

ДОСЛІДЖЕННЯ
КЛІНІЧНОЇ
ПСИХОЛОГІНІ

ЮЛІЯ
ЛАПІНА

тіло, їжа, секс і тривога

ЩО ТУРБУЄ
СУЧАСНУ
ЖІНКУ

Зміст

Вступ.....	7
Частина I	
Тіло і тривога	11
Розділ 1	
Гріхопадіння, або як тіло стало проекцією сорому.	
Тіло і сором від початку часів.....	13
Розділ 2	
Тіло як соціальний ліфт жінки.....	23
Розділ 3	
Стандарти краси — основа суспільної ієархії	37
Розділ 4	
Краса більше не дар, а праця.....	51
Розділ 5	
Епоха плаского тіла	63
Частина II	
Їжа і тривога	87
Розділ 1	
Що таке розлади харчової поведінки	
і з чим їх їдять?.....	91

Розділ 2	
Три кити розладів харчової поведінки: анорексія, булімія, напади ненажерства	99
Розділ 3	
Дієта — новий хіджаб для жінки	121
Розділ 4	
Цукор — біла смерть чи звичайний вуглевод?.....	135
Розділ 5	
У концтаборах товстих не було	145
Розділ 6	
Що таке нормальні взаємини з їжею?	155
 Частина III	
Секс і тривога	167
Розділ 1	
Три М про секс: мораль, медіа, медицина.....	171
Розділ 2	
Ідеї Фройда про секс сьогодні: що приховує підсвідомість	181
Розділ 3	
Лібералізація цін і сексу	191
Розділ 4	
Тривога про оргазм: невже я фригідна?	213
Розділ 5	
Культура насильства як сексуальна тривога.....	225
Післямова	235

*Моєму супервізору Н. Х.,
яка навчила мене бачити.
Моїм клієнтам, які навчили мене чути.
Моїм студентам, які навчили мене розповідати.
Моїм рідним і друзям, які навчили мене вірити й любити.
І окремо дякую тобі, коханий В.,
за те, що я стала тією,
ким мала стати.*

Вступ

Спостерігаючи за переживаннями своїх клієнтів і дискусіями в соціальних мережах, читаючи безкінечні статті про схуднення, я дійшла висновку, що сьогодні тіло, дієти і сексуальність — це не просто теми палких суперечок, а нова релігія з усіма можливими проявами: жорсткою структурою, заборонами, впливом на приватне та суспільне життя. Ця релігія має своїх святих, які обіцяють порятунок, а на грішників чекає покарання. Я назвала книжку, яку ви тримаєте в руках, — «Тіло, їжа, секс і тривога», тому що саме на ці теми люди вже не один рік сперечаються на моїй сторінці у Фейсбуку. Я хочу показати різні грані сьогоднішніх жіночих тривог крізь призму їжі, тіла і сексуальності. Тоді як на Заході видано тисячі «антидієтичних» книжок (так-так, дієти, звісно, не допомагають) і книжок, присвячених прийняттю свого тіла та переосмисленню жіночої сексуальності, на східних теренах відчувається брак такої літератури. Адже не можна просто перекладати праці зарубіжних авторів, їх варто адаптувати до наших реалій: у нас своє, складне сприйняття цих тем.

Ця книжка містить відповіді на запитання, над якими щодня задумуються мільйони жінок. Чому я зриваюся з

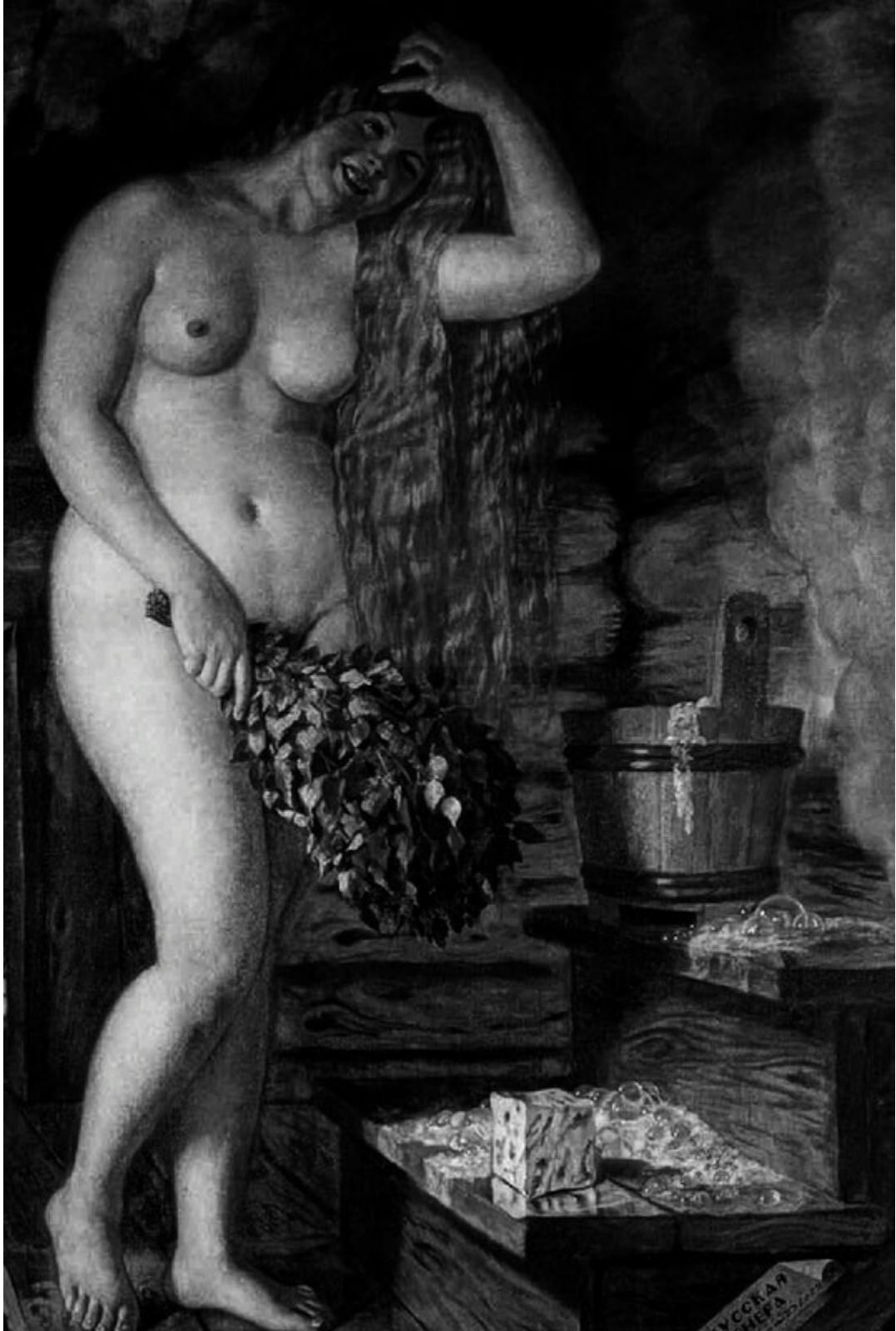
дієти? Що не так із моїм тілом? Як мені перестати ненавидіти своє тіло і звідки взялася ця ненависть? Чому мені соромно за з'їдену цукерку, я ж не вкрадаю її? Чому мені не допомагають поради з глянцевих журналів на кшталт «1001 спосіб досягти оргазму»? Як бути сексуальною, якщо я не хочу сексу, і чому я його не хочу?

