, движутся в одном и том же направлении, просто дрейфуя в поисках комфорта и безопасности. Посетите самые популярные аккаунты в Instagram, и вы увидите, насколько однообразны и монолитны стандарты красоты. Если так много людей в едином порыве разделяют одни и те же идеалы внешней привлекательности, стоит ли удивляться, что это формирует наши цели и предпочтения относительно тел (своих и других людей), увлекая нас все дальше по этому порочному пути, а мы этого даже не осознаем? Неко-

---

<sup>1</sup> Дискриминация людей на основании того, как выглядит их тело. *Прим. пер.*

торые из этих течений похожи на опасные быстрины, которые неожиданно затягивают нас на глубину или уносят далеко-далеко от мест, где нам спокойно и где мы более-менее всем довольны. Такие быстрины встречаются в водах объективации весьма часто. Это предрассудки и предубеждения против людей, не соответствующих общепринятым идеалам (фэтфобия<sup>2</sup>, расизм, сексизм, эйджизм и классовая дискриминация), и дегуманизация девочек, девушек и женщин, что провоцирует распространение насилия и жестокое обращение с ними. Эти невидимые подводные течения во многом формируют культуру, что делает нашу жизнь гораздо менее безопасной и приятной для некоторых категорий населения.

Надо признать, не все люди живут в водах объективации или сталкиваются с ущербом и опасностями времени, проведенного в них. Некоторые, особенно мужчины, изначально пользуются своего рода привилегией: их редко определяют и оценивают в первую очередь по внешнему виду. Их личность никогда не расщепляется на того, кто вызывает восхищение, и того, кто восхищается. Их не дегуманизируют и не объективируют каким-либо существенным образом те, кто наделен большей властью. Мужчины, не вписывающиеся в общепринятые идеалы красоты, гораздо реже сталкиваются с негативными последствиями, от которых страдают женщины, потому что культура ценит в мужчинах не только их тела и сексуальную привлекательность. Внешность – это лишь *часть* их личности, причем, как правило, не самая важная. Безусловно, привлекательный внешний вид приветствуется и у мужчин, но их ценят и за многие другие аспекты идентичности, такие как интеллект, юмор, таланты и достижения, и все это уже не зависит от того, как они выглядят. А еще потенциальные негативные последствия объективации для мужчин, не соответствующих идеалам красоты, весьма эффективно сводятся к минимуму такими преимуществами, как богатство и власть. Многие представители мужского пола даже не знают, что изначально обладают преимуществами, которые не дают затянуть их в опасные воды объективации, и в итоге они (да и мы) могут прийти к выводу, что, если кому-то не удастся соответствовать стандартам красоты, чтобы продвинуться в нужном направлении или хотя бы оставаться на плаву, нужно просто немного больше стараться.

### Волны, разрушающие образ тела

Как бы удобно нам ни было в зоне комфорта восприятия своего образа тела, в какие-то моменты мы все сталкиваемся с неблагоприятными обстоятельствами и социальным давлением, которые сбрасывают нас со спасательных плотов. Эти волны, разрушающие образ тела, возникают, когда мы видим в медиа сплошь нереалистичные идеалы красоты, их также вызывают старение, беременность, травмы, болезнь, буллинг, критика, сравнение себя с другими людьми, оскорбления и насилие. Они буквально сбивают нас с ног, лишают самообладания и ухудшают наше отношение к собственным телам. Иногда вы замечаете их приближение, а иногда нет – например, когда любимый человек с насмешкой говорит о вашем весе и критикует привычки в еде или когда при виде себя на фотографии вы испытываете чувство стыда. Эти волны могут накрыть вас, когда вы мельком видите себя в зеркале, или наталкиваетесь в журнале на рекламу бодиконтурина<sup>3</sup>, или узнаете о каком-нибудь новом источнике молодости либо другой процедуре, которая, как вы втайне верите, исправит ваши самые страшные физические недостатки. Они могут нахлынуть, когда вы сравниваете свое тело с телом другого человека (или с собственным в прошлом) или когда кто-то из близких заикливается на идее похудения или пластической операции.

