

# Глава 3

## От самообъективации к самореализации

- Вы когда-нибудь отказывались участвовать в каком-либо виде деятельности, спортивном или другом мероприятии, социальном взаимодействии из-за беспокойства о своем внешнем виде? Если да, опишите эту ситуацию/ситуации.
- Почему вы приняли такое решение? Какие чувства или страхи побудили вас отказаться от чего-то интересного?

### Увидеть нечто большее, чем тело

Мужчины действуют, а женщины выглядят. Мужчины смотрят на женщин. Женщины смотрят на то, как на них смотрят. Это в большинстве случаев определяет не только отношение мужчин к женщинам, но также и отношение женщин к самим себе. Наблюдатель внутри женщины — мужчина, а наблюдаемый — женщина. Таким образом, она превращает себя в объект, в объект видения — в зрелище.

*Джон Бергер. Искусство видеть\**

---

\* Бергер Дж. Искусство видеть. СПб. : Клаудберри, 2012.

По мере того как самообъективация все глубже проникает в жизнь, ваша личность все сильнее разделяется надвое. Вместо целостного, самореализовавшегося, мыслящего и чувствующего «я» вы становитесь сторонним наблюдателем. Во время беседы с коллегой в обеденный перерыв вам страшно мешает потребность постоянно втягивать живот и мысль о том, заметил ли он, что вы сбросили (или набрали) вес; как выглядит ваше тело, сидящее на стуле, в глазах людей, находящихся позади вас, и выгодно ли вы освещены или же совсем наоборот. Вы выделили в графике час на спортзал, но, занимаясь на «беговой дорожке», то и дело отвлекаетесь на свое отражение в висящем перед вами зеркале; вы постоянно одергиваете и поправляете одежду и ни на минуту не перестаете думать о том, что человек, который занимается на тренажере позади вас, видит, как вы бежите. Вы отстранены и стыдливы в постели с партнером; о сосредоточенности на текущем моменте и истинной страсти и речи нет, независимо от того, насколько по-доброму он к вам относится и насколько полон любви и энтузиазма. Вы каждый день бесчисленное количество раз выскакиваете из своей оболочки, чтобы понаблюдать за собой со стороны. Ну что, звучит знакомо? Такой настрой приводит к постоянной оценке своей внешности и контролю над ней; вы отдаете приоритет внешнему взгляду на саму себя, а не точке зрения изнутри, от первого лица. И это лишает вас радости, наслаждения, отключает от нужного фокуса, богатых возможностей и самореализации.

В 1952 году эту концепцию выдвинула писательница, философ и идеолог феминистского движения Симона де Бовуар, заявив, что, когда девочка вырастает, «она раздваивается; вместо того чтобы точно совпасть с самой собой, она существует и снаружи»<sup>1</sup>. А социальные психологи Барбара

Фредриксон и Томи-Энн Робертс в конце 1990-х первыми дали этой теории имя, назвав ее самообъективацией. Они определили это явление как «склонность человека воспринимать свое тело исходя из его внешних (из того, как оно выглядит), а не внутренних (его функциональных возможностей) характеристик»<sup>2</sup>. Приходится признать, что самообъективация прежде всего свойственна представительницам женского пола независимо от возраста и происхождения<sup>3</sup>. **Самообъективация — это невидимая тюрьма: вместо того чтобы просто жить полной жизнью, вы постоянно думаете о том, что на вас смотрят.** Это высасывающий душу акт полицейского надзора и строжайшего контроля над собой, порождаемый худшими страхами и тревогой о том, что думают окружающие, глядя на вас.

Со временем ваша личность расщепляется все сильнее и самообъективация все больше мешает вам в полной мере реализовать свой человеческий потенциал. Такая двойная идентичность чрезвычайно тяжелое бремя: она отвлекает, доставляет огромный психологический дискомфорт и ограничивает ваш прогресс, потенциал для достижения счастья. Если вновь обратиться к приведенной выше метафоре существования в море объективации, то самообъективацию можно сравнить с попытками плавать в тяжелых, насквозь промокших джинсах.