Ці запитання не просто непокоють жінок, вони впливають на якість їхнього життя, на здоров'я, стосунки в сім'ї та на роботі. Своїм студентам я кажу, що мета моїх лекцій — допомогти їм знайти відповіді на одні запитання й задуматися над десятками інших, адже саме так людина пізнає нове. Сподіваюся, що після прочитання цієї книжки жінки, по-перше, зрозуміють, що «дивні» речі відбуваються не лише з ними, і відчувають полегшення, а, по-друге, у них виникнуть нові запитання на найрізноманітніші теми, починаючи від політичних і закінчуючи медичними. Іноді серйозний психотерапевтичний ефект має навіть сам факт того, що дражливі питання відкрито обговорюють, а проблеми, які прийнято ховати в далеких закутках психіки через страх під назвою «зі мною щось не так», хтось озвучує.

Моя книжка — можливість відкрито розглянути теми, які непокоють. А якщо переосмислити їх, поглянути на них в іншому ракурсі, то у вас з'являться сили для вирішення важливих проблем.

Зазвичай, коли я говорю про надмірну зацикленість людей на своєму тілі, мені заперечують: «Ви пропонуєте нам махнути на себе рукою й не дбати про свою зовнішність?». Щоб одразу розставити всі крапки над «і», поясню: навпаки, я пропоную вам дуже уважно придивитися до себе, до свого тіла, душі, життя і спробувати зрозуміти, чого ви боїтесь й чого хочете насправді, коли намагаєтесь вирішити проблеми за допомогою їжі та схуднення.

Сподіваюся, моя книжка допоможе вам краще зrozуміти себе і розібратися у своїх взаєминах із тілом.



VOCHAR
SHEFA

ЧАСТИНА



ТІЛО
І ТРИВОГА

Чому для нас важливо, який вигляд мають інші люди? Чому ми оцінюємо їх не лише за одягом, а й за тим, що під ним? Чому ми критично ставимося не тільки до чужих тіл, а й до власного? Звідки береться ненависть до тіла і що за нею стоїть? І де межа між нормою й патологією, коли йдеться про неприйняття своєї зовнішності? Століттями людина ставилася до тіла як до інструмента для вирішення певних завдань: тіло було знаряддям виробництва і зброяю війні, «посудиною» для виношування дітей. Але ХХ століття з його революціями (зокрема, ментальними) змусило людство переосмислити багато речей. Люди почали думати не лише про те, що може іхнє тіло, а й про те, який вигляд воно має.

Нові часи зробили з тіла нову релігію й міцно прив'язали до нього мораль. Що таке «добре» і що таке «погано» оцінюємо сьогодні крізь призму того, який вигляд матиме тіло: цукор — погано, він може збільшити вагу, біг — добре, він дає шанс вагу зменшити, до того ж у суспільстві до цього захоплення ставляться схвално. Доба споживання подарувала людям достаток, але водночас виник побічний ефект — величезний страх перед повнотою. Проблема зайвої ваги перекочувала з медицини до суспільно-політичної царини: повсякчас хтось із західних політиків обіцяє розробити національну програму боротьби з ожирінням і здобути над ним цілковиту перемогу на всіх фронтах. Раніше так грозилися здолати ворога.

Як писав Микола Михайлович Карамзін¹, «ніщо не нове під місяцем», і сама ідея матеріального ідола жива доти, доки існує людство. Як мудро зауважив Антоній Сурозький, «тіло можна було би назвати видимим образом невидимого²», отож перший розділ цієї книжки я розпочну з невеликого релігійного екскурсу.

¹ Микола Михайлович Карамзін (1766–1826) — російський історик, письменник, журналіст, почетний член Петербурзької академії наук. — Прим. ред.

² Митрополит Антоній Сурожский. Жизнь и вечность. 15 бесед о смерти и страдании. Москва : Никея, 2017. 240 с.

Р О З Д І Л 1

Гріхопадіння, або як тіло
стало проекцією сорому.

Тіло і сором
від початку часів

Можна як завгодно ставитися до релігії, але заперечувати її вплив на людей та їхні взаємини зі світом безглуздо. Написано тисячі робіт про «бога в голові людини», тобто про певні вкорінені психічні процеси, які тією чи іншою мірою проявляються в кожному з нас. Психологи називають це релігійними архетипами, нейробіологи — важливим еволюційним етапом в історії людства, а набожні люди — прижмачем для сигналів Бога. Залежно від своїх релігійно-філософських поглядів ви можете дуже по-різному відповісти на запитання «Навіщо це існує в моїй голові?», але факт наявності в нас цього «програмного забезпечення» очевидний.

