

Мода на... тело

С 1 июля в лондонском транспорте запрещена реклама с изображением человеческого тела, которая потенциально может нанести вред психике. Ярославские психологи считают, что это неплохо, но недостаточно для устранения «глянцевых стандартов».

А вы готовы к пляжу?

Решительные меры против рекламного «бодишейминга» в Лондоне последовали вслед за скандалом вокруг постера, размещенного в лондонском метро в прошлом году производителем средства для похудения, который рекламировал свою продукцию с помощью загорелой модели в желтом бикини с ненадурно тонкой талией. Подпись на билборде гласила: «А ваше тело готово к пляжу?».

И вот у нас лето, пляж и, по данным психологов из ЯрГУ, более двух третей ярославских девушек и женщин озабочены несоответствием своего тела современным стереотипам красоты и пытаются худеть. За примерами того, насколько глубоко и широко внедрилось движение похудения, далеко ходить не будем, возьмем моих дочерей 10 и 13 лет. В школе они много говорят о весе. В классе у младшей взвешиваются — кто легче. В классе старшей уже реально худеют. И хотя многие из девиц тощи как щепки, они не только отказываются от сладостей, но и с воплями «я жирная!» сильно урезают полезный рацион.

А когда отпрыски были совсем маленькие, они играли с соседской девочкой «в жизнь». Один из сюжетов игры состоял в том, что воображаемая мама ходила в аптеку за таблетками для похудения. Настоящая мама соседки действительно страстно мечтала сбросить вес, и ребенок об этом знал. Так что в пропаганде нездоровой «тонщины» часто виноваты не только реклама, но и старшие женщины, уже сидящие «на крючке».

Одна из моих знакомых, совершенно не толстая, в возрасте 18 лет так дохуделась, что попала в больницу с признаками анорексии. После выздоровления она дожила до 30 лет, вышла замуж, родила двоих детей и тяжело заболела. Ей удалили часть кишечника, в результате чего нормальное пищеварение стало невозможным. Приятельница исхудала как тростинка. Худоба ее болезненная и некрасивая, но женщина рада: наконец-то она приблизилась к современным стандартам красоты!

▶ По данным исследования, занятия танцами — эффективный способ противостоять нездоровой моде на тело.

Животному не додуматься

Чем человек отличается от собаки? Тем, что напрямую связано с похудением, — телесностью.

— Телесность — это физиология в социальном измерении, — объясняет кандидат психологических наук, доцент факультета психологии ЯрГУ, научный руководитель студенческих работ по проблемам телесности Владимир Солондаев. — В научном плане это сложный междисциплинарный феномен, а в жизненном — очень интересная штука. Например, животные несколько не стесняются справлять свои естественные надобности или чавкать и давиться едой на публике. А человек в норме этого не делает: неприлично. То есть у человека тело и его отправления имеют не только физиологическое, но и психологическое измерение. У каждого из нас в голове сидит наблюдатель, который говорит: «Это красиво — это некрасиво; это полезно — это вредно; это правильно — это неправильно». Это и есть телесность. Ни одной собаке не придет в голову худеть, чтобы стать красивой. А человеку — пожалуйста!

Телесность человеку необходима. Благодаря ей люди не едят, к примеру, невымытые овощи. Суши в ресторане едят, а кусок мяса в магазине — нет. Благодаря так называемой культурной регуляции тел люди могут сосуществовать, тормозить свою агрессию.

Но сейчас телесность пришла к патологии. К примеру, взрослая женщи-



Студентки, принимавшие участие в исследовании.

на прошла медицинский осмотр, по которому она абсолютно здорова. Но эта же женщина считает некрасивыми свои ноги и потому чувствует себя несчастной. Измерения покажут, что ее физиологические реакции такие же, как при глубоком несчастье. Животному до такого никогда не додуматься!

Телесность тесно связана с тем, что мы называем красотой. Она же диктует моду на тело и его части. Эта мода постоянно менялась. В женском теле в разное время были модны и пухлость, и худоба, грудь и мальчишеская, и пышная. Сегодня все части тела как бы испорчены модой: ноги, губы, глаза, грудь и даже ступни. Сейчас мода на тело — это еще и источник заработка.

Тело как одежда

Для изучения восприятия собственного тела у женщин было проведено два исследования. Студентка 3-го курса факультета психологии ЯрГУ Арина Торопова попросила 50 девушек от 18 до 22 лет описать себя любимыми словами. Испытуемым предложили сравнить свои реальные вес и рост с теми, которые они считают для себя идеальными, оценить свое тело в баллах от 1 до 10, а также выделить любые отдельные части тела и тоже оценить их. Результаты, полученные психологами, оказались одно-

временно предсказуемыми и тревожными.

