



*What does  
body shaming  
mean?*

---

# Какво е боди шейминг?

Този образователен материал е създаден по проекта „Боди шайнинг“ (Erasmus+ KA2 Project, 2020-2-IT03-KA205-019530, финансиран от Националната агенция - Италия) чрез съвместни усилия и е координиран от МОН, Бари, Италия.

Всеки партньор (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, МОН and SMOUTH) проведе двучасова работна група с участието на младежи във връзка с феномените реч на омразата, политически тела, тела с увреждания, фетшейминг и други форми на дискриминация, основани на външния вид. Успяхме да съберем 200 критични инцидента за проблеми, свързани с бодишейминг, разказани и преживяни от млади хора и професионалисти работещи с тях, както по време на работните групи, така и онлайн. Някои истории описват детайлни инциденти, други обобщават случилото се с една, две или няколко думи. Искаме да изкажем своята благодарност към младежите, които взеха участие в проекта и споделиха своя опит чрез всички работни групи, реализирани в Бари, Белфаст, Лариса, Париж и София. Без тях, този материал нямаше да съществува.

## Сътрудници в създаването на книгата:

- Координаторска дейност: Елеонора Шултз-Батман, Изабела Милети (МОН, Бари)
- Първа глава (МОН): Изабела Милети
- Втора глава (ELAN): Кандис Дъбос, Морган Бойдин
- Трета глава (ATYPICAL): Ейми Фрейзър
- Четвърта глава (ANIMUS): Елена Големеева, Маргарита Рафаилова
- Пета глава (SMOUTH): Димитра Захарули

**Графичен дизайн и редакция:** Елеонора Шултз-Батман

---



Подкрепата на Европейската комисия за създаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, отразяващо изцяло възгледите на самите автори. Комисията не носи отговорност за съдържанието и неговото разпространение.

This work subscribes to the concept of “fair use”. Fair use is a jurisprudential criterion which allows a limited use of protected material without requiring the permission of the holder of such rights, for example, for academic or informational use.

---

# Съдържание

<b>ВЪВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Боди и фетшейм: да се справим с общество, което мрази дебелите.....</b>	<b>3</b>
1.1. Стигма върху теглото: някои съображения .....	3
1.2. Засрамване, въз основа теглото и здраве.....	5
1.3. Засрамване, въз основа теглото и култура на диетите .....	6
1.4. Ефектът от срама.....	7
1.5. Движение за приемане на наднорменото тегло .....	8
<b>Свидетелства, събрани в Италия .....</b>	<b>12</b>
<b>2. Политическото тяло: кой притежава нашето тяло? Относно боди шейминг, пол и раса.....</b>	<b>18</b>
2.1. Жени, мъже и срам от тялото .....	18
2.2 Засрамване на тялото и джендър малцинства.....	21
2.3. Пол, раса, засрамване на тялото: когато дискриминацията се застъпва.....	22
<b>Свидетелства, събрани във Франция .....</b>	<b>27</b>
<b>3. Тела с увреждания: абелизъм и отражение на нагласите .....</b>	<b>36</b>
3.1 Какво е абелизъм? .....	36
3.2 Социален модел срещу медицински модел на уврежданията .....	37
3.3 Стереотипи и погрешно представяне на уврежданията в медиите .....	38
3.4 Представяне на уврежданията в медиите.....	38
3.5 Нагласи, реч на омразата, престъпления от омраза и засрамване на тялото.....	40
<b>Свидетелства, събрани в Ирландия.....</b>	<b>43</b>

---

<b>4. Феноменът език на омразата и връзката му с тялото .....</b>	<b>48</b>
4.1. Какво е реч на омразата? .....	49
4.2. Речта на омразата и отражението ѝ върху тялото.....	51
<b><i>Свидетелства събрани в България .....</i></b>	<b>59</b>
<b>5. Тялото в сценичните изкуства .....</b>	<b>66</b>
5.1. Разнообразната сцена като отражение и мисия за по- всеобхватно общество .....	66
5.2. Борба със стереотипното представяне на мъжкото и женското тяло на сцената; Предизвикателство за красота, сила, способности и младост в танца и театъра.....	67
<b><i>видетелства, събрани в Гърция.....</i></b>	<b>77</b>

---

# ВЪВЕДЕНИЕ

Тази книга беше създадена като част от проекта на **Erasmus Plus „Боди шайнинг“** (в превод от англ. сияещо тяло), който цели да предостави на младежи и работещите с млади хора от различен културен и социален контекст възможност да повишат осъзнатостта си по отношение на актовете на бодишейминг или т. нар. засрамване на тялото (от англ. body – тяло, shaming – акт на засрамване), като разпознават, идентифицират и предотвратяват засрамването на тялото.

„Боди шайнинг“ е резултат от интереса на пет европейски партньорски организации, които целят да разпространят и подобрят инструментите и способностите в полето на неформалното образование с младежи в риск от социално изключване, чрез споделяне и комбиниране на ресурси, компетенции, опит и добри практики сред тях.

Въпросът за бодишейминг и бодипозитивити или позитивните възгледи спрямо тялото (от англ. body – тяло, positivity – позитивност) е обсъждан многократно, особено в последно време. След оценка на нуждите, която направихме, забелязахме, че:

1. концепцията за бодипозитивити се счита за равнозначна на идеята за отслабване. „Всеки мисли, че боди позитивити е „да си уверен“, „да обичаш себе си“, но не е така. Става въпрос за радикално движение, родено от първата феминистка вълна, което насърчава идеята, че всички тела са валидни и имат право достойнството и начина, по който изглеждат да бъдат зачетени“;
2. бодишейминг по отношение на мъжете и феномените на хендифобия (страх от увреждания) се подценяват или са неразбрани;
3. въпреки че бодишейминг е познат феномен, нивата на проявите му са високи;
4. необходимо е да се проучат причините, които стоят зад актовете на дискриминация;
5. съществува необходимост както младите, така и работещите с млади хора да бъдат снабдени с инструменти за предотвратяване и избягване на засрамването на тялото (бодишейминг).

Книгата е основана върху истории за „инциденти“, разказани от млади хора и нашия съвместен анализ на тези инциденти. Разделена е на пет глави, отразяващи различни теми, обсъждани в дълбочина от партньорите по време на проведените семинари. В първата глава „МОН“ анализира „боди и фетшейм“ (засрамването от тялото и наднорменото тегло), докато „ELAN“ във втора глава обсъжда „политическото тяло“. Благодарение на приноса на „ATYPICAL“ ние се срещаме с

---

темата за “инвалидизираното тяло” и въздействието на нагласите. В четвърта глава „АСОЦИАЦИЯ АНИМУС” обяснява феномена „реч на омразата” и начините, по които той се отразява на тялото. И накрая, в последната глава „SMOUTH” говори за „тялото в сценичните изкуства”.

По време на семинарите, проведени в Бари, Белфаст, Лариса, Париж и София, младежите имаха шанс да:

- изследват собствените си ценности;
- повишават осведомеността си относно мъжете, младите хора с увреждания, мигрантите, LGBT и бодишейминг при младите;
- придобият способността да разпознават кога естетичните/културните различия предизвикват неразбиране, напрежение или конфликт;
- бъдат овластени чрез нарастващата си способност да правят изследвания, да проучват собствените си възприятия и да научат повече за нагласите и вярванията на другите хора;
- осъзнаят интерпретациите, допусканията и предубежденията, които формират спрямо другите.

Тази книга е полезна за хората, които работят с младежи, защото може да им послужи за: по-добро разбиране на речника, използван от младите хора; придобиване на по-добър капацитет за обсъждане на концепциите за засрамване на тялото, срам от тялото и самооценка; развиване на умение за свързване на концепциите и дискусиите с ежедневните професионални предизвикателства.

И накрая, тази книга може да бъде приложима в по-формална образователна среда, като училищната. Учителите могат да се възползват от книгата за повишаване на осведомеността относно бодишейминг и неговата превенция.

---

## Глава 1

# Боди и фетшейм: да се справим с общество, което мрази дебелиите.

### 1.1. Стигма върху теглото: някои съображения

Стигма върху теглото, известна още като „фетфобия“ (в превод от англ. фобия от дебелина/мазнини) е предразсъдъкът и дискриминацията спрямо човек, основани на неговото тегло. Свързани са с идеята, че човек с по-дебело тяло не е толкова ценен, колкото човек с по-слабо тяло.

Стигмата върху теглото се изразява чрез негативни вярвания, нагласи и поведение спрямо другите във връзка с теглото и формата на тялото им.

Проучвания и свидетелства, събрани по време на работните групи с младежи между 18 и 30 годишна възраст сочат, че стигмата върху теглото повлиява различни нива и вече започва в ранна възраст.

**Засрамване, въз основа теглото и детството:** в нашата култура от ранна възраст се учим да асоциираме пълните тела с редица негативни характеристики.

В проучване на Williams College в Масачузетс, изследователите споделят за дете, което се отнасяло зле със свой връстник на възраст между 3 и 5. Помолили други деца да отбележат кое от присъстващите на снимката е въпросното дете и пълното дете било посочено като виновник<sup>1</sup>. Този експеримент може да изглежда далеч от реалността за нас, но благодарение на свидетелствата разбираме как реалността е пропита с този вид динамика: *„Класическа ситуация в началното училище, където трябваше да се формират футболни отбори. Точно аз и един от моите съученици останахме последни, така че капитаните трябваше да избират между „дебелия“ и „джуджето“<sup>2</sup>.*

<sup>1</sup> Cramer P., Steinwert T., Thin is good, fat is bad: How early does it begin?, "Journal of Applied Developmental Psychology", 19 (3) 1998, pp. 429 - 451.

<sup>2</sup> Анонимни свидетелства, събрани от МОН по време на работни групи и онлайн в рамките на проекта "Боди Шайнинг", в Италия 2022.

---

Родителите често неволно подхранват преживяването за срам като критикуват собствената си или чужда физика пред децата си.

*„Страдах и страдам от срам от тялото, откакто съм на 6 години. Откакто разбрах, че имам тяло и че моето тяло за някои беше „неподходящо“. Не мога да се сетя за един инцидент, страдам и съм претърпяла леки форми на агресия дори в семейството си, от медицинския персонал (лекари, които дори и да имаш ушна инфекция ще се разпоредят да се изследваш и да отслабнеш!), от бивши партньори...” (жена)<sup>3</sup>*

Предубежденията относно телото са широко разпространени и често стигмата засяга повече жените отколкото мъжете.

**Засрамване, въз основа телото и маргинализираните:** корените на фетфобията имат три основни направления: сексизъм, хомофобия и класовизъм.

### **Сексизъм**

Женските тела винаги са били в центъра на политическия дебат и въпреки че от години е ясно, че това, което разбираме под „женска красота“ всъщност е оформено от мъжкия поглед все още трудно разбираме как една „култура на диетите“ се оказва инструмент за контрол в ръцете на патриархата. Преследването на идеята за перфектно тяло е начин жените да бъдат държани далеч от по-значими и централни въпроси в политическия дебат. Тялото изглежда е инструмент за това, което обществото очаква от жените: трябва да заемат малко място, да са тихи и да излъчват деликатност и крехкост.

Приемането на собственото тяло се превръща в заплаха за патриархата, тъй като би довело до липса от нужда за утвърждаване през погледа на другите.

Постоянното внимание към тялото, както казахме, има отрицателно въздействие много повече върху жените, отколкото върху мъжете. Ето някои данни:

- проучване на факултета по Човешки ресурси и труд към Мичиганския държавен университет потвърждава, че шестнадесет пъти по-вероятно е жените да преживеят дискриминация, свързана с телото на работното място<sup>4</sup>;
- изследване в Университета Уисконсин разкрива, че срамът от тялото е широко разпространен сред 13-годишните момичета и, че повече момичета, отколко-

---

<sup>3</sup> Анонимни свидетелства, събрани от МОН по време на работни групи и онлайн в рамките на проекта “Боди Шайнинг”, в Италия 2022.

<sup>4</sup> <https://msutoday.msu.edu/news/2007/msu-led-study-women-face-workplace-weight-discrimination> - посетено през май 2022.



- 
- то момчета го изпитват в тази възраст<sup>5</sup>;
  - политическите кандидати с наднормено тегло са критикувани за теглото си, само ако са жени<sup>6</sup>;
  - за пълните жени е по-малко вероятно да имат любовни връзки, отколкото за техните връстници с нормално тегло (докато теглото на мъжете не оказва влияние)<sup>7</sup>.