Що з того випливає? За законом логіки, «вбудована програма» працюватиме з наявним матеріалом, навіть із найпримітивнішим. Її потрібні будуть ідеї, цілі, сенси. Будь-яка система поглядів може стати новою релігією: комунізм із його прагненням створити суспільну власність за кошти виробництва, фашизм з ідеєю створення

вищої раси. І, хоч як дивно це прозвучить, дієтична культура з її ритуалами, моделями-іконами, суворими табу й покаранням тих, хто не послухався: якщо ти їси після шостої, на тебе чекає розплата — зайві кілограми — і ти зобов'язана спокутувати їх у спортзалі.

«Дієтичний» світ має багато спільногого з сектою. Наприклад, ритуал із 20 присідань, 10 відтискань і 5 скручувань, приблизно як епітимія на 50 поклонів, змінює самооцінку й на певний час усуває почуття провини. Тут є магічні об'єкти (іжа), які допомагають або перешкоджають досягненню просвітлення, тобто сакральному схудненню. «Дівчата, а чи гладшають від полуниці? А то так хочеться», — запитують учасниці інтернет-форумів, сподіваючись на індульгенцію. Авторитетні гуру, хранительки Великого Культу Худорби, — непохитні: можна, але зовсім трошки, та й то якщо у вас немає гріхів у видгляді складок на тілі.

Список табу безмежний: не їсти після 18:00, вуглеводи лише на сніданок, на вечерю тільки білок. Порушиш заборону — станеш брудною грішницею (починаються «контрольні зважування» по кілька разів на день: «Чи дуже я нагрішила?»). Провина трансформується у відчуття, наче ти «гладка», а спроба позбутися їх — це нескінченні ритуали відтискань, присідань, пробіжок сходами.

Сьогодні тіло має свідчити про те, що його власниця спокутувала гріхопадіння: вона страждала, голодувала, виснажувала себе тренуваннями, відмовляла собі в земних радощах, і кубики пресу, які не соромно показати світові, — явний доказ цього. Культ служіння тілу стає новою релігією (хоча ця ідея не нова, її вже не раз описували в англомовній літературі¹⁾).

¹ Наприклад: Michelle M. Lelwica *The Religion of Thinness: Satisfying the Spiritual Hungers Behind Women's Obsession with Food and Weight*. Carlsbad, CA : Gürze Books, 2010. 320 p.

І саме тому я хочу нагадати вам перший біблійний сюжет. Старий Заповіт — книга образів, метафор і архетипів, де кожне слово має багаторівневе значення (із цим пов'язані труднощі перекладу з давньоєврейської на сучасні, більш технічні мови), — допоможе нам почати розмову про психологію сформованої зв'язки тіла й сорому. Отже, біблійний текст говорить нам про наслідок гріхопадіння Адама і Єви: «І розкрилися очі в обох них, і пізнали, що нагі вони. І зшили вони фігове листя, і зробили опаски собі» (Буття 3:7). Чого ж вони засоромилися насправді? Що таке побачили, чого не помічали раніше? І чому соромітними стали їхні тіла?

Краса в очах того, хто дивиться, але, щоб побачити її, споглядати треба з любов'ю. Тільки віддана серцем людина може знайти дивовижну красу в тому, хто ще вчора був для неї лише одним із семи мільярдів жителів Землі. Те, що до гріхопадіння (тобто роз'єднання з джерелом любові — Богом) було в надлишку, стає дефіцитом. Тепер любов іншої людини треба заслужити певними рисами, і навіть родинний зв'язок більше не гарантує любові — згадаймо, скільки у світі сімейного насильства. Вроджена потреба бути любою нікуди не зникла, але задоволити її тепер непросто.

«За чудовим висловом Іоанна Ліствичника, любов не знає сорому. Справді, близькі люди не соромляться своєї голизни. І навпаки, там, де з'являється потреба в одязі, в опасках, дається знаки певна відчуженість одне від одного. Уже з цієї сторінки Біблії починається шлях до глухого кута, де Сартр скаже: “Пекло — це інший. Інший, який завжди поруч зі мною й дивиться на мене”. Після цього “гріхопадіння” вони роблять собі опаски з листя»¹.

¹ Із лекції диякона Андрія Кураєва «В чём согрешили Адам и Ева». URL: <https://www.pravmir.ru/v-chem-provinilis-adam-i-eva-lekciya-andreya-kuraeva-v-video-formate>

Адам і Єва, істоти, створені з двох світів, духовного й матеріального, раптом лишилися тільки зі світом матеріальним і, крім нього, нічого не здатні були бачити та сприймати. І тіло, яке раніше не було причиною сорому, взяло на себе удар, тому що Адам і Єва втратили здатність незатъмарено сприймати причинно-наслідкові зв'язки, що виникали у них всередині. Вони відчули свої кордони і всю трагедію відчуження від єдності з Богом. Їхне бажання прикрити голизну — спроба позбутися цих відчуттів через маніпуляції з матеріальним. Можливо, так і зародився механізм психологічного захисту, який сьогодні прийнято називати проекцією. Якщо коротко, цей механізм полягає в тому, що людина шукає проблему далеко від її істинного джерела.

За концептуальною фразою-метафорою «я гладка» ховаються абсолютно різні почуття, але спробуйте зрозуміти, що саме переживаєте ви: вразливість, втрату контролю, відразу до себе, тривогу про те, чого не можете описати... Вагу відчути неможливо, а емоції — ще б пак.

Психологічний механізм проекції як одна з «вбудованих» властивостей нашої психіки відомий багатьом, однак варто нагадати, навіщо він існує і як функціонує. Цей механізм працює приблизно як проектор для діафільмів: заряджений плівкою, він спрямовує в простір промені, які зустрічають на своєму шляху матеріальний об'єкт і показують на ньому свою внутрішню картинку. І хоча, здається, цей об'єкт-екран демонструє в певний момент картинку, але, якщо зсунути його, зображення зникне.

Потреба в амулетах, які оберігали б нас від власних страхів, — однічна властивість людської психіки. Діти (і дорослі) беруть із собою в ліжко плюшеві іграшки — засіб позбавлення від нічної тривоги. У Гватемалі батьки дають дитині маленький кошик із ляльками, зробленими з дерева і тканини. Перед сном малюк розповідає одній із них про якусь свою тривогу, а потім кладе під подушку. Вночі батьки ховають ляльку, а дитина думає, що іграшка забрала її страхи і віднесла далеко-далеко.

