

Розповіді, які ми чули від жінок, про те як вони сприймають свої тіла (хай то зі страхом чи з захопленням), також показували дистанцію та відстороненість — ніби ці жінки спостерігали за своїми тілами ззовні. Це якраз і є оте явище подвійності, як у близнюків, — коли наш критичний, об'єктивувальний спостерігач ухвалює рішення про те, як нам ставитися до тіл, у яких ми живемо. Хоча сприйняття свого тіла не можна побачити чи зрозуміти ззовні, для багатьох із нас це взагалі єдиний спосіб, у який ми вміємо думати про тіло. У цьому проявляється глибша проблема зі сприйняттям жінками власного тіла й самоцінності, ніж здається на перший погляд, — проблема, яку неможливо вирішити кампаніями штибу «Ти красива!». **Жінки надають перевагу зовнішньому погляду на своє тіло над власною внутрішньою перспективою.** Видається, ніби ми, жінки, існуємо за межами самих себе — ніби наші тіла можна зрозуміти лише з точки зору когось іншого.

Самооб'єктивувальні відповіді жінок на запитання про те, як вони ставляться до свого тіла, — це не помилка чи нездатність зрозуміти, що таке сприйняття тіла, — нас навчили так думати. Ми бачимо жінок, зокрема й себе, *насамперед* як тіла, а *вже потім* — як людей. Від явища самооб'єктивації не застраховані й хлопчики, чоловіки та люди будь-якої гендерної ідентичності, але найпоширеніше воно саме серед дівчат і жінок, які мають традиційно фемінне самовираження. Коли наше самосприйняття та наше уявлення про своє тіло так сильно залежать від нашого вигляду (чи від того, як ми *сприймаємо* свій вигляд), ми опиняємось у дуже

невигідному становищі. Багато жінок не лише жахливо ставляться до свого вигляду, оскільки нам так і не вдається досягти чи підтримувати ті стандарти краси, що нам подаються, — ми ще й жахливо ставимося до наших динамічних, адаптивних, неймовірних тіл загалом, бо нас хвилює тільки те, як вони *виглядають*. У цьому й полягає корінь негативного сприйняття свого тіла. І це ще не все — ми з великою імовірністю погано ставимося до *самих себе*, бо навчилися, що нашу цінність визначають саме наші тіла. Проблема негативного самосприйняття переростає в загалом низьку самооцінку й перетворюється на проблему занадто масштабну, щоб із нею могли впоратися рішення, орієнтовані насамперед на красу.

То що з цим робити? Найпопулярніша стратегія просування позитивного уявлення про тіло зазвичай ґрунтується на ідеях на зразок «Усі тіла красиві», чи «Всі тіла підходять для бікіні», чи «Наша краса — в наших недоліках». Такі ідеї можуть тимчасово підняти настрій і гарно вписуються в рекламні кампанії, однак вони не зачіпають витоків проблеми. Хай як би розширювалося визначення краси, вона все ще залишається найважливішим аспектом нас самих. Ефективніший підхід до розв'язання проблем, пов'язаних зі сприйняттям свого тіла, повинен ґрунтуватися на розумінні того, що труднощі виникають саме через таку сильну зацикленість на зовнішності. Ми пропонуємо нове визначення: **«Позитивне уявлення про своє тіло означає не віру в те, що ваше тіло виглядає гарно, а хороше ставлення до свого тіла, незалежно від того, як воно виглядає».**

Серйозним зсувом у баченні свого тіла, який вас виштовхне з зони комфорту, може стати початок хронічного захворювання, яке цілком змінює ваше самосприйняття, не дає змоги робити те, що ви робили раніше, і водночас змінює вашу зовнішність. Може також трапитися болісний розрив стосунків чи зрада з боку партнера. Ще однією причиною може стати сексуальне насильство, яке змушує людину дистанціюватися від свого тіла та сприймати його як зброю, яку використали проти неї самої. Це може бути вагітність або викидень, які непередбачувано змінюють ваше тіло, водночас накладаючи відбиток на спосіб життя та стосунки. Ці хвили бувають великими й маленькими, і для всіх вони будуть різні, але вони всі викликають сумніви в собі самій, сором, страх чи тривогу через ваше тіло, а також вимагають вашої уваги й реакції. Ми всі так чи інакше реагуємо на зміни в нашому уявленні про власне тіло, але часто навіть не замислюємося про свою реакцію та про те, які можуть бути кращі варіанти. Оскільки виходити з зони комфорту (а надто так різко) зазвичай неприємно, цілком очікувано, що, найімовірніше, ви реагуєте за допомогою тактик, які ефективні в короткостроковій перспективі, але в довгостроковій не надто корисні. Пригадайте конкретну ситуацію, коли ви відчували самооб'єктивацію та особливий сором за своє тіло, і запитайте в себе: «Як я з цим впоралась?». Ми визначили три основні варіанти реакції на таку тілесну внутрішню кризу, і вони всі, ймовірно, будуть вам знайомі з різних етапів вашого життя чи з досвіду близьких.

