

Pozitivnost ili neutralnost - šta je bolje za moje telo?

Moja prva preispitivanja sopstvenog izgleda krenula su na pijaci. Imao sam dvanaest godina i tata me je vodio da kupim sebi donji veš. Bez obzira na to da li sam se uhvatio za *Ideal*, *Strongboy* ili bilo koji drugi model gaća, na svakoj etiketi se nalazio tip sa napucanim telom. Velike i snažne ruke i grudi, ali i trbušnjaci na kojima biste lagano i veš osušili, kao nekada pored reke. Ta pojava mi je bila fascinantna, ali kad iste te gaće obučem, u ogledalu nisam video nikakvu sličnost sa tipom na etiketi.

Tu sličnost ne vidim ni danas sa 26 godina. Okej, počeo sam redovnije da treniram: kako zbog sopstvenog zdravlja i snage koja mi možda zatreba ako se vojni rok vrati ili se nađem u životnoj opasnosti, ali i zbog toga da se osećam udobnije u sopstvenom telu - na bazenu, plaži, pred drugim ljudima, pa najviše u ogledalu.

Smatram da moja generacija i sve one posle nas imamo tu (ne)sreću što vidimo da nismo sami u svojim predrasudama, strahovima i nestvarnim idealima. Ali i to donosi svoje probleme. Pogotovo kada vidite da je glavni glasnogovornik *body positivity* pokreta u poslednjih nekoliko meseci optuživana, između ostalog, za [verbalno zlostavljanje na osnovu fizičkog izgleda](#).

Mora li uvek biti neki ekstrem, neka strana kojoj je bitno da se pridružimo? Možemo li prosto biti samo *neutralni*? Na kraju krajeva, da li ja želim da mi telo bude *Ideal* ili je važnije da budem *Strongboy* sebi samom?

Kako bih pronašao odgovore na svoja pitanja, razgovarao sam sa Hristinom Cvetinčanin Knežević, zastupnicom *body neutrality* pokreta i osobom iza portala *Feminizam iz teretane*.

Body positivity i njegovi problemi

Body positivity se pojavljuje u Americi šezdestih godina 20. veka kao pokret koji se bori za prava, jednake šanse, sigurnost i prihvatanje debljih tela. A danas, ovaj pokret izgleda potpuno drugačije od svog korena. Hristina navodi i zašto.

Body positivity (BP), kao pokret, je danas daleko od onoga što je bio u svom nastanku, i za to možemo da se zahvalimo kapitalizmu. Taj kapitalizam ima naviku da pervertira i izokrene i najbolje ideje, kao što je i ideja da to kako izgledamo ne određuju našu vrednost kao ljudskog bića.

U suštini, problemi sa BP pokretom nastaju kada kompanije koje se bave proizvodnjom garderobe, ali i dobara i servisa nevezanih za telo i telesnost, pokušavaju da se predstave kao progresivne, a sve to u cilju zarade i bez iskrene želje da se istinski radi na prihvatanju tela koja odstupaju od društveno nametnutog ideala.

U tom smislu, mogu locirati barem tri ključna problema sa kojima se BP danas susreće, a koje, za sada, pokret telesne neutralnosti (BN) prevazilazi, pored ključnog problema koji sii sam naveo, a to je da nas opet svodi na sopstvena tela, bez ideje da smo mnogo više od telesne predstave.

Problem #1: Isključivost

Na prvom mestu bih izdvojila isključivost BP pokreta za drugačija tela, odnosno tela koja se ne mogu predstaviti kao seksi. To su tela sa invaliditetom, tela sa ožiljcima, tela sa psorijazom ili drugim dermatološkim stanjima koja nisu vitiligo koji se često predstavlja kao nešto egzotično. To su i tela nakon trudnoće i porođaja, tela starija od 50 godina i mnoga druga tela koja se ne smatraju seksi i koja nećemo videti da reklamiraju odeću, iako je i takva tela nose.

