

Глава 3

От самообъективации к самореализации

- Вы когда-нибудь отказывались участвовать в каком-либо виде деятельности, спортивном или другом мероприятии, социальном взаимодействии из-за беспокойства о своем внешнем виде? Если да, опишите эту ситуацию/ситуации.
- Почему вы приняли такое решение? Какие чувства или страхи побудили вас отказаться от чего-то интересного?

Увидеть нечто большее, чем тело

Мужчины действуют, а женщины выглядят. Мужчины смотрят на женщин. Женщины смотрят на то, как на них смотрят. Это в большинстве случаев определяет не только отношение мужчин к женщинам, но также и отношение женщин к самим себе. Наблюдатель внутри женщины — мужчина, а наблюдаемый — женщина. Таким образом, она превращает себя в объект, в объект видения — в зрелище.

*Джон Бергер. Искусство видеть**

* Бергер Дж. Искусство видеть. СПб. : Клаудберри, 2012.

По мере того как самообъективация все глубже проникает в жизнь, ваша личность все сильнее разделяется надвое. Вместо целостного, самореализовавшегося, мыслящего и чувствующего «я» вы становитесь сторонним наблюдателем. Во время беседы с коллегой в обеденный перерыв вам страшно мешает потребность постоянно втягивать живот и мысль о том, заметил ли он, что вы сбросили (или набрали) вес; как выглядит ваше тело, сидящее на стуле, в глазах людей, находящихся позади вас, и выгодно ли вы освещены или же совсем наоборот. Вы выделили в графике час на спортзал, но, занимаясь на «беговой дорожке», то и дело отвлекаетесь на свое отражение в висящем перед вами зеркале; вы постоянно одергиваете и поправляете одежду и ни на минуту не перестаете думать о том, что человек, который занимается на тренажере позади вас, видит, как вы бежите. Вы отстранены и стыдливы в постели с партнером; о сосредоточенности на текущем моменте и истинной страсти и речи нет, независимо от того, насколько по-доброму он к вам относится и насколько полон любви и энтузиазма. Вы каждый день бесчисленное количество раз выскакиваете из своей оболочки, чтобы понаблюдать за собой со стороны. Ну что, звучит знакомо? Такой настрой приводит к постоянной оценке своей внешности и контролю над ней; вы отдаете приоритет внешнему взгляду на саму себя, а не точке зрения изнутри, от первого лица. И это лишает вас радости, наслаждения, отключает от нужного фокуса, богатых возможностей и самореализации.

В 1952 году эту концепцию выдвинула писательница, философ и идеолог феминистского движения Симона де Бовуар, заявив, что, когда девочка вырастает, «она раздваивается; вместо того чтобы точно совпасть с самой собой, она существует и снаружи»¹. А социальные психологи Барбара

Фредриксон и Томи-Энн Робертс в конце 1990-х первыми дали этой теории имя, назвав ее самообъективацией. Они определили это явление как «склонность человека воспринимать свое тело исходя из его внешних (из того, как оно выглядит), а не внутренних (его функциональных возможностей) характеристик»². Приходится признать, что самообъективация прежде всего свойственна представительницам женского пола независимо от возраста и происхождения³. **Самообъективация — это невидимая тюрьма: вместо того чтобы просто жить полной жизнью, вы постоянно думаете о том, что на вас смотрят.** Это высасывающий душу акт полицейского надзора и строжайшего контроля над собой, порождаемый худшими страхами и тревогой о том, что думают окружающие, глядя на вас.

Со временем ваша личность расщепляется все сильнее и самообъективация все больше мешает вам в полной мере реализовать свой человеческий потенциал. Такая двойная идентичность чрезвычайно тяжелое бремя: она отвлекает, доставляет огромный психологический дискомфорт и ограничивает ваш прогресс, потенциал для достижения счастья. Если вновь обратиться к приведенной выше метафоре существования в море объективации, то самообъективацию можно сравнить с попытками плавать в тяжелых, насквозь промокших джинсах.

Бремя самообъективации

Между тем для большинства из нас такое барахтанье в воде в мокрых джинсах — предопределенное жизненное условие. Это в самом деле ужасно, но такова ваша нормальность. И даже если вы давно привыкли к ощущению тяжелых, промокших джинсов и даже не думаете ничего менять, они все

равно сильно сдерживают вас, не дают идти вперед. Из-за них вам трудно плавать, ходить по воде, грести, подтягиваться и залезать на спасательный плот, концентрироваться на чем или на ком бы то ни было. Они не дают расслабиться и быстро высохнуть, мешают во всем. Мокрые джинсы самообъективации сдерживают вас в прямом и переносном смысле, отягощая невидимым бременем ваш разум и самовосприятие. Часть вашей ценной энергии всегда приходится расходовать на работу с этим толстым и тяжелым слоем отвлечения внимания. Не зря во всех общественных бассейнах висит табличка с надписью: **купание в джинсах, в том числе обрезанных, запрещено**. Мокрые джинсы не только непрактичны и неудобны, они небезопасны: человек, полезший в них в воду, рискует утонуть в любой момент.

Вы когда-нибудь пробовали бегать, поднимать тяжести, читать и вникать в смысл прочитанного, сдавать экзамен по математике или тест на развитие пространственных навыков в мокрых джинсах? Вряд ли, но просто попробуйте себе это представить. Очевидно, со всеми этими задачами вы справились бы намного лучше, не будь на вас мокрой одежды. То же самое относится и к самообъективации в реальной жизни: женщины показывали худшие результаты по всем перечисленным выше действиям, когда их отвлекали мысли, осознанные или нет, о том, как они выглядят, причем порой даже в тех случаях, когда они находились в помещении одни.

