

The background features a stylized illustration of several women in various poses, rendered in shades of red and blue. The women are depicted with long, flowing hair and are shown in dynamic, expressive movements. The overall style is modern and artistic, with a focus on the human form and movement.

Меган  
Джейн Кребб

# Сила Бодипозитиву

ЯК ПОКЛАСТИ КРАЙ  
ДІЄТАМ І ЖИТИ У ЗЛАГОДІ  
ЗІ СВОЇМ ТІЛОМ

 Vivat  
ВИДАВНИЦТВО

The background of the cover is a stylized illustration of several women in various poses, rendered in shades of red and blue. The women are depicted in a simplified, almost abstract manner, with long, flowing hair and elegant, curvy forms. The overall aesthetic is modern and artistic.

Меган  
Джейн Кребб

# Сила бодипозитиву

ЯК ПОКЛАСТИ КРАЙ  
ДІЄТАМ І ЖИТИ У ЗЛАГОДІ  
ЗІ СВОЇМ ТІЛОМ

 Vivat  
ВИДАВНИЦТВО

MEGAN JAYNE CRABBE

# *Body Positive Power*

HOW TO STOP DIETING,  
MAKE PEACE WITH  
YOUR BODY AND LIVE

МЕґАН ДЖЕЙН КРЕББ

# Сила Бодипозитиву

ЯК ПОКЛАСТИ КРАЙ  
ДІЄТАМ І ЖИТИ У ЗЛАГОДІ  
ЗІ СВОЇМ ТІЛОМ



2021

ISBN 978-966-982-770-8 (epub)

Жодну з частин даного видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

**Електронна версія створена за виданням:**

Перекладено за виданням:

Body Positive Power : How to Stop Dieting, Make Peace with Your Body and Live / Megan Jayne Crabbe. — London : Vermilion, 2017. — 288 p.

First published as BODY POSITIVE POWER in 2017 by Vermilion, an imprint of Ebury. Ebury is part of the Penguin Random House group of companies.

Переклад з англійської *Ганни Литвиненко*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

**Кребб Меган Джейн**

К79 Сила бодипозитиву. Як покласти край дієтам і жити у злагоді зі своїм тілом / Меган Джейн Кребб ; пер. з англ. Г. Литвиненко. — Х. :

Віват, 2022. — 336 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-442-4 (укр.)

ISBN 978-178-504-132-7 (англ.)

Ця книжка поведе вас у захопливу та непросту подорож до любові та прийняття свого тіла. Вона звільняє від марних сподівань («Ось схудну — і спізнаю щастя!») і почуття провини за небездоганну зовнішність. Це відверта історія, що змушує співчувати всім, хто досі вірить міфам дієтної культури та жертвує собою заради стереотипів краси. Змушує гніватися: як ми могли повірити, що треба бути найгіршим ворогом собі лише через цифри на вагах чи сантиметровій стрічці?

**УДК 159.923.2**

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)

ISBN 978-966-982-442-4 (укр.)

ISBN 978-178-504-132-7 (англ.)

© Definition of ‘normal eating’ reproduced with kind permission from Ellyn Satter from Secrets of

Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook © Ellyn Satter

© Megan Jayne Crabbe, 2017

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2022



# ВСТУП

Три роки тому я сиділа навпроти тата за столом і ялозила пальцем по темній дерев'яній стільниці. Ми зустрілися, щоб пообідати разом та поговорити про життя, а ще мені кортіло поділитися з ним дечим дуже важливим. Я набралася духу, підвела очі від столу й почала:

— Тату...

— Що, Меган?

— Ти ж знаєш, що я завжди мала проблеми зі сприйняттям власного тіла?

Тієї миті татові могло пригадатися чимало. Це міг бути спогад про те, як ще п'ятирічною дівчинкою я повернулася якимось зі школи, вбрана в синю формену сукню, стиснула живіт і попросила пояснити, чому він значно більший, ніж у інших дівчаток. Або про те, як 10 років тому він стояв біля мого лікарняного ліжка, сподіваючись, що того дня я нарешті почну одужувати. Тато міг пригадати будь-яку мить за всі ці роки, що минули відтоді, будь-який із дев'яти різних розмірів одягу й десятків кілограмів, які за цей час моє тіло скинуло й знову набрало.

Звісно, нічого з цього він не промовив уголос. Натомість, як завжди обережно, відповів:

— Так...

— Тепер я їх розв'язала, — сказала я, очікуючи побачити на його обличчі тінь недовіри.

Упевнена, він подумав, що я почну розповідати подробиці нової дієти, заявляючи, що саме вона змінить усе на краще (адже вона зовсім не схожа на всі попередні). Переконана, що до того часу він уже знав: не варто покладати на це великі надії.

Я заходилася пояснювати, що знайшла дещо інше, те, що лише за декілька коротких місяців змінило моє життя. Дещо під назвою «бодипозитив».

То був звичайнісінький собі четвер улітку 2014 року. Я прокинулася, прийняла дві пігулки для схуднення, запила їх коктейлем із перетертих яблук, ягід та капусти й змусила себе почати звичне тренування, розраховане на всі групи м'язів. За дві години я знесилено впала на підлогу у вітальні, відхекуючись, і, як зазвичай, почала шукати в інстаграмі рельєфні преси й підтягнуті стегна, щоб нагадати собі, що весь той біль, піт та проігноровані корчі голоду були того варті.

От тільки того дня якимось дивом соціальних мереж я наштовхнулася на дещо інше... Світлина жінки, вбраної в яскраво-червоне бікіні, із підписом про любов до свого тіла, гладкого абощо. Зі слів тієї жінки, жирна, бодипозитивна, вона посміла випромінювати щастя. А я ж бо вважала, що тілистим людям не дозволено зазнавати щастя. Вона прийняла всі ті ділянки свого тіла, за які я себе цілий вік ненавиділа, — м'який живіт, що береться складками, коли сідаєш, целюліт на огрядних стегнах, а також погойдування й коливання передпліч під час кожного поруху рукою.

Коли я побачила її щасливою, то немовби в самих підвалинах моєї віри в те, як улаштований світ, узялася тріщина. Уперше за все моє життя з'явився хтось, хто говорив, що не обов'язково цілісінькими днями морити себе голодом, пітніти й ненавидіти себе. Що можна прийняти і навіть полюбити своє тіло будь-яким.

Я ніколи навіть не замислювалася над тим, що такий варіант можливий. Ніхто й ніколи не говорив мені, що схуднення — не єдина мета в житті. Мене вчили лише, що любов до себе прийде тієї миті, коли на вагах з'явиться потрібне число.

Я вийшла з її сторінки та повернулася до звичних світлин із хештегом #fitspo й спробувала відігнати від себе думку про червоне бікіні та все, що воно могло означати. Але в моєму мозку відбулася якась зміна.

З плином днів повсякдення турбувало мене дедалі більше. Невже я й справді могла займатися цим довіку? Невже я й справді сиділа б на дієті та щодня тренувалася б до знемоги решту свого життя? Бо саме такий рецепт ідеального тіла. Тіла, про яке мріяла, будучи підлітком.

Ідея бодипозитиву муляла мені декілька тижнів, перш ніж тріщина розрослася у справжнє провалля. Я ж бо балансувала над прірвою, не маючи відваги стрибнути в якийсь бік.

