



**О**дна девочка никак не могла взять в толк, когда уже ее тело придет в эталонную форму и начнет ей нравиться. Смутно она помнила, что в детстве такой проблемы не было. Тогда она о своем теле особо не думала и точно его не оценивала. Тело позволяло ей залезть на дерево, съесть клубнику, погладить котика. Телом было весело играть и обнимать маму.

А потом что-то пошло не так, и это вползло в жизнь девочки где-то между первыми подростковыми прыщами и началом менструации. Она начала себя ненавидеть. Сравнивала свое отражение в зеркале с образцами, которые в рекламе назывались «красивая женщина», и понимала, что недотягивает не то что до идеала, а даже до средненькой нормы. Ни у одной из прекрасных девушек в рекламе не было ни покраснений на коже, ни лишних волос на теле. Зато были идеальная кожа, белоснежные ровные зубы и точеная фигура. А у девочки — прыщи и дурацкие веснушки.

И девочка стала бороться со своими недостатками или, как их называли с экрана, «несовершенствами». Изнуряющие диеты до обмороков, слои тонального крема на лице...

Повзрослев, девочка использовала все доступные ей средства преобразования разного уровня опасности. И все равно находила, к чему придраться — отражение по-прежнему не соответствовало ее представлениям о прекрасном. К тому же «прекрасное» оказалось неустойчивым. С одними бровями намучаешься: то выдергивай из них волоски, то через десять лет наращивай. Но девочка справлялась и даже немного собой гордилась. Мол, вот какая я молодец, взяла тело под контроль.

Но жизнь продолжалась, и с девочкиным телом происходило такое, что контролировать не удавалось: шрам от кесарева сечения при рождении долгожданного ребенка, седина в волосах. Разумеется, девочка ее закрашивала, но та все равно пробивалась — неутомимая.

Как же так? Картина мира явно не складывалась. Пока однажды на девочку не снизошла мысль: невозможно тотально контролировать свое тело. Оно — продукт

жизни и не всегда соответствует ожиданиям, хотя бы потому, что неотвратно стареет и разрушается — таков закон природы. И никакая круговая подтяжка лица не исправит эту железную логику.

Впереди девочку ждали разные истории — бессердечная гравитация тянула к земле разные части тела, менялось состояние кожи. Но она к тому моменту уже знала, главное — гармония с собой и бережные, любовные отношения с собственным телом. Миллионы девочек по всей планете страдают, пытаются дотянуться своим живым и настоящим телом до идеала. А он постоянно ускользает. Борьба с несовершенствами, порой отчаянная и агрессивная, затмевает главное: всё сущее, в том числе каждая девочка, совершенство по умолчанию, потому что живет, дышит, функционирует. И свои веснушки наша девочка, кстати, полюбила.

## **Тело женщины как мишень для требований**

Однажды в третьем классе учительница дала нам задание — написать, кем мы хотим стать, когда вырастем. Она хотела собрать эти листочки и отдать их

нам в 11 классе. И выполнила задуманное. Семнадцатилетней одиннадцатиклассницей я развернула лист бумаги и вспомнила чувства, с которыми третьеклашкой писала эти строки. Тогда я думала написать «хочу быть фотомodelью», а написала «медсестрой», потому что понимала: с моей внешностью, невысоким ростом и пухлостью моделью не стать. Чувство горечи оттого, что недотягиваю до стандарта, было мне знакомо уже тогда.

К женскому телу традиционно выкатывается необозримый список требований, полный парадоксов. Ни одна женщина никогда не сможет соответствовать всем клише.



Путь контроля и верификации, которые проходит женское тело, начинается до пубертата и интериоризируется девочками по всему миру. Еще в детстве мы начинаем искать ролевые модели, в том числе по внешности, и оценивать себя, постоянно сравнивая с более успешными девочками. Сопоставляем наличествующее и желанное. Именно в этом сравнении проявляется необходимость рассматривать свое тело

через призму «нормальности». Ведь если ни с чем не сравнивать, любое тело нормально.

Поэтому чувство, что недотягиваешь до внешних стандартов, знакомо практически любой женщине. Даже самой красивой.

Когда модель Маша Миногарова затеяла флешмоб «я выше этого», она рассказала, как в детстве ее высмеивали за лопухость и, конечно, высокий рост. Маша выросла, проработала эту ситуацию, сделала флешмоб и состоялась как модель. Но и сейчас под хештегом #явышеэтого можно найти сотни историй моделей, которых в детстве травили за «нетаковость» и «некрасивость».

Нельзя сказать, что придирки к внешности заканчиваются вместе со школьным буллингом. И не секрет, что в том же модельном бизнесе действуют жесточайшие требования к телу модели — это классическая картина на протяжении многих лет. Эффекты же разнообразные, от сравнительно мягких в виде голодных обмороков и гастрита из-за попыток похудеть до смертельных случаев из-за анорексии.

При этом нельзя сказать, что только модели попадают под прессинг. Любой женщине знакомо это чувство, будто ее тело проходит суровый контроль: по весу, росту, пропорциям, длине шеи и ног. В конце звучит вердикт — до идеала не дотягиваешь. Потому что «дотянуть» невозможно, так как даже при идеальных пропорциях женщина не является куклой Барби.

Чтобы чувствовать себя красивой, нужна здоровая, постоянная и крепкая уверенность в себе. А общество делает многое, чтобы лишить женщин такой уверенности.