Одно из самых коварных последствий самообъективации заключается в том, что она фрагментирует сознание, мешая или даже не позволяя нам достичь состояний пиковой мотивации, или потока, как его называют в позитивной психологии⁴. Поток — это психологическое состояние, в котором вы полностью погружены в чувство заряженной

энергией концентрации внимания на деле, состояние полной вовлеченности и высочайшего удовольствия от того, чем вы заняты. Если вы когда-либо были настолько поглощены каким-то делом, что переставали чувствовать себя раздвоенной, чего обязательно требует постоянный сознательный мониторинг своей внешности, значит, состояние потока вам отлично известно. Оно возникает, когда вы максимально на чем-то концентрируетесь, творите, двигаетесь, пишете и живете за рамками страха, что за вами кто-то наблюдает. Но, как показывают исследования в этой области, постоянное внимание к внешности истощает умственную и физическую энергию, в результате чего достичь или поддерживать состояние потока становится почти невозможно. Исследования указывают и на то, что уже в начальной школе всему, что делают и о чем думают девочки, намного чаще, чем мальчикам, мешает критическое самосознание и самоощущение⁵. Когда ваша личность раздваивается, на карту ставится качество жизни в целом и ваше благополучие.

Итак, чего же вы лишаете себя — и весь мир — из-за того, что высасывающая душу самообъективация удерживает вас от занятий, существования, опыта, позитивного вклада и достижений во всех сферах жизни? Будучи одновременно и наблюдателем, и наблюдаемой, вы начинаете считать, что вы — это ваше тело, и верить в то, что вас как человека и личность определяет внешность. А затем и оценивать себя соответственно. Обычно это начинается на этапе полового созревания⁶ (хотя бывает и раньше⁷), когда ребенок на собственном опыте понимает, каково это — быть объектом сексуального внимания и подвергаться объективации со стороны других людей, будь то брошенное кем-то непристойное замечание или, скажем, настойчивые

уговоры родителей накинуть кофточку поверх любимого платья или прикрыться полотенцем после купания.

Со временем мы становимся чрезмерно озабоченными своей внешностью, одеждой и привлекательностью для окружающих — неважно, смотрит на нас кто-нибудь или нет. Далее это пассивное состояние одержимости внешностью начинает проявляться в виде составления списка задач в уме, то есть непрерывного потока мыслей, которые назойливо напоминают одернуть футболку, чтобы не было видно складок на животе; скрестить ноги, когда сидишь на стуле, чтобы бедра казались более худыми; втянуть живот; приподнять подбородок (не из гордости, а просто чтобы спрятать двойной подбородок); не прижимать руки к телу, чтобы они выглядели менее округлыми, промокнуть лоснящееся лицо салфеткой и пригладить непослушные волосы. Даже наедине с собой мы постоянно бросаем на себя взгляд в зеркало автомобиля, камеру сотового телефона или отражение в витрине магазина и тем или иным образом *рисует* свой образ проживающего жизнь человеческого существа, вместо того чтобы просто жить.

Невероятно трудно относиться к своему телу позитивно, если судишь о нем только по тому, как оно выглядит, особенно в свете навязываемых нам идеалов. В этом на самом деле и кроется проблема негативного образа тела. Мы наглядно видели это в ответах женщин на простой, но базовый вопрос нашего исследования «Как вы относитесь к своему телу?». Как мы уже говорили, подавляющее большинство респонденток отвечали на него, описывая, как их тела *выглядят*, то есть как, по их мнению, их видят со стороны другие люди, причем в основном не самыми лестными эпитетами. Они, например, говорили:

«Я всегда была очень худой, и мне часто советуют съесть гамбургер, чтобы хоть чуть-чуть поправиться. Люди издеваются надо мной, говорят, что у меня, должно быть, проблемы с пищевым поведением, и это заставляет меня ненавидеть свое тело».

«Я чувствую себя слишком толстой или как минимум недостаточно худой для современного мира. А еще мне кажется, что из-за внешности я недостойна своего мужа».

«Мое тело никогда не выглядело так, как мне хотелось бы. У меня целлюлит, шрамы, вены... И все это я изо всех сил стараюсь скрывать и прятать. Я постоянно думаю: “Ну почему я не похожа на нее или на нее?”»

Уже доказано, что когда мы не верим, что соответствуем идеалам красоты, которым, на наш взгляд, непременно должны соответствовать, постоянное наблюдение и контроль внешности часто лишают нас способности или мотивации достигать успеха в различных сферах жизни. Среди женщин в возрасте от восемнадцати до тридцати пяти лет, участвовавших в нашем исследовании в рамках написания докторской диссертации, 71 процент занимался самообъективацией, даже не осознавая этого. Но среди тех, кто относился к своему телу явно негативно, это число возрастает до целого 91 процента. А если исходить из данных, самостоятельно поданных участницами нашего онлайн-курса, посвященного образу тела, 82,5 процента женщин отказываются от участия в каких-то интересных мероприятиях или упускают благоприятные возможности из-за беспокойства о своей внешности. Такая статистика — восемь из десяти женщин — весьма четко указывает, что многие женщины живут в состоянии постоянного наблюдения за своим телом и стремления его контролировать.

Наши исследования в этой области, а также исследования многих других ученых позволяют пролить свет на истинную трагедию самообъективации для представительниц всех возрастов, национальностей и социального статуса, ведущую к вполне предсказуемым последствиям: формированию негативного образа тела, чрезмерной озабоченности внешним видом, ослаблению умственной и физической работоспособности; стыду, беспокойству и депрессии (и, соответственно, разным методам борьбы с ними); расстройству пищевого поведения, членовредительству, злоупотреблению психоактивными веществами, снижению уверенности в себе как в сексуальной партнерше (например, когда женщина не отказывает партнеру в сексе, даже если сама его не хочет, или не заводит речь об использовании противозачаточных средств); отказу от физической активности, постоянным диетам и прочим способам, которыми мы «прячемся» от мира и «исправляем себя». Жизнь в таком вечном мониторинге — жизнь пассивная: нас оценивают и потребляют и мы сами, и другие, а не мы стремимся стать самореализовавшимися людьми, активно делающими свой выбор.