Жінки мають амулети проти страху старіння — різноманітні косметичні засоби. І нехай багато з них діє як плацебо, з психологічного погляду в цьому немає нічого поганого, адже що більше ви контактуєте з нелюбою частиною тіла, то більше дбаєте про неї, втираючи крем, і більше приймаєте її. Індустрія краси успішно продає людям почуття впевненості в собі, створюючи баночки, вміст яких обнадіює здобути контроль над часом.

Матеріальний об'єкт у фізичному світі потрібний для того, щоб промені нашого внутрішнього «проектора» зупинилися на ньому й перестали краяти душу незрозумілими тривогами. Навіть фотографія (матеріальний об'єкт) коханої людини, за якою ми сумуємо, допомагає вгамувати емоції краще, ніж нематеріальні думки про неї. Фізичні речі зрозумілі в користуванні, їх легко контролювати, і саме тому на них так зручно проектувати почуття, які є чимось невловимим і справляться з якими іноді ми просто не вміємо. Ця властивість людської психіки відома від

ІНДУСТРІЯ КРАСИ
УСПІШНО ПРОДАЄ
ЛЮДЯМ ПОЧУТТЯ
ВПЕВНЕНОСТІ
В СОБІ, СТВОРЮЮЧИ
БАНОЧКИ, ВМІСТ
ЯКИХ ОБНАДІЮЄ
ЗДОБУТИ КОНТРОЛЬ
НАД ЧАСОМ

початку часів¹. Через тіло-об'єкт ми можемо передавати й любов, у такий спосіб формуючи захоплення собою й тілом: «На формування образу тіла також впливає якість дотиків, які отримує дитина. Вайс (1990) зробив огляд літератури про взаємозв'язок між тактильним досвідом і розвитком сприйняття тіла. Він цитує дослідження, які доводять: коли до немовляти не торкаються і не тримають достатньо на руках, у нього може сформуватися хибний образ тіла. <...> Є приголомшливи докази важливості дотиків у взаємодії батьків зі своїми дітьми. Дотик є частиною первинного словника правої півкулі»².

Чи не тому так помітні нелюбов до тіла, незадоволення ним у людей, чиє дитинство минуло без батьківського тепла або в токсичній парадигмі «не бери на руки, бо потім не злізе». Але, як влучно пише Людмила Петрановська у книжці « Таємна опора»³, лише задоволена потреба в любові на певному етапі розвитку «відпускає» любдину. І дівчинка, яку любили й обіймали батьки, ставши

¹ Про це можна почитати, наприклад, у праці Зигмунда Фройда «Тотем і табу» (Totem and Taboo: Resemblances Between the Mental Lives of Savages and Neurotics або Totem and Taboo: Some Points of Agreement between the Mental Lives of Savages and Neurotics; німецькою: Totem und Tabu: Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden und der Neurotiker), присвячений з'ясуванню позиції психоаналізу в контексті археології, антропології та релігії. Праця має підзаголовок: «Подібності душевного життя дикунів і невротиків» (в українському перекладі менш точно: «Психологія первісної культури та релігії»).

² Про вплив дотику на образ тіла: Бус Ф., Дженберг Е. «Theraplay: руководство по улучшению детско-родительских отношений через игру, основанную на привязанности» (уривок з 2-ї частини книжки).

³ Петрановська Л. Таємна опора. Емоційний зв'язок у житті дитини. Харків : Vivat, 2019. 224 с.

жінкою, не буде готова продати душу дияволу за епізодичну іскру ніжності партнера за непомірно високу ціну — від насильства до алкоголізму. Тé, що не задовольняє запити свого часу, надовго лишається відкритою раною, що затъмарює тверезе сприйняття людей і подій. Спочатку людина ідентифікується в сім'ї, потім у групі, а потім у протилежній статі, і на всіх цих етапах шукає любов. І що більшою була невдача на попередньому рівні, то більші сподівання вона покладатиме на наступний. Якщо ані сім'я, ні група не дали любові, розуміння і прийняття, людина очікуватиме надто багато від міжособистісних стосунків — просто так запрограмована наша психіка.

Це тільки здається, що можна бути абсолютним атеїстом і посміюватися над відсталими людськими з їхніми безглуздими ритуалами. Але потреба в релігії йде в комплекті з психікою. Коли ви купуєте ноутбук, на ньому вже встановлена операційна система, а якщо ви народилися людиною, дістаєте від народження готовий набір виражених більшою чи меншою мірою «релігійних» потреб. Ви можете не сповідувати традиційних релігій і не дотримуватися, наприклад, посту. Але психічні процеси запустять у вашій свідомості потребу в трансформуванні та очищенні і, як наслідок, призведуть до дієт, детоксу, клізм і скидання жиру.

Такий підхід, на відміну від релігійних обрядів, не втамує духовного голоду, він лише на певний час приховає проблему. Адже джерело «брudu», як ми вже з'ясували, приховано аж ніяк не в тілі, а зовсім в інших «місцях»: почуттях і продуктах роботи підсвідомості. Маркетологи чудово знають про цю особливість психіки (ще б пак, адже в індустрії краси мільйони доларів виграчають на дослідження психології споживача!) й успішно продають детокс-програми та процедури в спа-комплексах, що надають «відчуття чистоти».

Сьогодні невдоволення собою стосується не вчинків, коли ми кривдимо ближнього чи проходимо повз стражденного, і не психогігієни, а складок, зморшок і «неправильного» відкладення підшкірного жиру. Гріх тепер — не осоромитися в піст, а харчуватися вуглеводами після 18:00. У середньовіччі вигадували способи «чистого» сексу: в темряві, у нічній сорочці, у певній позі з мінімальним тілесним контактом, винятково заради зачаття дітей. А сьогодні люди бояться «забруднитися» об їжу: «Десерт обов'язково має бути без цукру, цей шматок тільки заради здоров'я, і ніхто не дізнається, якщо я його з'їм». Наведу цитату з книжки Януша і Станіслава Талалажів «Найнаймовірніші у світі секс, ритуали, звичаї»:

«У деяких народностей Африки досі побутує повір'я, що секс оскверняє тих, хто ним займається. Поза тим, споганяються не лише партнери, а й „невинні люди“, які можуть перебувати в безпосередній близькості від головних винуватців. Цим, наприклад, вирізняється плем'я бечуан, що мешкає в Південній Африці. Людина, у якої нещодавно був статевий акт, не має права відвідувати хворих — ефект може виявитися настільки згубним, що пацієнт ризикує ніколи не одужати. Найнебезпечніша стадія такого осквернення — коли хворий чує голос людини, у якої нещодавно був статевий акт. Тому всі, хто доглядає за хворими, мусять утримуватися від статевих зносин, доки їхні підопічні остаточно не одужають. Страх опоганитися через секс такий великий, що після статевого акту його учасники здійснюють особливі ритуали очищення».