Серьезное разрушение образа тела, выталкивающее вас из зоны комфорта, может привести к хроническому заболеванию, которое резко смещает угол зрения на тело. В результате вы

---

<sup>2</sup> Дискриминация людей с избыточным весом или ожирением. *Прим. пер.*

<sup>3</sup> Совершенствование формы тела с помощью пластической хирургии. *Прим. ред.*

уже не в состоянии делать то же, что и раньше; к тому же меняется и ваша внешность. Таким серьезным ударом может стать неожиданный разрыв с партнером, его предательство. Или сексуальное насилие, которое часто заставляет женщину дистанцироваться от собственного тела из-за крайне неприятного чувства, будто оно оружие, которое может быть использовано против нее. Беременность либо выкидыш тоже сильно меняют тело, и вы оказываетесь к этому не готовы, а попутно меняются и ваш образ жизни и взаимоотношения с окружающими.

Волны разрушения бывают большими и маленькими; они по-разному действуют на каждого человека, но их объединяет то, что они рожают в нас сомнения, стыд, страх и беспокойство о своей внешности и требуют внимания и реакции. Мы все так или иначе реагируем на разрушение своего образа тела, часто даже не задумываясь о том, как мы это делаем и что было бы намного правильнее и лучше сделать. Падение со спасательного плота в зоне комфорта, как правило, позитивным опытом не назовешь, поэтому чаще всего мы реагируем незамедлительно, стараясь справиться с ситуацией прямо сейчас, что, вполне возможно, не играет нам на руку в долгосрочной перспективе. Вспомните случай, когда вас резко охватил сильный стыд за свою внешность, из-за чего вы еще активнее занялись самообъективацией. Подумайте, как вы справились тогда? Итак, мы четко определили, как люди обычно реагируют на разрушение образа тела. Скорее всего, эти три пути покажутся вам знакомыми по разным аспектам вашей жизни или жизни любимого человека.

## Погружение в стыд

Первый, и наихудший, выбираемый людьми путь заставляет их погружаться в стыд. Многие из нас, столкнувшись с проблемами отношения к своему телу, словно онемевая, стараются таким образом защититься от боли и болезненного смущения. Когда же эта защита изнашивается, мы сталкиваемся с болью похуже. В таких ситуациях мы испытываем сильнейший стыд, отчаяние или депрессию, что весьма затрудняет повседневное взаимодействие с миром; в худшем же случае это проявляется в разных формах деструктивного поведения. Не может не вызывать тревоги то, как много представительниц женского пола разного возраста сегодня причиняют себе вред: пытаются покончить жизнь самоубийством, режут ноги и руки, страдают расстройством пищевого поведения, перетруждаются на работе, злоупотребляют алкоголем, наркотиками и рецептурными препаратами. Многие девушки и женщины признаются в том, что, столкнувшись с непреодолимой болью после сексуального или физического насилия, буллинга или сплетен, мучимые безудержным стыдом и ненавистью к себе, прибегают к членовредительству с целью наказать себя или как минимум заглушить внутреннюю боль и стыд. А другие ищут временного облегчения, которое позволяет им пережить новые ощущения сейчас и максимально отсрочить внутреннюю агонию.

Надо сказать, нанесение себе порезов и другие формы членовредительства характерны преимущественно для представительниц женского пола. Как выяснили исследователи, в некоторых частях США до 30 процентов девочек-подростков признаются, что умышленно ранили себя без суицидальных намерений<sup>4</sup>. В 2019 году примерно одна из четырех девочек-подростков умышленно причинила себе вред – обычно они резали или прижигали кожу на ногах или руках. Среди подростков мужского пола это делал примерно только один из десяти. Добавьте сюда и то, что с 2009 года, по данным центров по контролю и профилактике заболеваний, членовредительство среди американских девочек 10–14 лет почти утроилось<sup>5</sup>, и становится

---

<sup>4</sup> Martin A. Monto, Nick McRee, and Frank S. Deryck, «Nonsuicidal Self-Injury Among a Representative Sample of US Adolescents, 2015», *American Journal of Public Health* 108 (August 2018): 1042–1048, <https://doi.org/10.2105/AJPH.2018.304470>.

<sup>5</sup> Melissa C. Mercado, Kristin Holland, Ruth W. Leemis, Deborah M. Stone, and Jing Wang, «Trends in Emergency Department Visits for Nonfatal Self-Inflicted Injuries Among Youth Aged 10 to 24 Years in the United States, 2001–2015», *Journal of the American Medical Association* 318, no. 19 (2017): 1931–1933, <https://doi.org/10.1001/jama.2017.13317>.

совершенно ясно, что многие девочки входят в женственность с глубочайшей болью и стыдом, с которыми они не в силах справиться самостоятельно.