В подобных условиях мы перестаем поднимать руку в классе и стесняемся выступать на заседаниях совета директоров. Мы паримся в шезлонгах у бассейна, одетые с ног до головы, хотя наши дети умоляют нырнуть и поплавать вместе с ними. Мы отказываемся от посещения тренажерного зала, занятий спортом или физкультурой, потому что боимся вспотеть, покраснеть или быть замеченными кем-то в неловких движениях. Мы пропускаем вечеринки, откладываем повседневные дела, оттягиваем семейные посиделки и фотосъемки, прячемся дома из-за своего веса, прыщей, небритых ног или одежды, которая сидит неидеально, или потому, что у нас не хватает времени, денег или энергии на хороший макияж и парикмахера.

От какого радостного и яркого опыта вы отказываетесь, пытаетесь остаться в своей не слишком-то комфортной зоне комфорта? Не сдерживаете ли вы свой прогресс, не лишаете ли себя счастья, здоровья, полноценных отношений и возможности вносить позитивный вклад в мир из-за глубинного страха перед тем, что на вас смотрят и вас оценивают? Многие респондентки в рамках нашего исследования с большим удивлением узнавали о самообъективации и о том, как это явление отнимало у них время и энергию:

«Из-за самообъективации я страшно не уверена в своем внешнем виде. Я знаю, что красива внутри и что мне действительно есть что предложить окружающим людям, но все равно очень трудно поверить в то, что я красива и снаружи. И потому я вечно прячусь под широкой одеждой. Я никогда не купаюсь, хотя обожаю воду, потому что это означало бы, что придется предстать перед другими людьми в одном купальнике».

«Честно говоря, до сих пор я даже не замечала, что с собой делаю. Я вечно зациклена на том, как располнели мои бедра, вечно прячу растяжки на коже и толстые руки. Я постоянно замечаю, что моя грудь больше не выглядит так, как мне хотелось бы. Даже пупок у меня некрасивый. И попа слишком дряблая и большая. А волосы какие-то безжизненные, совсем испорченные. Я ненавижу свои веснушки. И нос. И брови. Некоторые части своего тела я постоянно критикую. Даже пальцы на ногах. Это так странно осознавать, не говоря уж о том, чтобы признаться кому-либо в этом... Понятно, я все время прячусь. Я скрываюсь даже от старых друзей, по которым сильно скучаю, потому что не хочу, чтобы они видели меня такой толстухой. Судя по всему, самообъективация меня сгубила».

«Я делаю все, что в моих силах, чтобы спрятать живот и грудь, сильно увеличившиеся после родов. Каждый раз, смотрясь в зеркало, я буквально уничтожаю себя. "Тут должно быть выше, там должно быть более плоско, этого тут вообще быть не должно и так далее". В период между послеродовой депрессией и началом самообъективации мои жизнь и брак

попали под сильнейшее давление. Я очень редко хочу близости с мужем и соглашаюсь заниматься этим только в темноте. И каждый раз, когда мне нужно пойти по магазинам за новой одеждой, я возвращаюсь домой в ужасном настроении».

«Самообъективация наносит огромный урон моей жизни! Зацикленность на теле каждый день поглощает все мои мысли! Я прячу части тела под мешковатой одеждой и мягкими бюстгалтерами и даже планирую пойти на крайние меры, чтобы их исправить. Я чувствую себя ужасно, когда надеваю штаны, в которых немного видно мое "огромное брюхо". Эти эмоции отравляют мне жизнь и портят настроение. Всегда, сколько себя помню, я ненавидела свою внешность. У меня были и есть проблемы в социальном и академическом плане, и теперь я начинаю понимать, чем они были вызваны — тем, что мне никогда не нравилось, как выглядит мое тело. И я отчаянно хочу увеличить грудь, чтобы мне было комфортнее в спальне с мужем, который, кстати, еще и мой лучший друг и никогда не говорит ничего плохого о моем теле».

«Я всю жизнь относилась к себе как к объекту, и это, признаться, здорово мне навредило. Я постоянно слежу за своим весом и думаю о том, как меня могут видеть и воспринимать окружающие. Я пытаюсь скрывать интерес к людям, которых считаю привлекательными, потому что уверена: они все равно отвергнут меня, уродину. В периоды, когда я чувствую себя толстой, я стараюсь как можно реже фотографироваться, поэтому упускаю возможность запечатлеть многие замечательные моменты своей жизни. А еще я избегаю приятных воспоминаний, защищаясь от смущения или насмешек и пропуская разные интересные занятия. Это всегда вызывало у меня беспокойство, уныние и даже ненависть к себе и в конце концов приводило лишь к пустым тратам денег и времени (я искала решения). Я уклонялась от социального взаимодействия, и у меня постоянно было ощущение, будто я упускаю что-то важное, а жизнь между тем проходит мимо».

«В восьмом классе я практически не посещала школу. Я чувствовала себя уродиной по сравнению с другими девочками и ненавидела

наряжаться, потому что мне казалось, что меня уже ничто не исправит».

«Мне нужно собрать все свое мужество и мысли и просто вылезти из всего этого и начать жить. Уход за внешностью занимает у меня так много времени, что иногда мне в итоге его не хватает, чтобы сходить в бассейн. То же самое случается, когда дело доходит до подготовки к какому-нибудь мероприятию, и я чувствую, что должна выглядеть определенным образом... это может занять у меня столько времени и так сильно разочаровать, что в конце концов я просто отказываюсь дальше трепыхаться, смиряясь с тем, какая я есть и как выгляжу, потому что "с этим мало что можно поделать" и, следовательно, это не должно меня останавливать».

«Я избегаю походов на пляж, за что мне стыдно, потому что мои дети просто обожают такое времяпрепровождение. Я еще могу надеть купальник перед мамой или сестрой, но ни за что не покажусь в нем ни мужу, ни его родным, ни невесткам. А еще я часто придумываю отговорки, чтобы остаться дома и не идти на мероприятие на работе мужа, потому что боюсь, что он будет меня стыдиться. Он в отличной спортивной форме и вообще хорошо выглядит, а меня всегда тревожит, что люди увидят нас вместе и подумают: "Вот это да! У него такая жена?"».