Голод — чи то фізіологічний, чи сексуальний — здатен розбудити в людині звіра. Страх перед владою цього звіра і відчуття його сили ніколи не давали людям спокою. Філософи різних епох розмірковували над тим, як приборкати й підкорити внутрішнього монстра, та тільки клітка-заборона — не найефективніший інструмент для цього.

Та чи лише давня проблема проекції сорому на матеріальне тіло лежить в основі того, що мільйони жінок у всьому світі живуть із почуттям нескінченного тілесного сорому незалежно від того, який вигляд вони мають, скільки важать і що їдять? На мою думку, це лише основа піраміди¹.

¹ До речі, про піраміди. Вертикаль — це перше, що засвоює дитина в просторовій орієнтації у світі. Усе хороше, бажане й рятівне для неї приходить згори: мамині турботливі руки, захист тата — такого сильного і великого, що, аби дотягтися до нього поглядом, треба вдивлятися вгору. Люди можуть плутати ліворуч і праворуч, але тільки не верх і низ — це глибоко вкорінено в психіку. Цікаво, що схему правильного харчування подають саме у формі піраміди: в її основі овочі, фрукти, злаки, нагорі «шкідлива їжа», якої дозволено зовсім трохи. Піраміда — магічний, універсальний, архетипний образ, на який можна натрапити в багатьох культурах та епохах. І що ж там, на недослідженні божественній вершині «харчової піраміди»? Найбажаніше і найнедоступніше? Те, що треба заслужити, що принесе порятунок і полегшення? Просвітлення й самореалізацію? Ні, там шматок торта. А натомість ідею системи правильного харчування (суперечливу, але це окрема тема) цілком могла б донести кругова діаграма.

Р О З Д І Л 2

Тіло як соціальний ліфт жінки

У 2009 році на конференції, присвяченій розладам харчової поведінки, Маргері Ганс, яка багато років вивчала анорексію та булімію, виступила з доповіддю¹ про виникнення в сучасному суспільстві «худого ідеалу жінки».

У доповіді насамперед ішлося про соціальний статус, причому не жінки, а чоловіка. «Ідеал худорби» західного світу бере початок із концепції, що жінка — власність і символ статусу чоловіка. У XVII столітті ідеалом була м'яка, округла, пухкенька жінка, тому що лише багатійки могли їсти дорогі продукти², вести нерухливий

¹ Margery Gans What's It All About? Attending to the Meaning of Eating Disorder. Paper presented at the Collaborative Ways to Address Disordered Eating on Campus: It Takes a Village conference. Cambridge, MA, April 17–18, 2009.

² Цікаво, що ту їжу, яку сьогодні вважають здоровою і яка має сформувати тіло, що вписуватиметься до сучасних стандартів, не завжди вважали корисною і правильною. Наприклад, морепродукти («морські гади») були їжею рабів, а рабовласників не раз критикували за те, що вони годують своїх людей такою небезпечною гіддотою. «Їжею для рабів були лобстери. Наприклад, місцеве самоуправління Лонг-Айленду з огляду на християнське співчуття заборонило рабовласникам годувати рабів лобстерами частіше ніж двічі на тиждень» (Inga Saffron, Caviar).

спосіб життя й не працювати на полях під палким сонцем. Це давало змогу мати форми, які зображав Рубенс, і білу шкіру. Аж до початку ХХ століття засмага вважалася головною ознакою низького походження. Аристократки ховалися під парасольками, у тіні, щоб мати світлу, немов порцелянову шкіру. Не дивно, що княгиню Волконську¹ не хотіли пускати на Дворянське зібрання після того, як одного разу на пляжі вона підставила під сонце оголені руки й ноги. При дворі іспанської королеви Ізабелли фрейлін, які завинили, змушували засмагати, щоб вони потім не могли з'явитися в товаристві. А якщо хочете детально почитати про обряд харчового насильства (розгодовування дівчаток з раннього віку) й методи досягнення «ідеалів повноти», наберіть в інтернет-пошуковику «гаваж Мавританія». Гаваж² як звичай з'явився в Мавританії, коли багато заможних сімей тримало рабів. Чоловіки були переважно зайняті фізичною працею, що давало їм змогу лишатися худими, а жінки рухалися мало, бо про дітей і дім дбала прислуга. Вважалося, що дебела жінка може дати здорове потомство — передусім на цьому й ґрунтувалася їхня привабливість.

Гаваж існує в Мавританії й досі. Як і в багатьох звичаях насильства над жінками, роль головних «інквізорів» відіграють бабусі й матері, що змушують дівчаток переїсти «заради їхнього щасливого майбутнього». Чоловіки участі в цьому процесі майже не беруть. Мавританія — закрита країна, тому важко оцінити масштаби проблеми, однак деяка статистика все ж є. У 2001 році

¹ Зінаїда Волконська — російська княгиня, письменниця, співачка і композиторка, господиня літературного салону, значна фігура російського культурного життя першої половини XIX століття. — Прим. ред.

² Гаваж — у перекладі з французької «відгодовування». — Прим. ред.