Поистине поразительно, как много девочек-подростков, желающих поговорить с нами после выступлений, признаются, что прибегают к членовредительству как средству справиться с проблемами. На протяжении многих лет мы беседовали с сотнями девочек и девушек – лично, по электронной почте и с помощью текстовых сообщений, – которые справляются с последствиями жестокого обращения, нападений, буллинга и стыда за собственное тело, причиняя себе реальный физический вред. Членовредительство часто сопровождается неправильным питанием. Эти девочки весьма охотно делятся своими проблемами, когда мы открыто, вслух признаем их тайный стыд. Их истории – сплошная боль и разочарования, но они не уникальны; чтобы их понять и попытаться исправить ситуацию, эти истории прежде всего должны быть услышаны.

Одна тринадцатилетняя девочка, без особой охоты придя на наше выступление в Теннесси, после в письме рассказала нам о том, как и почему погрузилась в стыд: «Раньше я себя резала. Ну, вообще-то, в последний раз я порезала себя вчера. Но я делала это, потому что надо мной издевались из-за внешности. Мне чуть ли не каждый день говорили, что мне лучше убить себя. И что я никогда никому не понравлюсь, потому что настоящая уродина». Это ярчайший пример реакции на разрушение образа тела в результате постоянного буллинга.

После одного из наших выступлений в Айдахо девочка-подросток в тот же вечер написала нам такие слова: «У меня проблемы с прохождением определенных стадий и периодов, когда я ничего не ем, и я постоянно виню и осуждаю себя за то, что срываюсь. По сути, я только это и делаю, сколько себя помню. Я ненавижу себя больше всего на свете, и вот уже почти год, как я причиняю себе вред, – у меня уже тысячи порезов и десятки ожогов. Вообще-то я не уверена, что в этом есть что-то странное, ведь я делаю это не в спешке, не сгоряча. Я в самом деле не чувствую никакой разницы до, во время или после того, как себя порежу. Я режу себя, потому что чувствую, что заслуживаю боли, но не могу убить себя, потому что мне кажется, что тогда я обманом избавлюсь от боли, которую на самом деле заслужила своим безволием».

А после еще одного выступления в центре лечения расстройств пищевого поведения мы получили от девушки-пациентки такое электронное письмо: «Два года назад меня изнасиловал мой парень. В то время мне было пятнадцать, а ему двадцать три. Никогда в жизни я не ненавидела свое тело больше, чем после того ужасного дня. В течение первых нескольких недель я даже не могла смотреть на себя в зеркало. Потом узнала, что беременна, и сразу же сообщила об этом ему. А он велел мне сделать аборт, иначе он “испоганит мне всю жизнь”. В ту ночь я пыталась окончить жизнь самоубийством. Позже я узнала, что потеряла ребенка, и поняла: я опустилась на самое дно моей жизни. Я была так противна самой себе, в таком ужасе от себя, что не могла найти слова, чтобы выразить это отвращение. Эту боль невозможно объяснить. Следующие несколько месяцев моей жизни были настоящим адом. Я прыгала из одних унижительных отношений в другие и нередко сама принимала участие в насилии над собой».

Надо отметить, что ни одна из наших корреспонденток не была одинока в своих тайных, темных, всепоглощающих боли и стыде, но обычно таким девочкам кажется, будто все

это мучает только их. Если учесть, что наша культура постоянно изображает женские тела как блюдо, выложенное на тарелку, чтобы его можно было рассмотреть, оценить, употребить, а потом выбросить, мы вряд ли можем винить их за то, что девочки позволили этой тьме поглотить себя и что они справляются со своими проблемами ужасными способами, которые еще глубже погружают их в пучины стыда. Если ощущение себя красивой и желанной представляется нам как единственное решение крупномасштабной проблемы с негативным отношением к образу тела, мы просто обречены страдать от ощущения себя никчемными и заслуживающими боли. Когда не знаешь иных способов справиться с жестокими реалиями жизни в бесчеловечной окружающей среде и не чувствуешь себя достойной или готовой к поиску лучших вариантов, идея погрузиться на самое дно может показаться вполне разумной – и единственным, на что вы способны.