Противоречивость требований заключается в том, что женщина должна быть одновременно худой и с аппетитными формами, высокой и миниатюрной, с пухлыми губами и без наносного эротизма. От нее требуют естественности и в то же время ухоженности. Ей говорят, что нужно стремиться к близости с природой, и настаивают на эпиляции тех мест, где у женщин традиционно растут волосы. Получается как в старой сказке братьев Grimm про умную дочь крестьянскую, которая должна ухитриться прибыть к королю не одетая и не голая, не верхом и не в повозке, не путем и все же дорогою. Как бы

женщина ни старалась, на каждую позицию в патриархатной системе ценностей найдется свой модный приговор.

Сейчас уже известно, как в XX веке рекламщики оседлали волну уязвимости женщин перед возрастом, лишними волосами, проблемами с кожей или весом. С тех пор они активно эксплуатируют все женские страхи. словно навели большую лупу на женское тело и показали все несовершенства. Главной продающей эмоцией, которую использовал рынок, был страх — оказаться несовершенной, некрасивой, неидеальной.

Жить в страхе вредно для психики. И, кажется, женщины по всему миру устали бояться. Сейчас мы живем в благотворное время, чтобы задуматься: «Что не так с моим телом?» Женщинам долго и подробно объясняли, что именно не так. Предлагали нереалистичные сценические образы, отфотошопленные фигуры и однозначные параметры, которыми не может обладать физически здоровый человек. Сейчас очевидно одно — «что-то не так» с медийными стандартами красоты, раз они отсекают от нормы реальных женщин, вместо этого вознося на пьедестал манекен в качестве образца для подражания.



В течение жизни человеческое тело меняется довольно быстро и радикально. Задача каждой женщины — понять и принять ограничения, которые есть у физической оболочки. Жизнь прекрасна и ценна неидеальностью. Наши тела — даже те, которые максимально вписываются в текущий канон красоты, — тоже не обязаны соответствовать каким-либо метрикам. И напротив: тотальное соответствие не гарантирует счастья обладательнице идеального тела.

## **Как развивать конструктивные отношения с телом**

### **1. Помнить, что вы значительнее и глубже, чем характеристики вашего тела**

Система сравнения и сопоставления себя с каноном — мертворожденная. Она мешает прочувствовать индивидуальную силу тела, собственную уникальность. Холодные метрики и коэффициенты, цвет глаз и кожи, степень упругости последней не учитывают главного — личности женщины. А именно она делает телесную оболочку живой, зажигает внутренний свет (или нет, если личность сломлена), и в этом огне куда больше красоты,

чем в невротичном образце «идеальной красоты».

## **2. Учиться смотреть на себя под разными углами**

Главный дракон, которого нужно победить, — привычка объективировать свое тело. Увы, женщин с детства учат самообъективации, ею пропитана повседневность — от мимолетного взгляда в зеркало, чтобы раскритиковать себя, до напряженного взвешивания. Привычка прививается настойчиво и последовательно. Девочек с раннего возраста учат смотреть на свое тело оценивающе, сравнивать его с образцами и понимать, когда оно недостаточно хорошо.

Поэтому первоочередная задача каждой женщины — выбраться из калечащего механизма объективации. Смотреть на себя как на личность, учитывать разные грани своей идентичности, узнавать себя и выходить на контакт с собой.

Вместо поиска несовершенств надо учиться применять оптику сочувствия. Всем нам нужен взгляд

с позиции заботы и уважения. Вместо разрушающего «я несовершенна» стоит попробовать сказать себе: «Милая, выдыхай! Тело, которое у тебя есть, многое для тебя делает. Давай найдем поводы для благодарности».

### **3. (Не) делать бьюти-практики из любви к себе**

Радикальный подход в духе «общество навязало нам утомительные бьюти-практики, от которых необходимо избавиться любой ценой» способен довести до невроза. Поэтому важно отказаться от претензий к себе, какой бы выбор в отношении одежды, обуви, мейкапа, маникюра или волос на теле ни был сделан.

Нет смысла демонизировать или, напротив, превозносить бьюти-практики. Главное — причина, по которой они (не) совершаются.

Удалять ли волосы на теле, носить или нет обувь на шпильке — личное дело каждой женщины. Здесь не может быть единого мнения (кто бы ни пытался его обобщить и транслировать). Это вопрос индивидуального решения. Более того, женщина не должна оправдываться за свой выбор.

Конечно, помогает жизнь в здоровом, нетоксичном, высокоразвитом обществе, где тело женщины — ее дело. У нас такой атмосферы пока нет, и некоторые люди готовы рассматривать чужие небритые ноги как манифест. Но и этот Вавилон рухнет!

#### **4. Быть в контакте со своим телом**

Особенно важно откликаться на сигналы тела — давать то, от чего ему хорошо, и не делать того, из-за чего оно страдает. Это поможет следовать за своими желаниями не торопясь, постепенно освобождая их от шелухи наносного общественного мнения. История отношений с телом — только ваша, и вы вправе выстраивать ее наилучшим для себя способом.

## **Женская телесность — территория стыдного и замалчиваемого**

Когда речь заходит о женственности, тема физиологии старательно маскируется, замалчивается, а порой и табуируется. Есть парадокс в том, чтобы считать женственным максимально искусственный