## **Бремя самообъективации**

Между тем для большинства из нас такое барахтанье в воде в мокрых джинсах — предопределенное жизненное условие. Это в самом деле ужасно, но такова ваша нормальность. И даже если вы давно привыкли к ощущению тяжелых, промокших джинсов и даже не думаете ничего менять, они все

равно сильно сдерживают вас, не дают идти вперед. Из-за них вам трудно плавать, ходить по воде, грести, подтягиваться и залезать на спасательный плот, концентрироваться на чем или на ком бы то ни было. Они не дают расслабиться и быстро высохнуть, мешают во всем. Мокрые джинсы самообъективации сдерживают вас в прямом и переносном смысле, отягощая невидимым бременем ваш разум и самовосприятие. Часть вашей ценной энергии всегда приходится расходовать на работу с этим толстым и тяжелым слоем отвлечения внимания. Не зря во всех общественных бассейнах висит табличка с надписью: **купание в джинсах, в том числе обрезанных, запрещено**. Мокрые джинсы не только непрактичны и неудобны, они небезопасны: человек, полезший в них в воду, рискует утонуть в любой момент.

Вы когда-нибудь пробовали бегать, поднимать тяжести, читать и вникать в смысл прочитанного, сдавать экзамен по математике или тест на развитие пространственных навыков в мокрых джинсах? Вряд ли, но просто попробуйте себе это представить. Очевидно, со всеми этими задачами вы справились бы намного лучше, не будь на вас мокрой одежды. То же самое относится и к самообъективации в реальной жизни: женщины показывали худшие результаты по всем перечисленным выше действиям, когда их отвлекали мысли, осознанные или нет, о том, как они выглядят, причем порой даже в тех случаях, когда они находились в помещении одни.

Одно из самых коварных последствий самообъективации заключается в том, что она фрагментирует сознание, мешая или даже не позволяя нам достичь состояний пиковой мотивации, или потока, как его называют в позитивной психологии<sup>4</sup>. Поток — это психологическое состояние, в котором вы полностью погружены в чувство заряженной

энергией концентрации внимания на деле, состояние полной вовлеченности и высочайшего удовольствия от того, чем вы заняты. Если вы когда-либо были настолько поглощены каким-то делом, что переставали чувствовать себя раздвоенной, чего обязательно требует постоянный сознательный мониторинг своей внешности, значит, состояние потока вам отлично известно. Оно возникает, когда вы максимально на чем-то концентрируетесь, творите, двигаетесь, пишете и живете за рамками страха, что за вами кто-то наблюдает. Но, как показывают исследования в этой области, постоянное внимание к внешности истощает умственную и физическую энергию, в результате чего достичь или поддерживать состояние потока становится почти невозможно. Исследования указывают и на то, что уже в начальной школе всему, что делают и о чем думают девочки, намного чаще, чем мальчикам, мешает критическое самосознание и самоощущение<sup>5</sup>. Когда ваша личность раздваивается, на карту ставится качество жизни в целом и ваше благополучие.

**Итак, чего же вы лишаете себя — и весь мир — из-за того, что высасывающая душу самообъективация удерживает вас от занятий, существования, опыта, позитивного вклада и достижений во всех сферах жизни?** Будучи одновременно и наблюдателем, и наблюдаемой, вы начинаете считать, что вы — это ваше тело, и верить в то, что вас как человека и личность определяет внешность. А затем и оценивать себя соответственно. Обычно это начинается на этапе полового созревания<sup>6</sup> (хотя бывает и раньше<sup>7</sup>), когда ребенок на собственном опыте понимает, каково это — быть объектом сексуального внимания и подвергаться объективации со стороны других людей, будь то брошенное кем-то непростойное замечание или, скажем, настойчивые

уговоры родителей накинуть кофточку поверх любимого платья или прикрыться полотенцем после купания.

Со временем мы становимся чрезмерно озабоченными своей внешностью, одеждой и привлекательностью для окружающих — неважно, смотрит на нас кто-нибудь или нет. Далее это пассивное состояние одержимости внешностью начинает проявляться в виде составления списка задач в уме, то есть непрерывного потока мыслей, которые назойливо напоминают одернуть футболку, чтобы не было видно складок на животе; скрестить ноги, когда сидишь на стуле, чтобы бедра казались более худыми; втянуть живот; приподнять подбородок (не из гордости, а просто чтобы спрятать двойной подбородок); не прижимать руки к телу, чтобы они выглядели менее округлыми, промокнуть лоснящееся лицо салфеткой и пригладить непослушные волосы. Даже наедине с собой мы постоянно бросаем на себя взгляд в зеркало автомобиля, камеру сотового телефона или отражение в витрине магазина и тем или иным образом *рисует* свой образ проживающего жизнь человеческого существа, вместо того чтобы просто жить.