## Хомофобия и класовизъм

Amy Erdman Farrel, автор на книгата „Fat shame: the stigma of the fat body“ припомня как дебелината се е превърнала от концепция, свързана с усещането за просперитет, благополучие и богатство в такава за липса на самоконтрол, баланс и морал. Както често се случва в дихотомните общества, където дефинирането на себе си преминава през очерняне на другия, дебелината се използва за определяне на „различното“ от това, което се счита за човешки стандарт, приписвана е на най-низшите социални класи, смятани за непълноценни, докато слабостта се е превърнала в символ на морално превъзходство.

Пуританство и бяло превъзходство, класизъм и расизъм в Америка и съвременния Запад е това, което води до убеждението, че дебелиното тяло е малоценно. Както ще видим по-късно, възможността да се оспорят тези вярвания днес се дължи на дебелините, лесбийките, куиърите, черните и активистите с увреждания, които са се борили срещу ценностната система, която иска бялото, недефектно тяло на своя връх<sup>8</sup>.

## 1.2. Засрамване, въз основа теглото и здраве

Ако сте дебел човек още от детството си, то вероятно сте чувал фрази като „ако не искаш да го направиш за себе си, направи го за своето здраве“ или „опитвал ли си някога диета?“. Да си дебел, съобразно общия възглед на нашето общество, означава да си мързелив, алчен, неудобен, тромав или неспособен.

*„Най-скорошният епизод на засрамване на тялото, а също и най-болезненият, ми се случи преди година: Ходих на диетолог, за да отслабна. По време на една от първите контроли не бях свалила много. Докторът ме погледна и попита: „Хайде, кажи ми истината - не си спазвала диетата, знам, че ме лъжеш.“ Ето че фактът, че не бях отслабнала,*

---

<sup>5</sup> Gabe S., Hyde J.S., Lindberg S.M., Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination “Psychology of Women Quarterly” 31(2), June 2007, pp. 164 - 175.

<sup>6</sup> Renee Engeln, Beauty mania. Quando la bellezza diventa ossessione. Harper Collins, pp. 120 - 148.

<sup>7</sup> Пак там.

<sup>8</sup> Renee Engeln, Beauty mania. Quando la bellezza diventa ossessione. Harper Collins, 2018.

---

*по никакъв начин не бе свързан с неадекватността на тази диета, а с предполагаемата липса на воля от моя страна.” (жена) <sup>9</sup>*

В нас има подвеждащ и дълбоко вкоренен възглед, а за да се измъкнем от него е необходимо да се положат усилия. Първо, дебели хора винаги е имало, съществува разнообразие от тела и форми на тялото, а броят на хората с дебели тела се е увеличил, защото обществото се е променило.

Погрешно схващане е да се гледа на дебелината като на „избор“. Хората с дебели тела се считат за хора с морален дефект, хора, които са могли да изберат друго. Не става въпрос за това; човек може да въздейства на тялото си, но това не е така автоматичен процес. Трябва да имаме предвид, че много от причините са външни за личността и дори вътрешните причини не винаги могат да бъдат променени от тях самите.

Дебелите тела са съществували доста преди появата на загрижеността за здравето на дебелите хора, това безпокойство всъщност възниква от пресечната точка на пазара с естетическите модели. Обществото ни е наложило желанието да не сме дебели, а когато става въпрос за нужда, то в потребителското общество това значи съпоставяне между търсене и предлагане. Оттук и културата на диети, фитнес програми и продукти за отслабване<sup>10</sup>.

### **1.3. Засрамване, въз основа теглото и култура на диетите**

Според книгата “The Atlas of Women” печалбите от продукти за диети и отслабване не могат да бъдат измерени с точност, но оборотът е на стойност много милиарди. В Обединеното кралство, например, почти две трети от хората са на диета «почти през целия си живот», в Съединените щати около 45 милиона американци харчат 33 милиарда долара за продукти за отслабване<sup>11</sup>.

През последните години идеята за женската красота се промени донякъде, но култът към слабото тяло продължава.

„Културата на диетите“ се отнася до набор от вярвания, които ценят слабостта, външния вид и формата повече от здравето и благополучието. Освен това концепцията отдава значение на ограничаването на калориите, нормализиране на негативното отношение към себе си и категоризирането на определени храни

---

<sup>9</sup> Анонимни свидетелства, събрани от МОН по време на работни групи и онлайн в рамките на проекта “Боди шайнинг”, в Италия 2022.

<sup>10</sup> Seager Joni, L’atlante delle donne. Torino, add editore (2021). p. 81.

<sup>11</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Oe2b6s0e924&t=375s>

---

като „добри“ и „лоши“. Хора, подложени на посланията на „култура на диетите“ са обусловени да вярват, че не само слабостта и диетите се равняват на здраве, но че стремежът към здраве прави един човек морално по-висш от друг<sup>12</sup>.

В динамиката на „културата на диетите“ се натъкваме на парадокса, според който е ясно, че здравето има много малко общо с това да си слаб. Днес всъщност е възможно да намерите диети във вестници, списания, онлайн и приложения за телефон. Много често тези диети са напълно произволни и не се проследяват от лекар. Как тогава да говорим за здраве? Когато говорим за здраве, трябва да се запитаме какво е това, защото диетата няма толкова директна връзка със здравето.

Здравето, както е определено от Световната здравна организация, е пълно състояние на физическо, психологическо, социално и духовно благополучие: сега ще видим как актът на засрамване на някого по отношение на тялото му не допринася за постигането на здраве.

#### 1.4. Ефектът от срама

*„Един ден на плажа моите приятели и аз бяхме близо до група момичета. В един момент се загледаха в мен, точно когато свалях саронга си. Там и тогава не бях обърнала никакво внимание, но те продължиха да ме гледат все по-втренчено, така че започнах да си давам сметка, че нещо в тялото ми не е наред. Изпаднала в пълно унижение, набързо се облякох“.*<sup>13</sup>

Ако не съм човекът, който бих искал да бъда, теоретично, срамът може да ме направи по-осъзнат и да ме накара да променя отношението си. Но процесът на засрамване на тялото преминава през три ключови концепции:

- идеалът за красота е недостижим;
- не жените се провалят, а системата;
- жените, които са засрамвани по отношение на тялото, не се приближават към идеала за красота, а се отдалечават от него.

В нито едно от изследванията върху затлъстяването не е доказано, че засрамването на някого по отношение на тялото му води до отслабване, напротив сочат обратното.

Последиците от засрамването на тялото могат да бъдат много сериозни: на първо

---

<sup>12</sup> <https://recreation.ucsd.edu/2021/01/diet-culture-social-media/>

<sup>13</sup> Анонимни свидетелства, събрани от МОН по време на работни групи и онлайн в рамките на проекта “Боди шайнинг”, в Италия 2022.

---

място, както вече беше отбелязано, срамът от собственото тяло е емоционално състояние, което може да бъде много болезнено; невъзможността да се постигне желаният външен вид може да има отрицателни ефекти върху настроението, да доведе до значително повишаване на тревожността и несигурността; неудовлетвореността от собственото тяло може да доведе до изолация или въвличане във вредно поведение с цел промяна на външния вид, като прекомерни упражнения или хранителни ограничения, включително до степен на орторексия.

Сред последствията, до които може да доведе подобно поведение са булимия, анорексия, депресия и в крайни случаи самоубийство.<sup>14</sup>

## 1.5. Движение за приемане на наднорменото тегло

До края на 19 век дебелината е била привилегия на малцина, така че пълнотата означавала богатство и охолство (символизиращо алчност и сребролюбие в най-крайните си варианти). Въпреки това, в обществото е имало противоречие, което се отнасяло до зрелищността на наднорменото тегло, формирано главно от модни списания, вестници и медии. Изключително дебелите хора са били смятани за „гротескни“ и „нелепи“.

Промяната в културата през 19 век е вървяла ръка за ръка със социоикономическата промяна: възходът на буржоазията означавал, че повече хора са успявали да натрупат достатъчно богатство и да имат заседнала работа. Телата започват да се променят, по-малко физическо натоварване, по-лесно поддържане на високо тегло.

Хранителното производство също започнало да се променя. По ирония на съдбата точно по това време – да си дебел вече не е „привилегия“ на богатите – наднорменото тегло започва да се разглежда като културен проблем<sup>15</sup>.

С промяната на обществото, телата също започнали да се променят и с връзката между естетиката и капитализма започнала да се появява идеята, че хората с дебели тела са избрали да ги имат и следователно им липсва сила на волята.

Хората, чиито тела не отговарят на „идеала“ са обиждани и дискриминирани – една-трета от хората в Европа вече са го изпитали. В повечето случаи да бъдеш жертва на засрамване на тялото не е изолиран случай: сред европейците, преживели дискриминация 36% са били дискриминирани повече от десет пъти<sup>16</sup>. За-

---

<sup>14</sup> [https://www.sinapsi.unina.it/vergognadise\\_bullismoomofobico](https://www.sinapsi.unina.it/vergognadise_bullismoomofobico) - посетено през май 2022

<sup>15</sup> Amy Erdman Farrell, "Fat Shame, Lo stigma del corpo Grasso", Tlon, 2020, pp. 63 - 127.

<sup>16</sup> <https://it.yougov.com/news/2019/10/10/body-shaming-once-victim-always-victim/> - посетено през май 2022

---

срамването не е акт, подкрепящ здравето, а груб и воден от собствените морални принципи опит да се подкопае самочувствието на другия.

### **Активистко движение за приемане на наднорменото тегло**

„Дебелият активизъм“ се появява като социално движение в края на 60-те години, в същия културен момент, когато и движението за хомосексуалната свобода, втората вълна на феминизма, движението за социални права, студентските движения и черната сила.

В книгата си „Beauty Mania“ Renee Engeln твърди, че засрамването на тялото има голям ефект върху емоционалното благополучие и психичното здраве на жените и момичетата, главно защото предизвиква чувство на срам<sup>17</sup>.

Приемането на наднорменото тегло е движението, което води феминизма до концепцията, че всички тела са валидни. Целта на движението било постигане на общество, в което никой да не се чувства дискриминиран заради тялото си.<sup>18</sup>

Някои от първите изяви са останали в историята, например „затлъстяването“ в Централ парк в Ню Йорк, където са били събрани почти 500 души, които са яли сладкиши и изгаряли книги за диети. През 1967 г. е основана „Националната асоциация за насърчаване на приемането на наднорменото тегло“, организация, която се стреми да образова и да накара хората да осъзнаят какво значи да си дебел в обществото<sup>19</sup>.

### **Първа вълна**

В началото на 20-ти век първата вълна от дейности се осъществявала от изолирани активисти, които насочвали вниманието към доминиращия модел относно затлъстяването и го оспорвали, поради това, че е само един от няколко възможни модела.

### **Втора вълна**

По време на втората вълна движението за приемане на наднорменото тегло става по-широко разпространено в САЩ и започва да се разпространява и в други страни. Идеите на движението започват да стават популярни. Издателите стават по-склонни да публикуват тематична литература за приемане на наднорменото тегло.

---

<sup>17</sup> Renee Engeln, Beauty mania. Quando la bellezza diventa ossessione. Harper Collins, 2018, p. 130.

<sup>18</sup> Пак там.

<sup>19</sup> <https://thepasswordunito.com/2019/12/03/corpi-dissidenti-body-positivity-e-fat-acceptance/> - посетено през май 2022

---

До 90-те години на миналия век приносът от движението за приемане на мазнини започва да се включва в изследователските трудове на представители на медицинската професия, като нови програми срещу диетите и модели за управление на затлъстяването.

### **Трета вълна**

Движението за приемане на наднорменото тегло постига многообразие на проектите по време на третата вълна. Дейностите са насочени към въпроси като тегло, раса, класа, сексуалност и други. Дискриминацията въз основа размера все повече намира място в изкуството.

Целите на движението (като се имат предвид трите вълни) включват:

- промяна на естетическите стандарти;
- подчертаване на връзката между дискриминацията спрямо наднорменото тегло и други форми на маргинализация;
- насърчаване на нови изследвания за връзката между затлъстяването и здравето;
- противодействие на компаниите за красота;
- освобождаване на всички тела от потисничество и господство.