Самообъективация начала закрадываться в нашу жизнь самыми разными способами еще в начальной школе, когда на занятиях по чтению мы сравнивали обхват своих бедер с размерами подружек. Лекси, например, прекрасно помнит, как стояла на коленках на полу во втором классе в эластичных шортах с цветочным рисунком. Если и вы можете вспомнить момент осознания своего внешнего вида из столь раннего детства или у вас есть другие четкие воспоминания о наблюдении за своим телом со стороны, значит, у вас есть все основания думать об этом как о волнах,

разрушавших ваш образ тела, что характерно для ситуаций, когда вас выбрасывало из зоны комфорта и вы просто не могли на это не отреагировать. Ваша реакция могла быть следствием нового, более глубокого понимания того, как вы выглядите и какой вас видят окружающие, и, возможно, вы восприняли ее как естественный защитный инстинкт, позволяющий убедиться, что выглядите вы вполне неплохо и смущаться и стыдиться вам нечего.

Рассказывает Линдси. Помню, в восемь лет я вернулась домой после вечерней тренировки по плаванию и долго стояла перед огромным зеркалом в спальне. Я заметила ямочку на бедре, и мне вдруг стало из-за этого ужасно стыдно. Помнится, я подумала тогда: «Если я буду держать руку над этой ямочкой, пока иду к бассейну на тренировках и соревнованиях, никто и не узнает, что она там есть, и я смогу продолжать заниматься плаванием». Тогда я еще не слышала слова *целлюлит*, а самообъективация уже учила меня раздваиваться и контролировать себя, будто я свой собственный надзиратель. Шли годы, и подобные мысли становились все более и более навязчивыми и сильными, особенно учитывая, что все наши попытки скрыть или исправить что-то в своем теле в основном не давали результатов, на которые мы надеялись.

Рассказывает Лекси. В четырнадцать лет я написала в дневнике: «Сейчас я сижу на диете целую неделю. Я молодец. Если все будет идти так же, к этому дню на следующий неделе я похудею килограммов на пять. В последнее время я очень нервничаю. Я чувствую, что не успею достаточно похудеть до начала тренировок нашей команды по плаванию. По-моему, мне не хватит времени привести себя в форму к старту тренировок. А еще меня ужасно тревожит, что я не успею купить до начала соревнований

новый купальник». Позже в том году, вместо того чтобы смело взглянуть в глаза всем этим страхам («похудеть», «привести себя в форму» и «купить новый купальник» — все это просто описания того, как я в своих мыслях выглядела в глазах окружающих) и противостоять им, я ушла из команды по плаванию. Столкнувшись с проблемой разрушения образа тела из-за беспокойства о том, как буду выглядеть раздетой в бассейне, я отчаянно цеплялась за свою зону комфорта. А примерно через год моему дурному примеру последовала и Линдси. Мы обе не выдержали мыслей о том, что люди увидят нас в купальниках, несмотря на то что плавание было одной из самых радостных и вдохновляющих сторон жизни для нас обеих. Мы, по сути, молча поклялись прятаться до тех пор, пока не сможем достойно показаться на людях в купальниках, пока не «исправим» свою «постыдную» внешность.

В 2011 году писательница Отэм Уайтфилд-Мадрано, заметив негативные последствия своей заикленности на внешности, решила провести невероятный эксперимент — на месяц отказаться от любых зеркал, чтобы отделаться от привычки вечно наблюдать за собой и тем самым открыть себе доступ к состоянию потока. А чуть ранее Отэм до глубины души потряс один отрывок из книги английского писателя Джона Бергера, вышедшей в 1972 году, который не меньше потряс и нас, когда мы впервые его прочитали:

Женщина обязана постоянно следить за собой. Ее практически всегда и повсюду сопровождает собственный образ. И когда она ходит по комнате, и когда плачет из-за смерти отца, она едва ли может не представлять себе себя ходящей или плачущей...

И так, постепенно, она приходит к тому, что начинает рассматривать наблюдателя и наблюдаемого внутри нее как два постоянных, но неизменно разных, отличных друг от друга элемента ее идентичности как женщины... И это превращает ее в объект — и что особенно важно, в объект видения, в образ⁸.

Итак, Уайтфилд-Мадрано устроила себе «голодание» — тридцать один день без зеркал, витрин или других отражающих поверхностей, которые она обычно использовала для постоянного контроля внешности.

Как сообщила по итогам эксперимента Отэм, критических изменений не последовало, она просто лучше настроилась на себя, свои потребности и бесконечную «работу над внешностью», которую так привыкла выполнять (держи голову под таким-то углом, сейчас кивни и улыбнись, будь милой и так далее и тому подобное). Но была и одна действительно большая победа — смущение за свой вид и неуверенность в нем заметно ослабли. Отэм стала меньше беспокоиться о том, какой она предстает и перед собственным требовательным проверяющим взглядом, и перед взглядами прохожих и тех, чье внимание она хотела привлечь.

В 1792 году писательница-феминистка Мэри Уолстонкрафт описала это невидимое «тюремное заключение» чувства, будто нас определяет наша внешность, а не человеческие качества, следующими словами: «Обученный с младенчества, что красота — скипетр женщины, наш ум приспособливается к телу и, бродя вокруг своей позолоченной клетки, стремится только к одному — украсить свою тюрьму». Так и есть. Когда образ тела и самооценка определяются в первую очередь тем, как мы выглядим, наши тела становятся тюрьмами. А их украшение с помощью макияжа, модной одежды, косметических процедур,

диет и прочего — постоянной проблемой и величайшей работой в надежде обрести любовь и уверенность в себе и в итоге самореализоваться как личность. Вы старательно выполняете эту работу по постоянному украшению и «улучшению» себя и получаете за это вознаграждение. Подруги и даже малознакомые люди, видя, как меняется ваша внешность, вознаграждают вас комплиментами: «Ты выглядишь потрясающе!», «Я вся иззавидовалась!», «Ты в жизни не выглядела лучше!», «Молодец, так держать!» Наградой-одобрением становятся для вас головы, поворачивающиеся в вашу сторону, когда вы входите в помещение, восхищенные взгляды незнакомых мужчин, повышенное внимание романтических партнеров, новые лайки и фолловеры в сети, а также люди, которые смотрят на вас как на эксперта в деле наведения красоты и расспрашивают о секретах успеха.