Невероятно трудно относиться к своему телу позитивно, если судишь о нем только по тому, как оно выглядит, особенно в свете навязываемых нам идеалов. В этом на самом деле и кроется проблема негативного образа тела. Мы наглядно видели это в ответах женщин на простой, но базовый вопрос нашего исследования «Как вы относитесь к своему телу?». Как мы уже говорили, подавляющее большинство респонденток отвечали на него, описывая, как их тела *выглядят*, то есть как, по их мнению, их видят со стороны другие люди, причем в основном не самыми лестными эпитетами. Они, например, говорили:

«Я всегда была очень худой, и мне часто советуют съесть гамбургер, чтобы хоть чуть-чуть поправиться. Люди издеваются надо мной, говорят, что у меня, должно быть, проблемы с пищевым поведением, и это заставляет меня ненавидеть свое тело».

«Я чувствую себя слишком толстой или как минимум недостаточно худой для современного мира. А еще мне кажется, что из-за внешности я недостойна своего мужа».

«Мое тело никогда не выглядело так, как мне хотелось бы. У меня целлюлит, шрамы, вены... И все это я изо всех сил стараюсь скрывать и прятать. Я постоянно думаю: “Ну почему я не похожа на нее или на нее?”»

Уже доказано, что когда мы не верим, что соответствуем идеалам красоты, которым, на наш взгляд, непременно должны соответствовать, постоянное наблюдение и контроль внешности часто лишают нас способности или мотивации достигать успеха в различных сферах жизни. Среди женщин в возрасте от восемнадцати до тридцати пяти лет, участвовавших в нашем исследовании в рамках написания докторской диссертации, 71 процент занимался самообъективацией, даже не осознавая этого. Но среди тех, кто относился к своему телу явно негативно, это число возрастает до целого 91 процента. А если исходить из данных, самостоятельно поданных участницами нашего онлайн-курса, посвященного образу тела, 82,5 процента женщин отказываются от участия в каких-то интересных мероприятиях или упускают благоприятные возможности из-за беспокойства о своей внешности. Такая статистика — восемь из десяти женщин — весьма четко указывает, что многие женщины живут в состоянии постоянного наблюдения за своим телом и стремления его контролировать.

Наши исследования в этой области, а также исследования многих других ученых позволяют пролить свет на истинную трагедию самообъективации для представительниц всех возрастов, национальностей и социального статуса, ведущую к вполне предсказуемым последствиям: формированию негативного образа тела, чрезмерной озабоченности внешним видом, ослаблению умственной и физической работоспособности; стыду, беспокойству и депрессии (и, соответственно, разным методам борьбы с ними); расстройству пищевого поведения, членовредительству, злоупотреблению психоактивными веществами, снижению уверенности в себе как в сексуальной партнерше (например, когда женщина не отказывает партнеру в сексе, даже если сама его не хочет, или не заводит речь об использовании противозачаточных средств); отказу от физической активности, постоянным диетам и прочим способам, которыми мы «прячемся» от мира и «исправляем себя». Жизнь в таком вечном мониторинге — жизнь пассивная: нас оценивают и потребляют и мы сами, и другие, а не мы стремимся стать самореализовавшимися людьми, активно делающими свой выбор.

В подобных условиях мы перестаем поднимать руку в классе и стесняемся выступать на заседаниях совета директоров. Мы паримся в шезлонгах у бассейна, одетые с ног до головы, хотя наши дети умоляют нырнуть и поплавать вместе с ними. Мы отказываемся от посещения тренажерного зала, занятий спортом или физкультурой, потому что боимся вспотеть, покраснеть или быть замеченными кем-то в неловких движениях. Мы пропускаем вечеринки, откладываем повседневные дела, оттягиваем семейные посиделки и фотосъемки, прячемся дома из-за своего веса, прыщей, небритых ног или одежды, которая сидит неидеально, или потому, что у нас не хватает времени, денег или энергии на хороший макияж и парикмахера.

