Бодіпозитив — вміння любити себе у будь-якому тілі

Бодіпозитив — це рух за повагу й любов до свого тіла з усіма його особливостями і недоліками. Це вміння сприймати своє тіло таким, як воно є, і так само ставитись до тіл інших людей. Бодіпозитив пов'язують із фемінізмом, оскільки цей рух виник як реакція на ставлення до жінки як до сексуального об'єкту та через нав'язувані жіноцтву стандарти краси. Бодіпозитивістки часто використовують на своїх акціях відомий девіз захисниць прав жінок «Моє тіло — моє діло»

ЧОМУ ВИНИК РУХ БОДІПОЗИТИВУ?

З розвитком мас-медіа жінки стали заручницями сумнівних стандартів, нав'язаних модельєрами, еталоном краси яких були визнані манекенниці. Майстрам моди зручно створювати свої колекції на стандартну фігуру, а високі на зріст моделі створюють кращу картинку на подіумі. Сумнозвісні стандарти підхопили індустрія моди та краси, глянцеві журнали, каталоги модних брендів, рекламісти, кінозірки… Нові технічні можливості звели стандартизовану красу до недосяжних висот: фотошоп вправно перетворює фотомоделей на казкові ідеальні створіння, яких насправді не існує.

Як наслідок — більшість жінок розучилися дивитись на себе власними очима, порівнюючи себе зі штучно створеними міфічними красунями. І відповідно страждати від «недосконалості». Мільярдні кошти осідають в індустрії краси: пластичні операції, б'юті-процедури, косметичні засоби, сумнівні препарати та біодобавки для схуднення, спортивні та фітнес-програми для корекції фігури… Але результати все одно далекі від мети, намальованої на сторінках глянцю. Багатьох попри докладені зусилля чекали розчарування, депресія і купа комплексів…

Найболючіше стандартизація краси зачепила тих, у кого надмірна маса тіла, але адекватне сприйняття себе потрібно й тим, хто переймається будь-якими (реальними чи уявними) проблемами своєї зовнішності: родимками чи веснянками; нестандартною формою вух чи носа; маленькими чи занадто великими грудьми; високим або низьким зростом тощо…

Бодіпозитив виник як реакція на нездорові тенденції в суспільстві, зокрема на соціальну стигмацію, тобто приписування певних — зазвичай негативних — якостей людям з особливостями. Бодіпозитив протистоїть ейблізму (від *англ*. able — здатний) — це системна дискримінація і соціальне упередження щодо людей з хронічними захворюваннями та інвалідністю, протиставлення їх «нормальним» людям. А також бодішеймінгу (від *англ*. body — «тіло» і shame — «сором») — дискримінації людей через недосконалість або особливості зовнішності. Найбільше потерпають від бодішеймерів люди з надмірною масою тіла, тому є ще вужчий термін — «фетшеймінг» (від *англ*. fat — «жир» і shame — «сором»). А фетфобія — це психічний стан, за якого особа відчуває відразу і боїться людей з надмірною масою тіла чи ожирінням.

Бодіпозитив — це рух за право бути собою, бути не таким, як інші, бути особливим і не піддаватися критиці за свою невідповідність вигаданим стандартам. Це рух, який захищає людей від дискримінації за будь-якими зовнішніми ознаками

З ІСТОРІЇ РУХУ

The Body Positive було засновано у 1996 р. Конні Собчак та Елізабет Скотт. До створення цього руху Конні підштовхнула особиста трагедія: через прагнення до схуднення померла її сестра Стефані. А Елізабет — психотерапевт, що допомагає жінкам прийняти та полюбити своє тіло, відчути свою цінність як особистості. Спочатку The Body Positive існував як організація, але з часом стала настільки популярною, що на її основі виник потужний міжнародний рух.

Конні Собчак, Елізабет Скотт

Важливу роль у становленні бодіпозитиву зіграла книга американської письменниці та журналістки Наомі Вульф «Міф про красу. Стереотипи проти жінок», в якій вона змалювала, як стандарти краси руйнують життя жінок. Наомі Вульф наголошує на небезпеці багатьох б'юті-процедур та пластичних операцій, відстоює право жінки самій обирати, як вона хоче виглядати і ким хоче бути, не підкоряючись законам, що диктує ринкова економіка та багатомільярдна індустрія моди, краси та реклами. На думку авторки, головне завдання штучно створеного міфу про красу — це відібрати у жінок ресурси, які вони могли б витратити на значно важливіші речі. Ті надзусилля, що жінки докладають до спроб відповідати ефемерним стандартам, вони могли б спрямувати на саморозвиток, соціальну активність і просто на те, щоб бути самодостатніми та щасливими…

ПРИНЦИПИ БОДІПОЗИТИВУ

Жити в гармонії зі своїми особливостями, поважати й любити себе у своєму тілі, не дозволяти стосовно себе жодної дискримінації за зовнішніми ознаками.

