

JOANNA MAZUR



MY PIĘKNE! JESTEŚMY PIĘKNE! JE

**WSZYSTKIE CZUJEMY SIĘ
PIĘKNE**

Czym jest ciałopozytywność?

To nie tylko afirmowanie każdej sylwetki, ale też różnych aspektów cielesności – np. cellulitu, białactwa, piegów, rozstępów, owłosienia. Podkreśla kwestie związane ze zdrowiem.

Często zarzuca mu się, że poprzez aprobowanie każdego ciała, przyczynia się do promocji otyłości czy anoreksji. Nie jest to jednak prawda. Ciałopozytywność bowiem, to nie tylko szacunek do ciała, jego akceptacja, ale także dbanie o jego zdrowie.

Ciałopozytywność to nie jest stan. To PROCES odkrywania, że normy i oczekiwania społeczne, w które ślepo wierzymy, wcale nie muszą nas dotyczyć. To nie wydarza się w nocy, bez wysiłku, przypadkiem. Nie jest dane na zawsze, nawet jeśli przychodzi łatwo. Czasami nie wydarza się długo mimo prób. Nie istnieje żadna recepta, żadna reguła ani deadline. Nie ma sposobu, żeby ten proces przyspieszyć, chociaż zdarzają się w życiu sytuacje-trampoliny, które mogą dać kopa – np. odkrycie blogów plus size.

Jak zaakceptować swoje ciało?

1. Uświadom sobie, że obraz ciała przedstawiany w gazetach czy telewizji jest wręcz niemożliwy do osiągnięcia.

2. Podejmij decyzję o samoakceptacji – pamiętaj, że to proces.

3. Kwestionuj własną „brzydotę” – gdy pojawiają się kompleksy – pomyśl „I co z tego!” Nasze ciała nie definiują jakimi jesteśmy osobami.

4. Działaj ze swoim ciałem, a nie przeciwko niemu – dopasuj dietę i aktywność fizyczną do swoich potrzeb, nie gnęb się modnymi dietami i treningami. Nie wymierzaj sobie kar za „zachcianki” (ale też nie myśl o tych zachciankach jako nagrodach czy „grzesznych” przyjemnościach), a zwyczajnie zaspokajaj swoje aktualne potrzeby. Nie wartościuj tych potrzeb, nie traktujemy ich ani jako złe, ani jako dobre.

5. Reaguj na body shaming.

6. W wyglądzie innych skup się na pozytywach a nie negatywach.

7. Uśmiechnij się do siebie, kiedy patrzysz w lustro i zamiast szukać kolejnych mankamentów sylwetki, spróbuj coś skomplementować. Tak, nawet – a może zwłaszcza?! – jeśli w to nie wierzysz!

8. Świadomie wybieraj media, które sprawiają, że czujemy się dobrze, a ogranicz te, które mają negatywny wpływ na Twoje samopoczucie.

Kilka inspiracji cielesnego self-care:

1. Codzienne pielęgnacyjne rytuały – dbanie o ciało, jeśli robimy to świadomie, pozwala nawiązać

z nim relację i poczuć się lepiej we własnej skórze. Takim rytuałem może być codzienne wcieranie pachnącego balsamu – z miłością i czułością.

2. Aktywność fizyczna – poprawia samopoczucie, kondycję i wygląd ciała, pozwala odzyskać kontakt z ciałem – szczególnie warto pomyśleć o jodze czy tańcu, ale możemy wybrać też taki sport, który najbardziej nam odpowiada.

3. Spanie nago – obniża temperaturę ciała, przez co poprawia jakość snu (sen także ma korzystny wpływ na libido). Pozwala także poczuć się lepiej ze swoim ciałem.

4. Samomiłość, inaczej też solo seks czy masturbacja – podczas niej mamy szansę spotkać się z samymi sobą, sprawić sobie przyjemność, zaspokoić swoje potrzeby, poznać swoje ciało, obdarzyć je miłością.

Aleksandra Knapik

...