### **Заклучение**

С идеята за „съобразено“ и „цивилизовано“ тяло очернянето на дебелите хора се присъединява към и изостря сексизма, класовизма, хомофобията и всички други средства, чрез които нашето общество класифицира и потиска хората въз основа на телесните им атрибути. Най-добре би било да се започне с освобождаване от този културен багаж, който подхранва перспектива на омразата и да се възприеме идеята, че нашите тела са валидни.



## Работна група, проведена в Бари, Италия



# Свидетелства, събрани в Италия



## СВИДЕТЕЛСТВО #1

В средното училище двама от съучениците ми казваха, че съм дебел - по време на час, пред всички и пред учителя, който не правеше нищо.

## СВИДЕТЕЛСТВО #2

Страдах и страдам от срам от тялото, откакто съм на 6 години. Откакто разбрах, че имам тяло и че моето тяло за някои беше „неподходящо“. Не мога да се сетя за един инцидент, страдам и съм претърпяла леки форми на агресия дори в семейството си, от медицинския персонал (лекари, които дори и да имаш ушна инфекция ще се разпоредят да се изследваш и да отслабнеш!), от бивши партньори...

## СВИДЕТЕЛСТВО #3

Аз съм хетеро, слаба, бяла жена с тяло, считано за приемливо в това общество. Приемливо, да, но... Обикновено засрамването на тялото включва провокации от роднини или близки приятели. По отношение на семейството ми - за това, че имам „твърде“ голям нос, особено от брат ми. Дълги години смятах лицето си за грозно, заради носа си и винаги съм искала невидим нос. Днес не бих го сменил за нищо на света. По отношение на тялото ми, от друга стра-

на, бях подигравана от приятели, особено от близки приятели. Те казваха, че съм безформена (винаги съм била много слаба). Когато станях на 13, започнах да раста и за отрицателно време се оказах с големи гърди, които се открояваха на фона на слабата ми физика. Някои приятели казваха, че имам „увиснали цици“, комплекс, който носех в себе си до преди няколко години, а вероятно никога не съм преодоляла, въпреки че бях решила да не използвам горнище на бански от години. Всичко се случваше като шега и се правех, че не съм обидена, за да не изглеждам докучлива.

## СВИДЕТЕЛСТВО #4

Още откакто бях в началното училище, бях винаги най-високата в класа. Първоначално ми харесваше, но в дългосрочен план това почти се превърна в проблем за мен. За момиче аз бях „твърде висока“. Така че израснах с тази малка травма от височината ми. Всеки път, когато бях в група, трябваше да бъда последната на опашката, а на снимките винаги отзад. Дори някои момчета, с които излизах ми казваха „Не носи токчета, когато излизаме.“ – „Носи равни обувки, когато се видим.“. До ден днешен първият коментар, който получавам е „Ах, колко си висока! Гаджето ти трябва да е много висок!“. Сега не няма значение, че съм почти 2 метра с токчета. Ако имам желание си ги обувам и дори да срещна „осъдителни“ погледи или коментари, съм достатъчно осъзната, за да го преодолея и да не ми пука.



## **СВИДЕТЕЛСТВО #5**

Един ортопед ми каза, че ще трябва да нося скоба, за да коригира сколиозата ми, защото с асиметрични гърди съпругът ми няма да иска да прави секс с мен.

## **СВИДЕТЕЛСТВО #6**

В гимназията, тези, които технически ми бяха „приятели“ се подиграваха на бенките по лицето ми. Казваха, че съм твърде бледа и ме принудиха да нося грим, подиграваха ми се за къдравата коса, забавляваха се, че често нося едни и същи дрехи, намеквайки, че не ги пера. Винаги всичко се случваше в час. Също така бях възприемана негативно, тъй като носех брекети.

## **СВИДЕТЕЛСТВО #7**

В училище съучениците, но и някои преподаватели постоянно заявяваха и подчертаваха, че съм доста слаба. Най-тъжното нещо беше, че често ме питаха защо и дори дали не съм анорексичка, което, разбира се, не съм и никога не съм била. Също така често се случваше по време на различни видове медицински прегледи моята слабост да бъде подчертавана. Спомням си конкретно две твърдения, които много ме подразниха, защото бяха неподходящи и, на които не можех да дам точен отговор всеки път: „КАК МОЖЕШ ДА БЪДЕШ ТОЛКОВА ТЪНКА? ЯДЕШ ЛИ? Едва когато бях на 17, разбрах две неща: 1) че засрамването на тялото включва и това, т.е факта, че трябва да се чувстваш неудобно заради естествена си слабост 2) днес вече не обръщам толкова внимание на тези фрази и просто отгова-

рям, че аз винаги съм била такива.

## **СВИДЕТЕЛСТВО #8**

На едно спортно събитие свалих връхните си дрехи, за да остана само по спортен екип, който носех отдолу и съученик ме апострофира със звук на отращение към тялото ми.

## **СВИДЕТЕЛСТВО #9**

„Каква е тайната на твоята вечна младост?“

## **СВИДЕТЕЛСТВО #10**

Бях засрамена за тялото си от непознати. По-конкретно, спомням си една ситуация, когато като малко момиче играех волейбол, бях на около 12 години и се връщах към съблекалнята след мача. Едър човек от публиката ме спря и ми каза, че съм „наистина дребна“. На тази възраст това наистина ме нарани, но все пак успях да му кажа „майната ти“. Осъзнавам, че моят принос е малък и че съм имала късмет, че не съм била подложена на нещо по-тежко от това, което разказах.

## **СВИДЕТЕЛСТВО #11**

Фразата, от която Одисеята на анорексията се ражда: „Виж се, по-слаба ти си различен човек“.

## **СВИДЕТЕЛСТВО #12**

Когато гърдите ми започнаха да се развиват в осми клас се опитах да ги скрия, защото това също предизвикваше шушукане.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #13**

„Толкова широки бедра“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #14**

Не бях виждал моята компания приятели от доста време, заради пандемията. След обичайните поздравии и различните „Колко хубаво е да те видя отново!“, един от приятелите ми започна с: „Изглеждаш добре заякнал, изяждаш си целия обяд, нали?“ Реагирах със смутен смях а той, забелязвайки моето смущение добави „Но не, само се шегувам, просто си малко по-дебел.“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #15**

„Все пак имаш хубаво лице!“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #16**

„С тези глезени никога няма да можеш да носиш пантофи за балет.“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #17**

Получавам едни панталони от една моя роднина, но са ми тесни. Тя коментира „Не се притеснявай, когато отслабнеш ще ти станат“. Спойлер: Не искам да отслабвам.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #18**

„Хм, хвани малко тен.“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #19**

Един ден на плажа моите приятели и аз бяхме близо до група момичета. В един момент се загледаха в мен, точно когато свалях саронга си. Там и тогава не бях обърнала никакво внимание, но те продължиха да ме гледат все по-втренчено, така че започнах да си давам

сметка, че нещо в тялото ми не е наред. Изпаднала в пълно униение, набързо се облякох.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #20**

Класическа ситуация от началното училище, където трябваше да се формират футболни отбори. Точно аз и един от моите съученици останахме последни, така че капитаните трябваше да избират между „дебелия“ и „джуджето“.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #21**

Майка ми, баба ми и леля ми се отнасят към размера на гърдите ми, като към символ на женствеността в моето тяло. Преди няколко години аз бях много по-дребна и почти липсваше формата, която е канонично свързана с жената.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #22**

„Напоследък ми се струваш подут, опитай повече физическа активност и да се храниш по-добре.“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #23**

„С вдигната коса изглеждаш много по-красива.“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #24**

„Ходиш ли на плаж? Изглеждаш като моцарела!“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #25**

„Ядеш ли? Прекалено кльощав си, изглеждаш измършавял“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #26**

Спомням си, когато правехме семейни обеда или вечери по Коледа и чичо-

---

вците ми коментираха колко тегло съм наддал през последната година. Те не просто коментираха това, те също коментираха количеството храна, което съм поел по време на цялото хранене. Те го правеха на шега, но за тийнейджър не беше приятно да чувам такива фрази.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #27**

Висока съм почти 1,8 м, което е малко над нормата за една жена. Особено когато бях в гимназията, първото нещо, което чувах от по-възрастни хора, не от връстници, беше „Но нали играеш баскетбол/волейбол? С тази височина, трябва!“ Защо да играя определен спорт, само защото съм по-висока от нормата?

### **СВИДЕТЕЛСТВО #28**

Имам скандинавски произход, така че имам малко по-светла кожа от обичайната, особено тук в южна Италия. Когато бях по-малък и когато лятото дойде, се плаших да разкривам краката си, защото често получавах коментари като: „О, но ти отразяваш светлината!“ - „Колко си бял!“ - „Искаш ли да ходим да хващаме тен от време на време?“

### **СВИДЕТЕЛСТВО #29**

Откакто бях тийнейджър винаги съм била с малко наднормено тегло, така че преди няколко години, когато бях на 23, реших да се подложам на диета и да отслабна, защото вече не се чувствах комфортно в тялото си, може би и поради неприятните коментари, които чувах. От тогава, понякога от същите хора

получавам коментари като „О, спри да отслабваш!“ - „Ти си твърде кльоцава сега!“ - «Кокалите ти се показват!»

### **СВИДЕТЕЛСТВО #30**

Сега нямам конкретен спомен, но определено си спомням, че като дете, всеки малък коментар за тялото ми, получен от другите, изглеждаше като огромно нещо, с което трябва да се справя. Получих коментар за носа ми, който беше малко по-дълъг от средното и си спомням, че по времето, когато бях на 15, вече говорех с баба ми относно желанието ми за операция на носа. За щастие по-късно разбрах, че са глупости, и че носът ми е красив такъв, какъвто е.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #31**

Винаги съм бил пълничък. Това е моят проблем. В комбинация с факта, че винаги съм бил добър в училище двете стават бедствие. Тези, които смятах за свои съученици ме наричаха с всякакви имена: прасе, свинска мас, свинско месо и т.н. Много страдах заради това и все още не се харесвам. Всички знаеха, но никой никога не е направил нещо по въпроса, дори и училищният психолог, който знаеше всичко за това.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #32**

Бедрата ми са сходни с тези на слон. Мисля, че имам елфантиаза (слонска болест). Правила съм хиляди диети и хиляди видове масаж, но проблемът винаги остава. Може би се подобрява, но винаги е там. Дядо ми казваше: „Ей, отслабна ли?“ и това се случваше, когато аз видимо бях напълняла. Очевидно,

---

за да подчертае, че съм по-дебела.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #33**

Гимназия, прогимназия, поправително училище. И до днес се чудя какво правех там. Просто исках да уча. Винаги съм обичала да уча, но всички знаем, че за „зубрачите“ не е никак лесно. Трябваше да се съревновавам с момичета от по-ниска класа, но красиви, а аз бях точно обратното. Правеха ми хиляди номера: подстригаха ми косата, заключиха ме във фитнеса, правеха се на хипотетични ухажори и тогава разбрах, че или ще се съюзя или ще се предам. Пазарих се за свободата си: предоставях домашните си в замяна на защита. Бих ли го направила отново? Да, още стотици хиляди пъти. Тези, които не страдат, не могат да разберат.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #34**

Ходех на фитнес, само за да отслабна. Нека да си признаем, кой ходи, защото му харесва да се изморява? Добре. След като взех решение си купих всички сладки и подхождащи си анцузи. Пристигам във фитнеса. Уморени и разгорещени 2-метрови расови ме гледат и се смеят. Закачки, усмивки, шегички. Решавам да ги игнорирам. Отивам към залата. Там ме чака класът. Започвам хореографията. И 1, и 2, и 3... и между скачането и навеждането губя своя ритъм. Учителят ме унижава пред всички, като ми казва, че моята грешка пречи на хореографията. Не се връзвам, взимам си кърпата и си тръгвам. Никога повече не стъпих във фитнеса.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #35**

В предишната ми работа, за да се сетят за мен, когато не присъствах, колегите казваха: „Тя е голямото момиче с широките поли“. Никой не беше шокиран от подобно описание. Когато аз чух това, посочих, че си имам име и фамилия и, че големината ми не може бъде знак за разпознаване.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #36**

Роден съм в едно отдалечено село в провинцията на Таранто и винаги съм бил голям и много интелигентен. Бях интровертен и това не ми помагаше. Моите съученици в малкия град винаги ме тормозеха, подиграваха ми се и ме дразнеха. Стигнах до там, да не напускам дома си, защото предпочитам да чета книгите си и да създавам свой собствен свят в мир. Никой не ми помагаше, реших да напусна родния си град, за да уча, но също и да избягам от тази тясна реалност.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #37**

Страдам от засрамване на тялото в семейството си откакто се помня. Никога не съм била „достатъчно слаба“, а когато отслабнах бях „твърде слаба“. Мисля, че подобни преживявания са пагубни за хората, които ги изпитват, защото докато си в тази система от идеи не осъзнаваш, че си направил нещо погрешно и усещаш срам, провокиран отвън.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #38**

Жертва съм от години и винаги в училище. Жертва на думи, обиди, нападки. Хора, които ми се подиграваха заради

---

моето тегло. Разбира се, тези хора не бяха сами, имаха подкрепата на други съученици, които ги караха да се чувстват силни, добри и аплодирани. Един определен учител в гимназията също започна да ме кара да се чувствам виновна за подигравките, да ме кара да се чувствам сякаш греша и, че по някакъв начин съм си го заслужила.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #39**

До 15-годишна възраст винаги съм била с наднормено тегло. Първоначално бях на диета, а оттогава съм напълнявала и отслабвала често. Бях подложена на засрамване на тялото в училище, в университета и у дома от моето семейство. Понякога с тежки и дискриминиращи обиди, друг път с коментари за „мое собствено добро“ и „мое здраве“. Мисля, че никой не трябва да коментира телата на другите хора, нашето общество изпитва дълбока фет фобия и трябва да говорим за тези неща, за да им се противодейства.