1. Не прагнути недосяжного ідеалу, не зважати на нав'язувані мас-медіа стандарти краси та на думку інших про вашу зовнішність.
2. Не фокусуватися на окремих проблемних частинах тіла, а сприймати його в цілому — в усій його унікальності й неповторності.
3. Відчувати себе комфортно у своєму тілі й своєю чергою дарувати йому відчуття комфорту завдяки зручному одягу та взуттю.
4. Дослухатися до вродженої мудрості свого тіла, керуватися в догляді за ним любов'ю, прощенням і гумором.
5. Любити своє тіло, балувати його, дарувати радість (тістечками також) і водночас дбати про його здоров'я.
6. Доглядати й удосконалювати своє тіло з позиції насолоди життям — здоровою корисною їжею, невиснажливими фізичними навантаженнями, цікавими й приємними видами спорту, міцним достатнім сном.
7. Не знущатися зі свого тіла і не примушувати його страждати через зайві пластичні операції, болісні б'юті-процедури та надмір косметики.
8. Цінувати власне здоров'я, свою природну красу та індивідуальність.
9. Перетворювати вади тіла на «родзинки» своєї краси й неповторності.
10. Легко і з вдячністю приймати свої вікові зміни.
11. Пам'ятати, що ваше тіло — це і є ви.
12. Оточувати себе позитивними людьми, які приймають вас з усіма вашими особливостями і поділяють ваші погляди.
13. Підтримувати всіх, хто комплексує через свою зовнішність.

БОДІПОЗИТИВ ЧИ БОДІНЕГАТИВ?

Так уже сталося, що бодіпозитив можна спостерігати у своїх крайніх, не зовсім здорових і навіть радикальних проявах — аж до повного спотворення філософії цього руху. З'явилося багато яскравих особистостей, які просувають ідеї бодіпозитиву у власній інтерпретації. Чого лишень варта найважча в світі професійна фотомодель категорії «plus size», знаменита блогерка Тесс Голлідей, маса тіла якої понад 150 кг. Кількість її фоловерів у Facebook та Instagram злічується мільйонами, а вигаданий нею хештег #EffYourBeautyStandards (до біса ваші стандарти краси) було використано понад 3 млн разів. Лікарі б'ють на сполох, що Тесс фактично пропагує ожиріння.

НАЙБІЛЬШ ЕПАТАЖНІ ПРОЯВИ БОДІПОЗИТИВУ

1. Нехтування своїм зовнішнім виглядом, неохайність, недоглянутість.
2. Антигігієна, відмова від дезодорантів, регулярного чищення зубів, миття голови тощо.

Інформація для спеціалістів у галузі охорони здоров'я

1. Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Ліотон® 1000 гель

* Фармакологічні властивості

Р.П. UA/10905/01/01.

Для докладної інформації дивіться інструкцію Ліотон гель. Наказ МОЗ України №411 від 07.07.2015 р.

Лікарська форма, 1 г гелю містить 1000 МО гепарину. Показання, Лікування захворювань поверхневих вен, таких як варикозне розширення вен, ускладнень тощо. Протипоказання. Підвищена чутливість до будь-якого компоненту препарату тощо. Зберігати в місцях, недоступних для дітей.

Виробник А.МЕНАРІНІ Мануфактурінг, Логістікс енд Сервісес С.р.Л. Представництво "Берлін-Хемі/А. Менаріні Україна Гмбх".
Адреса: м. Київ, вул. Березняківська 29. Тел.: (044) 494 33 88. UA_LIO-02-2018_V1_Press останнє затвердження 26.03.2018

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Передовсім бодіпозитив покликаний допомогти сприймати своє тіло тим жінкам і чоловікам, які втратили кінцівки або отримали каліцтва, що призвели до невиправного спотворення зовнішності

3. Недотримання мінімальних естетичних вимог до стилю одягу (міні-спідниці, обтягуючий чи занадто відвертий одяг на «пишних» дамах).
4. Повна відмова від гоління тіла. Демонстрування на загал неголених ніг та пахв (іноді фарбованих у яскравий колір).
5. Відмова розв'язувати проблему ожиріння та нехтування загрозами, що воно несе (цукровий діабет, проблеми із серцево-судинною системою та суглобами).
6. Відмова від використання гігієнічних засобів під час критичних днів і навіть відкрита демонстрація менструальної крові (*фрибліддинг*, з *англ*. «вільна кровотеча»).
7. Агресивне ставлення до худих людей.