### Попытки цепляться за зону комфорта

Второй путь, по которому идут люди, реагируя на разрушение образа тела, заключается в попытках его «исправить». Такие быстрые исправления – покупка новой косметики и одежды, программа детокса в выходные, планирование или прохождение косметических процедур вроде вживления филлеров для лица, инъекций для губ, липосакции и замораживания жира – и правда могут на короткое время уменьшить беспокойство, но это ни в коем случае не долгосрочные решения. Они изменяют тело поверхностно, пытаются исправить «недостаток» и просто оттягивая разрешение более глубоких проблем, связанных с образом тела. Такие усилия иногда даже не оказывают немедленного эффекта на внешность, но дают временное чувство контроля над тревогой благодаря составлению плана по устранению «проблемных мест» и его выполнению. Многие наши знакомые топчутся на месте бок о бок с нами или временно обретают ложную уверенность в себе и начинают чуть позитивнее относиться к своему телу благодаря «надежным» решениям: программам по снижению веса, подтяжке ягодиц, ламинированию ресниц, удалению волос, избавлению от целлюлита, антивозрастным и прочим процедурам. Единственная проблема в том, что обещанная уверенность в себе и любовь к своему телу могут так никогда и не прийти или будут отсрочены до того момента, пока в вашей внешности не выявится очередной «изъян», требующий исправления. **Формирование позитивного образа тела – работа внутренняя. А пока мы с завидным упорством пытаемся решить внутреннюю, психологическую проблему внешними, физическими способами, такие исправления на скорую руку никогда не дадут нужных результатов** и ни за что не готовят нас к эффективному реагированию на разрушение образа тела в будущем.

Если «исправительные меры» не помогают или недостатки кажутся слишком уж серьезными, чтобы хоть попытаться как-то их исправить, у вас могут просто опуститься руки. Вы спрячетесь от мира, отказываясь от всего, что требует от вас выйти в люди и позволить кому-нибудь вас увидеть.

*Рассказывает Линдси.* Я хорошо помню, как впервые решила спрятаться от людей, вместо того чтобы заниматься своим любимым плаванием. Очевидно, меня и раньше смущал мой внешний вид, но я никогда не позволяла этому чувству пересилить желание поплавать, потому что это было неотъемлемой частью моей жизни. Мы с Лекси плавали с раннего детства – сначала, когда были совсем маленькими, нас учили плавать; потом, в возрасте шести лет, нас включили в команду города по плаванию. (Запах хлора все еще волнует мое сердце, напоминая о выходных, которые мы провели в поездках на соревнования и на тренировках до и после школы.) Привычная жизнь с неизменным плаванием изменилась в одночасье, когда мне стукнуло пятнадцать; я была десятиклассницей и посещала уроки плавания, чтобы набрать дополнительные баллы по физподготовке для поступления в колледж. Мы, члены школьной команды по этому виду спорта, занимались вместе с другими учениками. Я всегда гордилась своими

успехами в плавании, и к тому моменту уже миновал целый семестр, в течение которого эти уроки доставляли мне истинное удовольствие.

Но все изменилось, когда я увидела, кто присоединился к нашей группе в новом учебном году – то были симпатичные, но вызывающие смущение старшие мальчики. Моя уверенность в таланте пловчихи моментально улетучилась из-за страха перед тем, что эти ребята увидят меня в купальнике, будут оценивать размер моих бедер и белизну ног; что они увидят близко мои глаза в оправе очков и мое лицо с прыщами на подбородке. Я словно застыла внутри и весь первый день занятий в бассейне просидела на лавке, сделав вид, что забыла купальник. А все остальные занятия я старалась первой зайти в воду и последней из нее выйти, чтобы меня никто не видел. Я пряталась. С того дня я пряталась постоянно.

В следующие несколько лет одна из самых мощных волн разрушения, с которыми мы обе сталкивались снова и снова, накатывала на нас в результате казалось бы безобидного действия – приглашения пойти поплавать. Нас никогда никто не оскорблял и не запугивал, но каждый раз, когда появлялась возможность пойти в бассейн, на пляж, в джакузи или на озеро, мы давали волю внутренним оскорблениям и издевались сами над собой. Вместо того чтобы назвать настоящую причину того, почему мы не идем в бассейн, мы выдавали целую тираду наскоро придуманных отговорок, мысленно планируя при этом меры, для того чтобы в следующий раз все же «пройти квалификацию». Мы сообщали что-то вроде: «У меня сегодня слишком много дел, но в следующий раз обязательно меня позовите!» или «Я сегодня плохо себя чувствую, но вы хорошенько повеселитесь там без меня!», а мозг в то же время вещал: «Ну все, больше никаких углеводов, и приготовься к серьезным тренировкам на беговой дорожке, ведь, если кто-нибудь увидит тебя в купальнике такой, это будет так унижительно!»