Asertywność i moja role model

Skupiam się na asertywności, gdyż uważam, że potrzebujemy wcielać ją w życie dla dobra siebie i innych. Często przypominam, że to nie jest tylko umiejętność odmawiania. Jednym razem potrzebujemy powiedzieć „nie” na czyjąś propozycję, a innym – dać „tak” sobie, swoim potrzebom, upodobaniom, temu, co podoba się mnie i sprawia, że czuję się szczęśliwa.

W natłoku myśli o tym, co można zrobić, by być osobą akceptującą siebie i bardziej ciałopozytywną, warto nawiązać ze sobą wewnętrzny dialog. Jak to rozumieć? To szczerze i wyrozumiale wsłuchanie się w swoje myśli, przekonania i uczucia. To czas, by zastanowić się i odpowiedzieć sobie, czego ja od siebie oczekuję, jaka chcę być i czy to, co dociera do mnie z zewnątrz, zgadza się z moimi wewnętrznymi odczuciami. Być może napotkamy tu zgrzyt i dysonans, być może zagotujemy się w sobie i odczujemy, że nasze wartości rozmiągają się z krzyczącą w naszą stronę popkulturą. Takie emocje też są potrzebne, smutek, złość i łzy mogą nam coś dać. Czasem będzie bolało, czasem postawienie granic zajmie nam więcej czasu i nakłoni do nieprzyjemnych wyborów, ale walka o siebie jest tego warta.



Wbrew pozorom klucz do ciałapozytywności znajdujemy w psychice, a nie stricte w ciele. Ogrom zdjęć i wizualizacji wokół hasel bodypositivity może nieco zmylić, bo to, jak postrzegamy siebie w lustrze, zależy od samoakceptacji i samooceny, a nie rozmiaru.

Bez akceptacji siebie, przyzwolenia na popełnianie błędów i bycia nieidealną nie ma ciałapozytywności. Można być idealnie symetryczną, gładką, promienną i zdrową, a z nienawiścią patrzeć na swoje ciało. Tak samo można mieć ciało dotknięte chorobami, pełne blizn i rozstępów, a kochać siebie i patrzeć na każdą nierówność z czułością i dobrem.

Miłość do siebie zależy tylko od nas.

Z drugiej strony miłość brzmi jak coś wielkiego i patetycznego, a czasem wystarczy siebie polubić. Na to z kolei zbierają się małe rzeczy, czyli proza życia, codzienność, proste gesty i pozytywne nawyki. Nie idzie z tym w parze nadmierny krytycyzm, nierealistyczne oczekiwania i ślepa pogoń za spełnianiem wymagań, które narzuca na nas społeczeństwo.

Być może nasz rozmiar i ogółem wygląd zewnętrzny zmienia się wielokrotnie w ciągu życia, ale jedno, co nie powinno się zmieniać, to wyrozumiały i akceptujący stosunek do naszego JA. Doceńmy to, co mamy i cieszymy się z tego. Nikt nas w tym nie wyręczy ani nie przeżyje życia za nas.

To co, odważysz się być swoją rolę model?

Anna Gierczak

...

Jak wspierać relację dziecka z własnym ciałem

Nasza kultura jest przesiąknięta oczekiwaniami wobec naszych ciał; w kształcie, wielkości i wyglądzie ciała czytamy historie o sile, słabości, kobiecości, męskości, dobru, złu, głupocie, mądrości itd. Warto widzieć ten przekaz i wybierać świadomie, co chcemy przekazać kolejnemu pokoleniu. Nie idzie o hołubienie tytuści, jak chcieliby przeciwnicy ciałapozytywności czy ciałoneutralności. Idzie o to, żeby wygląd ciała nie stanowił pola oceny osoby, żeby budować relacje oparte na akceptacji, szacunku i trosce. Warto o tym rozmawiać, żeby nie powielać automatycznie schematów, w które nas samych wciska język, wychowanie, szkoła i przekaz medialny.