От какого радостного и яркого опыта вы отказываетесь, пытаетесь остаться в своей не слишком-то комфортной зоне комфорта? Не сдерживаете ли вы свой прогресс, не лишаете ли себя счастья, здоровья, полноценных отношений и возможности вносить позитивный вклад в мир из-за глубинного страха перед тем, что на вас смотрят и вас оценивают? Многие респондентки в рамках нашего исследования с большим удивлением узнавали о самообъективации и о том, как это явление отнимало у них время и энергию:

*«Из-за самообъективации я страшно не уверена в своем внешнем виде. Я знаю, что красива внутри и что мне действительно есть что предложить окружающим людям, но все равно очень трудно поверить в то, что я красива и снаружи. И потому я вечно прячусь под широкой одеждой. Я никогда не купаюсь, хотя обожаю воду, потому что это означало бы, что придется предстать перед другими людьми в одном купальнике».*

*«Честно говоря, до сих пор я даже не замечала, что с собой делаю. Я вечно зациклена на том, как располнели мои бедра, вечно прячу растяжки на коже и толстые руки. Я постоянно замечаю, что моя грудь больше не выглядит так, как мне хотелось бы. Даже пупок у меня некрасивый. И попа слишком дряблая и большая. А волосы какие-то безжизненные, совсем испорченные. Я ненавижу свои веснушки. И нос. И брови. Некоторые части своего тела я постоянно критикую. Даже пальцы на ногах. Это так странно осознавать, не говоря уж о том, чтобы признаться кому-либо в этом... Понятно, я все время прячусь. Я скрываюсь даже от старых друзей, по которым сильно скучаю, потому что не хочу, чтобы они видели меня такой толстухой. Судя по всему, самообъективация меня сгубила».*

*«Я делаю все, что в моих силах, чтобы спрятать живот и грудь, сильно увеличившиеся после родов. Каждый раз, смотрясь в зеркало, я буквально уничтожаю себя. "Тут должно быть выше, там должно быть более плоско, этого тут вообще быть не должно и так далее". В период между послеродовой депрессией и началом самообъективации мои жизнь и брак*

*попали под сильнейшее давление. Я очень редко хочу близости с мужем и соглашаюсь заниматься этим только в темноте. И каждый раз, когда мне нужно пойти по магазинам за новой одеждой, я возвращаюсь домой в ужасном настроении».*

*«Самообъективация наносит огромный урон моей жизни! Зацикленность на теле каждый день поглощает все мои мысли! Я прячу части тела под мешковатой одеждой и мягкими бюстгалтерами и даже планирую пойти на крайние меры, чтобы их исправить. Я чувствую себя ужасно, когда надеваю штаны, в которых немного видно мое "огромное брюхо". Эти эмоции отравляют мне жизнь и портят настроение. Всегда, сколько себя помню, я ненавидела свою внешность. У меня были и есть проблемы в социальном и академическом плане, и теперь я начинаю понимать, чем они были вызваны — тем, что мне никогда не нравилось, как выглядит мое тело. И я отчаянно хочу увеличить грудь, чтобы мне было комфортнее в спальне с мужем, который, кстати, еще и мой лучший друг и никогда не говорит ничего плохого о моем теле».*

*«Я всю жизнь относилась к себе как к объекту, и это, признаться, здорово мне навредило. Я постоянно слежу за своим весом и думаю о том, как меня могут видеть и воспринимать окружающие. Я пытаюсь скрывать интерес к людям, которых считаю привлекательными, потому что уверена: они все равно отвергнут меня, уродину. В периоды, когда я чувствую себя толстой, я стараюсь как можно реже фотографироваться, поэтому упускаю возможность запечатлеть многие замечательные моменты своей жизни. А еще я избегаю приятных воспоминаний, защищаясь от смущения или насмешек и пропуская разные интересные занятия. Это всегда вызывало у меня беспокойство, уныние и даже ненависть к себе и в конце концов приводило лишь к пустым тратам денег и времени (я искала решения). Я уклонялась от социального взаимодействия, и у меня постоянно было ощущение, будто я упускаю что-то важное, а жизнь между тем проходит мимо».*

*«В восьмом классе я практически не посещала школу. Я чувствовала себя уродиной по сравнению с другими девочками и ненавидела*