Главная проблема такой реакции в том, что, даже когда мы прятались, чтобы защититься от позора и побороть смущение, которые, по нашему мнению, морально раздавят нас, и даже если в какой-то мере исправляли свои предполагаемые недостатки посредством диет, усиленных занятий спортом, удаления волос или посещения студии загара, покупки симпатичных купальников и прочих ухищрений, мы, как правило, не начинали лучше относиться ни к своим телам, ни к себе в целом. И когда наступал «следующий раз», опять отказывались идти в бассейн или на пляж.

### **Как воспринять духом благодаря укреплению психологической устойчивости**

Вот вам позитивный факт, касающийся разрушения образа тела: вы всегда можете сами выбирать, как на это реагировать. Конечно, вы можете позволить втянуть себя в круг неэффективных моделей поведения, например: цепляться за свой спасательный плот в зоне комфорта; пробовать разные быстрые решения, чтобы удерживать свой образ тела на плаву, просто прятаться от мира. Вы можете разрушать себя, погрузившись в пучину стыда за свою внешность, а можете пойти и по более конструктивному, хоть и нередко пугающему пути – воспринять духом благодаря укреплению психологической устойчивости.

В столкновении с волнами, разрушающими образ тела, есть неожиданное преимущество: они могут напомнить вам, что вы находитесь в водах объективации – в условиях, которые в какой-то момент повергли в шок вашу психику, но со временем стали настолько привычными, что вы перестали их замечать. Волны разрушения размывают зону комфорта в отношении образа тела, создавая такие обстоятельства, которые вы никогда не выбрали бы для себя сами, зато благодаря своей реакции на них можете узнать о себе и своем окружении то, чего никогда не узнали бы никаким другим способом. **Трудный опыт и негативное отношение к своему телу, вызванные объективацией, способны работать на вас, а не против вас.**

Эти волны и течения могут стать благоприятной возможностью не только для того, чтобы *увидеть больше* в себе и своей среде, но и действительно *быть* чем-то большим, если вы откажетесь и далее принимать свой нормализованный дискомфорт и дегуманизацию и будете работать над изменением опасных условий среды. Этот толчок, позволяющий нам выбраться из омута стыда, плыть против течения завышенных ожиданий от своей внешности и справляться с давлением, не ограничивается банальным преодолением трудностей и адаптацией к неидеальным обстоятельствам. Для этого требуется нечто гораздо большее, но и эффект будет так же велик.

При столкновении с волнами разрушения образа тела вы имеете возможность не просто выжить, а расти и процветать *благодаря* им, наращивать силу, сострадание и целеустремленность. Развивая психологическую устойчивость, вы получаете доступ как к врожденным, так и к приобретаемым навыкам и стратегиям, которые позволяют до некоторой степени смягчить боль от разрушения образа тела, а также реагировать на эти сигналы так, чтобы улучшать свои отношения с телом, а не оттеснять себя все дальше от своего целостного, полностью сформированного «я». Вы можете распознать и признать негативные последствия объективации, которые ранее, возможно, воспринимали как нечто нормальное, и работать над их преодолением. Вместо того чтобы справляться с ними привычными способами, копните глубже, и вы извлечете из своего опыта полезные уроки, обнаружите в нем и в себе больший потенциал и станете сильнее, способнее и устойчивее к стрессам и проблемам, связанным с внешностью.

Благодаря исследованиям, проведенным нами в рамках соискательства докторской степени, мы осознали, что концепция психологической устойчивости в позитивной психологии предлагает нам перспективный подход к улучшению образа тела. Гленн Ричардсон, один из пионеров в этой области исследований (и один из наших наставников в аспирантуре), определяет это понятие, а по-научному резильентность (и как характеристику, и как процесс) как «разрушение человека изменениями, возможностями, невзгодами, стрессовыми факторами или проблемами, вследствие чего его способности и сила духа развиваются и становятся сильнее»<sup>6</sup>. Модель психологической устойчивости, разработанная Ричардсоном<sup>7</sup>, иллюстрирует три возможные реакции на разрушение образа тела: реинтеграция с потерей (или то, что мы называем погружением в стыд), реинтеграция назад в зону комфорта (или попытки любой ценой цепляться за зону комфорта, исправляя недостатки, и желание спрятаться от внешнего мира) и реинтеграция в устойчивость (возрождение благодаря укреплению психологической устойчивости). Эта модель наглядно демонстрирует, что разрушения бывают очень болезненными и выталкивают нас из зоны комфорта, но они также могут дать толчок изменениям, даже когда мы не осознаем, что остро в них нуждаемся. Мы можем реагировать на свои боль и стыд так, чтобы произошли «благоприятные, полезные» разрушения. В конце концов, для того чтобы оставаться в своей совершенно неудобной зоне комфорта», от нас ровным счетом ничего не требуется. Никакого прогресса. Никакого личностного роста. Просто прячься да подправляй свои недостатки.