### **СВИДЕТЕЛСТВО #40**

Постоянно страдам от засрамване на тялото, но в последните няколко години в университета успях да продължа напред и да осъзная, че наистина връзката с тялото ми трябва да е моя собствена, а не тази на другите. Често това се случваше от страна на семейството ми, които са склонни да подчертават физическите недостатъци. И често се възпитава в семейството да мислим, че едно тяло непременно трябва да има определени мерки, за да бъде красиво. Според мен един от първите проблеми

е точно това погрешно възпитание за това какво е перфектно тяло и какъв е идеалният пример за красота, според влиянията от рекламите, социалните медии и шоубизнеса. Неща, които ни се предават индиректно или дори поведението на членовете на семейството. В нашето общество моделът на перфектното тяло е налаган от модни марки, които за щастие сега донякъде се развиват по отношение на това. Идеята за съвършено тялото трябва да бъде тази на здравето тяло.



---

## Глава 2

# Политическото тяло: кой притежава нашето тяло? Относно боди шейминг, пол и раса

Насочено към нашите тела и външен вид, засрамването на тялото (т.нар. бодишейминг) засяга важен аспект от нашата идентичност: пола. Да бъдеш жена, да бъдеш мъж е идентичност, базирана на нашите знания и определя мястото ни в обществото, диктува нашата роля и обноски, определя подходящите за нас дейности и дори начина, по който трябва да изглеждаме. Научени сме, че момичетата носят поли, а момчетата играят футбол и т.н. Тази полова идентичност се основава на наблюдаваните биологични разлики между телата: според нашите гениталии (пенис или вулва) и вторични полови характеристики (окосмение, гърди и т.н.), като те са обвързани с различни социални норми, които трябва да следваме, бидейки „мъж“ или „жена“. Тези проявления са социално конструирани: ако сме момиче, ние не се раждаме с естествен афинитет към розовия цвят или привлечени от синия, ако сме момче, а обкръжението ни (родители, роднини, училище) диктува да харесваме и носим определен цвят. Ето защо ние предаваме тези норми, които влияят на начина, по който възприемаме какво е красиво, достойно и автентично в едно тяло, съобразно собствения културен контекст. На практика обаче не всеки отговаря на тези норми и дори повечето от нас биват упреквани и дискриминирани, именно защото не се вписват напълно в тези ригидни очаквания. Поради тази причина ние не можем да говорим за засрамване на тялото (бодишейминг), без да вземем предвид половата идентичност.

### 2.1. Жени, мъже и срам от тялото

#### Какво е бодишейминг за мъжете, за жените?

От момента на раждането ни редица институции (медицински, правни, морални) наблюдават нашите тела и ни категоризират като „момиче“ или „момче“, като по този начин диктуват нормите, които трябва да следваме в обществото. Тези нор-

---

ми се отнасят и до външния ни вид и ние научаваме как трябва да изглеждат мъжките и женските тела. Тези изяви се наричат експресия на пола: външният ни вид (дрехи, прическа, коса, мускулатура, грим, поведение) показва, че сме момиче или момче в обществото („Нося косата си къса и тренирам за рамене, защото съм мъж“ и т.н.) и именно чрез спазването на тези норми полът ни ще бъде разпознат от другите. От една страна, тялото ни ще трябва да се развие по определен начин в пубертета, за да стане мъжко тяло (високо, мускулесто, с косми, особено по лицето и т.н.) или женско тяло (гърди, ханш и т.н.). От друга страна, външният ни вид трябва да отговаря на фиксирани критерии за красота: да се депилираме, да слагаме грим, да имаме гърди, чиято форма съответства на женската; или да сме мускулести, поне по-високи от момичета и т.н. Но тези норми са изградени от стереотипи, които не отговарят непременно на реалността на телата и желанията на всеки един. Да не се вписваш в нормите, да не си достатъчно „мъжествен“ или „женствен“ често става обект на шейминг (т.нар. засрамване на тялото): *„До шести клас никога не съм носила поли, грим, дамски чанти. Имала съм много плоски форми (без гърди, без дупе). В резултат на това ме тормозиха, казваха, че изглеждам като скелет, че съм грозна, че не съм момиче...“* - (жена, 21 г.) . Тези полови стереотипи и очаквания относно външния вид влияят върху начина, по който гледаме на себе си, на другите и следователно на нашите взаимодействия: *„Висок съм 1,69 метра, което не изглежда да се харесва на жените. Бидейки в Tinder, аз си чатя с няколко момичета. Разговорът върви доста добре, но често ме питат колко съм висок, аз казвам истината, а те ми казват, че съм „твърде нисък“.* - (мъж, 23 г.). Така децата и юношите научават как телата им „трябва“ да изглеждат и се водят от нормите, понякога без дори да го осъзнават. Това прави борбата срещу нереалистичните образи, които им се натрапват ежедневно още по-трудна.

### **Бодишейминг последствия, като вид полова дискриминация**

В нашите общества външният вид има важно място, особено в медиите (реклами, социални мрежи и др.), които представят изображения на „перфектните“ тела. Тези изображения често са представени през мъжкия поглед: начин на заснемане, показване на женските тела като обекти (разпознава се в хиперсексуализацията и фрагментирането на женските части<sup>20</sup>), а не като субекти. Този възглед е толкова често срещан, че изглежда неутрален и универсален, такъв какъвто приемаме и ръководи нашите възгледи за желаното и възприятията ни както за телата на другите, така и за нашите собствени. Тийнейджърите са дори по-склонни да следват тези норми и да критикуват телата, които не съответстват, тъй като

---

<sup>20</sup> Laura Mulvey, « Plaisir visuel et cinéma narratif », Screen, 1975. ; “Hypersexualisation du corps des femmes”, FeministShould, URL. Male gaze in particular considers the female body by breaking it down into body parts (breasts, hips, mouth, hair, etc.) instead of seeing the female body as a whole.



---

по време на пубертета младите хора са по-уязвими към промените в телата си. Срамът от тялото има ефект върху изграждането на представа за себе си и самочувствието. Проучванията показват, че „жените и мъжете изпитват срам от тялото си по различни начини. И мъжете и жените споделят рисковите фактори за появата на шейминг и последиците от негативния образ на тялото, но за жените е по-вероятно да бъдат по-тежко засегнати”<sup>21</sup>, като това в по-голяма степен засилва неравенството между половете.

### **Несъответствие с очакванията: какви са последиците?**

Засрамването на тялото възниква тогава, когато тялото ни естествено не отговаря на общоприетите норми (естествена коса, размер и т.н.), но също така възниква, когато изберем умишлено или не да не се съобразяваме с тези норми. Може да станем обект на засрамване и отхвърляне въз основа на тялото, ако откажем да „коригираме“ тялото си или да се подчиним на „правилата“, както споделя тази жена (24 г.): „Бях на 13 години и тъй като съм брюнетка, имам тъмно окосмяване. Един ден двама мои приятели ме попитаха дали се бръсна. В гимназията бях сложила шорти и чух следното изречение: „Като обуеш къси панталони, трябва да се бръснеш“. Криех тялото си много, особено краката и подмишниците ми, така че никой да не види, че имам косми.“ Нещо повече, много транссексуални тийнейджъри<sup>22</sup> се срамуват поради простия факт, че тяхното полово изразяване не се вписва в бинарна и хетеросексуална норма (цисполова жена/цисполов мъж). Подобно на други форми на дискриминация, засрамването на тялото има сериозни психологически последици и се отразява на нашата интимна, ежедневна и дори професионална сфера: например по-женствена жена ще бъде по-лесно наета за работа като рецепционист, отколкото такава, считана за „невзрачна“. “На 16 години аз исках да стана пожарникар, но всички ме гледаха накриво и не вярваха, че съм способна: бях „крехка“, „нежна“, „твърде женствена“. Хората продължават да ме гледат критично, когато кажа че съм боксьор, военен и бивш пожарникар.” - (жена, 20 години). Следователно се налага да се борим постоянно, за да се възползваме от изникналите възможности, въпреки предразсъдъците.

---

<sup>21</sup> Audrey Nelson, “Body Shaming Is a Problem for Both Men and Women”, Psychology Today, 2021, URL. Plus ici : AsapSCIENCE, “The Science of Body Image”, YouTube, 2019, URL ; Allure, “Girls Ages 6–18 Talk About Body Image”, YouTube, 2018, URL

<sup>22</sup> Куир: Общност от хора, чиято полова идентичност или сексуална ориентация не кореспондира с цисполовата и хетеросексуална норма. Виж повече в библиографията.



---

## 2.2 Засрамване на тялото и джендър малцинства

До момента фокусът беше върху жените и мъжете, но има и други полови идентичности<sup>23</sup>, наречени „полови малцинства“ (т.нар. джендър малцинства), които се разпростират извън бинарните норми, определяйки се, като различни: небинарни, интерсекс, трансполови, джендър флуидни хора<sup>24</sup> и т.н. Те са обект на специфични форми на засрамване.

### Уязвимостта на транссексуалните и небинарните хора спрямо нормите за тяло и пол

Транссексуалните хора не се идентифицират с пола, който им е възложен по рождение, докато небинарните хора не се придържат стриктно към «мъжката» или «женската» идентичност. Половата дисфория е усещането, че принадлежиш към пол, различен от този възложен от хората около теб и обществото. Негативното преживяване може да бъде толкова силно, че да подтикне хора, спадащи в тази категория към промяна на пола, в съответствие с начина, по който искат да бъдат приемани<sup>25</sup>: „Започнах хормоналния си преход преди година. Доста съм доволна, защото, за първи път в живота си, всъщност чувствам, че харесвам това, което виждам в огледалото.“ – (Келиша, трансжена). И все пак, излизането от наложените норми за пол и началото на преходния път може да постави хората в много уязвимо положение и да ги изправи пред засрамване на тялото.

### Специфична дискриминация: трансфобия и трансмизогиния

Транссексуалните хора се сблъскват с дискриминация, пряко свързана с начина, по който телата им изглеждат и се чувстват спрямо половата им идентичност (трансфобия). От тях се очаква да синхронизират телата и половата си идентичност, така че да отговарят на „правилните“ стандарти за красота, което често ги прави стриктни и дори преувеличаващи в изпълнението. Например, трансжените са принудени да следват прецизно „женствените“ стандарти за красота и биват стигматизирани, ако гласът им е прекалено плътен, имат брада, нямат гърди, и т.н. Те трябва да изглеждат, като „истинска жена“, за да съответстват на нормата. Същевременно те са укорявани за пресъздаване и задълбочаване на стереотипите за „женственост“ или „мъжественост“, като влагат прекалено голямо старание. Те са подложени на противоречиви критики, насилие и засрамване на тялото ежедневно, което понякога възпрепятства достъпът им към здравни

---

<sup>23</sup> Полова идентичност е преживяването за принадлежност към пол, който може да е различен от този по рождение. Има толкова различни джендър идентичности, колкото хора на планетата.

<sup>24</sup> Виж повече в лексикона на джендър идентичностите, представен в библиографията.