Problem #2: Pornifikacija

Drugi problem se nadovezuje na pornifikaciju - BP, pod pritiskom kapitalizma, nameće ideju da je žensko telo lepo i seksi uprkos višku kilograma, sve dok je taj višak "lepo raspoređen" u smislu da telo i dalje ima figuru pešćanog sata - velike grudi i zadnjicu i uzak struk, a da je lice i dalje sa naglašenim jagodicama, punim usnama i da deluje "mršavo".

Primer za ovo je poznati plus size model Tes Holidej koja je svoju karijeru plus size modela započela fotografijama u stilu Plejboja. Poruka koja se šalje ovakvom prezentacijom plus size tela je da je tvoje telo vredno ljubavi samo ako i dalje izaziva erekcije. Bila sam veoma blizu trocifrenom broju kilograma i tela koja su gojazna retko izgledaju kao njeno telo, jednostavno, većina nas se goji u stomaku, i bez pomoći korseta ili plastične hirurgije teško da može prosečno gojazno telo može uklopiti u tu seksi sliku koju Tes promovise.

Problem #3: Definisanje

I na kraju, ili na početku, pored problema reprezentacije i seksualizacije, se nalazi i problem definisanja šta to jeste a šta nije plus size. Moj master rad se bavio ovom temom, i u tom trenutku, jedna od najglasnijih zagovornica BP pokreta je bila Stefania Ferario, koja je 2015. pokrenula kampanju #droptheplus, iako je ona sama, u tom trenutku, bila mršavija od većine prosečnih žena, odnosno, nosila je veličinu 38-40. To nije plus size, i ma koliko njena kampanja bila pozitivna, jer niko od nas ne treba biti vrednovan na osnovu svog tela, u glavama mladih žena i devojaka je unosila zabunu jer nam je i dalje referentna tačka bila manekenska mršavost.

Čemu telo danas uopšte služi?

U krugovima masovnih medija, telo danas nosi estetsku ulogu. Uglavnom za prodaju određenih proizvoda. To se u mnogome razlikuje od njegove prave uloge, a to je da bude funkcionalno, da nas nosi kroz život i bude nam temelj za sve što radimo. Na moje pitanje da li smo ovo shvatanje zapostavili zbog vaspitanja, obrazovanja ili pak kapitalizma, Hristina mi daje sledeći odgovor.

I dan danas, u mejnstrimu, žensko telo je viđeno kroz isključivo dve prizme upotrebljivosti - ili je seksi i namenjeno isključivo muškim pogledima ili je nacionalno dobro i namenjeno rađanju. Naravno da bi se to moglo promeniti kroz sistem obrazovanja, ali šta možemo da očekujemo od obrazovanja koje je i dalje jasno nacionalistički obojeno, te je žena i dalje = majka, a suludi pravilnici oblačenja u školama koji zabranjuju džins poderan na kolenima devojčicama i mladim devojkama poručuju da su njihova tela opasna, jer ih seksualizuju na način da gola kolena privlače mušku pažnju i da su one same krive ako "im se nešto desi".

Ženskim telima se ništa "ne dešava", već je seksualno nasilje, koje takođe i jeste svođenje tela na seksualni objekat bez pristanka, isključivo izbor nasilnika. Dakle, na prvom mestu je tu patrijarhat, a u taj vozić se hvataju i kapitalizam i konzumerizam, ali i nacionalizam.

Prelazak u neutralnost

Kada sam prvi put slušao Hristinu, telesna neutralnost mi je delovala kao sasvim logična reakcija na sve ono što nam se danas prodaje, neki vid bega od ideala koje ti kompanije i

društvo nameću. Ipak, u Hristininom slučaju, motivacija da svoje telo gradi po principima telesne neutralnosti je bio drugačiji.