Впрочем, это одобрение мимолетно, и далеко оно вас не уведет. Со временем замедляется потеря веса или прекращается действие ботокса, а вместе с этим иссякают и комплименты. И вы, прокручивая в голове полученные похвалы, задаетесь вопросом: а не ценят ли их авторы вас только за внешность, не относились ли они к вам плохо до того, как вы похудели или сделали подтяжку? И тогда вы приходите к выводу: для того чтобы продолжать получать их одобрение и подтверждение своей привлекательности, которые стали вашими главными мотиваторами, придется работать над собой еще усерднее. Но вы уже достигли своих целей: похудели до идеального веса, не оставили ни волосинки на теле в ненужных местах, грудь увеличена, губы тоже. Наконец-то накопили денег и одеты по последней моде — и теперь начинаете понимать суровую правду жизни: в долгосрочной перспективе все это не сделает вас счастливее.

Это не принесет вам любви. Даже если все эти ухищрения привлекают больше внимания потенциальных романтических партнеров, они отнюдь не гарантируют, что вы сохраните свою любовь и что она непременно будет счастливой. Они не избавляют вас от стыда за свое тело. И при этом на них уходит уйма денег, времени и сил. Погоня за идеалами красоты в надежде избавиться от стыда или стать счастливее и увереннее в себе страшно изматывает и никогда не решает наши проблемы надолго. Ведь настоящая проблема совсем в другом — в том, что нас в первую очередь определяет не внешность, а бесконечный уход за ней и работа над ее улучшением, которую мы усердно выполняем в надежде подстегнуть уверенность в себе и улучшить свой образ тела. И это всего лишь симптом проблемы, а не ее решение.

Селфи-объективация

Понимание наличия самообъективации в нашей жизни может довольно сильно усложнить привычное для нас понимание возможностей и одобрения. Чтобы более доходчиво пояснить эту мысль, возьмем в качестве примера размещение фотографий в интернете. Многие девочки, девушки и женщины публикуют свои фото в сети ради кайфа, который дают им эмодзи-«огоньки», используемые для выражения похвалы, комментарии с хэштегом #goals, лайки и толпы фолловеров. Мы выкладываем в интернете изображения своих тел и лиц ради ощущения более позитивного образа тела и расширения наших возможностей независимо от того, насколько они соответствуют общепринятым идеалам. Будь женщины, не чувствующие себя красивыми, *проблемой*, а женщины, которые чувствуют себя

красавицами, — *решением* проблем с образом тела, то, выкладывая свои фотографии в социальные сети, мы определенно достигли бы прогресса. Но если вы хорошо осознаете последствия влияния самообъективации на вашу жизнь, то знаете, что все не так просто. Имейте в виду, все мы постим фото в сети не только для того, чтобы получить одобрение своей внешности. Еще мы хотим представить документальное свидетельство и держать людей в курсе того, что делаем, куда ходим, с кем общаемся и так далее и тому подобное. Однако тут чрезвычайно важно учитывать, как вы обрабатываете выкладываемые в сеть селфи и не делаете ли вы это в надежде улучшить образ своего тела и стать более уверенной в себе и своей внешности.

Подумайте, а что, если сам акт фотосъемки и выкладывания фото в сети ради повышения самооценки — это лишь визуальное и виртуальное расширение самообъективации, которая годами сидит в наших головах? Что, если вы просто превращаете мысленный образ тела в видимый, мониторите и оцениваете его и стараетесь получить и собственное одобрение его, и подтверждение другими людьми? Если бы образ тела был чем-то, на что можно взглянуть, чтобы понять и оценить, мы могли бы улучшить его и снаружи. Подтверждение того, что мы хорошо выглядим, полученное от нас самих и от окружающих, решило бы все проблемы с образом тела, и мы бы жили не тужили, ничуть не заботясь о том, насколько соответствуем современным идеалам красоты. Но образ тела — проблема внутренняя, поэтому ничья похвала нашей внешности никогда не принесет нам долговременной уверенности в себе и самореализации.

В одном из рекламных роликов Dove, метко названном «Селфи», девушек и женщин просят «переопределить красоту», делая селфи и осознавая, какие они красивые. Один

из месседжей-выводов предложен в конце видео в словах девушки, которая говорит: «Вчера вечером я просматривала селфи и поняла, что я красивая. Что я очень миленькая». Вот здорово! Правда, здорово! Однако просмотр своих фотографий и оценка красоты с целью напомнить себе о своей ценности — это, по сути, идеальная иллюстрация вреднейшей формы самообъективации.

Больше того, возможно, именно популярностью селфи объясняется стремительный рост числа пластических операций, сделанных молодыми женщинами. Согласно отчету Американской академии пластической и восстановительной лицевой хирургии (American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery — AAFPRS) за 2018 год, число косметических процедур с 2013 года увеличилось на 47 процентов⁹. А 72 процента опрошенных пластических хирургов отметили увеличение числа пациенток младше тридцати лет. В 2014 году Эдвард Фарриор, президент AAFPRS, заявил: «Социальные платформы... базирующиеся исключительно на изображениях, заставляют пациентов рассматривать собственные образы под микроскопом и оценивать их намного критичнее. Изображения часто становятся первыми образами, в которых молодежь предстает перед потенциальными друзьями, романтическими партнерами и работодателями, и наши пациентки хотят показать себя с лучшей стороны».

В этом нас пугают больше всего слова «показать себя с лучшей стороны», что на самом деле означает «показать себя с *другой* стороны» и «изменить себя так, чтобы соответствовать идеалам, которые нас научили воспринимать как наилучшее». Давайте будем честны: речь идет не о «с лучшей стороны» для нас самих, а об *идеалах-бестселлерах* индустрии красоты. А это опасный, дорогостоящий,

причиняющий боль и в конечном счете совершенно *неэффективный* способ избавления от стыда за свою внешность или поддержания на плаву образа тела.