<sup>25</sup> Amy E. Green & all., „Association of Gender-Affirming Hormone Therapy With Depression, Thoughts of Suicide, and Attempted Suicide Among Transgender and Nonbinary Youth“, Journal of Adolescent Health, déc. 2021 (Résumé français par XY Media : URL)

---

грижи: поради разпространената дискриминация, някои избират да избягват срещи със здравни професионалисти, за да си спестят негативното отношение<sup>26</sup>.

### **Връзката с тялото и сексуалността: предизвикателство за всички**

Встъпвайки в сексуални взаимоотношения, ние разкриваме тялото си пред други хора. Трябва да се чувстваме комфортно с голотата и гениталите си, но също така и с образа на голото тяло в определени пози и изражението на лицето в момент на наслада. Следователно, медиите и широко разпространените порнографски материали влияят на това, което се възприема за „нормално“ в интимната сфера. По време на секс, хората обикновено се фокусират върху възприятието на партньора си за тях, вместо да се наслаждават на собственото си преживяване и желание<sup>27</sup>. Проучванията сочат, че голяма част хетеросексуалните жени са подложени на засрамване на тялото, което се проявява в още по-голяма степен в интимен контекст. Същият проблем може да се появи и при хора с различна сексуалност, които също са подложени на определен вид дискриминация: хомосексуалните мъже са подложени на по-стриктни стандарти за красота от хомосексуалните жени<sup>28</sup>; трансексуалните хора биват често сведени до техните гениталии и т.н., както споделя Келиша: „Като чернокожа транс жена мога да кажа, че има доста фетиши, свързани с нашата идентичност. Хората са по-заинтригувани от прехода на телата ни, отколкото от самите нас. Доста често, когато споделя с мъж, че съм трансексуална или той самият го заподозре, първият въпрос винаги е относно гениталиите ми: дали имам пенис или вагина. Там и тогава разбираш, че един непознат няма никакви затруднения да попита как изглеждат гениталиите ти.“

### **2.3. Пол, раса, засрамване на тялото: когато дискриминацията се застъпва<sup>29</sup>**

Не може да говорим за пол и засрамване на тялото, без да отбележим друг значителен аспект от нашия външен вид: расовата принадлежност също е социална конструкция (не съществува биологична раса!), която да категоризира и поставя в йерархия хората на база техните корени, цвят на кожата и т.н. В европейските общества, хората от различна раса (черни, азиатци, южноафриканци и т.н.) са подложени на определени форми на засрамване на тялото.

---

<sup>26</sup> Във Франция 35% от трансхората вече са се отказали от медицинска помощ заради трансфобията на обгрижващите – Chrysalis.

<sup>27</sup> Тук не осъждаме, а говорим за последствията от нереалистичните очаквания спрямо развитието на всяка личност.

<sup>28</sup> Повече тук: Mental Health Foundation, “Body image, sexual orientation and gender identity”, [mentalhealth.org.uk](https://www.mentalhealth.org.uk), 6 аоût 2020, [URL](#).

<sup>29</sup> Концептът е теоретизиран от афро-американския адвокат Kimberlé Crenshaw.

---

## Расизъм и засрамване на тялото (раса и расизъм)

Расизъм, по-конкретно дискриминация базирана на етническата принадлежност се основава изцяло на външния вид, обвързан с определени стереотипи: „Започна в прогимназията, когато някои деца критикуваха, начина по който изглеждам, наричайки ме „Чинг чонг“ или „дебело прасе“, съпроводено с „отвращава ме“. Да не споменавам стандартния расизъм в гимназията, при който бях наричана „нойч“ или „чинк“ (по приятелски), въпреки че съм Виетнамка...“ Чернокожите биват нападани по отношение на лицевите им черти, косата или цветът на кожата определен, като „твърде тъмен“. Този изглед спрямо чернокожите произлиза от историята на колонизация и поробване<sup>30</sup>, която е помогнала за девалвацията и експлоатацията на расализираните хора. Въпреки че, характеристиките, подложени на засрамване варират между различните етнически групи, това което ги обединява е налагането на бели европейски норми. Тези схващания продължават да засягат младите хора: „Посещавах колеж, в който къдравата коса не беше добре приета. Беше символ на смесена раса, която не попада в ясна категория. Имаше коментари от сорта на ‘Ти си смесена, така че трябва да имаш определени особености, трябва да си атлетична, слаба с оформени бедра...’. Преди всичко ти сам избираш колко смесена раса да бъдеш: или изправяш косата си или трябва да носиш плитки.“- Тифани, жена (в “Скъпо тяло”).

## Смесване на пол и раса: специфично засрамване на тялото (междусекторен шейминг)

Дискриминационни практики, които се преплитат помежду си, създават нови форми на дискриминация. Когато човек е жертва на сексизъм и расизъм, засрамването на тялото приема нова форма, която се различава от засрамване основано на пола или на расовата принадлежност. „През целия ми живот бе повтаряно, че красотата, женствеността, нежността, грацията са присъщи за европейската жена, чернокожите жени са светлинни години от това.“- (чернокожа жена, 22г.). Сексистките закони за красота и женственост са специфични при чернокожите жени, които едновременно с това са подложени на расизъм. Тази дискриминация, наричана още мизогиноар, може да бъде подсилена и от стереотипа на „силната черна жена“ и следователно не признава причиненото страдание и травматичен опит. Ето защо е важно да се вземат предвид особеностите на идентичността при инциденти на засрамване, за да се разберат действащите механизми.

---

<sup>30</sup> Пример: Histoire des coupes afro, voir Gordien, A. “La coupe afro : une simple histoire de cheveux ?”, La Vie des idées, 2019, [URL](#).

---

## Есенциализиране и обезчовечаване на другия

Нашето общество е изградено върху стигматизацията на определени тела (робство, колонизация, човешки зоопаркове и т.н.), която продължава и до днес посредством схващания и очаквания, свързани с „естественото“, ексесивното дори „дивото“ в сексуалността. Този феномен засяга расализираните мъже, както се вижда в свидетелството на Келиша, преди нейния преход: „Като чернокож мъж, бях подложен на голям фетишизъм от бялата гей общност. Чувала съм коментари, че гениталите ми са „големи“. Казвали са ми: „Черните гей мъже не могат да бъдат нищо повече от секс обекти създадени да задоволяват“. По отношение на чернокожите жени се приписва сексуалност присъща за по-силни, по-мускулести, свое-нравни жени<sup>31</sup>. Тифани споделя: „Имаше конкурс за най-секси дупе в класа. Показа се, че най-хубавото е на едно тъмно карибско момиче, а на второ място беше моето. Причината беше: „тя е чернокожа, следователно има дупе на чернокожа, ти си смесена, така че имаш наполовина дупе на чернокожа“. Помислих си, това би следвало да е комплимент. Това означава ли, че що се отнася до дупето ми, не е по-хубаво от на чернокожа, но е по-добре от на бяла?“ (В „Скъпо тяло“). Жените от северна Африка, например, са обект на хиперсексуализирания стереотип „бър“ (жена от Северна Африка, родена във Франция), „рифграф“ (парцал) или забулена жена<sup>32</sup> (във Френски контекст). Телата подложени на расизъм са също така сексуализирани и фетишизирани, бидейки „екзотични“ в сравнение с тези на белите. Това може да изглежда „позитивно“, но все пак е расизъм: не е взет предвид човекът, а неговата есенциалистка и еротизирана репрезентация на определен етнос. Азиатките са асоциирани с крехкост, младежка физика и пасивност, сякаш те са хора, които могат да бъдат сексуално експлоатирани. Съществуват многобройни примери, демонстриращи натиск спрямо телата на малцинствените групи.

## **Заключение: да си върнем контрола върху тези стандарти, очаквания и да ги преоткрием**

Всички тези примери ни позволяват да разпознаем насилието, прилагано ежедневно върху телата ни от много ранна възраст. Юношите и младите хора – тъй като телата им са подложени на непрекъснати промени в момент, в който изграждат основите на своята идентичност - са особено уязвими на този вид критика и дискриминация, което може да доведе до тежки последици върху физическото и психическото им здраве. Пол и раса не са единствените обекти на засрамване на

---

<sup>31</sup> Claire-Marine Beha, "Racisme sexuel : des stéréotypes lourds de conséquences pour les femmes", Gazette des femmes, 2022, [URL](#)

<sup>32</sup> C. Cambreling, G. Erner, Podcast "Beurettes" : du fantasme orientaliste au cliché raciste. Avec Salima Tenfiche et Christelle Teraud", France Culture, 2021, [URL](#).

---

тялото, но те спадат към една чувствителна тема в межкултурен контекст, така че е важно да им обърнем внимание, за да разберем механизмите, за да им противодействаме целенасочено.

## **Библиография:**

Джендър идентичности: речник

National LGBTQIA+ Health Education Center, LGBTQIA+ Glossary of Terms for Health Care Teams, 2020, [URL](#).

KILLERMAN Sam, "Comprehensive\* List of LGBTQ+ Vocabulary Definitions", [URL](#).

Примери:

HOOKS Bell, "Selling hot pussy: representations of black female sexuality in the cultural marketplace", in HOOKS Bell, Black Looks: Race and Representation, Toronto, ON, Canada: Between the Lines, 1992, [URL](#). : La représentation des corps des femmes noires dans la culture populaire, liens avec l'histoire de l'esclavage et des stéréotypes qui en découlent.

KUHN Annette, The Power of the Image: Essays on Representation and Sexuality, Routledge & Kegan Paul Books, 1985.

JUILLARD Amit, "Je ne suis pas raciste, j'ai un amant noir", Le Temps, août 2020, [URL](#).

ARLANDIS Fanny, "Repenser la fétichisation de la femme asiatique", Slate, 2017, [URL](#).

BEHA Claire-Marine, "Racisme sexuel : des stéréotypes lourds de conséquences pour les femmes", Gazette des femmes, Février 2022, [URL](#).

WONG Kristina, "I Give Up On Trying To Explain Why The Fetishization Of Asian Women Is Bad", Huffpost, 2018, [URL](#).

SMERALDA Juliette, Peau noire, cheveu crépu. L'histoire d'une aliénation, Editions Jasor, 2005.

Интервюта:

Lejitim, "Kellysha, Lettres à nos petites soeurs #3", YouTube, [URL](#).

BORDIER Léa, "Cher Corps - Tiphaine", YouTube, [URL](#).



## Работна група проведена в Париж, Франция



# Свидетелства, събрани във Франция



## СВИДЕТЕЛСТВО #1

Бях в пети клас в колежа Виктор Юго в третия район на Париж, по време на физическо възпитание. Пубертета ме удари по-рано и следователно имах доста големи гърди от ранна възраст (чашка D / DD). И така, бяхме в час по физическо, а едно момче мина покрай мен и каза „Внимавай, ще паднат“, по това време аз вече имах голям комплекс, който се засили след този коментар. *(жена, 18г.)*

## СВИДЕТЕЛСТВО #2

Аз съм по-скоро „дебел“ мъж, имам ясно оформени извивки и огромни стрии на корема, както и по цялото тяло. Случва се, когато преспя с някой или изпратя голи снимки да стана обект на подигравки или да ме отхвърлят заради това. *(транс мъж, 16г.)*

## СВИДЕТЕЛСТВО #3

В гимназията, съученици ме наричаха дебела. По време на час, в който учехме за сапуните те казаха „просто трябва да сложим върху [името ми], за да бъде по-малко мазна“. Много отбелязваха факта, че съм по-едра от тях (тогава бях между 70-75 кг и висока 1,71 м). Също така, съм чувала коментар, че съм грозна. Имах инцидент в колежа,

след който не можех да ходя нормално около година (ползвах патерици и накуцвах), което ми донесе прякора „Доктор Хаус“ за около година. Днес, нямам увреждане, но все още съм с наднормено тегло. И до днес нямам никакво самочувствие. *(жена, 25г.)*

## СВИДЕТЕЛСТВО #4

Когато бях малка, по време на класически танци учеха младите момичета, че да си избръснат е красиво, че е ужасно грозно да се качиш с косми на сцената. На 15, майката на бивше гадже беше с наднормено тегло и реши да ми отмъсти, защото бях много слаба и исках да напълнея, непрекъснато говореше за килограмите ми. На 16 години аз исках да стана пожарникар, но всички ме гледаха накриво и не вярваха, че съм способна: бях „крехка“, „нежна“, „твърде женствена“. Хората продължават да ме гледат критично, когато кажа, че съм боксьор, военен и бивш пожарникар. *(жена, 20г.)*