Ciało dzieci jest oceniane od dnia narodzin (a czasem wcześniej, bo kształt brzucha i wygląd

mamy w ciąży ma świadczyć o urodzie dziecka, a w czasie USG „śliczny nosek, piękne paluszki”), a ocena ciała jest związana z płcią. Dziewczynki są śliczne, piękne, jak aniołek i księżniczka, a chłopcy silni, skupieni i tak mądrze patrzą. Pole wyznaczone przez społeczny stereotyp jest wypełniane treścią w wielu aspektach. Fasony ubrań dla chłopców są znacznie wygodniejsze, więc umożliwiają swobodniejszy ruch i eksplorację otoczenia, a dziewczynska strona sklepu to krótsze i bardziej obcisłe ubrania, w których się wygląda, ale trudno

wspierać się na drzewo. Komunikaty o tym, że dziewczynki/kobiety muszą być ładne dzieci słyszą od początku życia i to jest najczęstszy temat kobiecego wstydu, który blokuje odwagę do działania zgodne z tym, co ważne. Dorosli oceniają nie tylko ciała dzieci, ale także swoje ciała w ich obecności (jestem gruba, spałam się, stary ryj, ale wory pod oczami itd.), a kształt i wygląd ciała jest oceniany w kategoriach moralnych (ktoś umie/nie umie się kontrolować, jest silny, ma silną/słabą wolę, nie radzi sobie itd.) Komentowanie wyglądu to najczęstszy sposób na „zagajenie” w kontaktach z dziećmi – warto przyglądać się, jakie potrzeby stoją za naszymi komentarzami. Czy chcemy dać znać dzieciom, że je widzimy, kochamy, akceptujemy, zyczymy im szczęścia? Warto spróbować komunikować

to inaczej, może wprost?

Żeby móc przekazać dziecku, że jego ciało nie służy do sprawiania estetycznej przyjemności otoczeniu warto, żebyśmy sami mieli takie przekonanie o naszym własnym ciele. Przyglądanie się językowi, którym mówimy do dzieci i przy dzieciach o ciele, jest kluczowe. Wziął się za siebie, niechlujna, spała się, ależ pięknie wygląda, każda potwora znajdzie amatora, no nie ma kompleksów, że się tak pokazuje, no jak z Oświeceniem! Tak długo, jak ciało będzie obiektem estetycznym, a nie użytkowym, tak długo będzie polem wstydu, władzy, lęku i opresji.

Odzyskiwanie ciała dla sprawności, wygody, zdrowia, przyjemności, eksploracji to zadanie dla nas – dorosłych. Jeśli my odrobimy tę lekcję, dzieci wezmą to jako naturalną kolej rzeczy. Rzecz nie na tym polega, żeby chwalić wygląd zamiast go ganić. Polega na tym, żeby w ogóle odrzucić ocenianie wyglądu w kategoriach estetycznych. Nie do pomyślenia? Zachęcam do eksperymentów.

Joanna Michałowska



Wenus i ich boskie kształty

Rzymska Wenus, czyli grecka Afrodyta, to bogini miłości, płodności i piękna. Przedstawiana jako kobieta o idealnych, bo przecież boskich, kształtach. I jako bogini piękna, powinna być piękna. Ale czym jest piękno? Od wieków próbowano nadać mu definicję, a ono ciągle umyka jednoznacznym twierdzeniom. Platon łączył piękno w triadę z dobrem i prawdą. Giordano Bruno pisał, że piękno jest różnorodne, a Charles Pierre Baudelaire twierdził, że dziwność jest nieodłącznym elementem piękna.

Zestawmy zatem dwie postaci Wenus z różnych epok. Obie równie pięknie, ale i różnie piękne.