Пригадую, якось радилася в саду з братом. Чи, на його думку, мені стало б на це сили? Чи й справді я могла відмовитися від усього, у що вірила про вагу, гідність і красу, та навчитися дивитися на себе зовсім по-новому? Слово-в-слово його відповіді в пам'яті вже не відтворю, проте там було щось про підтримку будь-якого рішення, що зробило б мене по-справжньому щасливою.

Тієї миті мені в голові сяйнула думка: якщо за весь цей час я не знайшла щастя на вагах у ванній кімнаті, то вже ніколи й не знайду. А тому вирішила ризикнути. Дозволила собі зануритися в бодипозитивну онлайн-спільноту. Переглянула всю інформацію, яку тільки змогла відшукати. За декілька тижнів позичила в подруги примірник «Міфу про красу», а решта — уже історія... яку ви прочитаєте в цій книжці. На цих сторінках викладено все, чого я навчилася за останні три роки, про те, чому ми воюємо з власними тілами і як натомість можемо з ними примиритися. Сподіваюся, що це допоможе кожному з вас ризикнути, знову зазнати щастя й повернути собі силу. Бо життя й справді занадто коротке, щоб марнувати його на голодування і ненависть до свого тіла.

P. S. Тату, я ж казала.



# СТАНЬ ХУДОРЛЯВОЮ АБО ПОМРИ МІРЯЮЧИСЬ

## Як прагнення отримати ідеальне тіло знищує нас

Не тіла треба змінювати, а правила.

*Наомі Вулф. Міф про красу*

### ОДЕРЖИМІСТЬ

Ми одержимі своїми тілами. Чи, імовірніше, одержимі всім, що в них не так. Ми розсатаніло сушимо, підтягуємо, формуємо свої тіла, нахиляємося та піднімаємося, спалюємо жир і перепадаємо на сухар, працюємо над привабливими обрисами та пласкими животами, підкреслюємо вигини та маскуємо недоліки, боремося з опуклостями, спадаємо з ваги, влазимо в одяг меншого розміру, стаємо кращими версіями себе!

І заради чого? Чого ми так натужно прагнемо? Певно, чогось такого гарного, що аж сум бере. Ось побачите, ласунчикам, які п'ятий день годуються самим капусняком, не до жиру, аби живу. Звісно, вони не повинні визнавати, що веселощами тут і не пахне. Переходимо межу, обманюючи самих себе. Хто ще полюбляє жити на каєнському перці й коктейлях із кленовим сиропом?! Це ж бо найкраще, що я колись для себе робила! Та цей фасад береться тріщинами, щойно починаємо плакати над піцою друзів та розмірковувати, чи можна їсти серветки, а якщо так, то скільки в них калорій? Чому ми й далі себе обманюємо? Чому свідомо завдаємо такого дискомфорту, навіть болю, власним тілам? Заради чого?

Ми робимо це заради омріяного тіла — бездоганного, довершеного. Дехто з нас протягом усього життя женеться за ідеальним тілом. Саме таким, яке врешті зробить нас красивими і завдяки якому ми нарешті станемо щасливими. Це тіло ми уявляємо, коли махаємо на бігівій доріжці, переборюючи відчуття, що коліна ось-ось підітнуться. Ще лише один кілометр. Ми уявляємо його, коли вже вкотре відмовляємося від улюбленого десерту. Бо ж він осяде простісінько на стегнах. Ми маримо ним, коли стаємо на ваги й цифри нестямно блимають перед очима, визначаючи нашу долю. Будь ласка, ще один кілограм цього тижня, адже ми зі шкіри лізли. А ми таки справді ліземо. Моримо себе голодом, пітніємо й плачемо, стоячи на тих вагах, і занепадаємо духом, коли бачимо себе в дзеркалі оголеними. І присягаємося наступного тижня працювати краще.

Хай куди йдемо, скрізь тягнемо за собою відчуття, що ми недостатньо гарні. А це впливає на все, що робимо. Не з моїм розміром таке носити! Та не голодна я, вже їла, чесно! Та гляньте-но на мене, хто ж на таку накине оком? От схудну, тоді й зроблю. Усе наше життя заковане в кайдани ідеального тіла, і скинути їх можна, лише діставши його. Бездоганність — це ключ. Але ми завжди лишаємося за крок до ідеалу. Завжди треба скинути ще один кілограм, прибрати ще одну проблемну зону (які з'являються просто нізвідки, немовби їх хтось вигадує). Проте ми ще віримо, що ідеал досяжний. Ми досі віримо, що після стількох років ненависті врешті полюбимо своє тіло. Ми не розуміємо, що нас обманули.

Як ми докотилися до такого? Як опинилися у світі, де цілком нормально ненавидіти себе? Кожній жінці, з якою я колись була знайома, не подобалася якась частина її зовнішності, а чи й геть усе. Нас переконали, що мета нашого життя — змінити своє тіло, і якщо впродовж минулого століття це стосувалося здебільшого жінок, то нині в небезпеці всі. Чоловікам дедалі частіше говорять, що їхня цінність у м'язах, і якщо вони бодай трохи не дотягують до обкладинки фітнес-журналу, то роблять замало. Їм утешують токсичні уявлення про мужність, до того ж переконують, що треба замовчувати проблеми зі сприйняттям свого тіла, з якими доводиться боротися. За наших часів ненавидіти своє тіло цілком нормально.

У більшості є знайомі з розладами харчової поведінки. Або ті, хто вдавався до пластичної хірургії. Або ті, хто неодноразово скидав 10 кг, а потім набирав їх знову. Люди всіх розмірів, різного віку, статі, кольору шкіри чи фізичних можливостей потерпають від проблем зі сприйняттям власного тіла. Надто жирні, надто зморшкуваті, надто жінкуваті, з надто чоловічими рисами, надто смагляві, надто бліді, надто дивакуваті, надто відмінні — порівняно з «ідеальним» тілом, ми завжди будемо «надто» якимись. Тиск так посилюється, що ми вже не витримуємо. У нашому суспільстві ненависть до себе поширюється немовби пожежа: поступово, але напевне нас усіх займає жага до бездоганності.

Упевнена, що пояснювати зовсім не обов'язково. Ви вже все це знаєте. Бачите щодня. У рекламі нової! Легкої! Швидкої! Дієти. Яка дозволить скинути 5 кг за 10 днів! На величезних плакатах, де моделі продають як парфуми, так і бургери. У нескінченних перешіптуваннях про те, скільки кілограмів комусь удалося скинути цього тижня, які ви ненароком чуєте в потягу, на роботі чи серед друзів. У рекламних паузах на телебаченні, коли вас переконують, що збільшення грудей може змінити ваше життя. На сторінках журналів, які ви гортаєте знічев'я, де повно маячні про найновіші методи очищення організму соками чи детокс.

У неоднозначних компліментах, коли вам говорять, що маєте гарний вигляд, як на свій вік, і стурбованих коментарях родичів, які цікавляться, коли ви робитимете щось із... ну, ви знаєте. У супермаркеті, коли минаєте полиці, заставлені «вільними від почуття провини» продуктами, тобто зі зниженим вмістом жирів, без вуглеводів і цукру та виготовленими із самої лишень води й повітря. І навіть намагаючись розв'язатися за переглядом улюбленого фільму чи телесеріалу, ви бачите показовий акторський склад із лише худорлявими, білими, красивими, молодими й здоровими тілами.