Biću u potpunosti iskrena, te ovo verovatno neće biti odgovor koji većina želi da čuje, ali BN nije bio moj izbor već sam bila primorana da izaberem taj put kako bih mogla da se nosim sa telom koje je stalno bilo nasilno seksualizovano, a nakon 25. godine i svedeno na sredstvo za rađanje.

Zvuči tužno, ali je tako kako je - da nisam imala toliko iskustava seksualnog nasilja, pa i fizičkog nasilja do druge polovine dvadesetih, pri čemu ne mislim da sam posebna jer neka istraživanja ukazuju da iskustvo seksualnog uznemiravanja ili nasilja deli svaka druga žena, verovatno ne bih ni pokušavala da se sagledam na drugi način u odnosu na ono kako nas najčešće mejnstrim kultura uči.

Ženska tela su i dalje seksualizovana, a jedan od čestih odbrambenih mehanizama nakon preživljenog seksualnog nasilja i jeste auto-seksualizacija jer na taj način pokušavamo da povratimo kontrolu na svojim telom i seksualnošću. Međutim, kao i svaki odbrambeni mehanizam, on radi posao neko vreme, a mi smo, na kraju, ipak primorane da se suočimo sa traumatičnim iskustvom koje imamo.

I tu je meni BN dosta pomogao - krenula sam da treniram da budem jaka, da mogu da se odbranim, a ne da budem zgodna, što je nešto što sam radila od puberteta. I ovo nije lako, ovo je proces pun uspona i padova, sumnje u sebe, u svoju seksualnost, u svoju vrednost i svoje telo na kraju krajeva, jer nas društvo i dalje u većini slučajeva vrednuje na osnovu fizičkog izgleda. Privilegija lepote i mršavosti sa oblinama "na pravom mestu" je izuzetno jaka i zavodljiva.

Prihvatila sam svoje telo takvo kakvo jeste jer je moje, a ne zato što ga drugi vide kao vredno, konačno sam se osetila kao ja jer sam znala da moj fizički izgled, čak i u svojim ekstremima, nema uticaja na to što ja jesam.

*Proces i dalje traje, jer BN nije jedna odluka koju eto samo doneseš jedno jutro i to je to. BN je odluka koju donosiš svakog dana - da možeš da budeš i mejstrim seksi, ali samo onda kada ti to želiš, a da to, da li si viđena kao seksi ili ne, nema ama baš nikakve veze sa tim što ti jesi. **I u patikama i u štiklama ja grmim i tako je kako je, tu nema diskusije.***

Kada su mi prošle uočene promene u dojci, pa mi je deo dojke i odstranjen, shvatila sam koliko je bezuslovno prihvatanje sebe ključno da bi se sačuvao zdrav razum, jer da mi se to desilo u ranim dvadesetima, kada sam se sama svodila na svoje telo, od mog samopouzdanja ne bi ostalo ništa a mentalno zdravlje bi mi završilo u sunovratu pakla.

Osnovni principa telesne neutralnosti

Uplivati u bilo kakav vid promene u životu nije lako, zato nisam mogao da odolim da ne pitam Hristinu koji su to osnovni principi telesne neutralnosti za nju. Ona navodi da je za svakog od nas ovaj proces različit, ali da postoji četiri ideje koje nam moraju ostati važne.

1. Zdravlje

*Na prvom mestu je **zdravlje**, jer, po nekom sumanutom ali upornom pravilu, ideali lepote ženskog tela koji nam se plasiraju su retko zdravi, bilo da je reč o [heroin šiku](#) na kome sam ja odrasla, ili o ovom trenutnom idealu ravnog stomaka a jakih grudi i zadnjice koji prirodno ima zaista mali procenat žena. Dakle, potrebno je staviti zdravlje na prvo mesto.*

2. Funkcionalnost

To je ideja da imamo jedno telo koje treba da nas lepo služi ceo život. Dakle, treniramo da budemo funkcionalni a ne mršavi, jedemo da možemo da iznesemo život, a ne da se okreću za nama jer imamo trbušnjake.