Pierwsza to „Wenus z Willendorfu”. Nazwana tak od miejsca znalezienia w 1908 roku i od wspomnianej bogini płodności. Takich figurek z epoki kamiennej, powstałych między 30 000–10 000 p.n.e. odnaleziono ponad dwieście. Co ciekawe, nie ma z tego okresu wizerunków mężczyźni, jest tylko kilka i są późniejszych, bo z 5 000 p.n.e. Cechą charakterystyczną paleolitycznych Wenus są wydatne piersi i brzuch, szerokie biodra i masywne uda. Zaokrąglona sylwetka, w czasach niedoboru pożywienia, świadczyła o wysokiej pozycji społecznej, zamożności i płodności. Przez tysiąclecia uznawana była za kanon piękna i tylko nielicznym udawało się osiągnąć te boskie kształty.

Druga to Wenus z Milo. Rzeźba pochodzi z okresu hellenistycznego z ok. 130–100 r. p.n.e. Jest dość duża, wysoka na 202 cm. Znaleziona w całości w 1820 roku, niestety w trakcie transportu została uszkodzona. Wyrzeźbiono ją w epoce, w której piękno utożsamiano z harmonią i symetrią. Stała się symbolem idealnych kobiecych proporcji. Że jest to ciało okaleczone zwraca uwagę artystka Mary Duffy w performansie „Rozrywając krępujące więzy” (1987). Wykorzystuje antyczną rzeźbę do zestawienia jej ze swoim, również pozbawionym rąk, ciałem. Pomimo braku rąk zarówno rzeźba, jak

i performerka, są kompletne. Joanna Pawlik w pracy „Real Wenus” (2010/2020) również podejmuje temat niepełnosprawności i kobiecości. Piękne ciało, wcale nie musi być idealne i bez skazy.

Artystka Orlan podążając za ideałem, który sama kreuje, poddaje swoje ciało licznym operacjom plastycznym. Takie udoskonalanie kobiecego ciała stosowano już wcześniej, ale nie bezpośrednio ingerujące w ciało, bo zmiany zachodzą tylko na obrazach. Sandro Botticelli w dziele „Narodziny Wenus” (ok. 1485) tamie i wydłuża Wenus szyję. Ingres przedstawiając kobietę w „Wielkiej odalisce” (1814) dodaje kilka kręgów i deformuje miednicę.

To, jak oceniamy własne lub cudze ciało, zależy od wzorców z dzieciństwa. Zbigniew Libera w dość żartobliwy sposób odniósł się do „tresowania” dzieci i narzucania im określonych reguł i robi to za pomocą udawanych zabawek. W pracy „Ciotka Kena” (1994) pokazuje rozdźwięk między nierealnymi kształtami lalki Barbie, a naturalną budową dojrzalej kobiety. W „Możesz ogolić dziadziusia” (1996) podejmuje kwestię owłosienia i presji golenia kobiecych pach, tona i nóg.

Kanon piękna jest wymyślonym konstruktem. Jedni artyści utrwalali ten kanon, inni wręcz przeciwnie: przeciwstawiali się narzuconym normom wprowadzając swój porządek i wzorzec. Naomi Wolf w książce „Mit urody” (1990) prezentuje, jak bardzo wymóg piękna stawiany kobietom, związany jest z kulturą patriarchalną i próbą powstrzymania coraz większej ich emancypacji. Negatywne nastawienie do własnego odbiera nie tylko pewność siebie, ale i skuteczność działania.

Gdy uświadomimy sobie, że kanon piękna to wyimaginowany twór, który zawsze ocierał się o niemożliwy ideał, łatwiej zaakceptujemy swoje prawdziwe ciało i lepiej się w nim pocujemy. Bez presji i opresji. Różnorodność jest piękna, bo i piękno jest różnorakie.

Katarzyna Mądrycka-Adamczyk

Stowarzyszenie Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom kontakt:

facebook: @lodzkiedziewuchy

https://www.instagram.com/lodzkie_dziewuchy/

twitter: @DziewuchyLodz

<http://lodzkiedziewuchy.org.pl/>

facebook: @Gals4GalsLodz

email: lodzkiedziewuchy@gmail.com

Możesz nas wesprzeć przekazując darowiznę na konto: 28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

TYTUŁ PRZELEWU: darowizna na cele statutowe

Dla przelewów zagranicznych:

PL 28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

SWIFT : RCBWPLPW