Ви можете навіть не помічати цього, але однаково засвоюєте головну ідею. Щодня мільйонами різних способів вас вчать, що існує певний ідеал, але вам його годі досягти. Тож коли повертаєтеся додому, коли перешіптування відстають, афіші зникають за запнутими шторами, реклама стихає, а екрани вимикаються, лишається тільки ви, ваше тіло, ваш розум і тиша... Та ви однаково знаєте, бо ж бачите все це у

відображенні в дзеркалі. Усе, чим ви не є. Усе, що вам треба змінити. Усе, у чому ваше тіло неправильне. Ви знаєте.

Якщо ми хоч трохи схожі, то ви вже давно це знаєте. Ще відколи розумієте слова, образи та навчилися засвоювати уроки. З того, що пам'ятаю, думка, що я занадто товста, уперше саянула мені в голові по п'ятому році. Тако-о знадобилося світові, щоб я повірила, що мене забагато. Я була занадто велика, занадто м'яка, занадто смаглява, занадто огидна, живіт мала занадто круглий, а волосся недостатньо світле.

Пригадую, як годинами фантазувала, який матиму вигляд, коли подорослішаю, міцно тримаючись за переконання, що колись стану вродливою. Вродливою, тобто худорлявою. Звісно, для мене це був єдиний варіант, адже саме такими зображали всіх красунь довколо: ляльку Барбі, діснеївських принцес, Рейчел, Моніку та Фібі — усі вони худорляві. П'ятирічна я щиро вірила, що саме такими й повинні бути жінки. Той факт, що я була ще дитиною, не заважав мені порівнювати себе з ними.

Нещодавні дослідження свідчать про те, що перші проблеми зі сприйняттям свого тіла в дітей виникають у трирічному віці, а в чотири роки вони вже знають, як схуднути<sup>1</sup>. Для такої малечі найбільшою проблемою має бути, чи виходить робити колесо, а чи вже вивчено абетку, — аж ніяк не власна надмірна вага і скільки там калорій потрібно, щоб тіло змінилося. Одержимість молодшає. І ось що можуть спричинити такі думки:

- 97 відсотків жінок, які взяли участь у опитуванні журналу Glamour, визнали, що принаймні раз на день ловлять себе на думці «Я ненавиджу своє тіло», і пересічно цей показник сягає 13 негативних думок про тіло щодня<sup>2</sup>.
- Журнал REAL опитав 5000 жінок, і 91 відсоток із них зізналися, що незадоволені своїм тілом<sup>3</sup>.
- Опитавши 384 чоловіки-британці, Центр дослідження зовнішності з'ясував, що 35 відсотків із них обміняли б рік життя на те, щоб досягти ідеальної ваги чи статури<sup>4</sup>.
- За результатами опитування журналу Esquire, 54 відсотки жінок воліли б швидше втрапити під вантажівку, аніж розтовстіти<sup>5</sup>.

Тисячі статистик та опитувань демонструють, як насправді ми сприймаємо власне тіло. Кожнісінького дня ми вишукуємо недоліки й нещадно критикуємо відображення у дзеркалі. Ми відмовляємося від життя, бо вважаємо, що не гідні жити в тому тілі, яке вже маємо. Ми ладні обміняти роки життя, ризикнути б захворіти, пережити біль або й навіть померти — і все заради того, щоб перетворити своє тіло на щось гідне любові. І такого ж ставлення ми вчимо дітей. Статистику легко зігнорувати, тож ось вам проста правда: ми знищуємо себе заради недосяжної та нереалістичної тілобудови.

Вчинки, на які ми здатні заради ідеального тіла, досить промовисті. Ми моримо себе голодом, відмовляємося від поживних речовин та маловажимо базові потреби. Змушуємо себе до надмірного фізичного навантаження, аж доки кімната йде обертом, і наступного дня ми заледве зможемо підвестися з ліжка. Годинами втираємо лосьйони та інші чудодійні засоби, етикетки яких обіцяють нам дивовижні результати. Затягуємо себе в еластичну білизну, щоб згладити силует або натренувати талію до форми, якої природа для неї ніколи не задумувала. П'ємо чаї та приймаємо пігулки, що змушують серце калатати в грудях, і робимо все, щоб усю ніч не виходити з туалету.

Ми щотижня ходимо на групові заняття, де сидимо в колі та фантазуємо про омріяну вагу, й удаємо, що не чуємо, коли в когось бурчить у животі. Живемо на самих лише соках, переконані, що в наших тілах повно згубних токсинів і їх потрібно вивести. Платимо тисячі фунтів за те, щоб лікарі розрізали здорову плоть, підняли її, підкололи, підібрали, відсмоктали, закріпили, переформували й знову зашили. І йдеться не про декількох обраних, які готові на все заради омріяного тіла, ми всі це робимо. Мамця-домогосподарка, яка мешкає далі вулицею, дівчина, з якою ви навчалися, колишня вчителька англійської, зіркова спортсменка, розумна ділова жінка, видатна знаменитість, підприємниця-мільйонерка. Тиск бездоганності не оминає нікого.

Окрім фізичних проявів того, що ми свідомо заподіюємо власному тілу, перейнятість бездоганністю має ще темніший бік, який позначається на свідомості. Реальна ціна дієти — не надокучливий голодний біль, який нам доводиться ігнорувати, а постійна

заклопотаність їжею, безкінечний підрахунок калорій, оцінювання й умовляння, які поглинають чимало розумових ресурсів. Ненависть до власного тіла не обмежується стегнами. Вона захоплює все наше єство.

Ненависть до себе впливає на стосунки, на ставлення до інших і на переконання про те, якого ставлення ми заслуговуємо. Вона просотується в професійне життя, визначає, на які звершення ми маємо сили й чого прагнутимемо досягти. А ще звужує наші амбіції до меншого розміру одягу. Не вийде мріяти стати художниками, дослідниками, лідерами, якщо мрії зайняті образами худорлявості. Ненависть змушує нас повірити, що ми навіть не заслуговуємо існувати в цьому світі, бути побаченими, почутими та отримати гідну оцінку в тих тілах, які маємо. Вона висмоктує з нас усі сили.

Якщо ми не дотягуємо до соціальних стандартів краси, то вважаємо себе невдахами, тягарем і стидовищем. Ми не просто ненавидимо зовнішню оболонку, ми ненавидимо своє єство. А це виснажує. Я знаю, що не єдина почуваюся через це повністю розбитою.

Ті зайві декілька кілограмів, у яких нас навчили бачити страшний недолік, перетворилися на величезний тягар, що ліг нам на плечі. Ви відчуваєте? Цю важкість? Цей тиск? Це тягар усіх слів, якими вам говорили, що ви недостатньо гарні. У сучасній культурній грі під назвою «Як стати красивими» переможців немає. Ми й далі граємо за правилами, бо ж нам пообіцяли, що наприкінці воно буде того варте. Навіть якщо ми набиваєм гулі, порушуємо дієту чи знову набираємо вагу, ми підводимося й пробуємо знову, бо ще бачимо мету. Образ тіла, яке врешті зробить нас щасливими.