Потонути в ганьбі

Перший і найгірший варіант реакції — зануритись у сором. Багато з нас дають раду з тілесними внутрішніми кризами, притупляючи відчуття болю чи збентеження, а коли ця тактика вже не працює, нам стає ще гірше, ніж було спочатку. Ми можемо відчувати сильний сором, відчай чи впасти в депресію, що ускладнює повсякденне життя. У крайньому разі ці емоції можуть проявлятися у шкідливій поведінці. Навдивовижу багато дівчат і жінок шкодять собі спробами самогубства, завдають собі порізів, перевантажують себе на спорті, починають безладно харчуватися або зловживають алкоголем і наркотиками чи медикаментами. Відчуваючи нестерпний біль від сексуального чи фізичного насильства, цькування та пліток, а також нестримний сором і огиду до себе, багато дівчат і жінок завдають собі фізичної шкоди, щоб покарати себе чи заглушити відчуття болю й сорому. Інші прагнуть отримати кайф, щоб відчуття щось нове й відволіктися від болю хоч на трохи.

Порізи й інші форми самопошкодження значно більше поширені серед жінок. За дослідженнями, у деяких регіонах США до 30% дівчат-підлітків завдавали собі навмисної шкоди, не маючи наміру здійснити самогубство. У 2019 році приблизно кожна четверта дівчинка-підліток навмисно завдала собі шкоди — найчастіше за допомогою порізів чи опіків, — серед хлопців це був кожен десятий. Врахуйте ще й те, що за інформацією Центру США з контролю та профілактики захворювань рівень самопошкодження серед

стає зовнішність — і у відверто рекламних публікаціях зірок і великих інфлюенсерів, і в рекламі від компаній, і в нібито звичайних побутових постах друзів з напів-прихованими рекомендаціями. Макіяж, засоби для волосся, дієти та плани схуднення, модні речі, одяг та інші товари, орієнтовані на тіло, домінують у рекламі в соцмережах. Будьте уважними — і побачите правду. **Реклама, орієнтована на дівчат і жінок, значною мірою залежить від нашої віри у два моменти: 1) від зовнішнього вигляду залежить наше щастя, здоров'я, здатність бути коханими; 2) можна досягти фізичних ідеалів — і таким чином стати гідною щастя, здоров'я та кохання — за допомогою правильних продуктів або послуг.**

Поміркуйте хвилинку, які продукти жінки продають одна одній онлайн чи особисто. Яка частина з них продається завдяки тому, що жінки тривожаться про своє тіло та красу? Багато з цих продуктів націлені на жінок й орієнтуються виключно на красу, хоча часом це продають під соусом «здоров'я» чи «роботи на себе». Подумайте про всі запити від груп продажів, подій, приватних повідомлень і переконливих публікацій, які ви самі бачили від друзів, знайомих чи навіть незнайомих людей, які запрошували вас купити дієтичні коктейлі, зубну пасту для відбілювання зубів, обгортання та креми для схуднення, губну помаду, легінси, фітнес-плани, ювелірні вироби, макіяж, догляд за шкірою, догляд за волоссям, засоби для запобігання старінню, дієти та плани схуднення, вітаміни для краси, чай для детоксикації або ще якусь новинку. Можливо, ви й самі в якийсь момент продавали такі продукти — і ми добре

розуміємо чому. Однак ми всі маємо усвідомлювати тактику продажів, яку ми використовуємо і яка на нас націлена, особливо для продуктів, які спрямовані на «виправлення» жіночих недоліків. Ми — легка здобич у світі, що побудований на тому, що ми підтримуємо власну об'єктивацію і морально, і фінансово.

Повне занурення в об'єктивацію

Відколи кожна з нас уперше ступила у води об'єктивації, ми використовуємо самокритичні, об'єктивувальні перспективи, щоби споглядати власні тіла та формувати ставлення до них. Нас як жінок вчать розбивати себе на частинки, які треба виправляти, і кожную частину можна виправити за певну ціну. Нас просять усвідомлювати, виправляти, змінювати та підтримувати в гарному стані кожен сантиметр тіла — від коренів волосся до кінчиків пальців ніг. Почати можна навіть із маківки. Розгляньмо, як ідеї в медіа та культурі невидимо, проте ефективно формують маршрути на нашій мапі уявлень про тіло.

ВОЛОССЯ. Зазвичай саме жінок заохочують відрощувати волосся та витратити все життя на догляд за його структурою, довжиною, кольором, об'ємом та стилем. Темношкірі жінки стикаються з особливо сильним сексизмом і расизмом на цьому ґрунті. У професійному середовищі від них часто вимагають розкручувати чи випрямляти природне волосся за допомогою хімії чи вдягати перуку — тому темношкірим жінкам доводиться додатково витратити час і гроші на те,