

1

Slika o sebi

Zamislite sebe голу pred ogledalom. Okrežite se polako. Da li vam se sviđa ono što vidite? Pređite rukom preko svojih oblina. Da li vam se sviđa ono što osećate? Pokušajte da kažete nešto lepo o svakom delu tela. U početku će moći da biti teško. Skoro svaka žena je kritikovati neki deo svoga tela – ponekad rećima “ništa ne valja”, pokušajte da ga sakrije od pogleda drugih i stideti se čak i u prisustvu svojih prijatelja i ljubavnika.

Veoma često se osećamo neprijatno zbog svog fizičkog izgleda. Kosa nam je ili previše ravna ili pak kovrdava, nos je premali ili previše veliki, grudi su prevelike ili male, stomak debeo, telesna građa previše koćata. Ne podnosimo svoje majke i miris tela. A genitalije – pa njih jednostavno pokušavamo da ignoriramo; između ostalog one pripadaju našim ljubavnicima ili lekarima, ali ne i nama. Veoma često sebe poređimo sa drugima. Nikada nismo zadovoljne svojim izgledom. Osećamo se rućno, nesavrćeno. Ukoliko nam drugi kaću da smo lepe, nećemo, ne moćemo da poverujemo u to, ili se pak plaćimo da ćemo izgubiti svoju lepotu. Troćimo dragoceno vreme i novac pokušavajući da izmenimo svoj izgled. Izloćimo svoje zdravlje riziku upotrebom kozmetičkih i vaginalnih dezodoransa koji sadrće ćtetne hemikalije, podvrćavanjem niskokalorićnim dijetama koje nas lićavaju neopho-

4 briga o sebi

dnih hranljivih sastojaka, farbama za kosu sa kancerogenim sastojcima, ode}om i obu}om koja ozbiljno ograni-ava na{u slobodu kretanja, i sumnjivim hirur{kim zahvatima poput skidanja sala i zatezanja lica. Spolja{nji izgled isuvi{e -esto uti-e na va`na `ivotna pitanja. Mnogi poslodavci zahtevaju odre|eni izgled da bismo dobili ili zadr`ali posao. Vrlo je te{kko, a da ne sudimo o sebi ili o drugima – o “prihvatljivosti” svojih tela. Te{kko je odupreti se procenama o prikladnosti sopstvenog i tu|ih tela.

Razgovor sa drugim `enama o izgledu poma`u nam da promenimo dr`anje prema sopstvenom telu i da ga prihvatimo onakvim kakvo jeste. To mo`emo da uradimo bilo kada i tako promenjene nastavimo `iveti do kraja svog `ivota.

Od presudne va`nosti je da se kriti-ki odnosimo prema pre}utnim zahtevima da izgledamo na odre|eni na-in. Dok rastemo, u-e nas da o svojim telima razmi{ljamu uglavnom u kontekstu *izgleda*. Zarana nam biva saop{teno: mora{ dobro izgledati da bi bila prihva}ena, da bi zadovoljila mu{karce.

Mu` mi je za trideseti ro|endan poklonio ogledalo u prirodnoj veli-ini samo da bi me podsetio da bi trebalo da vodim ra-una o svom izgledu.

Svako dru{tvo kroz istoriju je imalo svoja poimanja lepote, ali nikada nije bilo kao danas da nam intezivnim medijskim kampanjama saop{tavaju kako treba da izgledamo. Naslovne strane -asopisa, filmovi, TV emisije, plakati okru`uju nas jednoobraznim slikama koje ne odra`avaju bogatstvo na{i razli-itosti. Nikada ranije nisu postojale stotine poslova zami{ljene da profitiraju tako {to nas ube|uju da ne izgledamo dovoljno dobro. ^itava industrija zavisi od prodaje proizvoda sa naslikanim “lepim” `enama, igra na kartu na{e nesigurnosti i straha od nesavr{enosti.

Prirodno je da `elimo da izgledamo i da se ose}amo dobro, da nosimo boje i materijale koji nam pristaju, da se ose}amo privla-nima i po{tovanim.

Problem je u tome {to mediji propagiraju “**dobro izgledaj**” toliko silovito, tako da samo neke od nas veruju da su stvarno uspele. U mnogim kulturama i istorijskim periodima `ene su bile ponosne na svoje obline – debljina je bila znak



plodnosti, obilja, sposobnosti da se pre`ivi. Me|utim, stvari su se neverovatno preokrenule. Slika idealne `ene je mlada, vitka, dobro gra|ena, po mogu}stvu plavu{a, na{minkana i besprekorno doterana. Izgled `ene mo`e da se neprestano menja (velike grudi nisu u modi ove godine, sada su male grudi *in*, ove godine su u modi plavu{e, a crнке su *out*), tako da smo primorane da pratimo aktuelni imid` i da se njemu prilago|avamo jer to dru{tvo zahteva od nas.