Хочу поділитися з вами таємницею, якої за всі роки гонитви за ідеальним тілом мені ніхто так і не розповів: щастя не в розмірі. Його не знайдеш ані в декількох шматках тканини, ані в калькуляторі калорій, і, безперечно, воно не ховається на вагах у ванній. Я знаю, у це важко повірити, адже врешті всі довкола говорять інше.

Нам так довго торочили, що завдяки самій лише наполегливій праці ми зможемо досягти ідеального тіла. А щойно нам це вдасться, усі зусилля того вартуватимуть: ми станемо вродливими, жаданими, успішними і, нарешті, достатньо гарними. От тільки до цього часу ви вже, мабуть, почали усвідомлювати, що давно граєте за цими правилами, граєте, скільки себе пам'ятаєте. Ви випробували всі

доступні способи, віддали стільки часу, енергії й життя за ідеальне тіло, але досі бачите в дзеркалі щось таке недосконале. Таке небездоганне. Таке людське. А то як?

Розповідь як. Сідайте, мої любі. Скиньте цей тягар із плечей. Якщо ви читаете цю книжку, то, мабуть, уже втомилися ганятися за неможливим. Втомилися воювати з власним тілом, ніколи не почувуючись достатньо гарними. Проблема в тому, що ви просто не бачите іншого виходу. Як відмовитися від правил та усвідомити, що ви вже достатньо гарні? Як примиритися з власним тілом?

По-перше, ми маємо відкинути всю ту брехню про зовнішність, якої нас навчили. А натомість поступово засвоїти правду. Якщо це станеться не одразу або якщо завдання здається занадто складним, я хочу, щоб ви пам'ятали, що боретеся проти негативного ставлення до власного тіла, з яким досі жили. Нелегко все це здолати та досягнути новий спосіб мислення. Тож будьте терплячими до себе, будьте добрими і, найголовніше, постійно нагадуйте собі, що заслуговуєте на краще. Ми всі заслуговуємо на краще, аніж віддати життя ненависті до власного тіла.

Наука перша: образ ідеального тіла, за який ви трималися всі ці роки, — брехня.

## **П'ЯТЬ ВІДСОТКІВ**

Що таке ідеал, ми дізнаємося з побаченого, усього побаченого. Образи, які зринають у свідомості, коли ми думаємо про прекрасне, — це не витвори нашої уяви, а уособлення сотень тіл із медіа, які щодня потрапляють нам на очі. Ми бачимо їх на сторінках кожного журналу, у кожному фільмі, кожній рекламі, кожному серіалі та музичному кліпі, а також щоразу, коли вмикаємо екрани чи йдемо вулицею з купою білбордів. Ми бачимо її.

Модель, голлівудську зірку, дівчину із хвилястим золотавим волоссям та медовою гладенькою шкірою. Часом волосся пряме й темне, може різнитися й колір очей, а вкрай рідко й колір шкіри, але два аспекти лишаються незмінними: вона вродлива й худорлява. Тоді як образ Єлени Троянської закільцьований тисячами спущених на воду і

кораблів, жаданки світу теперішнього запускають тисячі дієт, тисячі систем догляду за собою і тисячі різних способів зненавидіти себе. Їхні постаті ми бачимо скрізь і з цього засвоюємо, яким є втілення бездоганності в нашій культурі, які статури прославлені й жадані і чого ми всі маємо прагнути. Нам не дозволяють забути про це жодної миті.

Якби інопланетяни висілися на Землю й зачинилися в маленькій кімнатці з телевізором і стосом журналів, щоб дізнатися якомога більше про людство, перш ніж вкорінитися в нашу спільноту, то що б вони подумали? Мабуть, що всі людські жінки мають мінімальний зріст — 177 см, оптимальну вагу — 50 кг, округлі груди, непідвладні силі тяжіння, бездоганні обличчя; від народження позбавлені волосся скрізь нижче носа; до того ж, імовірно, що всі ми вмираємо після 35-ти (матері, пуми<sup>1</sup> чи сумовиті пані похилого віку до уваги не беруться). Мабуть, вони також уважатимуть, що гнітюча більшість наших чоловіків має кам'яний рельєфний прес і сліпучі білі усмішки, хоча неодмінно помітять, що чоловікам принаймні дозволено старіти й бути собою без огляду на вигляд.

Імовірно, прибульці дійдуть висновку, що люди з іншими кольорами шкіри, окрім білого, — досить рідкісне явище, а людей з інвалідністю в зовнішньому середовищі можна побачити ще рідше. А також вони й не здогадуватимуться про існування людей за межами двох статей. Уявіть їхнє здивування, коли вони вийдуть із кімнати й побачать нас, а надто жінок, у всій красі. Оговтавшись від першого шоку, вони, певно, будуть дуже спантеличені тим, чому медіа постійно зображує тілобудову, не притаманну 95 відсоткам людства, й нехтує інші статури. Така очевидна невідповідність реальності навіть може здатися їм кумедною. Проблема в тому, що ми цієї невідповідності не усвідомлюємо.

Замість того щоб уважати той усюдисущий тип тілобудови неточним, оманливим чи маніпулятивним, ми вбачаємо проблему у власних тілах. Чому в нас не такі ж довгі й підтягнуті ноги? Чому волосся не таке густе й здорове? Чому шкіра помережана зморшками? Ми порівнюємо себе з цими зображеннями до самозневаги. Ми зовсім не схожі на ті світлини.

Але ж не мусимо. Ці зображення й задумуються як окрильні й надлюдські, аби ми захоплювалися ними, але разом ця краса має бути такою, щоб ми ще вірили в її досяжність. Ось як нам можна продати товари, які обіцятимуть зробити нас такими ж прегарними. Ми купимо чарівну пігулку для схуднення, яка подарує нам омріяну подобу. Або протринькаємо гроші на шампунь, щоб отримати густі кучері. Або витратимося на одяжину, побачену в рекламі на найпривабливіших (читайте: худорлявих) тілах, бо, можливо, у ній ми матимемо відповідний вигляд! Мабуть, ми теж станемо вродливими! Усі реклами продають нам дві речі: ідеальний образ і продукт, який допоможе його сягнути. Хочеш перше? То купи друге.

Ідеали жіночої краси — це найкраща маркетингова схема у світі. Хіба існує кращий шлях заробляти гроші, аніж змусити половину світу вважати себе огидними, а потім продавати їм розв'язання цієї проблеми?

Окрім реклами, медіа ретельно стежать за тим, щоб ми всі отримували повідомлення, що лише ідеальне тіло гідне слави, шанування чи любові. Коли востаннє ви бачили, як головна героїня стає щасливою, не сягнувши спершу усталених стандартів краси? Щасливою можна стати, лише якщо ти вродлива, ага. Коли востаннє ви бачили на обкладинці журналу червоні кола сорому, якими окреслюють «недосконалі» частини тіла відомих жінок? А під обкладинкою неодмінно знайдете статтю, де розповідається, що зірка втратила контроль над усім життям, бо на животі з'являлася складка, коли вона нахилялася. Ця жінка ну ніяк не могла бути щасливою! А в наступному випуску ви прочитаєте, як вона боролася, щоб повернути собі тіло й життя (а тут зачочуємо очі).

