

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

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава 1.</b> Восстановите восприятие образа тела с помощью укрепления психологической устойчивости .....	17
<b>Глава 2.</b> Критическое отношение к медиасреде и создание собственной среды .....	51
<b>Глава 3.</b> От самообъективации к самореализации .....	125
<b>Глава 4.</b> Женщины всех стран, объединяйтесь! .....	195
<b>Глава 5.</b> Заявите о своих правах на здоровье и хорошую физическую форму .....	243
<b>Глава 6.</b> Воссоединение со своим «я» благодаря укреплению психологической устойчивости к восприятию образа тела .....	311
<b>Примечания</b> .....	387
<b>Благодарности</b> .....	397

# Введение

Не секрет, что однояйцевые, или, как их еще называют, идентичные, близнецы испокон веков вызывали 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 насмехаться 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 начнутся 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 однойцевым 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 издали 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 нахваливают и ценят высоко, а другие, напротив, ругают и насмеваются 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 меседжей, 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 открытость.

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 вожделенные, 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 посуущественнее 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 изъянов, 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 надёжный 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.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