Поймите нас правильно: в селфи нет ничего плохого. Ничуть. И в том, чтобы сделать пятьдесят пять фотографий своего лица под разными углами, с разными выражениями, тоже в принципе ничего плохо нет. Но (вы же догадались, что дальше последует «но») если поместить это явление в контекст современной культуры, то селфи — не просто банальная тенденция или форма самовыражения, а скорее явное, наглядное проявление того, чему нас учили всю жизнь: что мы образы, предназначенные для того, чтобы на нас смотрели. Это тщательно кадрированные, стилизованные, отредактированные статичные изображения в остальном весьма динамичных человеческих существ, на которых другие могут смотреть, оценивать их, ставить им лайки или комментировать. Это не просто снимки, которые мы делаем, чтобы посмотреть на себя, — эти изображения мы делаем для того, чтобы их увидели другие люди. Если не считать автопортретов художников, селфи появились только после того, как социальные сети позволили пользователям получать одобрение других пользователей в интернете в простой и общедоступной форме. Что, как учат девочек с юных лет, делает их наиболее ценными? Привлекательная внешность. Не надо быть умной, веселой, доброй или талантливой — достаточно красиво и сексуально выглядеть. Так нас учат стремиться к определенному подтверждению и одобрению окружающими нашего внешнего вида. Получается, социальные медиа просто позволяют нам тиражировать и укреплять это явление через визуальную публичную среду. Мы назвали его селфи-объективацией.

Селфи-объективация — это представление себя как объекта для просмотра другим людям через селфи, выкладываемые в интернете, состоящее из трех этапов:

1. Сфотографировать себя, чтобы полюбоваться и тщательно рассмотреть.
2. Отредактировать фотографии, доведя до приемлемого для публикации вида.
3. Выложить их в интернете, чтобы и другие могли ими восхищаться и давать свою (позитивную) оценку.

Если вы много себя фотографируете (или у вас есть так называемый инста-муж или другой партнер, который вас снимает), возможно, вам прекрасно знакомы эти три этапа, подробно описанные ниже.

Этап 1: съемка и тщательное рассматривание

Селфи — явление поистине уникальное, ведь это, по сути, перманентное зеркало. Схваченные вами образы не исчезают мгновенно, а заполняют память телефона, фотоальбомы на компьютере и ленты социальных сетей. Их делают не для того, чтобы тут же забыть, а для того, чтобы их снова и снова анализировал сам фотограф, который, глядя на свое лицо и тело, представляет себе, как его (но гораздо чаще ее) видят и воспринимают люди. Селфи обеспечивает нас способом изучения и оценки собственного лица в любой момент и предлагает дополнительные «возможности» — сравнивать себя с формами других женщин, заполняющих наши ленты в социальных сетях. Стоит ли удивляться, что многие из нас борются со стыдом от такого сравнения, «подправляют» свои тела и лица с помощью косметических операций.

Этап 2: ранжирование, редактирование и выбор победителя

Автор селфи всесторонне изучает и оценивает свои фотографии, после чего выбирает идеальный снимок для публичного просмотра. Если речь идет о человеке, похожем на большинство пользователей социальных сетей, перед публикацией он наверняка отредактирует изображение. Одно исследование показало, что 70 процентов респондентов из поколения миллениум редактируют свои фото, чтобы «улучшить внешний вид», например: удаляют прыщи и пятнышки на коже, меняют ее тон или цвет, делают себя худее в одних местах и пышнее в других¹⁰. И даже если женщина не подправит фотографию, она, скорее всего, выберет ту, на которой изображена в самом выгодном ракурсе, нужном освещении и в удачной позе, что, собственно, не что иное, как одна из форм ретуши. В мейнстримовских медиа мы почти никогда не видим женщин такими, каковы они на самом деле, и эти нереалистичные идеалы оказывают на нас сильнейшее давление, заставляя изменять свои изображения практически до неузнаваемости, делая их более похожими на нормализованное мультяшное «совершенство», которое мы видим повсюду, и все сильнее увековечивая эту нереалистичность в социальных медиа.

Этап 3: шеринг и мониторинг

После публикации самого выигрышного кадра автор селфи, скорее всего, будет внимательно отслеживать лайки и комментарии, которые получает его фото, и сравнивать эти крошечные символы одобрения с отзывами на фотографии других людей. Чем больше лайков и приятнее комментарии, тем лучше автор думает о себе, а точнее, о своем внешнем виде. Но что же происходит, когда количество

знаков одобрения вас не устраивает? Или если комментарии в основном критические, или их нет вовсе? Что при этом происходит с нашей самооценкой? Когда самооценка в значительной мере основана на восприятии нашей внешности окружающими, а другие люди, судя по всему, не оценивают ее так, как мы надеялись, по нашей самооценности в целом наносится сокрушительный удар.

Отсюда вывод: самообъективация несет в себе серьезную угрозу нашей способности видеть в себе нечто большее, чем внешность, — человека, каким вы есть на самом деле; на что вы способны как личность, а не как тело, которым можно восхищаться. Селфи как продукт нашей культуры, одержимой внешним видом, представляет собой еще один инструмент, используемый нами для самообъективации. Вы можете даже не осознавать этого, поскольку это явление стало уже совершенно нормальным и чрезвычайно распространенным. Такая ситуация осложняется и тем, что никто, включая нас самих, не собирается никого стыдить за то, что он высоко ценит свою внешность, или, напротив, заставлять кого-то чувствовать, что ему стоило бы прятаться от посторонних взглядов или хотя бы не лезть на передний план. Однако если относиться к самооценке и позитивному образу тела серьезно (что мы и делаем), то мы все несем ответственность за критический анализ того, как мы себя видим и представляем, равно как и того, какую роль в этом может играть самообъективация.

