

## **ПАНДЕМИЯ! САМОИЗОЛЯЦИЯ. БОДИПОЗИТИВ?**

**Король Светлана Анатольевна**

магистрант, Московский Инновационный Университет, РФ, г. Москва

### **PANDEMIC! SELF-INSULATION. BODIPOSITIVE?**

**Svetlana Korol**

*Master's student at the Faculty of Psychology at Moscow Innovation University, Russia, Moscow*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются основные направления движения «бодипозитива». Принципы и психологические аспекты данного движения. Последствия пандемии и самоизоляции.

**Abstract.** This article discusses the main directions of the "bodypositive" movement. Principles and psychological aspects of this movement. Consequences of the pandemic and self-isolation.

**Ключевые слова:** пандемия; самоизоляция; бодипозитив

**Keywords:** pandemic; self-isolation; body positive movement.

2020 год стал для многих скорее неприятным сюрпризом, чем интересным приключением. Россиян заточили по домам, запретили выходить на улицу, практически заперли на добровольно-принудительной основе в домашней тюрьме. Такие непривычные обстоятельства привели к увеличению числа случаев домашнего насилия, распаду семей, бытовых ссор, разборок между соседями и переизбытку энергии.

В самом начале пандемии и изоляции, многие люди давали себе обещания: начать учить, к примеру, испанский, прочитать «Войну и мир», заняться спортом и похудеть.... Но, мы настолько же легко забываем о своих обещаниях, насколько их и даем.

Удаленная работа – мечта многих из нас. Приступить к своим должностным обязанностям спустя 5 минут после звонка будильника в пижаме и тапочках не об этом ли мечтали мы до марта-апреля 2020? Однако, в наших радужных фантазиях в доме было чисто и тихо, пахло кофе или чаем с мятой, но мы никак не могли представить себе, что на «удаленку» должна сесть вся семья. В итоге мы получили удаленное образование, удаленную работу, и совсем неудаленных в пространстве детей младшего дошкольного и школьного возраста, которые от переизбытка энергии и сил разносят квартиру в щепки. Потратив не дюжую силу на умиротворение отпрысков, подъем гантелей и вареная грудка быстро перестают казаться нам такой уж заманчивой идеей. В чашке вместо воды все чаще встречается пиво, а вместо овощей на тарелке красуются чипсы, орехи и печенье. Как известно, алкоголь обладает не только дурманящим действием, но и будоражит наш аппетит. Поэтому в ход идет все что даже

довольно долго лежало на полках и не вызывало у нас никакого интереса.

Статистика – дама непреклонная и она гласит, что продажи алкоголя с 11 недели марта 2020 года выросли ровно в 2 раза по сравнению с 10 неделей. А это значит, что домашнее заточение не проходит бесследно, и каждая следующая неделя приносила все больший прирост продаж. Как следствие, вместо сброшенных килограммов, спустя 3 месяца самоизоляции, россияне вышли в свет и с лишними килограммами. Нас выпустили из домов, но никто не предупредил, что делать с лишним весом, набранным за время домашнего карантина. Нас никто и предупредил, что «выход в свет» намечен на начало лета.

Движение «The Body Positive» зародилось в Америке в 1996 году. Его основатели – психотерапевт Конни Собчак и потерявшая от булимии сестру Элизабет Скотт. Изначально продвижение концепции «мое тело – мое дело» осуществляли в средней школе, где Конни и Элизабет читали лекции по принятию собственного тела. Причем, хочется отметить, что первостепенная мысль была не только принятие лишнего веса, но и другие физические дефекты, а так же, цвет кожи, национальность и тд. Однако, в последствии «The Body Positive» переросло в более узконаправленное направление принятие собственных лишних килограмм. И даже, если ваше тело выглядит аналогично комичной героине мультфильма «Ну, погоди!» Госпоже Свинке, то все равно это ваше тело и другого нет, а значит, самое время полюбить то, что дано природой и/или ленью, как кому больше нравится.