## СВИДЕТЕЛСТВО #5

Отчайващ коментар от колега, че съм прекалено дебела. За капак, майка ми ми каза, че се пропилявам, защото бях напълняла. *(жена, 22г.)*

## СВИДЕТЕЛСТВО #6

Подмятане в гимназията от съученик: „Родителите ти хранят ли те?“ и относно цвета на кожата ми „Твоето семейство да не са маймуни?“. А тази година, леля ми каза пред цялото семейство „Сигурна ли си, че се храниш достатъчно? Много си слаба“. *(жена, 21г.)*

## **СВИДЕТЕЛСТВО #7**

Смятам, че голяма част от ежедневието ми минава в размисли относно размера ми, особено като съм във връзка. За съжаление, страдам от този синдром свързан с растежа ми, който е почти невидим, но все пак налице. Последният и най-значителен пример е, когато отидох на среща, в която се оказа, че размера ми е проблем. Опитах се да обясня, че това е заболяване, на което той отговори с „о, да, изненада ме, че размера ти е свързан с увреждане“. Той не пожела да разбере, че «имам» синдром и ползваше размера ми, като осакатяваща санкция. *(мъж, 21г.)*

## **СВИДЕТЕЛСТВО #8**

Засрамване на тялото по повод теглото ми от бивши съученици, като форма на фобия към наднорменото тегло, атака на килограмите (напр. „кит“, „дебела крава“, „отслабни“, „няма да намериш някой, който да те обича“, „мръсно дебела“, „отвращаваш ме“), както и от тези около мен, когато развих анорексия, често по време на хранене хапвах малко или нищо („скелет“, „ако паднеш, ще се счупиш“, „яж повече“, „прекалено слаба си“, „кокал“, „да не си болна от рак“). Винаги в ролята на наблюдател, без ответна реакция, приемах критиките за наднорменото тегло, като атака, защото бяха постоянни. По време на анорексията, се случваше по време на обяд или когато бях принудена да си премеря килограмите пред роднини. *(жена, 21г.)*

## **СВИДЕТЕЛСТВО #9**

Имам тежко акне (лице, шия, гръб), но бидейки нетолерантна към голяма част от продуктите, не мога да го излекувам. По тази причина никога не съм носила грим, така че акнето ми беше видимо. През последната година в гимназията, обсъждах отсъствието на любовен живот и една „приятелка“ ми каза, че е разбираемо предвид състоянието на кожата ми; това, че на 18, вече почти нямаш акне. Че няма как някой да ме хареса, защото съм грозна. След това, тя агресивно коментира цялостната ми визия (че съм „платка“, имам суха коса, която не мога да приведа във вид, имам увиснали клепачи, и т.н.). Всички го чува в коридора, присмиваха ми се за цели 10 минути. От този момент, приятелите ме наричаха „пустулозна“ или „калкулатор“. *(жена, 21г.)*

## **СВИДЕТЕЛСТВО #10**

Относно теглото ми *(жена, 25г.)*

## **СВИДЕТЕЛСТВО #11**

Започна рано, в училище, бях на 13 или 14 години, по време на пубертета, бидейки брюнетка, имах черно окосмяване и съучениците ми се присмиваха за това. Особено по време на физкултура. Изникват ми различни спомени, един ден, двама съученици се обърнаха към мен (момиче и момче), за да ме попитат дали се бръсна. Засрамах се изключително много, защото точно бях започнала да го правя и не исках недоброжелателите да го знаят. Не отговорих нищо и те продължиха да си говорят помежду си, опитвайки се да ме накарат да кажа



„депилирам си мустака, а вие?“. В друга ситуация играехме на игра по време на информационни технологии, трябваше всеки да познае кой е другият и аз бях Чубака (обичам „Междузвездни войни“, но знаех че не това е препратката), не знам кой избираше персонажите, но голяма част от съучениците ме тормозеха с това и не можех да определя кой го измисли. Дори в гимназията, където мислех че тормоза е приключил, бях сложила къси панталонки и чух следното от съученик: „когато слагаш къси панталони, се бръснеш“, тя го каза на момче от класа, което харесвах. Беше много болезнено, особено след като ми беше голям комплекс. В колежа, също получавах критики за косата си, която бързо се омазняваше при спорт; приятелките ми казваха, че могат да си изпържат картофи с нея, питаха ме какъв шампоан използвам, колко често мия косата си и т.н. В гимназията, момчетата от класа ми коментираха, че нямам гърди, че съм плоска, като дъска. Изгубила съм бройката на случаите, в които хората са правили коментари относно окосмяването ми, косата ми или гърдите. По-голяма част от коментарите идваха от момичета или директно към мен, или достатъчно силно, за да ги чуя. Вече бях мишена на училищен тормоз и това беше част от него. Криех тялото си усилено, особено краката и подмишниците, така че да не се вижда и косъм. Днес, приемам себе си и се чувствам добре в тялото си, с косата, окосмяването, дори и понякога да нямам увереност, когато изляза без да се обръсна. (жена, 24г.)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #12**

Вербална относно височината и теглото ми. Винаги съм била ниска и слаба (родена съм преждевременно). В колежа, съучениците ми казваха, че „съм отишла в грешното училище“ и че трябва да се върна в начално училище. Все още ми се случва да чуя коментар от колеги или коментари от членове на семейството ми: „Ти не си джудже?“, „Не се ли водиш анорексична?“, „Прекалено слаба си!“. (жена, 23г.)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #13**

Като малка в училище бях по-пълна от съучениците си и веднъж по време на спорт едно момче ми каза „не искам да се докосвам до нея, тежка е и голяма, като хладилник“ (жена, 20г.)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #14**

В леглото с една от забеежките ми, той мина с ръка по тялото ми и възкликна: „Ти всъщност си кръгла“. Бидейки 58 кг на височина 1,60 м. въобще не очаквах. След разговор, разбрах, че той добронамерено е отбелязал, че изненадващо имам извивки. Въпреки това, хранителното ми разстройство се върна с пълна сила в следващите няколко седмици. (жена, 25г.)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #15**

Небрежност спрямо тялото ми, че не се поглежда и някак си не се брой за тяло. Къдравата ми коса и доста големият ми размер, много кръглото ми лице бяха гледани с критика. Или по-скоро не откривах женски модел за подражание с кръгло лице, която да е висока и

---

закръглена. Засрамването идваше от мъже, които не познавах, но ме гледаха снизходително. Един от инцидентите възникна, когато бях на почивка в Аржентина и се разхождах на снега в Андите, но трудно преодолявах преспитите поради страх от детските ми години. Озовах се пред някой, който не искаше да ме изчака и ме бутна, за да мине напред. (жена, 23г.)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #16**

Започнах хапчетата преди година и половина, за четири месеца качих 15 килограма (без промяна в храненето или физическата активност). Това не спря баща ми, сестра ми и брат ми да го напомнят ежедневно, докато бяхме на ваканция. Толкова се комплексирах, че пропусках вечерното хранене и тренирах прекомерно, без особен резултат. Виждам ги на всеки три месеца и за съжаление, нищо не се променя и те не разбират какво ми причиняват. (жена, 20г.)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #17**

Висок съм 1,69 метра, което не изглежда да се харесва на жените. Бидейки в Tinder, аз си чатя с няколко момичета. Разговорът върви доста добре, но често ме питат колко съм висок, аз казвам истината, а те ми казват, че съм „твърде“ нисък. Не се чувствам много добре в социалните мрежи, тъй като понякога си падам по определени момичета в ТИКТОК, а те идеализират високите мъже. (мъж, 23г.)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #18**

Майка ми непрекъснато ме зяпа, докато се храня, повтаряйки непрестанно, че трябва да внимавам, слага ми малки порции и т.н., което никога не прави с брат ми. Други коментари, като: „стягат те“, „трябва да си купиш поне един размер отгоре“ (аз съм размер S/M и страдам от хранително разстройство откакто навърших 10г.) (жена, 20г.)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #19**

Случи се в прогимназията. Бях от хората, които не обръщаха внимание на външния вид, обличах се удобно (широки дънки, тениска, суетшърти, косата винаги вързана на опашка), което не се приемаше добре. Никога не обличах пола или рокля, не слагах грим, не носех дамска чанта и т.н. Относно теглото ми, винаги съм била много слаба, с плоски форми (без гърди и дупе). За уточнение, винаги съм се чувствала от женски пол, родена съм такава и се идентифицирам с този пол. В следствие на това бях обект на тормоз от съученици за около 2 години., които непрекъснато ме критикуваха, че изглеждам като скелет, че съм грозна, че съм отвратителна и никой не ме желае, че не съм момиче и т.н. Започна като вербално насилие и прерасна във физическо, докато се прибирах след училище (замеряне с камъни, удряне с пръчки). Учителите и училищното настоятелство знаеха за това, но тъй като не посочвах хората, те не можеха да предприемат нищо. И така, чаках тормоза да премине от себе си. (жена, 21г.)

## **СВИДЕТЕЛСТВО #20**

Мисля, че беше първият случай, в който получих такава обратна връзка и наистина ме докосна. Бях на 8 години и бях в Париж с баща си. Той имаше съпруга, Саадия, която беше с наднормено тегло. Въпреки, че гледах на него през детския си поглед, бях прекалено млада, за да оценя външния му вид. Не знам защо тя ми каза това, към онзи момент бях напълно нормална на килограми, но въпреки това тя ми повтаряше, че съм дебела. Тя го спомена пред по-голямата ми сестра, която го адресира по-късно. Тя ми казваше, че съм дебела, дори по-дебела от самата нея. И помня, че това ме шокира, защото аз знаех, че е голяма и си представях колко ли голяма изглеждам аз, за да ми го каже. И от тогава насам, винаги съм се възприемала, като огромна. *(жена, 21г.)*

## **СВИДЕТЕЛСТВО #21**

Случи се много пъти и много различна хора участваха (съученици, роднини, и т.н.). Винаги съм била слаба без да полагам усилия. Също така нося малък силует. В годините, в които коментарите започнаха, бях 1,37 м и 33 кг. Със сигурност не съм била закръглена. Всички ми натякваха, че трябва да ям повече, защото изглеждам нездравословно, приличам на скелет и т.н. Беше болезнено, защото се хранех добре и тренирах. Бях здрава. Всички знаеха, без новопоявилите се приятели, тъй като всички взимаха участие. Към 17-та ми годишнина, теглото ми вече изглеждаше „по-приемливо“, а и бях в края на пубертета (имах гърди), и започнаха да

ме оставят на мира, но това никога не спря семейството ми (баба ми по бащи-на линия) да прави неуместни забележки. За щастие, се научих да отстоявам себе си.

В крайна сметка това ми създаде голям дискомфорт и развих истинска мания към слаботата си, тъй като беше единственото нещо в тялото ми, което се посочваше. Все още съм вманиачена по слаботата си и се опивам да не достигам 50 кг, въпреки че критиката беше преди години. *(жена, 23г.)*

## **СВИДЕТЕЛСТВО #22**

Майка ми, която ме конфронтира, защото не си бръсна космите, тъй като тя го намира за отблъскващо и отвращаващо. *(жена, 27г.)*

## **СВИДЕТЕЛСТВО #23**

Винаги съм изпитвала трудност да приема тялото си, никога не съм била слаба и фина, като по-голяма част от азиатското ми семейство и приятели. Като бебе вече бях закръглена. Тъй като съм осиновено дете, родителите ми винаги се стараеха да имам всичко, често угаждаха на капризите ми, даваха ми повече, отколкото исках, особено що се отнася до храна. Това означава, че винаги съм попадала в нормата, но на границата с напълняването, като успявах да поддържам формата си с много спорт. Ненавиждах посещенията при педиатъра, тъй като винаги казваше на майка ми, че трябва да внимавам с храненето. В следствие, на което майка ми ме поставяше на диета, която означаваше да се храня

нормално през деня, но да ям извара и плодове за вечеря, и така продължи от 7 до 12-годишна възраст, което беше много фрустриращо за дете.