американська дослідницька компанія Measure DHS провела дослідження і встановила, що майже 22 % мавританських жінок у дитинстві годували насильно. Половина з них має ожиріння або надлишкову вагу, у багатьох діабет, захворювання серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту. Як зазначає місцева влада, деякі жінки такі гладкі, що ледве рухаються. Під час дослідження, у якому взяло участь 7000 дорослих жінок, 15 % респондентів заявили, що в дитинстві в них з'являлися розтяжки на шкірі через переїдання. Кожна п'ята зізналася, що їй ламали великі пальці ніг, аби змусити їсти. Кожна третя шкодувала про те, що їй доводилося переїdatи. Багато з них розповідали про проблеми зі здоров'ям, про те, що їм боляче ходити. Надлишкова вага ускладнювала перебіг вагітності¹. Процедура насильного вигодовування грудьми була нестерпною. Дівчаткам масажували шкіру живота, щоб у шлунок вміщалося якомога більше їжі. Якщо дитина блювала від переїдання, вона все одно мусила з'їсти все, що слід. Як і будь-які практики доведення тіла до соціальних стандартів, гаваж мало зважає на те, чого хоче тіло. Важливо, чого очікує від тіла суспільство.

У середині XIX століття набрала обертів індустриальна революція. Ручної праці й зайнятих нею людей помітно поменшало, з'явився і зміцнів середній клас. Тоді для чоловіка було престижно мати тендітну дружину: маленька, худенька, вона пурхала домом, немов пташка, і просто фізично не могла працювати, навіть якби захотіла. Своєю зовнішністю жінка підкреслювала, що її чоловік може сам утримувати сім'ю. Звичайно, тут простежується пряма суперечність з ідеєю жіночого

¹ За матеріалами статті: Gautam Naik New Obesity Boom In Arab Countries Has Old Ancestry з газети *The Wall Street Journal*.

призначення, адже не худенька, а повнокровна, здорована, сильна жінка здатна зачати, виносити, народити й вигодувати численне потомство. Але на той час повним ходом розвивалася не лише промисловість, а й медицина. Вона стала доступнішою, дитяча смертність зменшилася, жінці більше не треба було народжувати по 10–15 дітей. Розвинені держави робили ставку не на кількість населення, а на його якість. Значно збільшився період навчання дітей, що лягло додатковим фінансовим тягарем на батьків: тепер поставити на ноги всіх своїх нащадків могли одиниці. Зрештою народжуваність скоротилася, тому що жінці «дозволили» народжувати менше. Й більше не треба було демонструвати свою статуру й бездоганне фізичне здоров'я.

В історії різних країн можна було спостерігати ставлення до жінки як до товару. Наприклад, у Росії такі стосунки було заведено не лише між паном і його кріпосними, а й усередині селянської общини: «Якщо "дівоча пора" закінчувалася, а заміжжя не передбачалося, дівчина ризикувала лишитися без чоловіка — "загинути", "пропасті". Задовгє дівоцтво розглядали як зупинку розвитку — "сидіння", "перестигання". Дівчину порівнювали з коробочкою маку, яка ніяк не може розсипатися на зернятка, називали її "засидкою" (немов залежалий чи зіпсуйти товар), "надовбою". У різних регіонах вік, із якого дівчина вважалася "засидкою", був неоднаковим: наприклад, у південноросійських областях дівчині належало вступити у шлюб до 18 років, у центральних і середньоросійських областях, на переважній частині території Російської Півночі — до 22–23 років, у деяких північних районах — до 25–27 років. Але скрізь ставлення до "засидки" було несхвальним, адже вона не змогла чи не захотіла вчасно виконати свій обов'язок перед Богом і людьми. Громада, осуджуючи "засидку",

була зацікавлена в продовженні "селянського роду-племені" й намагалася допомогти їй покінчти з дівочтвом, видати заміж "хоч за вдівця, хоч за проїжджого молодця". У деяких селах аж до середини XIX століття зберігався давній звичай возити "засиджену" дівчину вулицями на саночатах або в кориті, зупиняючись перед будинками, де жили хлопці, з криком: "Поспіла, поспіла!" або "Кому потрібна надовба?"¹.

В Англії був звичним продаж дружини, тому що розлучитися за взаємною згодою у звичному для нас сенсі було майже неможливо. Чоловік чіпляв на шию, руку або талію дружини повідець, приводив її на аукціон і віддавав тому, хто пропонував найвищу ціну. Звичай зберігся аж до початку ХХ століття. І хоча він не мав під собою правових основ, місцева влада часто заплющувала очі на ці дикі аукціони: надто стійким було ставлення до жінки як до товару. Цікаво, що в Біблії підкresлено початкову, задуману Богом рівність чоловіка й жінки: «І сказав Бог: "Створімо людину за образом Нашим, за подобою Нашою..." і Бог на Свій образ людину створив, на образ Божий її Він створив, як чоловіка та жінку створив їх» (Буття 1:26-27). Бог створив чоловіка й жінку рівними, і лише після гріхопадіння порушився початковий хід подій. Пришестя у світ Христа означало відновлення первісного Божого замислу, зокрема, й рівності статей. Але навіть християнському світу знадобляться століття, щоб чоловік перестав сприймати жінку як товар. Не можна сказати, що сьогодні ми позбулися цієї проблеми.

¹ Шангина И. Русские девушки. Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2007. У книжці йдеться про життя сільських дівчат переважно північних і центральних губерній Росії у другій половині XIX — на початку ХХ століття.

У ХХІ столітті тіло все ще залишається соціальним маркером: заможні жінки можуть дозволити собі дорогу, якісну їжу, а не дешевий фастфуд, вільний час для сну, вони мають персонального тренера, косметолога, вони ходять до солярію і їздять у теплі країни посеред зими (засмага тепер ознака достатку). Запорука «ідеального тіла» лишилася незмінною: на першому місці соціальний статус і аж ніяк не фертильність чи здоров'я. Можливо, люди плутають причинно-наслідковий зв'язок, думаючи, що фотомодель Twiggi¹ задала моду на худорбу — вона стала іконою, тому що настав її час. А худі жінки були завжди, просто їх не сприймали як моделей

і як ідеал краси. Тривалий час стрункість була ознакою злиднів або хвороби: дівчина могла бути худенькою, лише якщо її недогодовували батько з матір'ю, отже, сім'я зовсім бідна, а це погано для майбутніх родичів з боку нареченого.