Наш уникальный подход объединяет в себе результаты исследований в области объективации, образа тела и устойчивости к стрессу, что позволяет объяснить, как возникает порочный круг самообъективации, затягивающий женщин, которых ценят по внешнему виду другие люди, из-за чего они и сами начинают себя так оценивать. А еще этот подход предлагает практические решения, позволяющие разорвать упомянутый замкнутый круг и даже положить ему конец. Благодаря предложенным нами шагам по укреплению психологической устойчивости к восприятию образа тела вы увидите и поймете, что объективация окружает нас повсюду. Но это вовсе не значит, что мы непременно должны принять и усвоить навязываемый нам способ

---

<sup>6</sup> Glenn E. Richardson and Phillip J. Waite, «Mental Health Promotion Through Resilience and Resiliency Education», *International Journal of Emergency Mental Health* 4, no. 1 (2002): 65–75. 28

<sup>7</sup> Glenn E. Richardson, Brad L. Neiger, Susan Jensen, and Karol L. Kumpfer, «The Resiliency Model», *American Journal of Health Education* 21, no. 6 (1990): 33–39.

бытия. Она необязательно должна расщепить нас на две части – на того, кто смотрит, и того, на кого смотрят, – в результате чего мы перестанем быть единым целым и ощутим себя чужаками в собственном теле.

Мы не утверждаем, что вам удастся полностью избавиться от объективации женщин, в том числе себя самой, – такого, к сожалению, не случится. Объективация на редкость убедительна, она может приносить прибыль, она поддерживает иерархию и неравенство, которыми наслаждаются люди, находящиеся у власти и имеющие привилегию не зависеть от нее. Пока мы окружены водами объективации, разрушение, вечно меняющиеся идеалы красоты и безудержные предрассудки не исчезнут. Это врожденная особенность нашей окружающей среды. Независимо от того, насколько вы психологически устойчивы и щедро одарены силами и талантами, реальность остается неизменной: дискриминация, предвзятость, предрассудки и укоренившиеся в культуре ожидания людей – главным образом в отношении женщин, а особенно цветных женщин – никуда не денутся. Дискриминация по весу и размеру – один из последних до сих пор сохранившихся социально приемлемых предрассудков в очень многих кругах, даже весьма прогрессивных. Как лаконично выразилась Роксана Гей в своей книге *Hunger* («Голод»): «Как женщина, как толстая женщина, я не должна занимать пространство. А вот как феминистку меня поощряют верить, что я могу его занимать. В результате получается, что я живу в противоречивой среде, где я должна пытаться занять какое-то место, но не слишком много и подобающим способом; а если говорить о моем теле, то любой способ будет неправильным».

В июле 2019 года активистка Адриенн Хилл написала в Facebook о бремени системной предвзятости в отношении лишнего веса, характерной для нашей культуры. Хилл, в частности, пишет:

Я всю жизнь была толстой, а с девятнадцати лет активно боролась за права людей с избыточным весом. За это время я проделала **огромную** работу, связанную с формированием позитивного образа тела. Но никакая работа в этом направлении не избавляет от боли существования в мире, в котором крупных людей ненавидят и презирают. Несомненно, это проблема социальной справедливости. Меня, например, это много лет заставляло отказываться от посещения врача и получения необходимой медицинской помощи, потому что я очень боялась попасть к доктору, который не стал бы меня слушать, а просто объяснил все мои проблемы со здоровьем лишним весом, да еще и поиздевался бы. Впрочем, отказом от медицинской помощи дело не ограничивается. Людям с избыточным весом труднее найти работу и удержаться на ней, их реже продвигают по службе, потому что мы живем в культуре, предполагающей, что слишком большое тело четко говорит кое-что о трудовой этике его владельца. А еще я ужасно устала от утверждений, будто мое объективное восприятие этого мира, по сути, всего лишь следствие проблем с самооценкой. Я устала постоянно отстаивать идею, что несправедливость, с которой я ежедневно сталкиваюсь, существует объективно и что в ней нет моей вины, потому что я отказываюсь влезать в тот же бесконечный цикл йо-йо-диеты<sup>8</sup>, в котором навечно застряла моя мама.