Ukoliko se svojim izgledom uklapamo u trenutne zahteve industrije lepote, mo`da uop{te ne}emo biti svesne pritiska kojem smo izlo`ene. Me|utim, ako se o-igledno "razlikujemo" – debeli smo, stari, druge boje ko`e ili imamo neki fizi-ki nedostatak – suo-avamo se sa pritiskom sve otvorenije i svaki dan. @ene koje se ne uklapaju u trenutni imid`, izlo`ene su poruzi, ismejavanju i kritikama svoje okoline, {to ote`ava skoro svakoj `eni da voli sebe i prihvata sebe onakvu kakva jeste. Ukoliko nas na{i prijatelji i porodica vole onakve kakve jesmo, mediji mogu mnogo manje da uti-u na nas.

Mnogo je `ena u na{ojoj okolini koje se kre}u uz pomo} {taka ili u invalidskim kolicima, imaju oslabljen vid, o{te}en govor ili sluh, ili su postale invalidi posle saobra}ajnog udesa. Da li smo se ikade zapitale {ta se de{ava sa tim `enama? Mnoge od njih `ive tiho, povu-eno i skoro su nevidljive, izabrale su da se sakrivaju od o-iju javnosti.

Sa telom koje ne mo`e da se "meri", vrlo brzo nau-imo {ta na{a kultura o-ekuje od `ene.

[to se vi{e razlikujemo od tzv. "normalnog", sve je manje prijatelja, srodnika pa i lekara koji prihvataju ili nam dozvoljavaju da budemo senzualne i privla-ene. Ukoliko ne mo`emo da imamo decu onda nas ljudi sa`aljavaju {to ne mo`emo da budemo "prave" `ene. Ukoliko ne zadovoljavamo svojim fizi-kim izgledom, o-ekuje se od nas da to nadoknadimo: u-imo se da budemo nasmejane i da budemo slatke, da izigravamo klovnove da se ljudi ne bi ose}ali nelagodno u na{ojoj blizini. Ili zato {to se ose}amo bezvredno, povla-imo se u sebe.

I ostali "enski" stereotipi brzo izbijaju na povr{inu – slabe smo, manje inteligentne, potrebna nam je za{tita. Ako ne

6 briga o sebi

mo`emo da upravljamo svojim pokretima ili telesnim funkcijama, ljudi misle da smo mentalno retardirane. "Moja majka epilepsiju do`ivljava kao mentalnu bolest." "Kada vide moje telo, ljudi ne o`ekuju od mene da budem pametna." Kao i sa drugim `enama, `ak i vi`e, sa nama se postupa kao da smo deca i onda kad za`emo u godine. "[tipkaju me za obraze i upotrebljavaju re-i kojima se obra}aju deci u prvom ili drugom razredu." "Lekari i dalje razgovaraju sa mojim roditeljima ili sa pratiocima, izbegavaju}i da se meni obrate direktno, kao da sam neko dete, ve} mi je muka od toga." @enama sa fizi-kim nedostatkom, te{ko je, ali va`no da se izborimo za svoje pravilno odrastanje, svoju snagu, individualnost i inteligenciju. Ovaj korak je odlu-uju}i za svaku `enu.

Zato {to imamo "neodgovaraju}a" tela trpimo diskriminaciju na poslu {to izaziva sna`nu potrebu za "prilago|avanjem" i minimiziranjem razlika. Pritisak okoline zbog nedostatka koji imamo `ini da ose}amo izolovane i onemogu}ene da potra`imo fizi-ku i emocionalnu podr{kku koju zaslu`ujemo. Nepristupa-ne gra|evine i druge nepogodnosti nam tako|e ote`avaju potpuno u-estvovanje u dru{tvu. Kao {to je jedna `ena rekla: "Nismo mi nesposobne, ve} nas dru{tvo svojim neprihvatanjem `ini nesposobnima". Pre ili kasnije, ukoliko budemo imale sre}e, spozna}emo svoju ograni-enost zbog prinude da uvek sakrivamo svoja stvarna ose}anja i istinu o svojim `ivotima.