Цікаво, що сьогодні жінки ведуть боротьбу за звільнення від другорядної ролі, за рівноправ'я і здобуття чоловічих привілеїв знову-таки і на тілесному фронті: образ кремезної, м'язистої жінки, яка, не покладаючи штанги, працює в спортзалі над своїм тілом, стає докором для «товстих» і «пласких» — тих, хто знову не підходить під ідеал часу. М'якість живота злочинна: він має бути в кубиках-обладунках і демонструвати силу волі та міцність духу. Боротьбу з жиром, який проголосили головним ворогом жінок, ведуть без урахування наслідків для здоров'я, адже коли використовується

¹ Twiggi (Леслі Горнбі) — британська супермодель, ікона стилю 1960-х років. Twiggy (від англ. twig — тростинка) в перекладі «тоненька, тендітна».

М'ЯКІСТЬ ЖИВОТА
ЗЛОЧИННА: ВІН МАЄ
БУТИ В КУБИКАХ-
ОБЛАДУНКАХ
І ДЕМОНСТРУВАТИ
СИЛУ ВОЛІ
ТА МІЦНІСТЬ ДУХУ

образ війни¹, усі засоби хороші й загублені життя ніхто не рахує. Чи не так?

Один із «геніальніх» маркетингових ходів для збільшення продажу косметики — медикалізація стандартів краси: якщо ти не відповідаєш певним стандартам, отже, ти не просто некрасива, а хвора. Ще років 40 тому деякі косметичні засоби почали продавати лише в аптеках, аби втврдити в голови покупців: це не просто баночка з кремом, а ліки. Спочатку медицина боролася з тим, що становило загрозу для життя. Однак зовнішність цікавить жінок значно більше, ніж, наприклад, щорічний профілактичний огляд у гінеколога. І сьогодні одна з найгрошовитіших галузей медицини — естетична, яка спершу відновлювала шкіру після травм, опіків, виправляла вроджені дефекти зовнішності, небезпечні для життя, а тепер переважно зменшує одні частини тіла та збільшує інші.

Целюліт, як і розтяжки, не становить небезпеки для здоров'я і виникав у жінок у всі часи. Це показник природного плину життя і наслідок нормального процесу: так тіло реагує на вікові зміни, які з ним відбуваються. Жир і об'єми не завжди були жіночими ворогами і тим більше не вважалися потворними. І тільки недавно їм оголосили війну. У книжці «Історія краси» французький історик Жорж Вігарелло (Georges Vigarello) підкреслює, що «історія з целюлітом бере початок від... традиції присіпливої оцінки [тіла], яка сьогодні більше, ніж будь-коли, намагається боротися з недосконалостями та руйнуванням тіла».

Достатньо пройтися картичними галереями й подивитися на жіночі образи минулих епох, щоб помітити цю еволюцію. Наприклад, у мадридському музеї Прадо

¹ Це не художнє перебільшення: є фітнес-програми, які називаються fathunters (мисливці за жиром), і є чимало засобів схуднення під назвою fatkillers (убивці жиру).

на картині Рубенса «Три грації» ви побачите рясну «апельсинову шкірку» й целюліт на тілах прекрасних геройнь. Цей шедевр живопису був створений у XVII столітті й відображає тогочасний ідеал краси.

До речі, саме слово «целюліт» увійшло до вжитку порівняно недавно: наприкінці XIX століття у Франції. Перша його згадка датується 1873 роком: французький словник *Littré&Robi* описує целюліт як «запальний процес у клітинах тканини або між шарами тканин». Але в ті часи лікарі використовували цей термін для позначення зовсім інших процесів, — зазначає Розелла Гіджі (*Rossella Ghigi*), професорка Болонського університету, авторка праці з історії целюліту — однієї з небагатьох на цю тему¹.

У період між двома світовими війнами у французьких ЗМІ зросла кількість публікацій на тему целюліту. Паризькі салони краси стали активно пропонувати антицелюлітні засоби, а на сторінках жіночих видань з'явилися поради експертів і листи стурбованих читачів. За словами Розелли Гіджі, яка проаналізувала журнальні матеріали про тогочасну моду, «це було безумство, підживлюване як лікарями, так і читачами. До публікування першої статті про целюліт ніхто не цікавився тим, як його позбутися».

Візьмімо, наприклад, щомісячний журнал *Votre Beauté*, який створив 1933 року Ежен Шуеллер, засновник L'Oréal (сьогодні це одна з найбільших косметичних компаній, що володіє такими брендами, як Maybelline, Lancôme і Kiehl's). У лютому того самого року видання опублікувало велику статтю про целюліт, підписану Dr. Debec. У ній целюліт описали як суміш «води, токсинів, жирів і продуктів розпаду, які утворюють

¹ Rossella Ghigi Le corps féminin entre science et culpabilisation. URL: <https://www.cairn.info/revue-travail-genre-et-societes-2004-2-page-55.htm#>

некорисну для організму сполуку». Автор стверджував, що целюліт — різновид інфекції, з якою фізичні вправи впоратися не можуть. Читачі відразу ж закидали редактора тривожними листами. В одному з них запитували про природу цієї «хвороби». Відповідь була така: «Целюліт руйнує тіло. Це суміш води і речовини, яка більше схожа на сечу, ніж на кров і воду... Целюліт може спровокувати багато що, наприклад, занадто тугий пояс на стегнах, який перешкоджає циркуляції крові».

Тема целюліту довго залишалася актуальною лише у Франції, але згодом поширилася в усьому світі, насамперед у США. Знову-таки за архівами глянцевих журналів можемо простежити, як діяла пропаганда. 15 квітня 1968 року американський *Vogue* видали з написом на обкладинці: «Целюліт — новий вид жиру, якого ви ще не позбулися». У бестселері «Міф про красу»¹ американська письменниця Наомі Вульф зазначає, що з цієї обкладинки почали говорити про доросле жіноче тіло як про «стан»: тіло немолодої жінки з його природними змінами в об'ємах і пропорціях оголосили не просто негарним, а хворим. Здоровим може бути тільки молоде на вигляд, а все, що видає вік, — джерело сорому й тривоги, і люди ладні були багато віддати, аби відкупитися від цих почуттів.