Ми швидко розуміємо, що єдиний спосіб бути вродливою чи щасливою — це присвятити все життя прагненню набути ідеальних форм. А що лише 5 відсотків людей від природи мають тіло, яке любляють медіа, то легко воно не приходить<sup>6</sup>. Навіть ті з нас, хто здається бездоганим ззовні, так само наражаються на болісну небезпеку невідповідності стандартам. Коли ми дивимося в дзеркало, то бачимо не зовсім чітке відображення, адже споглядаємо його крізь лінзи усіх побачених ідеальних тіл. Проти цих образів ми завжди

будемо занадто товстими, занадто бридкими, занадто смаглявими, занадто неідеальними.

Під час одного з досліджень науковці вивчали наслідки того, як споглядання ідеальних тіл по телевізору впливає на сприйняття власного тіла, і з'ясувалося, що 95 відсотків жінок переоцінюють розміри свого тіла, побачивши світлини жінок з ідеальною вагою<sup>7</sup>.

А це означає, що коли ми постійно бачимо довершену худорляву статуру, то врешті починаємо вважати себе більшими, ніж ми є насправді. Те, що ми бачимо щодня, формує те, якими ми бачимо себе.

Ми не можемо розгледіти красу в усьому, ким ми є, бо ж нас навчили спершу помічати те, ким ми не є. Усі правила про те, якою повинна бути наша зовнішність, руйнують чарівність того, якою вона вже є. Джес Бейкер чудово підсумовує цю думку у своїй книжці *Things No One Will Tell Fat Girls*<sup>2</sup>:

Коли ми дивимося в дзеркало або на фотографії, сподіваючись побачити худорляву модель, то вчиняємо дещо жахливе. Бо якщо ви не худорлява модель, то **НІКОЛИ ЇЇ ТАМ НЕ ПОБАЧИТЕ**. Тож годі цієї дурні. Щойно ви справді поглянете на себе, то почнете цінувати те, ким ви є.

Ситуація ускладнюється ще більше, коли ми розуміємо, що ідеального тіла, яке ми прагнемо побачити в дзеркалі, яке, на нашу думку, ми повинні мати й задля якого вбиваємо себе, навіть не існує. Ідеал — це не реальна жінка з історією, на шкірі якої життя лишило свої сліди, яка має справжнісіньке мінливе тіло. Ідеал — це творіння чарівної палички у фотошопі. Ніхто не має такої ідеальної зовнішності, навіть ті 5 відсотків.

## ІЛЮЗІЯ

Чотирнадцять років тому Сьюзен Бордо написала в передмові до ювілейного видання *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*<sup>3</sup>, присвяченого 10-й річниці виходу книжки:

Нині, у 2003 році, практично кожне зображення знаменитості, яке ви бачите — у журналах, на відео, а іноді навіть і у фільмах, — пройшло цифрову обробку. Практично кожне зображення. Змиріться з цим. Просто не дозволяйте розуму пасивно сприймати ці образи. Усвідомте їхнє глибинне значення. Це не просто обман... Це перцепційна педагогіка «101 спосіб тлумачення власного тіла». Ці зображення вчать нас певного погляду на світ. Відфільтровані, згладжені, відшліфовані, пом'якшені, заточені, відформатовані... Навчають нас, що вважати недосконалим, а що нормальним.

Відтоді минуло чотирнадцять років, а ситуація тільки погіршилася. Ми порівнюємо себе з тілами, яких насправді навіть не існує, і марнуємо життя, час, енергію та гроші, намагаючись стати схожими на ілюзію. Коли я була молодша, то часто мріяла отримати змогу загадати чарівне бажання, щоб витратити його на можливість сформувати собі ідеальне тіло. Я виліпила б себе, немовби з пластиліну, витиснула б жир із живота в груди, зробивши їх пружними й округлими, щоб вони здіймалися над назавжди зменшеною талією. Я вирізьбила б ключиці та кубики преса, зробила б очі втричі більшими, а підборіддя — утричі меншим.

А саме це й роблять програми для редагування майже з кожним зображенням жіночого тіла, яке ми бачимо у ЗМІ, от тільки все зайшло значно далі, ніж я могла собі уявити. Програми стирають із жіночих облич усі ознаки старіння, втоми й характеру. Вони одним порухом роблять темношкірих жінок світлішими, а білосніжок — засмаглишими. Зменшують вуха, носи, щиколотки й пальці на ногах. І не лише прибирають кілограми із звичних місць, як-от талія чи стегна, а роблять людей худішими там, де вони ніколи й не повинні були такими бути, — у шиї, передпліччях, спинах, колінах і деінде між ними. Навіть пахви не є недоторканими, адже їх постійно згладжують, висвітлюють та роблять такими, немовби там ніколи й не росло волосся. Це ідеальні пахви. І я не жартую.

### ЯК ПОЛЮБИТИ СВІЙ ЖИВІТ.

#### ПОРАДА № 1

Живіт завжди був моїм найзапеклішим ворогом. Я ненавиділа його в будь-якому віці, у будь-якому розмірі, щосили ненавиділа. Мені й на думку не спадало, що можна бути щасливою й без рельєфних кубиків преса, та, як виявилось, я помилялася. Нині м'який, податливий живіт — це одна з моїх улюблених фізичних рис. Тож тепер я хочу навчити й вас любити свій живіт, і для цього не потрібно нічого особливого. На сторінках цієї книжки вам траплятимуться поради про те, як полюбити свій живіт. Прочитайте їх, випробуйте, напишіть на клейких аркушах і приліпіть по всьому будинку. Настав час примиритися зі своїм прегарним живітчиком.

#### ДОТИК

Почніть по-іншому торкатися до свого живота. Не тягніть, не тицяйте, не стискайте і грубо не зминайте, немовби варто докласти вдосталь сили — і він лишиться в руках. Припиніть. Припиніть ставитися до живота так, немовби він не ваша частина. Це дивовижна частина.

Спробуйте торкнутися до живота лагідно. Спробуйте відчутти його структуру, не затуманюючи розум мільйоном думок про те, який він має бути на дотик. Уявіть, як приємно лягти на м'яке головою або погладити, яка втішна й унікальна ця ваша частина.

Припиніть шкодити собі й натомість почніть спізнавати себе з відкритим серцем.

У нещодавній статті Refinery29 колишній ретушер Victoria's Secret розповів, що всі моделі під час зйомок у купальниках одягали під бікіні бюстгальтери з пуш-апом, які потім забирали під час редагування<sup>8</sup>, лишаючи на грудях улоговинку, яку реальний купальник не створив би за жодної умови. Моя подруга, яка працює у фотоіндустрії, розповідала, що замовниці просять вирізати з фотографій інших жінок груди та накласти поверх своїх. У 2013 році понад 3 мільйони жінок у всьому світі оплатили пластичні операції на грудях<sup>9</sup>.

Тож йдеться не про безневинні картинки, які ми вважаємо нереалістичними й живемо собі далі. Ці зображення вчать нас дивитися на себе й бачити у власних тілах самі вади. І байдуже, чи розуміємо, що було ретушування, адже однаково порівнюємо себе з доскональними моделями. І як же цього не робити, якщо вони на кожному кроці?

Це гра, у якій неможливо перемогти. Байдуже, скільки разів ми присідаємо, скільки обідів пропускаємо, скільки товарів купуємо чи

скільки годин витрачаємо на зміну своєї зовнішності, бо ми ніколи не станемо схожими на жінку з обкладинки. Як кажуть: «Навіть дівчина зі сторінок журналу не схожа на дівчину на сторінках журналу». І тут ідеться не лише про глянцевої сторінки.