— Абсолютно все девушки воспринимают свое тело как одежду, то есть нечто не совсем принадлежащее им, — резюмирует Владимир Солондаев. — Это-то как раз ожидаемо. Видимо, такое отношение к своему телу наблюдалось у женщин еще в прошлом и позапрошлом веках. Но тогда сильнее была эстетическая составляющая, красота тела. А сейчас женщины воспринимают себя как товар, состоящий из отдельных, порой не связанных друг с другом параметров. Другая грустная тенденция: девушки считают, что под давлением внешних требований тело можно изменять как угодно.

А что тело — товар, наглядно демонстрирует то, какие его части девушки считают важными. Большинство выделили волосы, ноги, глаза, руки, губы, грудь, талию — то есть то, на что сейчас принято обращать внимание. Уши, скулы, шею, ключицы, плечи, запястья, кисти, щиколотки, ступни, так нравившиеся Пушкину, для современной женщины почти не имеют значения. И совсем безразлично для них, как все это выглядит вместе. Об осанке и походке, придающих гармонию всему телу, девушки совсем не задумываются.

— Современные ярославляне воспринимают себя не как красивых или некрасивых, а как набор размеров: большие или маленькие глаза, длинные или короткие ноги, — комментирует Владимир Солондаев.

Другая студентка, Нелли Огнева, просила испытуемых от 20 до 50 лет выбрать по две фотографии с изображением женщин. Первая должна была иллюстрировать испытуемую в настоящем времени, вторая — какой она хотела бы быть. Сами

по себе эти картинки ничего не значат. Важно стоящее за ними психологическое состояние тестируемых. Получилось, что, чем увереннее женщина себя чувствует, тем меньше ей хочется худеть, наращивать грудь или надувать силиконом губы.

Почему они несчастны?

— Само по себе похудение не криминал, — считает Владимир Солондаев. — Если женщина ходит в спортзал, следит за собой — это хорошо. Плохо, когда внешнему виду уделяется слишком большое внимание. Отрицательных последствий два. Сейчас в моде нездоровые идеалы красоты, и те женщины, которые к ним слишком рьяно стремятся, наносят себе прямой физический вред. Другой минус — женщина с немодным телом несчастна. Ее счастье зависит от объемов талии и бедер. И если вдруг мода на талию и бедра меняется, у нее уходит почва из-под ног. То есть женщина смотрит на себя глазами культурных стереотипов. Она — манекен в этом мире. Это очень плохо. Человек должен испытывать радость жизни в том теле, которое дано ему родителями.

Слишком агрессивное навязывание модных стереотипов тела доводит некоторых женщин до депрессии. Но многие бессознательно этому противостоят. Ярославские психологи предлагают несколько таких защит. Например, женщина может видеть у себя только красивые части тела — пышные волосы, большие глаза. А некрасивые — предположим, оттопыренные уши — не замечать. Также она может включать в свое телесное «я» психологические черты.

— Да, у меня некрасивые ноги, — говорит такая девушка. — Зато обаятельная улыбка.

Лично мне у детей приходилось наблюдать другой защитный механизм, когда они рассуждают о лишнем весе и одновременно поедают гамбургер. Хотя психологи могут сказать, что это путь к неврозу...

— В современной культуре слишком искажена телесность, — делает вывод Владимир Солондаев. — Слишком много психологии «криво навешано» на наши бедные тела. Пора вспомнить, что тело — инструмент, который должен исправно усваивать пищу, делать физическую работу, вынашивать и рожать детей.

Именно из-за искажения телесности в культуре просто убрать рекламу с улиц Лондона, Москвы или Ярославля недостаточно. Искажение уже произошло в головах. А значит, вместо худых женщин массовая культура может подосудить нам пухленьких. И тогда худышки почувствуют себя инвалидами, а кто-нибудь постарается заработать на этом миллиарды «зеленых».

Анна СЕРЕБРЯКОВА

Фото из личного архива студентки факультета психологии ЯрГУ Натальи КУНИЦЫНОЙ



▶ **Бодипозитив (body positive) — движение за право комфортно ощущать себя в своем теле при любом внешнем виде, свободно самовыражаться, а также принимать тела других людей такими, какие они есть.**

Бодишейминг (body shaming) — осуждение любых проявлений реальной телесности, всего, что отличается от глянцевого стандарта.