Радикальних бодіпозитивісток критикують за те, що вони знайшли виправдання своїй ліні й розбещеності, не слідкують за своїм здоров'ям, не займаються спортом, переїдають… І замість того, щоб позбавлятись своїх комплексів, вдаються до агресивних та епатажних способів їхнього приховування. Їх звинувачують у пропагуванні нездорового способу життя, ожиріння, недбалого ставлення до свого тіла…

Здебільшого радикальний бодіпозитивізм — публічний, епатажний, шокуючий — це своєрідний механізм привернення уваги до проблеми нав'язуваних стандартів краси і заклик до жіноцтва вивільнятися із тенет суспільного диктату і ставати по-справжньому вільними.

УКРАЇНА І СВІТ: НОВІ ТРЕНДИ В СТАНДАРТАХ КРАСИ

Україна не стоїть осторонь загальносвітових соціальних процесів. Так само наші дівчата часом страждають від харчових розладів, а люди з особливостями зовнішності — від глузувань чи проявів нетерпимості. І так само нас тішать позитивні процеси, пов'язані з гендерною рівністю та правом жінки бути такою, як вона є, і самій вирішувати, як їй жити. Жінки при надії вже не ховають свої животики за потворними балахонами, а з гордістю демонструють свою вагітність усьому світу. А потім відвідують публічні заходи з немовлятами, яких примудряються погодувати груддю хоч у прилаштованих до цього місцях, хоч де прийдеться. Менструації перестали сприйматися як щось соромітне та відразливе — тепер навіть чоловіки спокійно купують прокладки чи тампони для своїх подруг. Люди з інвалідністю вільно і з гідністю почувають себе на вулицях, у кафе та на пляжах.

Індустрія моди та краси хоч і повільно, але вже відчутно відходить від жорстких стандартів жіночої привабливості: з'являються моделі з різною масою тіла, зовнішністю, навіть з видимими недоліками та іншими ознаками нестандартності. Сторінки глянцевих журналів та подіуми підкорили «пишні» моделі plus size, моделі у віці та ті, хто має проблеми із тілом чи шкірою. В Україні так само з'являються «пишні» моделі: згадайте українське модельне реалітішоу «Модель XL» (канал «1+1»). Все рідше застосовують фотошоп для ретушування тіла та зовнішності моделей і селебритіз. Значною мірою все це відбувається завдяки бодіпозитивним тенденціям. Жінки здобувають внутрішні сили та впевненість у собі, укріпляють та розширюють кордони своєї свободи. Вони відчувають себе достатньо вільними й незалежними, щоб самим обирати стиль одягу та вирішувати, чи користуватися косметикою, гладшати чи худнути — без остраху, що при цьому постраждає їхня самооцінка чи цілісність їхньої особистості.

БОДІПОЗИТИВ — ЦЕ НЕ ПРОСТО ПОЗИТИВ, ЦЕ ЩАСТЯ!

Бодіпозитивісти — щасливі люди. Вони:

- люблять себе такими, як є, не є рабами стереотипів, не плекають свої комплекси, не «заїдають» тривоги та стреси;
- впевнені у собі, насолоджуються життям, не рахують калорії, не виснажують себе надмірними спортивними заняттями, не страждають через зайві кілограми і виснажливі дієти;
- просто люблять себе і своє тіло, турботливо ставляться до нього, зручно одягаються, не витрачаються на купу зайвої косметики, приймають себе і свої вікові зміни;
- турботливо ставляться до свого тіла, дарують йому здорове харчування і приємні навантаження;
- живуть вільно і радісно, мають час, вільні мізки, матеріальні та внутрішні ресурси для купи цікавих і здорових задоволень;
- незалежні від думки оточуючих, насолоджуються тією внутрішньою свободою та легкістю буття, яких можна досягти тільки полюбивши себе;
- відчувають себе красивими й привабливими, дають волю проявам своєї сексуальності.

ВОНИ ПРОСТО ЩАСЛИВІ…

Ознайомитись докладніше з рухом бодіпозитиву можна на сайті «The Body Positive» або застосувавши в соцмережах хештег #bodypositive

Марія Кириленко

ЦСПР Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення
www.boyarka.cspr.info