Эффект сравнения себя с другими людьми

Впрочем, вниз нас тянет не только привычка постоянно следить за своей внешностью в надежде, что люди будут видеть нас такими, какими мы хотим им казаться; мы еще

и постоянно сравниваем себя с окружающими. И каждое такое сравнение понемногу «откусывает» от спасательного плота нашего позитивного образа тела, из-за чего тот сдувается. Вот вы прокручиваете в Instagram фото новой девушки своего бывшего парня за сто пятьдесят три последние недели. *Кусь. Ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш.* Это сдувается ваш спасательный плот. Вы наблюдаете, как двоюродная сестра играет с детьми в бассейне, и страстно хотите, чтобы и вы могли надеть такой купальник и выглядеть так же потрясающе. *Кусь.* Вы просматриваете групповые фотографии с друзьями, снятые на прошлых выходных, сравниваете себя с остальными и клянете себя за то, что не встали в другую позу или не оделись иначе. *Кусь.*

Красота в нашем мире — ресурс не ограниченный. Как и любовь, и влечение, и одобрение, и спокойствие, и разум или счастье. Но мир, в котором господствуют узкие и высоко ценимые идеалы внешности, делит нас на иерархии — на тех, кто выглядит как надо, и тех, кому не повезло, — а затем еще и связывает наши надежды на желательный результат с возможностью подняться в этой иерархии на высший уровень. Это настраивает нас против собственных тел и друг против друга и вынуждает постоянно сравнивать себя — то с собственным «я» в прошлом, то со своими будущими целями, то с женщиной, идущей в офисе по коридору. Как уже говорилось, этот ограничивающий, унижительный, вызывающий острые разногласия образ бытия заставляет нас становиться одновременно наблюдателями и наблюдаемыми — теми, кто смотрит, и теми, на кого смотрят. Мы наблюдаем за собой и сравниваем человека, которого видим, со всеми, кто нас окружает.

Вряд ли вас сильно удивит, что большинство проведенных исследований фокусировались прежде всего на том,

как девушки и женщины сравнивают свою внешность и тела с другими, так как именно в этом причина боли и стыда, которые испытывают женщины¹¹. И не удивительно, что многие исследователи, занимающиеся проблемами образа тела, в том числе и мы, обнаружили, что сравнение своей внешности с внешностью других женщин ведет к неприятию своего образа тела. Целый ряд исследований, проведенных за последние десятилетия, выявили, что женщины, которые сравнивают себя с другими, больше обеспокоены своей внешностью и чаще ею не удовлетворены¹². А еще их данные говорят нам, что социальные сравнения, к которым чрезвычайно склонны женщины, считаются «восходящими» — иными словами, мы сравниваем себя с равными нам людьми, с теми, кого считаем похожими на нас или более привлекательными¹³. Все это не приводит ни к чему хорошему, усиливая чувство соперничества и стыда за свое тело.

Весьма интересным способом ученые подошли к изучению этого явления в одном недавнем экспериментальном исследовании неудовлетворенности женщин своей внешностью и их конкуренции друг с другом¹⁴. К одним женщинам произвольно подвели двух научных сотрудниц, одежда которых подчеркивала их очень стройные фигуры (вроде той, которую женщины предпочитают надевать на собеседования при приеме на работу), с хорошим макияжем, а к другим — двух ненакрашенных, в мешковатых спортивных костюмах. Иногда при этом присутствовал привлекательный мужчина, а иногда — нет. Так вот, женщины, которые встречали нарядных сотрудниц, были недовольны своей внешностью больше, чем те, которые видели женщин в неприглядном виде. Эти результаты четко указывают на то, что в этом сценарии

неудовлетворенность внешностью проистекала непосредственно из сравнения участниц исследования себя с другими женщинами. Сравнивая показатели неудовлетворенности внешностью в разных экспериментальных группах, исследователи также обнаружили, что меньше всего были довольны своим внешним видом женщины, которым показывали нарядных сотрудниц *в присутствии* привлекательного мужчины.

Сравнивая себя с кем-то, мы занимаемся самообъективацией. Мы оцениваем свой внутренний образ, сопоставляя его с внешним образом другого человека, причем нередко с тщательно отредактированным, обработанным образом. Конечно, некоторые сравнения естественны и неизбежны, но многие — наносят сильнейший удар по нашему образу тела и благополучию в целом. Они создают непреодолимую пропасть между знанием себя как активных субъектов и видением себя как пассивных объектов. Они толкают наш образ тела все дальше в море объективации, все дальше от восприятия себя как цельной, самореализовавшейся личности. Иными словами, львиная доля сравнения себя с собой в прошлом и потребности в соперничестве и, как следствие, социальной изоляции проистекает из нашего стыда и неуверенности в себе.

Женщины, участвовавшие в нашем исследовании, весьма впечатляюще объясняли нам, как эти «укусы» сравнения сдували их спасательные плоты:

«Прошлым летом у нас была пятая годовщина окончания школы, встреча выпускников. Мне очень хотелось набраться храбрости и пойти, но я знала, что, скорее всего, не отважусь. Если бы я поехала туда с мужем, то точно знаю, что чувствовала бы себя жалкой... Представляя себе эту встречу, я все думала о том, как увижу всех тех девчонок,

которые считались самыми красивыми в школе, а теперь, вероятно, стали еще красивее. Я думала, что у моего мужа останется чувство огромного разочарования, потому что он увидит моих бывших одноклассниц и, вполне возможно, подумает, что мог бы найти себе жену и получше».

«Я часто остаюсь дома, отказывая себе в чем-то интересном. Последний пример — занятия скалолазанием в помещении. Я женщина крупная, а у них там редко найдешь оснащение размера XL, которое подошло бы для моих бедер и попы. Мне обычно приходится втискиваться в меньший размер, из-за чего я чувствую себя еще хуже, потому что, на мой взгляд, я выгляжу как колбаса, только что вынутая из целлофановой пленки. Я смотрю на других скалолазок и вижу, что из сотен окружающих меня девушек найдется всего пара-другая таких же больших, как я. Так что я побывала там всего два раза, а потом перестала ходить в зал, находя все новые и новые отговорки для других и даже для самой себя».