Po{to su mi skinuli proteze sa dvanaest godina, sve `ivo sam radila da bih sakrila svoje mr{ave, osaka}ene noge, i `ak sam nosila dokolenice ili duga-ke pantalone po najgorim vru}inama. Narastao je moj gnev zbog ograni-enja koja sam prihvatila. Druge invalidkinje su mi pomogle da doprem do ose}anja potisnutih iz straha da }e me ljudi odbaciti. Po-ela sam jednostavno da sagledavam ta iskustva kao ne{to {to se desilo, a nisam sebe potcenjivala zbog njih. Sada nosim kratke pantalone kad god to `elim i volim svoje noge takve kakve jesu.

Zavoleti i prihvatiti svoje telo je te`ak proces za svaku `enu u ovom dru{tvu, a posebno za `ene sa fizi-kim nedostacima.



Kona-no volim svoje telo, a zbog nedostatka koji imam ta izjava je dobila posebno zna-enje. Ne{to nije 'u redu' sa mojim telom, pa kako uop{te mogu da se nosim sa tim ili da u`ivam u `ivotu. Jednostavan odgovor glasi: Ja nemam izbora, a `elim da u`ivam u `ivotu. Odgovor bi mogao da glasi da ni{ta ne fali mom telu. U njemu sam ceo svoj `ivot, ro|ena sam sa njim i umre}u sa njim. Ono je deo mene i moram da `ivim sa njim.

Dijalog izme|u hendikepirane i zdrave `ene otkriva da imamo mnogo zajedni-kog. Jedna `ena sa dijagnostifikovanim krutim, lomljivim kostima napisala je:

Ne mogu u potpunosti ta-no da ocenim kada sam po-ela da se, slu{aju}i iskustva zdravih `ena, odnosim prema tim iskustvima kao prema sopstvenim. To je mo`da bilo onda kada je neka `ena rekla da ne mo`e da izlazi napolje jer joj je ko`a jako bubulji-ava, ili onda kada mi je lepa crnkinja rekla da je celog svog `ivota `elela da bude bela i pegava kao njena drugarica u {koli, ili je to bilo onda kada je moja prijateljica, kojoj sam uvek zavidela zbog toga {to su je okru`ivali zabavni mladi}i, rekla da je stra{no usamljena zato {to ljudi uvek reaguju na njeno zanosno telo, a nikad na osobu u njemu. To je tako|e moglo biti i onda kada je moja porodica po-ela da komentari}e -injenicu da se jedna od njenih -lanica ugojila i, u njihovim o-ima, postala ne samo neprivla-na, ve} i sramotno nesavesna u svojoj ulozi ukrasa. Mo`da ni{ta od toga nije bilo prekretnica, koliko mo`da na-in na koji bi me neke `ene zagrlile i nazvale me svojom sestrom, {to me je podstaklo da shvatim da se mi uop{te toliko ne razlikujemo. Vaspitavane smo da ose}amo da je na{a najva`nija uloga da budemo lepe na veoma stereotipna-in, a onda da budemo zanimljivo i zabavno dru{tvo mu{karcima, a potom da budemo dobre slugе. Moje iskustvo saznanja da ne moram biti nijedno od navedenog iskustvo je koje ve}ina `ena do`ivi pre ili kasnije. Bila sam dovoljno sre}na da otkrijem da sam i pored toga celovita i dragocena osoba i ose}am da me te mra-ne godine duboko povezuju sa ostalim `enama.

telesni izgled i te`ina

U ve}ini kultura i istorijskih perioda `ene su sa ponosom bile krupne – biti puna-ka bio je znak plodnosti, prosperite-ta, sposobnosti da se opstane. Ipak, u ve}ini aspekata ameri-ke kulture dana{njice, vlada strah od debljine i veli-i-ne. Zdravstvena industrija i industrija ogla{avanja insistiraju na tome da je mr{avo lepo, a da je debljina ozbiljan problem koji je potrebno korigovati. Puna-ke `ene se svakodnevno susre}u sa neprijateljstvom i diskriminacijom.

Ne -udi pojava {to toliko nas zabrinjava te`ina, bez obzira na to koliko smo te{ke, {to provodimo dragocene -asove bro-je}i kalorije, ose}amo krivicu kada se "razbacamo".

Ne volim sebe kada sam krupna, `elim da se ose}am tan-kom, izdu`enom i mr{avom, a ne kao krastava `aba. Po-ela sam toliko duboko neprijateljski da razmi{ljam o de-bljini, da mrzim sebe i onda kada imam samo 5 kilograma "vi{ka" {ta god to zna-ilo.