3. Poverenje

Moramo da verujemo našem telu da ono zna šta je najbolje za nas, jer je telo neraskidiv deo nas, što bi bio četvrti princip - da se ne odvajamo na telo i dušu, telo i psihu, ili bilo koji drugi metafizički polaritet stavljamo nasuprot telu.

4. Slušajte svoje telo

*I poslednji, ali ne i najmanje bitan princip je da **slušamo telo** jer nam telo samo kaže kada nešto ne radimo dobro i kada mu prelazimo granice. BN nije samo da se osećamo dobro ma kako izgledali, već i da aktivno radimo na tome da se osećamo i budemo dobro - **BN je, na***

prvom mestu, briga o svakom aspektu sopstvenog bića, jer smo mi mnogo više od svog izgleda.

Telesna neutralnost u praksi - ima li joj mesta u školama?

Teretana, pa čak i sala za fizičko, često su noćna mora zbog straha da ispadnemo nesposobni ili trapavi. To je razlog iz kog sam mrzeo časove fizičkog u školi, ali i razlog zašto su me drugi dečaci uvek stavljali na gol kada se igra fudbal. O skidanju u svlačionici pred drugima u pubertetu kad imaš višak kilograma da ne pričamo.

Pitanje je na koji način možemo učiti mlađe generacije da razvijaju svoje sposobnosti i šta je tačno to što bi trebalo da prihvate u kontekstu svojih tela? Hristina mi daje svoj odgovor.

Fun fact je da sam ja, koja stoji iza profila Feminizam iz teretane, zamalo pala razred zbog fizičkog. Fizičko nekad, a plašim se i sad, nije dovoljno ni inkluzivno ni raznoliko da bi svako dete moglo da pronađe fizičku aktivnost koja ga ispunjava i u kojoj uživa. I ja sam se na časovima fizičkog uvek osećala trapavo i nesposobno, jer je stalno naglasak bio na tome da u sportu treba da budem dobra, najbolja, umesto da u njemu uživam kako bi fizička aktivnost postala sastavni deo mog života.

Zbog toga sam tek u svojim tridesetima savladala strah od lopte i krenula da pucam na koš iz zabave, jer to volim, iako ću u 9 od 10 bacanja promašiti, što je zapravo skroz nebitno jer ja nisam košarkašica, baš iz te traume koju vučem od osnovne škole.

Da ja pravim kurikulume za fizičko, deci bi ponudila mnogo više opcija fizičke aktivnosti, a ne samo košarku, odbojku, fudbal, gredu i kozlić, od koga se i dalje stresem kad ga vidim. A uspeh u nekoj fizičkoj aktivnosti svakako ne bih merila istovetnim kriterijumima koji se primenjuju u profesionalnom sportu, već na osnovu toga koliko se dete u tu aktivnost investira i koliko uživa u njoj.

Ali nije sve u školama i kurikulumima, već i u nekim roditeljima koji svoje frustracije i osećaj neispunjenosti istresaju na deci, primoravajući ih da se bave sportovima koji su u tom trenutku popularni jer su neki naš sportista ili sportistkinja postigli uspeh, bez da decu pitaju i slušaju šta je ono što oni na kraju krajeva zaista žele. I naravno, nešto što nije samo vezano za školu ili za

kuću, to je učenje o telu, učenje o BN pristupu, koje svuda manjka, a ključno je za razvoj zdravog samopouzdanja i samosvesti o telu.

Kampanja je realizovana u okviru regionalne inicijative "Youth 4 Inclusion, Equality and Trust" koji realizuju Fondacija Ana i Vlade Divac i UNFPA Serbia u saradnji sa UNDP Serbia, UNESCO i UN Women Serbia, a uz finansijsku podršku United Nations Peacebuilding generalnog sekretara UN.

Intervju sa Hristinom Cvetinčanin Knežević

Autor teksta: Luka Radovanović