«Я всю жизнь сравнивала себя с окружающими и при этом всегда подчеркивала свои недостатки. Моя внешность — это то, что, по моим ощущениям, постоянно на меня давит, и, как бы противно ни было это признавать, вероятно, в 95 процентах случаев я чувствую себя толстой и непривлекательной. Да, бывают моменты, когда я чувствую себя хоть немного симпатичной, но по большей части я чрезвычайно к себе строга».

«Я страшно недовольна своим внешним видом, особенно весом. Я чувствую, что выгляжу непропорциональной, что я дряблая, пухлая и широкая по сравнению с большинством других женщин примерно моего возраста. Я очень стесняюсь показывать мужу свое тело, а ведь он самый некритичный парень из всех, кого я знаю, и во всем меня поддерживает».

«С семнадцати до двадцати лет я участвовала в разных конкурсах, чтобы заработать деньги на обучение в колледже. Несколько раз я выигрывала. Но это была и ловушка, и заключалась она в том, что

самообъективация стала стилем моей жизни. Я постоянно сравнивала себя с женщинами в разных медиа и на всевозможных конкурсах. И эти сравнения нанесли мне огромный вред. Я стала таким параноиком, что не могла даже съесть конфету из опасения, что это ухудшит мои шансы на конкурсе купальников. Я ужасно себя чувствовала и была несчастлива. У меня даже нормальных менструаций не было несколько месяцев, и я постоянно говорила себе: "Я недостаточно хороша". Мне тогда не поставили диагноз анорексия, но мне страшно осознавать, что я уже очень твердо стояла на этом пути».

А что же происходит, если, сравнивая себя с кем-нибудь, вы побеждаете? Вы, наверное, думаете, что это полезно для самооценки, однако же это не так. Даже когда мы ставим себя в иерархии выше кого-то, будь то по весу, формам, возрасту, цвету кожи, текстуре волос и прическе или по любому другому видимому критерию, мы все равно проигрываем. Да, на какой-то миг мы можем почувствовать себя победительницами, но очень скоро сдаемся под собственным давлением и безмолвно подбираем ту же неуловимую рулетку или линейку, которую теперь оборачиваем против себя. Мы словно становимся слепыми и больше не видим других людей как объекты, так же, как себя. Мы подвергаем других такому же тщательному анализу, какому подвергались до этого сами, и в итоге это причиняет боль всем.

Исследования в этой области показывают, что после сравнения себя с другими женщины не только начинают хуже относиться к своей внешности, но еще и чувствуют гораздо меньшую связь и единство с теми, с кем они себя сравнивали. **Если все на свете для тебя соперницы, то в команде ты одна.** Когда вы слишком сурово себя судите и оцениваете, вы становитесь более стеснительной, постоянно следите

за собой, и эта чрезмерная озабоченность внешностью заставляет вас чувствовать себя отчужденной и постоянно с кем-то соперничающей¹⁵. Сам акт сравнения себя с кем-то, даже если вы побеждаете в этом соревновании, не только резко ухудшает ваш образ тела, но и заставляет чувствовать себя одинокой, оторванной от других представительниц своего пола или даже враждующей с ними — и в реальной жизни, и в сети.

И то, что мы все больше времени проводим в визуальных социальных сетях, только усугубляет эту и без того непростую ситуацию. Американская академия педиатрии даже предложила специальный термин для определения частых случаев депрессии и неудовлетворенности своей внешностью среди женщин разных возрастов — «фейсбучная депрессия», хотя, конечно же, одним Facebook дело не ограничивается. Исследования показали, что чем больше времени пользователи, и особенно пользовательницы, тратят на социальные сети, тем выше вероятность того, что их самооценка снизится. По сути, это совершенно неизбежно, учитывая стилизованные и тщательно отредактированные образы, доступные нам в сети круглые сутки. Как уже отмечалось, девочки, девушки и женщины склонны проводить в социальных сетях больше времени, чем представители мужского пола, и со значительно большей вероятностью их внимание фокусируется на внешней привлекательности тех, кто изображен на фотографиях, — в то время как пользователи мужского пола сосредоточены прежде всего на информации о карьере, которая сделает их «успешными». Одно исследование взаимосвязи между самооценкой и использованием Instagram среди молодежи однозначно показало, что люди, которые строили свою самооценку в основном на одобрении других, как правило, сравнивали себя с образами

из Instagram, что, собственно, и приводило к снижению самооценки¹⁶. Другое недавнее исследование обнаружило, что люди, которые чаще используют социальные сети, склонны сравнивать себя с другими и объективировать, что ведет к ухудшению их психического здоровья, снижению самооценки, усилению стыда за свою внешность и повышению вероятности того, что они рано или поздно обратятся к пластическим хирургам.

Нам хотелось бы, чтобы все были довольны собой, в том числе своим внешним видом. Но мы также *очень* хотим, чтобы люди знали: они могут себе нравиться независимо от того, как выглядят, или как, *по их мнению*, они выглядят, потому что они — *это не только внешность*. **Красота не главное в жизни.** Красивой быть вовсе не обязательно. Как пишет блогер Эрин Маккин на своем сайте A Dress a Day, «красивость — это не арендная плата, которую вам непременно нужно платить за пребывание в пространстве, помеченном надписью “женщина”». Если вы поймете, что именно привело к расщеплению вашей личности — на того, кто смотрит, и того, на кого смотрят, — то наверняка начнете видеть себя по-новому и по-новому проживать свою жизнь. Как только вы поймете, что такое самообъективация и как она повлияла и все еще влияет на вашу жизнь, вы уже не сможете перестать ее замечать. А начав замечать и осознавать ее, вы сможете увидеть в себе нечто большее, чем тело. Это позволит вам понять, что это навязанные идеалы и давление общества заставляют вас *смотреть* на себя, вместо того чтобы *быть* собой. А это понимание, в свою очередь, поможет вам почувствовать себя живой и напомнит о том, кто вы и зачем пришли в этот мир, а также о том, как трудно быть собой, если часть вас вечно занята наблюдением за собственной внешностью.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