Когда идеалы внешности и сексуальная привлекательность служат важными критериями оценки женщин их работодателями, клиентами, студентами, врачами, родственниками, потенциальными романтическими партнерами и каждым незнакомцем, который проходит мимо них по улице или видит в интернете, женщины страдают. Невыносимо нести такое бремя! Однако такова суровая реальность объективирующей культуры, в которой мы все живем. Надо ска-

---

<sup>8</sup> Эффектом йо-йо называется возвращение к прежнему весу после похудения. *Прим. ред.*

зять, наши рекомендации относительно возможных конструктивных реакций на разрушение образа тела и трудности базируются не на спускаемых сверху решениях правительства или других надзорных органов (хотя, случись такое, нам бы это понравилось). Мы не слишком верим в успешность таких методов. Наши поддерживаемые результатами исследований методы трансформации образа тела зиждутся на том, что все мы барахтаемся в море объективации и подвергаемся стрессу, а потом используем этот унижительный и болезненный опыт в качестве мотиватора, чтобы задействовать собственные силы и восстановиться, укрепляя психологическую устойчивость к восприятию образа тела, независимо от того, какая среда нас ожидает в дальнейшем – изменившаяся или прежняя. Благодаря индивидуальным, а затем и коллективным действиям в этом направлении, мы и сами сможем постепенно создать лучшую и более безопасную среду, не только для себя, но и для всех, кто заслуживает того, чтобы видеть в людях нечто большее, чем тело, и чтобы другие люди его видели так же.

Решительно настроившись предложить помощь и утешение людям, стремящимся к более позитивному образу тела и улучшенным культурным представлениям и реалиям, с ним связанными, нельзя не признать и огромной работы пионеров движения в защиту прав людей с избыточным весом, которые без усталости указывают обществу на игнорирование и несправедливость во всех сферах социальной жизни, с которыми сталкиваются люди с большими телами. Мы также признаем вклад мейнстримовского движения бодипозитивизма, которое помогает людям увидеть деспотичность нынешних идеалов и ратует за более разнообразное представление телосложений в медиа. Наш подход основывается на их усилиях и перекликается с движениями, которые сегодня известны под названиями бодинейтральность и бодипозитив. Суть их в том, что нужно ценить женщин не только за внешнюю красоту и с уважением относиться ко всем телам независимо от их особенностей и физических возможностей. Основываясь на этих краеугольных камнях, мы предлагаем вам не просто навыки выживания в нашей объективирующей среде, а истинную сокровищницу умений, которые радикально изменяют ваш подход к тому, как вы эту среду видите и соотносите с ней себя и всех остальных. Вместо того чтобы помочь вам на время улучшить отношение к своей внешности, укрепление психологической устойчивости к восприятию образа тела научит вас ставить на первое место собственный взгляд на свое потрясающее тело, – взгляд, так сказать, от первого лица, как бы вы сами (и окружающие) ни выглядели и ни относились к своей внешности. Эта разница имеет решающее значение, потому что чрезвычайно важно воссоединиться со своей жизненной силой, своей целью и возможностями, не ограниченными рамками стремления к красоте или ощущения себя красивой; именно это отличает адаптацию к дискомфортной среде от борьбы за среду лучшую.

Мы по собственному опыту можем с уверенностью сказать, что все усилия, которые мы потратили на адаптацию к стыду за свое тело и самообъективации, избегая походов в бассейн и на пляж и постоянно работая над улучшением внешности, ни к чему не привели. Даже когда в результате огромных стараний нам удавалось влезть в одежду меньшего размера, о чем мы вечно мечтали, и даже когда окружающие восхищались нашими похудевшими талиями, отмечали более чистую кожу или новый макияж, мы не чувствовали, что исправили свои «изъяны». А вот что *действительно* нам помогло, так это присутствие в учебных аудиториях и чтение книг и статей, которые развеяли туман телоцентричного мировосприятия и научили нас видеть в объективирующей среде намного больше. Научившись видеть больше в окружающем мире, мы смогли больше разглядеть и в стыде за собственную внешность: что его вызывает; кому выгодно то, что мы его испытываем; насколько распространено это явление независимо от того, как мы выглядим на самом деле. Мы увидели реальность, и это стало катализатором серьезных перемен в нашей жизни, но произошло это не в одночасье. За годы учебы мы смогли на научном уровне разобраться, как манипулятивная реклама и послания медиа искажают восприятие женщинами своих тел даже несмотря на то, что перед началом занятий сами воспри-

нимали свои тела как нечто бесконечно далекое от совершенства и, следовательно, заслуживающее того, чтобы их стесняться. Мы узнали, что наши идеалы не были ни врожденными, ни естественными, а были намеренно разработаны для того, чтобы исключить значительную часть людей из активной жизни, заставить нас прятаться от посторонних глаз и бесконечно исправлять свои недостатки. И все равно эти идеалы обладали огромной властью над нами.