Niskokalori-na ishrana postala je nacionalna opsesija. Aktivisti "pro-debljina" orijentacije sugeri}u da je u-initi da se `ene pla}e debljine vid socijalne kontrole. Strah od debljine dr`i `ene zaokupljenim, oduzima nam od ponosa i energije, spre-ava nas da zauzmemo prostor. Prema re-ima aktivistki-nje Vivian Mayer, "Masovno gladovanje `ena u savremenoj Americi je kulturni ekvivalent podvezivanju stopala, rasteza-nju usne i drugim oblicima saka}enja `ena."

Skora{nja istra`ivanja ukazuju da je "idealna" telesna te`i-na za svaku `enu najmanje 5 kilograma ve}a od one koju me-dicinske tabele (dijagrami) navode i da, u ovom momentu, niko ne zna koja je to ta-no te`ina.¹ Za mnoge zdravstvene probleme za koje je okrivljena prekomerna te`ina, ispostavi-lo se da imaju slo`eniju vezu sa te`inom nego {to su doktori u prvi mah pretpostavljali. Ispitivanja sugeri}u da dr`anje di-

1 Neobjavljen rukopis Judith Stein i drugih autora.

jete na dugi rok obično nije uspješno, i da je u stvari, glavni uzrok bolesnog stanja ponavljana niskokalorična dijeta.

Da biste se opuštenije odnosili prema pitanju tešine probajte da:

- eksperimentirajte koja vam to tešina prija, pre nego pokušate da po svaku cenu budete mršavi;
- prihvatite činjenicu da se telesna težina menja prolaženjem kroz različita životna doba;
- jasnije sagledate koji su to zdravstveni problemi koji u potpunosti zavise od tešine – neki (dijabetes i preterano visok pritisak, na primer) mogu zavisiti od tešine, a neki ne; moramo naučiti da razlikujemo koje su činjenice održive među mnogim, a koje nisu (kao što su tetni uobrazilja);
- veštate i uzimate hranljive obroke kako biste se osjećali zdravo, a dopustite telesnoj težini da se uspostavi shodno tome.
- ako ste na dijeti, izaberete program koji naglasak stavlja na veštanje, pomaže da promenite način ishrane ili raspored obroka, a ne izgladnjuje vas.

zajednički rad na promeni

Razgovor sa drugim ženama uvršćen nas u našoj nameri da pozitivnije doživljavamo samu sebe. Potrebno je da pomognemo jedne drugima, kako bi promenile duboko usabene stavove koji utiču da mrzimo sopstvena tela. Evo nekih predloga za rad u grupi:

- Pogledajte reklame i kritikujte način na koji ponikavaju žene i ograničavaju naše predstave o lepoti. Nažite način na koji kompanije koje se bave oglašavanjem², upoznate sa vašim protestom, a medije sa željom da vidite drugačije i realističnije prikaze žena.
- Naučite više o načinu na koji naša tela funkcioniraju, kroz savetovanja o samopomoći i/ili razgovor.

2 Videti Today and Tomorrow u poglavlju 8, "Violence Against Women" (Nasilje nad ženama), na primer. Pogledati takođe pisma grupe koja se naziva Women Against Violence in Photography and Media (@ene protiv nasilja u fotografiji i medijima), P.O. Box 14635, san Francisco, CA 94114.

10 briga o sebi

- Isplanirajte zajedno kako da uputite izazov muškarcima koji `ene procenjuju, biraju i odbacuju na osnovu izgleda.
- Osnujte ili se u-lanite u grupu koja promovira ideje prihvatanja sebe i ljubavi prema samom sebi bez obzira na izgled pojedinca i njegovo razlikovanje, odstupanje od op{te prihva}enih predstava.
- Pozabavite se zajedno strahovima i stereotipima koji uti-u da diskriminiramo osobe koje su "razli-ite".

Odbacivanjem mr`nje i podsmeha usmerenih ka `enama koje se ne uklapaju u "standard" mo`emo umanjiti stres koji je izazvan "neuklapanjem" i time sa stresom povezane bolesti. Time tako |e otvaramo mogućnost za osnivanje pokreta sastavljenog od mno{tva razli-itih `ena, usmerenog na dru{tvene promene.

Zajedni-kom aktivno{ }u na promeni stavova i stanja koja nas ograni-avaju ose}amo ponos i sposobnost da preuzmemo kontrolu nad svojim `ivotima.