Завдяки CGI (зображенням, згенерованим комп'ютером) змінювати можна й рухомі тіла — у музичних кліпах, фільмах та серіалах. У кліпах 34-річна Брітні Спірз має такий же плаский живіт, як під час виступу в Метрополітен-опера — у дев'ятнадцять років із бірманським пітоном на плечах<sup>4</sup>. Зрозуміти, що нам брешуть, можна лише з легкої розмитості зображення або ж коли кадри з відео до накладання спецефектів просочуються онлайн — і ми бачимо тіло справжнім. Тіло, яке вже й без того гідне всіх непростих танців зі зміями у світі! Безкоштовні застосунки, які ми завантажуюмо на телефони, дають змогу лише декількома кліками скинути три розміри, перш ніж запостити світлини в соціальні мережі. Нам ніде знайти зображення тіл, які не ретушувалися.

А це серйозно. Як писала Бордо, ідеться не про споглядання гарних (відфотошоплених) світлин, які ніяк не впливають на те, якими ми бачимо себе. Ці гарні світлини стають стандартом, за яким ми себе оцінюємо та якому завжди поступатимемося. Зображення й справді варті тисячі слів, але коли мільйони людей бачать оброблену світлину жінки, усі ці слова стають варіаціями фрази «Ти недостатньо гарна».

Попри постійний, безсумнівно, згубний вплив цих зображень, відповідальні за оприлюднення їх світові (передусім редактори журналів) і досі стверджують, що вони цілком безневинні. Коли у 2009 році на обкладинці журналу Self з'явилася співачка Келлі Кларксон, читачі одразу зрозуміли, що фея-ретушерка добряче почаклувала над тим, щоб Келлі скинула зайву вагу. Кадри із залаштункового відео викрили справжню зовнішність співачки, а поява Кларксон на телебаченні приблизно в той самий час остаточно розвіяла всі сумніви. Головний редактор Self раз у раз відстоював обкладинку, твердячи, що ті світлини й не мусили бути «реалістичними» і що кадри ретушувалися «лише, щоб зірка мала якомога кращий вигляд»<sup>10</sup>. Та зачекайте-но... Яким чином вона могла мати якомога кращий вигляд, якщо насправді це була взагалі не вона? Що воно за посилення світові?

Нещодавно я відвідала захід популярного жіночого журналу. Його редакторка сиділа на сцені й відповідала на наші запитання. Коли я поцікавилася її думкою про токсичний бік медіа, зокрема, про те, як це впливає на сприйняття власного тіла у дівчаток-підлітків, редакторка відповіла, що ми мало їм довіряємо. Вона сказала, що нині дівчатка досить кмітливі, щоб розуміти, що фотографії обробили, тож цілком можуть контролювати силу впливу ЗМІ.

Однак деякі з моїх найрозумніших знайомих досить сильно постраждали від розладів харчової поведінки та ненависті до себе, тож розум тут ні до чого. А стосовно віри, то демонструймо її там, де це справді потрібно: віримо в кожного, хто пережив ще один день війни з власним тілом, спричиненої отрутою, яку поширюють ті журнали через нереалістичну ретуш, брак різноманітності в образах чи ще одну статтю «Як набути ідеальної форми!».

З того заходу я повернулася дуже засмучена. Виявляється, люди, які мають владу щось змінити, радше ухилятимуться від відповідальності та уникатимуть правди, що образ, який вони продають, щодня шкодить розумним, творчим і винятковим особистостям. І хоча ті сторінки — не єдина причина, вони є потужною частиною механізму, який працює заради того, щоб применшити нас до недосконалих частин, а потім продати розв'язання проблеми. Заперечення цього не змінюють.

Чи розуміємо ми, що світлину обробили у фотошопі? Я точно не розуміла, коли по восьмому році гортала мамині журнали. І досі пам'ятаю п'янке відчуття жіночої зрілості, що вабила мене з тих фотографій, поступово прозираючи у свідомість та формуючи уявлення про те, якою має бути жінка. Я з нетерпінням чекала, коли ж стану схожою на них — вишуканою, безтурботною та, що найголовніше, худорлявою. Худорлявішою за будь-яку жінку, яку знала в реальному житті. Я не замислювалася, чи це може бути. І навіть коли дізналася про фотошоп — уже дарма.

Мавши сімнадцять років, я заповнила цілий записник зображеннями жіночих тіл, які вирізала з тих-таки журналів. Щоранку змушувала себе дивитися на них, шукаючи в собі силу пережити ще один день, нехтуючи відчуттям голоду та прагнучи бездоганності. Тоді я вже знала про ретуш. Я знала, яким чином тіла роблять худорлявішими і

прибирають так звані недоліки, але це нічого не змінювало. Ті тіла однаково були метою, мрією, ідеалом.

Коли ми так нестямно віримо в досконале тіло, то охоче ігноруємо те, що під самісіньким носом. Власне, тому ми досі й віримо, що підходя дієта врешті спрацює, навіть якщо останні 372 не дали результату. Тому раз у раз купуємо лосьйони та чудодійні засоби, які начебто мають зробити нас молодшими та пружнішими, хоча вдома вже маємо цілу шафку таких, і вони непожиточні. І саме тому, забачивши на світлині людину з неймовірно гарним тілом, ми й досі порівнюємо з нею себе. Досі прагнемо мати такий самий вигляд, навіть знаючи про фотошоп. Навіть знаючи, що жодна реальна людина ніколи не зможе набути досконалих форм, однаково намагаємося. Ми просто не посміємо зрадити свою віру в ідеальне тіло.

Уявіть, якби завтра всі світлини змінилися. Жодного фотошопу. Без винятків. Реальна різноманітність та реальні тіла, явлені світові. Уявіть, що кожна людина змогла б розгорнути журнал чи увімкнути екрани й побачити себе, побачити, що такі ж тіла, як її, вважають гарними й гідними фото на обкладинці чи головної ролі. Гадаю, це справило б беззаперечний вплив на нашу самооцінку. А потім усі ті, хто стверджує, що зображення не грають ролі, мали б справу з мільйонами розлючених, певних себе жінок, які вимагали б відповіді, чому їм так довго брехали й змусили повірити, що вони не ідеальні, аж ніяк.

## **ХУДОРЛЯВІСТЬ У МОДІ**

Чи замислювалися ви над тим, звідки взагалі береться уявлення про ідеальне тіло? Хто вирішує, що гарне, а що ні? Ми ставимося до ідеального тіла, немовби це свята істина, принесена з гори Синай, яка тепер передається з покоління в покоління, — будь худим. Сучасні ідеали краси здаються нам беззаперечними. Це просто факт, що худі люди вродливі, а товсті ні. Засумніватися в силі цієї істини — справжнє блюзнірство! Але я однаково маю намір це зробити. Бо якщо ідеальне тіло — це непорушна золота істина, тоді чому ж із часом цей ідеал так сильно змінюється?

Важко повірити, що колись у моді були товсті, а не худі. Насправді в історії людства було чимало моментів, коли нинішні ідеали краси вважалися б дивними. Ще двісті років тому в західній культурі огрядність була здоровою та красивою, адже надлишок жиру свідчив про те, що людина мала вдосталь їжі, не бідувала і не страждала від слабкого здоров'я.