Бодипозитив – это не пропаганда ожирения, а многогранная концепция принятия себя. Это борьба со стереотипами и стандартами красоты, навязанными патриархальным обществом. К этому движению часто подключаются люди, пострадавшие в ДТП, получившие ожоги, пережившие ампутации, те, кто смирился с возрастными изменениями тела и конечно же, люди с чрезмерной массой тела. Концепция этого движения, позволила агрессивно убеждать себя и окружающих в правильности своего внешнего вида и даже тем, кто имеем патологическое ожирение. Теперь им можно не списывать набранные килограммы на «широкую кость», которая «пухнет» год от года. Проблема ожирения – это не только складочки на теле, которые могут нравиться или не нравиться окружающим, это физические проблемы со здоровьем. Это носить на себе 10, 20, а может и 50 килограмм лишнего веса, который приводит к воспалению суставов, нагрузке на сердце, нарушение гормонального фона гипертонии и другим проблемам со здоровьем. Однако, «бодипозитивщики» никак не связывают свои медицинские проблемы с лишним весом. Свободолюбивые американцы, а как мы знаем проблема глобального ожирения там занимает одну из лидирующих позиций, частенько подают на врачей в суд с обвинениями в сексизме или фэтшейминге (ненависти к жиру). Таким образом, врач лишней раз задумается давать ли рекомендации о снижении веса пока все не стало слишком серьезно или нет. Однако неправильно говорить о принятии своего тела только в рамках лишних килограмм. Последователями данного течения может стать любой человек, даже страдающий от булимии или анорексии, а это другая сторона медали. Худые, толстые, белые или с другим цветом кожи, с руками, ногами или их отсутствием, шрамами, веснушками, родинками, длинными или короткими волосами – главное правило полюби и прими себя.

Однако, как известно у любого правила есть свои исключения. Некоторые последователи прикрываются движением, используя его как способ деструктивной психологической защиты, отрицание проблемы и перекладывание ответственности на окружение. Некорректное понимание «люби свое тело», у некоторых участников приводит к неправильному восприятию окружения. Например, некоторые женщины весьма нелестно отзываются о тех, кто следит за своей фигурой, питанием, пользуются услугами салонов красоты, используют декоративную косметику. По мнению активисток-бодипозитивщиц любое тело и любая внешность должна восприниматься адекватно и любые усовершенствования снова приведут к главенству мужчин над женщинами и практически средневековым пыткам, в погоне за красивым и совершенным телом. А вы тоже почувствовали нотки феминистического наклона в данной информации? Оно и верно, ведь предпосылками к возникновению течения «The Body Positive» были первые попытки к отстаиванию своих прав феминистками Америки в 60-ых годах.

Кодекс бодипозитива очень прост и он гласит: «мое тело – мое дело»; принимай других такими, какие они есть; каждый человек уникален. Не сравнивай себя ни с кем; разгляди и прими свою внутреннюю красоту; не насилуй себя ради норм красоты. Самое важное – это

комфорт; делай со своим телом то, что тебе хочется.

Таким образом получается, что среди постулатов движения нет ни одного слова о том, чтобы заставить всех перестать сбривать волосы под мышками, отрастить пивные животики, питаться исключительно фаст-фудом и пахнуть «как настоящий мужик». Однако почему же тогда ярые поклонники данного направления с лишним весом все еще остаются агрессивно настроенными радикалами, выступающими против типичной модельной внешности, свойственной топ-моделям подиумов? Возможно, все дело в том, что несмотря на то, что вступили в ряды активистов, они до сих пор не стали воспринимать себя такими, как их создала природа, в тайне, поедая по ночам под одеялом шоколад, все еще продолжают мазать свое тело антицеллюлитным кремом в надежде на магический эффект кайенского перца?

### **Список литературы:**

1. "Мы изменили мир". Психотерапевт Элизабет Скотт рассказала, как изобрела бодипозитив <https://www.currenttime.tv/a/body-positive-inventor/29811228.html>
2. Бодипозитив: история, принципы, за и против <https://tutknow.ru.turbopages.org/s/tutknow.ru/psihologia/15131-bodipozitiv-istoriya-principy-za-i-protiv.html>
3. Как возник бодипозитив <https://umnaja.ru/kak-voznik-bodipozitiv/>
4. COVID-19 вызвал самый крупный прирост продаж с начала 2020 года <https://www.retail.ru/news/covid-19-vyzval-samyu-krupnyu-prirost-prodazh-s-nachala-2020-goda-24-marta-2020-192587/>
5. Движение Body-positive или война индустрии красоты <https://www.livemaster.ru/topic/1853595-dvizhenie-body-positive-ili-vojna-industrii-krasoty>
6. Бодипозитив: что это такое, плюсы и минусы <https://dnevnik-znaniy.ru.turbopages.org/s/dnevnik-znaniy.ru/znaj-i-umej/bodipozitiv-cto-eto-takoe.html>
7. Красота не требует жертв: все о здоровом бодипозитиве <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/237975-feminism>