Boljim do`ivljajem same sebe ne}ete platiti stanarinu, skuvati ve-eru ili spre-iti nuklearni rat. Bolji do`ivljaj nas samih sam po sebi ne}e promeniti svet, ali nam mo`e dati energiju da istrajemo u onome {to `elimo i mo`emo – radu na promenama.

biti debeo u dru{tvu koje ne odobrava debljinu³

Biti debeo u SAD zna-i hodati ulicom uz komentare "debela ku-ka" ili "svinja". Od nas se o-ekuje da se smejemo na {ale o debelima. Ljudi nam se podsmevaju kada poku{avamo da se bavimo fizi-kom aktivno{ }u ili ako poka`emo interesovanje za seks. Prijatelji i porodica poku{avaju da nas stave na dijetu umesto da nam pomognu da volimo sebe. Na javnim manifestacijama sedi{ta su suvi{e mala i neudobna. Danima tra`imo

3. Pogledajte naro-ito, knjigu William Bennet i Joel Gurin The Dieter's Dilemma (Dilema osobe na dijeti), New York: Basic Books, 1983.



ode}u koja }e nam odgovarati i te`e, nego {to je to slu-aj sa mr{avim `enama, pronalazimo posao ili se upisujemo na koled`. Kao i mnoge druge manjine, na televiziji i u filmovima ne mo`emo videti nekoga poput nas, osim kao sme{ne ili pateti-ne likove. ^esto ~ujemo obja{njenja kako je na{a debljina uzrok svega pogre{nog u na{im `ivotima. Sude o nama kao o moralno opu{tenim ili osobama slabe volje jer mi "povla|ujemo" sami sebi. @ivimo u dr`avi u kojoj se gladovanje naziva dijetom, a na{a pojava izaziva kod ljudi strah od sopstvenog apetita.

Ako smo debele, zdravstveni radnici ~esto na{e zdravstvene probleme pripisuju gojaznosti, odla`u tretman dok ne smr{amo, a ako ne izgubimo na te`ini, optu`uju nas da varamo, ~ine da se stidimo svoje veli~ine u toj meri da se radije ne obra}amo za pomo}, i prave svakakve pretpostavke o na{em emotivnom i psiholo{kom stanju "Ona mora da ima emotivne probleme kada je tako debela. U stvari, mnogi problemi nas debelih `ena uzrokovani su stresom `ivljenja sa onima koji mrze debele – dru{tvenim podsmehom, neprijateljstvom, izolacijom, finansijskim pritiscima koji poti-u od diskriminacije na poslu i pri zapo{ljavaanju, nedostatku ve`be zbog uznemiravanja i, mo`da najva`nije, opasnostima ponavljanih dijeta.

U skorije vreme do{lo je do porasta broja grupa koje pru`aju podr{kicu puna-kim `enama. @ene iz grupe Fat Liberation group (Grupa za osloboljenje debelih) predla`e⁴:

Bez obzira na to {ta vam neko ka`e (ili se pla{ite da se o vama pri-a), imate pravo da idete gde god `elite i radite sve {to `elite: da jedete ono {to `elite u restoranima, idete na ples, u`ivate u `ivotu. Ako neka osoba ili neko mesto u-ine da se ose}ate neprijatno (grubim primedbama tipa, previ{e uzan prolaz, male stolice) na njima je da se promene, ne na vama.

Imate pravo da odreagujete s ljutnjom na neprijatne stvari koje vam ljudi ka`u ili pri-aju o vama. Uve`bajte nekoliko prezrivyh pogleda.

Ispunite sav prostor koje va{e telo zauzima – bez povijanja i skupljanja kojima poku{avate da izgledate manji. Ispravite

4. Posebno se zahvaljujemo Judith Stein i Rea Rea Sears, ~lanicama bostonskog ogranka grupe Fat Liberation.

12 briga o sebi

se koliko ste visoki i opustite se. Ve`bajte da budete veliki, ili pretvarajte se da ste lav koji se ni-eg ne pla{i i veoma je jak. Kre}ite se po ku}i ne zaboravljaju}i da di{ete duboko, a le|a dr`ite uspravno. Pravite slobodne, opu{tene, {iroke pokrete. Radite na stvaranju ose}aja da ste predodre|eni da idete gde `elite, a da svet treba da napravi prostor za va{e divno prisustvo. Kolika god da je veli-ina va{eg stomaka, butina i zadnjice, prestanite da ih skrivate. Insistirajte da se sve vreme ose}ate prijatno u svojoj ko`i. Poku{ajte da kupite ode}u koja vam odgovara. Nabrane pantalone ili one sa lasti{em u pojasu verovatno ne}e zatezati va{ stomak. Uska ode}a ne -ini nas tanjim, ali -ini te`im kretanje.