Колись давно, ще в добу мисливства й збиральництва, виживання наших пращурів залежало від запасів жиру, бо ж, коли бракувало їжі, ці зайві складки могли врятувати життя. А тепер ми проклинаємо повільний обмін речовин і переконані: що більше жиру в нашому тілі, то менш воно ефективне. Звісно, ми вже не мисливці й більшість із нас має вільний доступ до їжі, тож логічно, що відпала й необхідність у значних запасах жиру. Але чому ж його треба вважати чимось огидним? І чому лише за останні сто років існувало стільки поглядів власне на жир, а також на те, яку його кількість можна мати і в яких місцях?

На мою сторінку в інстаграмі дуже часто заходять розлючені хлопчачки, які шаленіють від того, що жирні жінки себе люблять, і пишуть, що людство еволюціонувало, й тепер нас приваблюють худорляві тіла, й ніщо не зможе змінити людські уподобання, засновані на інстинктах. (Це я перефразувала, бо ж зазвичай вони жбурляють у мене щонайменше один коментар із фразою «Ти жирна китиха!».) Вони відстоюють думку, що в процесі еволюції в нас розвинулося вроджене уявлення про ідеальне тіло, яке має гарантувати, що ми оберемо собі найкращого партнера. Безперечно, деякі особисті уподобання та критерії привабливості й справді запрограмовані в нас від початку, проте вони навіть частково не відображають у край екстремальних уявлень про ідеал, притаманних сучасній культурі.

Якщо йдеться про вторинні статеві ознаки, то жіноче тіло асоціюється в нас передусім із грудьми та стегнами, бо ж саме ці частини тіла повинні відігравати ключову роль у формуванні еволюційних уявлень про ідеальне тіло. Але цілком очевидно, що часто нас переконують у тому, що саме вони і є найбільш недосконалими. Нас змусили ненавидіти саме ті частини тіла, які ми мали б навчитися цінувати найбільше.

Широкі стегна зі значним запасом жиру та великі сідниці є ознакою утворення в жіночому тілі естрогена — статевого гормона, який відповідає за розвиток і нормальне функціонування репродуктивної системи. Безперечно, якби уявлення про ідеальне тіло були нерозривно пов'язані з інстинктом виживання, то хіба не ці фізичні риси мали б здаватися нам привабливими? Але пригадавши будь-який журнал, телесеріал чи ікону краси дев'яностих, ви зрозумієте, що раніше ці риси демонізували.

У ті часи запитання «А чи не завеликий у мене зад у цьому вбранні?» було на вустах усіх жінок і кожна сподівалася почути заперечну відповідь. Репер Sir Mix-a-Lot лише посилив таку тенденцію, і жінки прагнули домогтися плаского задка ще протягом наступного десятиліття. Чому? Бо таким на той час було уявлення про красу: висока, струнка й пласка. Товсті стегна лише починають знову входити в моду (і лише якщо на них немає целюліту). А що ж із пласкими животами?

Жінки генетично схильні накопичувати більші запаси жиру, ніж чоловіки<sup>11</sup>, а жир на животі слугує своєрідним захистом репродуктивних органів<sup>12</sup>. Інакше кажучи, він повинен там бути. Ота ненависна складка внизу живота? Вона має бути, адже виконує певну функцію. Навіть найстрункіші, найбільш підтягнуті жіночі тіла у світі зазвичай мають принаймні вигин у тій частині живота. Якби наше уявлення про ідеальне тіло обумовлювалося впливом еволюції на те, що ми вважаємо позитивними рисами в партнерах, тоді жир на животі мав би викликати спалах пристрасті. Натомість нас заледве не щодня закидають методами «Стрімкого наступу на жир на животі!», «Боротьби з опуклістю!», «Війни зі слабкими м'язами», «Формування рельєфного преса за три простих кроки!».

Коли я проводила дослідження під час написання цього розділу, то ввела в пошуковий рядок гуглу запит «Жир на животі у жінок — це добре», але серед результатів пошуку були лише статті про те, як добре позбутися цього нав'язливого жиру на животі, як зробити живіт пласким і підтримувати його в такій формі, а також як швидко та легко схуднути в зоні живота.

Одна зі статей Bustle, яку мені врешті таки вдалося відшукати, мала заголовок «"Як мені дістався слабкий прес?" Це непросте з погляду

біології запитання має поставити собі кожна жінка». Хитрість у тому, що перетворити щось таке природне та нормальне, як жир на животі, на смертний гріх для жінок — це підступна гра, у якій ми завжди програватимемо. Тож щодо еволюційного уявлення про ідеальне тіло, на мою думку, ми вже давно облишили цей аргумент. Нині ми граємо зовсім за новими правилами. До того ж сумніваюся, що якийсь еволюційний інстинкт визначив би пріоритетними вищипані брови та щілину між стегнами.

Єдина можлива причина, чому ідеальне тіло продовжує змінюватися й існує в тій формі, у якій ми бачимо його в наші дні, полягає в тому, що так хоче група дуже впливових людей. Так само, як і ті, хто одного року оголошує модними заміники шкіри, а наступного говорить нам, що вони огидні, ці люди граються не з текстурами тканин, а з нашим самосприйняттям. Правила поширюються швидко, і невдовзі їх підхоплюють усі відповідальні за те, що ми щодня бачимо в медіа. Вони нав'язують новий ідеал тіла, нашпиговуючи наше оточення його зображеннями, продаючи нам нові чудодійні продукти, які мають допомогти його отримати, та пишуть заголовки, які підкріплюють цей ідеал фактами, навіть якщо докази мають дуже хитке підґрунтя.

Не існує жодної вищої причини, чому тіла, які ми обожнюємо нині, відрізняються від тих, які обожнювали 50 років тому, так само, як не існує вищої причини, чому завужені джинси поступово утвердились замість джинсів-кльош (і цілком можливо, коли ви це читатимете, з'явиться ще якийсь новий різновид). Це мода. Це культурні уподобання, засновані лише на тому, що нам кажуть. Ми ненавидимо свої тіла за те, що вони не вписуються в стандарти, які в прямому значенні цього слова просто вигадали. І якби ми жили в іншому часі та місці, то все було б інакше.

На одній із моїх улюблених ілюстрацій на тему бодипозитиву — Wrong Century<sup>5</sup> Томаса Кучеровскі — зображена прекрасна товстунка в чудовій червоній кофтинці, яка стоїть у художньому музеї. Поруч із нею проходить чоловік і, насупившись, окидає поглядом її тіло. Позаду неї двоє молодиків перешіптуються та сміються, жестами показуючи її розмір. А потім ми бачимо її обличчя, коли вона сумно роздивляється картину. Та жінка милується «Викраденням дочок Левкіппа» Пітера

Пауля Рубенса, де художник зобразив два м'яких, повновидих жіночих тіла з товстими стегнами та складками на животі. Вона пильно дивиться на картину, розуміючи, що колись усе було інакше. Ви дивитесь на неї, і мимоволі вам спадає на думку, що якби ці люди, які засуджують її за розмір, усвідомили, що просто сліпо йдуть за модними течіями, то, може, поглянули б на неї по-іншому. Розплющте очі: такі тіла, як у неї, колись були гідними високого мистецтва й захоплення.