По време на детската градина и началното училище, въпреки че бяхме няколко деца от различна раса. Не страдах от дискриминация, но това започна в прогимназията, когато няколко деца започнаха да критикуват външния ми вид и расовата принадлежност, наричайки ме „Чинг чонг“ или „дебело прасе“, съпроводено с „отвращаваш ме“. Също така, моите приятели от детството ме наричаха „кит“. Наричали са ме и „Марио“ заради мъхчето над устата ми. След това, на 14г. започнах да практикувам гребане интензивно, за да оформя тялото си и да сваля детските форми, но критиката продължи, помнех обидите и не можех да приема тялото си. В гимназията, когато бях в оптимална физическа форма, моите приятели правеха коментари за количеството храна, която приемам или слагаха своите ръце и крака до моите, за да сравнят разликата. Като цяло, неприятен етап, като не броим рутинните расистки коментари, като „нойч“ или „чинк“ (по приятелски), въпреки че съм вьетнамка.

Във всичките тези ситуации на подигравки, хората които го правеха бяха или мои приятели, с които си прекарвахме добре, или деца с които генерално се разбирах; това което говореха разсмиваха останалите и понякога думите бяха изречени не за да наранят, а като коментари помежду ни. Това се случваше най-често в училище и винаги в присъствието на други хора, никога не

бях сама с тези, които ме обиждаха. Мисля, че беше по-скоро, за да се харесат на приятелите си, вместо да нагрубят мен.

Вкъщи, родителите ми понякога правеха коментари относно теглото ми, казваха ми да внимавам какво ям или ми казваха „наистина ли ще ядеш още?“. Дребни коментари, които би трябвало да помогнат на здравословното ми състояние, но рефлектират негативно на самочувствието ми, особено когато не се чувствах привлекателна, нито вкъщи, нито навън.

По време на гимназията и в началото на университетските ми години, минах на не много полезна диета, с която отслабнах значително за кратко време, но по-късно качих двойно, като отпуснах парата след диетата, в рамките на година качих 20 кг. Вече не бях критикувана, защото не виждах приятелите си от училище, но коментарите на семейството ми продължиха, като „ще си още по-красива, ако отслабнеш“. (жена, 23г.)

## **СВИДЕТЕЛСТВО #24**

История за космите ми!

Минавам за цисджендър момиче. Аз съм много бял/а, с много, много тъмно окосмяване. От ранна възраст се окосмих. Лично на мен не ми пукаше. Но много скоро започнаха да ме дразнят и обиждат. Моята сестра има много тъмна кожа и светло кафяви косми, почти неуловими. Тя е супер нормализирана хетеросексуална цис Барби. Подиграваше ми се ежедневно, сравнявайки ме с „маймуна“. Един ден тя реши насила да

обръсне краката, ръцете и мустаците ми...докато казваше, че трябва да съм „истинско момиче“. Естествено, това ме травмира, поряза ме на няколко места. Но космите ми порастнаха дори по-гъсти и тъмни. *(небинарно полумомче момиче, 33г.)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #25**

Връщах се от плаж, беше Август 2020 и се разхождах сама по улицата, следобедно време, до апартамента на приятелката, при която бях отседнала (Ла Гарде).

Бях по бански нагоре и с къси панталонки. Аз, която обръщам внимание на дрехите, които нося навън (да, съобразявам се с местата на които ходя, превоза, който използвам и т.н.), в този ден се чувствах добре и не исках да слагам тениска след плаж. Преди всичко сме на морска дестинация и бях в правото си.

По едно време, задминах кола, която беше спряла на червен светофар. Малко след това, светофара светна зелено, колата запали и чух мъжки глас да се провиква: „Госпожо, трябва да се облечете!“. Колата изчезна и с нея недоумението ми. Не казах нищо, не се защитих, естествено се почувствах виновна, но после си дадох сметка, че нямах време да се аргументирам адекватно. Дори не видях лицето му, не се представи и трябваше да се справя с това по пътя си. Той развали настроението ми. Бясна съм и още не мога да повярвам, но има нещо, което ме ръчкаше отвътре: че подлагах собствената си преценка на съмнение „прекалено

предизвикателно ли е облеклото ми?“ Същевременно знам, че мъжете се разхождат голи до кръста по цял ден на подобни курорти и никой не им казва нищо. Въпреки, че знам това, срамят все пак си прокара път. И ето това е отличен пример за „привилегиите на жените“! Казано със сарказъм, разбира се. *(жена, 32г.)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #26**

Започна хормоналния преход преди година. Доволна съм, тъй като за първи път в живота, наистина харесвам това, което виждам в огледалото. Като чернокожа трас жена мога да кажа, че има доста фетиши обвързани с нашата идентичност. Хората са по-заинтригувани от промяната, през която минаваме, отколкото от самите нас. Доста често, когато спомена пред мъж, че съм транс жена или ако ме заподозре първият въпрос винаги е по повод на гениталите ми: дали имам пенис или вагина. Там и тогава разбираш, че непознатите нямат никакъв проблем да попитат как изглеждат гениталите ти. Като чернокож мъж, бях подложен на голям фетишизъм от бялата гей общност. Получавах съм подмятания, че гениталите ми са големи и че чернокожите мъже нямат право да се считат за повече от сексуални обекти, които трябва да задоволят нечие желание. *(млада транс жена)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #27**

Посещавах колеж, в който къдравата коса не беше добре приета. Беше символ на смесена раса, която не попада

в ясна категория. Имаше коментари от сорта на "Ти си смесена, така че трябва да имаш определени особености, трябва да си атлетична, слаба с оформени бедра...". Преди всичко ти сам избираш колко смесена раса да бъдеш: или изправяш косата си, или трябва да носиш плитки.

Имаше конкурс за най-секси дупе в класа. Оказа се, че най-хубавото е на едно тъмно карибско момиче, а на второ място беше моето. Причината беше: "тя е чернокожа, следователно има дупе на чернокожа, ти си смесена, така че имаш наполовина дупе на чернокожа". Помислих си "това би следвало да е комплимент". Това означава ли, че ще се отнася до дупето ми, не е по-хубаво от на чернокожа, но е по-добре от на бяла. *(млада жена)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #28**

През целия ми живот бях възпитавана в това, че красотата, нежността и грацията са присъщи на европейската жена, че чернокожите жени са на светлинни години от това. *(млада жена)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #29**

Завърнах се от престой в чужбина. Бях качила килограми, вероятно в следствие на нова диета и хормони. Върнах се при семейството си след значително напълняване (около 10 кг). Чух коментари по повод на външния ми вид и необходимостта да сваля излишните килограми. *(жена, 25г.)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #30**

Случвало ми се е три пъти, бели по-възрастни мъже да ме заговарят, да ме канят в дома си, или да ми предлагат нещо друго. Бяха просто непознати на улицата, намирам го за невероятно и необяснимо. Единствената причина, за която се сещам е, че съм млада азиатка и изглеждам лесна плячка. *(жена, 25г.)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #31**

Бях на пазар с майка ми и влезнах в един магазин да пробвам горна дреха. Продавачката видя, че блузата виси в съблекалнята ми и точно преди да дръпна завесата, тя взе блузата и каза, че няма да пасне на морфологията на тялото ми. Бях шокирана, защото тя беше много директна. Майка ми не реагира. *(жена, 23г.)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #32**

Контекст: Час по физическо, правехме упражнения с паралелен лост.

Аз бях ужасена от идеята да отида на лоста.

Свидетели: всичките ми съученици.

Учителката ми по физическо (55 г. жена) ме погледна и каза: „Ти не се катери на лостовете. Ще ги счупиш“

Аз: Разплаках се. *(жена, 23г.)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #33**

Бях на гарата, чаках влака след интензивен ден на уроци. Бях гладна и си взех McDonalds, който седнах да изям на пейката. Минувач ми каза: „Не бива да ядеш това, прекалено дебела си“. След това отмина. Той дори не спря да по-



---

говорим. Хвърли обидата и продължи. Фразата бе подметната толкова бързо, както и отмина. Но никога не забравих. (жена, 30г.)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #34**

Беше по време на колежа и гимназията, винаги съм имала комплекс относно носа ми и зачервеното ми лице, вените под очите и цвета на кожата ми. Тъй като, винаги казвах, че имам прасешки нос, че съм червена като домати, че съм бяла като задник, което беше проблем, защото имах проблемна кожа. Често критикувах себе си. Гаджето ми и моите приятели ми помогнаха значително (жена, 22г.)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #35**

По повод на тялото ми, защото съучениците ми се подиграваха, че съм прекалено слаба. Наричаха ме скелет. Когато отидох в гимназията, нещата се промениха и хората ме питаха как успявам да задържа теглото си. Всички искаха моята фигура. (жена, 24г.)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #36**

Борба със стереотипа на мъж от Северна Африка, който не прави нищо, прекарва времето си в залагания и разчита на социални помощи. (мъж)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #37**

Беше по повод на тялото ми, качих килограми, около 15 кг. за няколко месеца и всячески се опитвах да върна старото си тегло за себе си, играех футбол и беше излишно да трупам килограми. (мъж, 22г.)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #38**

Случи се в колежа, момиче от моя клас ми каза че имам големи гърди (носех тясна блуза). Към онзи момент вече се чувствах зле поради факта и това наистина задълбочи усещането ми. След това започнах да нося по-широки дрехи и се опитвах да ги прикрия всячески. (жена, 21г.)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #39**

Когато бях по-млада, бях по-пълна от сега и често ми казваха, че имам красиво лице, но ще бъда още по-привлекателна ако отслабна, което ме подтикна да мина на диета. (жена, 20г.)



# Тела с увреждания: абелизъм и отражение на нагласите

Тази глава ще засегне темата за абелизма и социалните нагласи. По конкретно, в нея ще се дефинира това, което се има предвид под „абелизъм“; ще се направи сравнение между социалния и медицинския модел на хора с увреждания; изследване на стереотипите; представяне/грешна репрезентация за уврежданията в медиите и последствията свързани с това. Също така ще се засегне темата за нагласите на хората без увреждания спрямо тези с увреждания, въздействието на тези нагласи върху образа на тялото на хора с увреждания и вероятността това да доведе до реч на омразата, престъпления от омраза и засрамване на тялото (т.нар. бодишейминг).

### 3.1 Какво е абелизъм?

Според [scope.org.uk](https://www.scope.org.uk)<sup>33</sup>, абелизъм е “дискриминация в полза на хората без увреждания”. Това може да варира между дискриминация на работното място, липса на достъп и социално изключване. Абелизмът е базиран на схващането, че хора с увреждания имат нужда от „поправяне“. В резултат на това те биват подложени на дискриминация. Rosen and Mill (2016) описват абелизма, като “коварни обществени послания относно необходимостта от коригиране, лечение, рехабилитация, отслабване и/или подобряване на мобилността.”<sup>34</sup>

Обществените послания трябва да бъдат променени, за да преборим вредните навици, свързани с предразсъдъци, стереотипи, погрешни схващания и генерализации на общността с увреждания.

В едно абелистично общество има по-голямо ценностно предпочитание към „годни/здрави тела”<sup>35</sup>. Въпросът, който трябва да се разгледа е дали засрамването

---

<sup>33</sup> <https://www.scope.org.uk/about-us/disablism/#:~:text=Ableism%20is%20discrimination%20in%20favour,has%20a%20problem%20with%20ableism%E2%80%9D>.

<sup>34</sup> Rosen K.M, Mills J.S, What persons with physical disabilities can tell us about obesity, “Health Psychology Open” January-June 2016 pp 1-3

<sup>35</sup> Пак там.



---

на тялото е „акт или практика на осъждане или подигравка за предполагаеми телесни недостатъци или несъвършенства“<sup>36</sup>, дали едно абелистично общество има предпочитанието към „годни/здрави“ хора без увреждания, и доколко това причинява негативно отношение към уврежданията и води до засрамване на тялото?

### 3.2 Социален модел срещу медицински модел на уврежданията

Преломен момент в историята е създаването на Социалния модел на увреждания, инициран от движението за права на хора от тази категория през 1960/70 година, чиято цел е да опонира на вече съществуващия Медицински модел на уврежданията. От своя страна медицинският модел е внедрен в абелизма и разглежда бариерите на тези хора, в резултат на тяхното състояние, а не в резултат на обществото, в което живеят. Моделът разглежда увреждането, като *„индивидуален, медицински проблем, който се нуждае от превенция, лечение или потискане; и/или като ангажимент на благотворителните услуги, разглеждащ хората с увреждания, като злощастни и заслужили съжаление“*<sup>37</sup>.

Социалният модел на уврежданията е създаден в отговор на отхвърлянето, дискриминацията и липсата на избор и контрол, и преобладаващите негативни нагласи в обществото, с които хората с увреждания се сблъскват ежедневно.