*Рассказывает Линдси.* Я ничуть не сомневалась в своей верности этим нереалистичным идеалам – до тех пор, пока в возрасте двадцати одного года в очередной раз не столкнулась с уже знакомым разрушением образа тела. Подобный сценарий разыгрывался неоднократно: меня позвали купаться. На этот раз мы планировали понырять со скалы на местном водохранилище с моими замечательными друзьями и симпатичным тогдашним бойфрендом. Мне показали фотографии одного из приятелей, сделанные во время предыдущей поездки туда, и все выглядело действительно круто. Но при одной мысли о поездке сильнейший страх и стыд тут же выбили меня из зоны комфорта, связанной с образом тела. И я отреагировала так же, как и всегда: тут же придумала отговорки, а сама в это время уже лихорадочно составляла план, как буду исправлять свое тело, чтобы в следующий раз все-таки поехать на водохранилище с компанией.

Но в этот раз упорное цепляние за зону комфорта почему-то не успокаивало и негативные чувства, охватившие меня, никуда не девались. Более того, где-то внутри возникли другие негативные эмоции. Печаль. Разочарование. Замешательство. Ощущение, что я себя предаю. В голове выкристаллизовалась мысль: *«Ты же хочешь поехать. Почему же говоришь, что не хочешь? Почему ищешь дурацкие оправдания?»* Я знала, что за этим разрушением лежит не что иное, как стыд за свое тело. Друзья начали настаивать и уговаривать, и я не смогла даже заставить себя повторить свои неубедительные отговорки. Так и не дав окончательного ответа, я отправилась в ванную, где меня охватила чуть ли не паника от мысли, что я *подумываю* поехать и к каким последствиям это может привести. Подойдет ли старый купальник, запихнутый в глубину шкафа? Не буду ли я выглядеть в нем намного хуже остальных девчонок, которые тоже собираются ехать? Не придется ли моему парню за меня краснеть? А вдруг я ему вообще разонравлюсь?

Именно тогда, стоя в ванной комнате, я начала понимать, что разрушительная волна стыда и смущения из-за того, как я выгляжу в купальнике, не должна сбивать меня с ног или топить. Я обрела намерение твердо и целенаправленно бороться со своей верой в то, что моя внешность лишает меня права купаться и плавать. Вместо того чтобы позволить этой волне отправить меня в очередной бесплодный цикл прятков и исправлений, я решила отреагировать по-новому – принять вызов и поехать с друзьями на водохранилище.

Итак, набравшись смелости, я все же натянула купальник, никому не рассказывая о том, как для меня это трудно и важно и как много времени прошло с тех пор, когда я в последний раз плавала. Охваченная тревогой, я молча просидела в машине всю дорогу до водохранилища, шла позади компании по тропе к воде и смотрела, как ребята разбирали плоты и надувные игрушки, с помощью которых мы собирались добраться до скал на противоположном берегу. Затем я улучила момент, увидев, что никто не обращает на меня внимания, сбросила полотенце и в гордом одиночестве вошла в холодную воду. Зайдя на достаточную глубину, я погрузилась в воду и, оттолкнувшись от дна, сделала первые за несколько лет гребки. Меня тут же переполнили воспоминания о том, каково это – плавать, как это здорово и захватывающе и как удивительно естественно для меня даже после шестилетнего перерыва.

Там, пlying одна в холодной воде, я полностью преодолела одну из самых глубоких негативных эмоций, которые когда-либо испытывала. Меня переполнило ощущение, что я, как прежде, способна на многое. Что я в полном порядке. Все мои опасения по поводу того, как я выгляжу в купальнике, словно смыло чистой водой на всю остальную часть дня. Я, наконец,

увидела, что застряла в бесконечном круге попыток исправить свое тело, которое вовсе не нуждалось в исправлении, чтобы делать то, что я всегда могла делать.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.