«Народження Венери» Боттічеллі зображає римську богиню сексу, кохання й краси, яка з'являється з води в мушлі. Унизу її живота соковита опуклість, а до стегон так і хочеться торкнутись. Вона заворожує. А ще є скульптура «Афродіта навпочіпки», яка демонструє давньогрецьку інтерпретацію тієї ж богині, яка нахилилася вперед, і ми бачимо три виразні м'які складки на її животі. У фігури, яка в ті часи вважалася втіленням краси, на животі складки. Однак тепер ми маємо вважати їх відразливими.

«Віллендорфська Венера» — невелика скульптура, вирізьблена в період палеоліту (приблизно 25 000 років тому), зображує жіноче тіло з величезними округлими грудьми, які звисають на ще більший живіт. Якби вона зайшла в сучасний центр схуднення, то її б миттю зарахували до страшенно огрядної форми тіла «яблуко» та вказали на потребу негайно скоротити кількість калорій. А в ті часи її замислювали як утілення плодючості та сексуальності. Ой-ой-ой, як усе змінюється.

Навіть із початку двадцятого століття в різний час обожнювали декілька різних тілобудов. Ми маємо пам'ятати, що нинішнє уявлення про красу не є непорушною істиною. Воно аж ніяк не є незмінним фактом. Це мода. Чому ми маємо так серйозно ставитися до того, що зміниться вже через десятиліття? Хіба ж ми не бачимо, якими неважливими насправді є ідеали тіла, як вони постійно змінюються і як нам диктують їхні прославлені форми кожного покоління?

<b>1910-ті.</b> Дівчина Гібсона, струнка, але атлетичної тілобудови.		<b>1960-ті.</b> Мініспідниці та поява Твіггі свідчать про моду на худорлявість.		
<b>1890-ті.</b> Ідеалом Вікторіанської епохи було м'яке, пухке тіло з тоненькою талією, затягнутою в корсет. Ліліан Рассел, відома тогочасна актриса та красуня, важила приблизно 90 кг.	<b>1920-ті.</b> Модним ідеалом стала підтягнута, пласка фігура; груди прибинтовували до тіла; набували поширення дієти. Зріст «Міс Америки — 1922» сягав 171 см, а вага — 63 кг.	<b>1950-ті.</b> На відміну від ідеалу 20-х, у 50-ті в моді були грудасті й пишні жінки, хоча найкультівіша Мерілін Монро все одно була худорлява: 92—61—86.	<b>1990-ті.</b> З появою героїнового шику ідеалом стали худорлявіші, ніж будь-коли. Кейт Мосс здобула популярність із вагою 45 кг та зростом 171 см.	<b>Наші дні.</b> Ідеалом є вигини в потрібних місцях і загалом підтягнуте тіло. Вигини Кім Кардаш'ян гідні появи у випуску новин.

Бодипозитив часто помилково сприймають за бажання зробити ідеалом нову тілобудову, більшу й округлішу, яка б представляла тих із нас, хто роками лишався за бортом ідеального тіла. Правда в тому, що ми не хочемо змінювати ідеал, а прагнемо знищити його. Ми хочемо, щоб абсолютно всі тіла шанували, боготворили, зображали й прославляли. Жінки з обкладинок журналів можуть лишитися, але їм доведеться звільнити трохи місця й для нас. Ми втомилися від того, що нас переконують в існуванні лише одного різновиду краси, якщо, на нашу думку, ми всі існуємо в цьому спектрі незалежно від того, як ви вписуєтеся в сучасні стандарти.

Сучасний ідеал тіла оманливий. Він говорить жінкам, що можна мати жир, прийняти свої вигини! Наполягає, що натренованість не менш важлива за красу, сильна — це нова худорлява! Заявляє про послаблення тиску тих часів, коли параметри Кейт Мосс переважали в уявленнях про красу. Але насправді це не так. Звісно, вигини дозволені, але лише в правильних місцях і лише в правильних пропорціях. В інтернеті вщерть людей, які заявляють, хто може

називати себе статурними, а хто ні («вона не статурна, а просто жирна»).

Нам знову дозволили мати стегна та груди, але животи, ноги, руки та обличчя треба контролювати, а зади — то взагалі зовсім інша історія. Стосовно ж натренованості, то насправді важить лише те, чи бачите ви фізичні результати, відточені торси й високі, накачані сідниці. Нинішній ідеал — це колишній «пісковий годинник», але доведений до крайнощів. Невже й справді легше підтримувати тіло худорлявим, підтягнутим та жорстким у конкретних місцях і надмірно пишним у інших, аніж бути просто худими повсюди? Чи, може, це завдання таке ж недосяжне для більшості з нас?

Якщо ви не зірвали в генетичній лотереї джекпот із культурних стандартів краси, на те, щоб досягнути сучасного ідеалу тіла, знадобиться більше часу та енергії, ніж з попередніми ідеалами.

Зусилля, яких треба докласти задля отримання статури, яка лише декому з нас могла припасти від природи, перетворюються на повноцінну роботу. Кожна година неспанья присвячується спробам підкорити власну плоть. Нас захоплює одержимість. То, може, у цьому й суть?

*Нині від кожної дівчини очікують, що вона матиме європейські блакитні очі, пухкі іспанські губи, класичний акуратний носик, безволосу азійську шкіру з каліфорнійською засмагою, ямайський танцювальний зад, довгі шведські ноги, маленькі японські ступні, рельєфний прес як у лесбійки — власниці тренажерної зали, стегна дев'ятирічного хлопчика, руки Мішель Обами і цицьки як у ляльки.*

*Тіна Фей. Bossypants<sup>6</sup>*

## МІФ

Стандарти жіночої краси — це не лише про вроду. Зовнішність диктує жінці також і те, як вона має поводитися, а згодом і яке її місце у світі. А що шлях до ідеального тіла лежить через несерйозні дрібниці — який обезжирений йогурт обрати, одяг якого розміру купити, якими тіннями для очей нафарбуватися або який барвистий журнал взяти з полиці, то ми забуваємо, що за цим стоїть дещо більше.

Якщо ми обміркуємо власний досвід, то легко помітимо, як прагнення набути ідеальних форм змінює нас не лише фізично. Воно визначає, як нам варто витратити час, гроші та сили. І стає тим, на чому ми зосереджуємося найбільше, про що говоримо найчастіше й чого прагнемо понад усе у світі. Ця непозбутня ідея стає ядром нашої сутності, й саме тому нас так жахає думка про те, щоб здатися, адже ким ми тоді будемо? Та, звісно ж, будь-ким. Ідеали жіночої краси використовували для того, щоб обмежувати нас, те, ким ми можемо стати і як багато простору нам призначено у світі. Подам історичну довідку, щоб показати, які вони насправді недоладні.

Бинтування ніг у Китаї колись було абсолютним символом жіночної краси та статусу. Дівчат із «золотими лотосами» (форму стоп змінювали, через бинтування роблячи їх завдовжки 7,5—10 см) вважали найпривабливішими, і вони мали найбільші шанси піти заміж за впливового чоловіка. Погнавшись за цим ідеалом краси, дівчата гóдилися, щоб усі пальці, окрім великого, їм трощили, а відтак міцно прив'язували до підошви. Далі склепіння стопи ламали навпіл та зв'язували до купи, щоб кістки так і зрослися.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.