Незабаром концепція целюліту, мов бумеранг, повернулася до Старого світу². За словами Розелли Гіджі, терміну «целюліт» знадобилося зовсім мало часу, щоб

«ЦЕЛЮЛІТ — НОВИЙ
ВІД ЖИРУ, ЯКОГО ВИ
ЩЕ НЕ ПОЗБУЛИСЯ»

¹ Вульф Н. Міф о красоте. Стереотипы против женщин. — Москва : Альпина нон-фікшн, 2016. 445 с.

² Старий світ охоплює Європу, Азію, Африку та навколоишні острови (тоді як Новий світ — передовсім Америку та Австралію). — Прим. ред.

укоренитися в англійській свідомості: «У 1986 році енциклопедія Britannica містила лише термін cellulitis, який визначався як "запалення", через двадцять років — тільки термін cellulite, який тлумачився як "жирові відкладення"».

З березня 2014 до лютого 2015 року тільки у Франції було продано майже мільйон банок антицелюлітного крему на 22,8 млн євро (за даними агентства IMS Health Pharmatrend). У 2015 році в США продаж антицелюлітних засобів приніс 18 млрд доларів — на 7 % більше, ніж 2014 року. Водночас на ринку постійно з'являються нові «чудодійні» засоби і процедури, що обіцяють позбавити жінок від целюліту раз і назавжди. Наприклад, діво-присоски або сеанси кріоліполізу, під час яких жирові клітини охолоджуються, що призводить до їхньої загибелі. Як з'ясувалося, наслідками цього нехірургічного методу ліпосакції можуть бути ураження тканин, інфекція й алергічні реакції. Тому в квітні 2011 року французьке Міністерство охорони здоров'я заборонило на території своєї країни використовувати п'ять технік заморожування.

Співпрацюючи з компанією з виробництва косметологічного устаткування LPG Systems, біолог Макс Лафонтен тестував апарат Cellu M6, яким користується багато салонів краси і який призначений для «чудодійного» антицелюлітного масажу. Лафонтен довів, що потривожена жирова тканина лише короткий час реагує на процедуру. Тільки-но «лікування» припиняється, вона повертається на місце. Намагатися позбутися целюліту — це як бігти ескалатором проти його руху: енергія витрачається, а результату немає¹.

Важко повірити, але трохи більше як сто років тому волосся на жіночому тілі ще не було величезною проблемою,

¹ За матеріалами статті: Laurène Daycard Cellulite Used to Be Chill. URL: https://www.vice.com/en_us/article/785g89/cellulite-used-to-be-chill

аж доки реклама не стала переконувати, що це «огидно». З появою 1915 року жіночої бритви було запроваджено новий еталон краси: гладенька шкіра без волосся. А відмова від епіляції фактично означала неприйняття суспільством. «У чому тут суперечність, що поганого в голінні й депіляції?» — можливо, запитаєте ви. Але йдеться не про те, щоб видаляти волосся в якихось місцях, де воно джерело дискомфорту. Річ у вузьких стандартах соціально схвалюваної зовнішності жінки. Для чоловіків прийнятна будь-яка міра волосистості як на тілі, так і на обличчі. Але не для жінок¹.

Суспільство постійно змінює стандарти. Жіноче тіло має бути округлим, але не занадто, лише в правильних місцях і лише тоді, коли округлі форми в моді. Минає час — і ось уже жінка мусить бути худою, щоб виступали ключиці, а між ногами обов'язково був просвіт. Потім у моду входять рельєфні мускули й кубики на животі.

Так пише у своєму блозі² жінка, яка пережила анорексію й тепер виступає за позитивне сприйняття тіла:

«Не хвилуйтесь, ми вам скажемо, яку зовнішність треба мати. На що ви точно можете розраховувати, це на те, що з імовірністю 99,5 % у моді буде тіло, не схоже на ваше.

Ви розмірковували коли-небудь, звідки взявшася образ “ідеального” тіла? Я не пам'ятаю, щоби брала участь у такому голосуванні. Більшості людей не втамки, що ідеал краси, якому ми поклоняємося

¹ За матеріалами статті-дослідження про те, як реклама вселила жінкам сором за волосся на тілі: «100 лет рекламы женской эпиляции: как волосы стали запретными». URL: <https://makeout.by/2017/02/09/100-let-reklamy-zhenskoy-epilyacii-kak-volosy-stali-zapretnymi.html>

² URL: <http://www.bodyposipanda.com/>

Навряд хоча б одній жінці на Землі вдалося уникнути тривог щодо своєї зовнішності, не спробувати дієту або не хвилюватися через сексуальні стосунки. Ненависть до тіла забирає багато сил, часу і грошей, діти легко переходят у розлади харчової поведінки, а тривоги про власну сексуальність заважають отримувати задоволення від сексу.

Книга складається з трьох частин «Тіло і тривога», «Їжа і тривога» і «Секс і тривога», у яких авторка, клінічна психологіня, спираючись на свою практику, досвід і наукові дослідження зарубіжних колег, детально розповідає, звідки береться нетерпимість до тіла, що таке розлади харчової поведінки і в чому насправді криються проблеми жіночої сексуальності.

Поява цієї книги – подія у світі психологічного здоров'я. Я часто рекомендую її своїм клієнткам. Її авторка – клінічна психологіня – спирається на наукові факти і практичний досвід. Книга допомагає інакше поглянути на стосунки зі своїм тілом, торкнутися природи своїх тривог, пов'язаних із ним, а ще з їжею й сексом. Проблеми переїдання й зайвої ваги набагато глибші, ніж відсутність сили волі. Авторка наводить реальну статистику й дані експериментів, які доводять, що невдоволення власним тілом нав'язане соціумом і маркетологами. Прийняття себе, з неідеальними формами – це шлях до щасливого й гармонійного життя.

Леся МАТВЕЄВА,
практична психологіня,
психоаналітика

ISBN 978-617-7858-84-2



9 786177 858842

 альпіна
ПАБЛІШЕР

Ексклюзивний дистрибутор
«Альпіна Паблішер» в Україні

Замовляй на сайті або за телефоном: 0-800-600-505



Wakaboo

www.alpinapublisher.com

alpinapublisher.ua

[f/alpinapublisher.ua](http://alpinapublisher.ua)