Социалният модел на уврежданията дискутира, че:

*“хората имат увреждания, но опресията, социалното изключване и дискриминацията не са директен резултат от състоянието им, а от начина, по който обществото се управлява и организира в този аспект“*<sup>38</sup>.

Някои от бариерите породени от начина, по който обществото се управлява и организира спрямо хората с увреждания:

- Липса на достъп до сгради, напр. липса на рампи, асансьори, ясни обозначения;
- Недостъпен публичен транспорт;
- Липса на жестономичен преводач или други средства за присъединяване на хора с увреждания, напр. публични събития;
- Разделно образование;
- Дискриминация;
- Отношение напр. обезценяващо спрямо хора с увреждания;

---

<sup>36</sup> <https://www.merriam-webster.com/dictionary/body-shaming>

<sup>37</sup> [www.inclusionlondon.org.uk](http://www.inclusionlondon.org.uk)

<sup>38</sup> [www.inclusionlondon.org.uk](http://www.inclusionlondon.org.uk)

- Пропуск в назначаването на хора с увреждания/ повишаването на служители с увреждания;
- Липса на приспособления на работното място, отговарящи на нуждите;
- Недостъпна образователна система;
- Липса на опции за жилище и/или избор на място/съжители.

### 3.3 Стереотипи и погрешно представяне на уврежданията в медиите

Ju Gosling (2011) предполага, че стереотипите за хората с увреждания се коренят в „религиозни и културни вярвания спрямо „несъвършените“ тела, съществуващи от хилядолетия“<sup>39</sup>. Гослинг вярва, че в исторически план, телесните увреждания са будили подозрение и заплаха; в някои религии и през цялата история се е смятало, че умствените и физическите увреждания са признаци на грях или още повече „демонично обладаване“<sup>40</sup>.

Част от тези подозрения и вярвания са пренесени в популярната култура през различни медии, тъй като авторите са се уповавали на религиозни текстове „които са разчитали на стенографските изображения, пресъздаващи характера през външния вид и тялото, като физическите увреждания са символизирали зло и непълноценност“<sup>41</sup>.

Примери за тези нагласи и вярвания, навлизащи в популярната култура, могат да се видят във филмите, телевизията и други медии. Според Martin Norden (1999) създателите на филми по-често фотографират и редактират работата си, за да отразят гледната точка на хората без увреждания, а филмите са изиграли основна роля в увековечаването на възприятията на обществото за хората с увреждания, където персонажите се различават рязко от реалния им облик<sup>42</sup>. Темите, които се появяват са героични/смели издигащи се срещу шансовете, т.е. вдъхновяващи, забавни, мъдри, всемогъщи и непорочни, които получават лек или изцеление<sup>43</sup>.

### 3.4 Представяне на уврежданията в медиите

В Обединеното кралство проблемът е в липсата на хора с увреждания в рекламите и медиите, което може да създаде негативна представа за тялото.

---

<sup>39</sup> Gosling, J. *Abnormal, How Britain became body dysphoric & the key to a cure*, Bettany Press, p.100

<sup>40</sup> Пак там.

<sup>41</sup> Пак там.

<sup>42</sup> Norden, M.F., *The Cinema of Isolation: A History of Physical Disability in the Movies*, Rutgers University Press, p.1

<sup>43</sup> Norden, M.F., *The Cinema of Isolation: A History of Physical Disability in the Movies*, Rutgers University Press, p.1

---

Проучване проведено между 2019-2021 г. от Комитета за жени и равенства, с резултати от изследване за образа на тялото<sup>44</sup>, как различните групи хора се чувстват относно тялото си и какво влияе върху формирането на тези представи:

- 1 от 5 човека с увреждания съобщават, че „никога“ не са се чувствали представени в медиите и рекламата.
- 20% от хората с увреждания съобщават, че „никога“ не са се виждали отразени в изображения в медиите и рекламите, в сравнение със 10% от хората без увреждания.

Някои от коментарите в публикацията гласят, че:

*„Инвалид съм и буквално никога не съм виждал жена с моето увреждане да бъде представена в какъвто и да е вид в медиите“ (жена 18-24)<sup>45</sup>*

*„Медиите ОТЧАЯНО се нуждаят от това да бъдат по-приобщаващи с различни типове тяло, различни раси, хора с различни увреждания, свеждайки се до показването на хора със слухови апарати. Трябва да се случи голяма промяна, за да може всеки в обществото да гледа положително на тялото си“ (жена 18-24)<sup>46</sup>*

*„Ползвам инвалидна количка за хора с наднормено тегло. Рядко виждам представени по-млади потребители на инвалидни колички, както и такива с хронични заболявания, които могат да причинят наддаване на теглото. Понякога е депресиращо да живееш без подкрепа и без модели за подражание.“ (мъж 35 – 44)<sup>47</sup>*

Що се отнася до образа на тялото, беше съобщено, че 71% от хората с увреждания се чувстват негативно или много негативно относно образа на тялото си в сравнение с 60% от хората без увреждане. Хората с увреждания разказват за негативни преживявания със здравни специалисти, които често се фокусират прекомерно върху теглото им, повлиявайки на физическото и психическото им здраве, както и на възприятието за телесното. Също така, хората с увреждания споделят, че се чувстват пренебрегвани, осъждани и изолирани в резултат на външния си вид.

---

<sup>44</sup> House of Commons Women and Equalities Committee Body Image Survey Results First Special Report of Session 2019–21 <https://com-mittees.parliament.uk/publications/2691/documents/26657/default/>

<sup>45</sup> Пак там, стр.8.

<sup>46</sup> Пак там, стр.27.

<sup>47</sup> House of Commons Women and Equalities Committee Body Image Survey Results First Special Report of Session 2019–21 <https://com-mittees.parliament.uk/publications/2691/documents/26657/default/> p.26

---

Gosling (2011) подчертава, че когато хора с увреждания са представени в медиите, това обикновено е под формата на получатели на благотворителност (напр. Теле-тон, деца в нужда) и в документални филми, които по същество са актуализация на старомодното фрийк шоу.<sup>48</sup>

### **3.5 Нагласи, реч на омразата, престъпления от омраза и засрамване на тялото**

В доклад, изготвен относно Онлайн злоупотребата и опита на хората с увреждания<sup>49</sup>, беше отбелязано, че отново и отново, тези инциденти отразяват по-широко отношение към хората с увреждания и липсата им на видимост в публичния сектор.

Според доклада, 49% от хората без увреждания не вярват, че имат сходства с хората с увреждания, като 26% от тях признават, че са отбягвали разговор с такъв човек. Проучването на Скоуп сочи, че 43% от британското общество не познават човек с увреждане и масата (67%) се чувстват особено по повод на уврежданията. Също така, 21% от участниците между 18 и 34-годишна възраст признават, че са отбягвали човек с увреждания, защото не са знаели как да комуникират с него. Много от участниците отбелязват нуждата от промяна на социалните нагласи и смятат, че онлайн насилието върху хората с увреждания не може да бъде спряно без това.<sup>50</sup>

Част от инцидентите, са базирани на по-широки политически възгледи относно хората с увреждания, ползващи социални помощи. Един участник отбеляза обхвата на онлайн нагласите спрямо хората с увреждания: «Ние или сме параолимпийци, или просяци». <sup>51</sup>

Отношението на някои, към хората с увреждания като «просяци» води до набездаване и посрамване на тези от тях, които разчитат на социални добавки. Беше установено, че значителна част от онлайн злоупотребите срещу хора с увреждания, са именно „... многократни обвинения в изгода или „източване“ на социалната система. Заплахи да бъдат докладвани за измама след публикуване на изображения на себе си извън дома или за участие в политически активизъм.»<sup>52</sup>

Липсата на знания относно редица увреждания доведе до това, хората чиито увреждания не са явни да бъдат нарочени като «недостатъчно инвалиди», докато

---

<sup>48</sup> Gosling, J. Abnormal, How Britain became body dysphoric & the key to a cure, Bettany Press, p.6

<sup>49</sup> <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcompetitions/759/75905.htm>

<sup>50</sup> Пак там.

<sup>51</sup> Пак там.

<sup>52</sup> Пак там.

---

хората с видими увреждания са нарочени за начина, по който изглеждат.<sup>53</sup>

Тази липса на разбиране и отрицателно отношение към уврежданията допълнително комплицира положението на подобни хора и тяхната общност. Важно е да продължим да оспорваме тези нагласи, да внасяме по-голямо разбиране спрямо тези проблеми и да повишаваме осведомеността относно увреждащите фактори в света около нас.

---

<sup>53</sup> <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcompetitions/759/75905.htm>



## Работна група, проведена в Белфаст, Ирландия



# Свидетелства, събрани в Ирландия



## СВИДЕТЕЛСТВО #1

През последната учебна година започнах да забелязвам, че в стресови ситуации ръцете ми потрепват. Получих нежелано внимание от някои съученици, което ме подтикна да се чувствам изолиран и засрамен от тялото си.

## СВИДЕТЕЛСТВО #2

Аз съм нисък човек. Аз съм нисък мъж. Прието е мъжете да бъдат високи. В противен случай те са нарочени за слаби, непривлекателни, неуспешни. Знам това, тъй като сестра ми го повтаряше през по-голямата част на тинейджърството ми, след това приятелите, после колегите. Непрекъснато. Ако беше по-висок можеше да направиш това или онова. Непрестанно е!

## СВИДЕТЕЛСТВО #3

Бях относително слаба и висока от ранна възраст. Бях втора по височина в началното училище. Харесваше ми да бъда с къса коса, предпочитам да нося дънки и къси панталони, чувствах се неестествено с рокли. Бях много активна физически, падах си по спортове, като футбол и катерене.

Системно бях обект на засрамване и подигравки от останалите деца и възраст-

ните заради височината ми и по-момчешкото ми поведение. В училище ни казваха, че момчетата са по-интелигентни от момичетата и ненавиждах факта, че момичетата не получаваха същата подкрепа и възможности. Бях свидетел на това как някои момичета, включително и аз, се представяхме по-добре от момчетата и как тенденциозно ни ограничаваха.

Това беше допълнително усложнено от проблеми с правописа в училище, поради недиагностицирана дислексия. Учителят ми казваше, че ще пусне целия клас във ваканция, ако изкарам пълна шестица на седмичния тест по правопис. Въпреки усилията ми, никога не успях.

Често ме наричаха „мъжкарана“, а прякорът ми беше „дългокрак паяк“. Не се чувствах привлекателна по традиционния начин, майка ми често критикуваше външността ми, сравняваше ме с други момичета с дълги коси и искаше и аз да изглеждам така. Това повлия на себеуещането ми, чувствах се невзрачна и нескопосана в собствената си кожа.

Това беше утежнено от факта, че се развих физически на по-ранен етап от съученичките си. Бях първата с менструален цикъл на 10 години. В началото беше нередовен и по-слаб, но въпреки това означаваше, че трябва да нося превръзки в началното училище и да разговарям само с учителки на темата.

По същото време се разви и много тежко акне по лицето ми и станах къ-



---

согледа. Отне ми две години да убедя майка си да ме заведе на преглед при очен лекар. В последствие се наложи да нося големи черни диоптрични очила на училище. Наричаха ме с имена, като „Опти клас“ или „Джо 90“. Това, заедно с възпалената ми кожа ме накара да се чувствам много неуверена и изолирана, като тийнейджър. В резултат, не можех да спя, сънувах кошмари, изпадах в депресия и страдах от ниско самочувствие, което продължи и на по-зряла възраст.

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #4**

Това е просто малък пример, но уникален за човек с увреждане. Връщайки се от двуседмичен престой в болницата, тъй като имах прекомерно съсирване в белите дробове и крака, които както каза моят лекар нямат ясна причина, но трябва да приемам лекарства до края на живота си. Въпреки това веднага след като се прибрах въкъщи първото нещо, което хората питаха (вкл. членове на семейството), беше «Заради теглото ли е?» или «О, ако тренираш, ще ти намалят лекарствата». Всъщност причината да се озова в болница беше заради стигмата около теглото ми. Известно време имах проблеми с дишането, но интернализираният срам беше толкова силен, че го отдадох на него. Всъщност се оказва, че имам белодробна емболия. Тъй като, никога не ходех на лекар, отидох, чак когато едва успях да измина два метра и краката ми бяха отекли двойно. Можех да уловя проблема по-рано, но интернализирания срам ме спираше. Така че, бидейки затрупана от

предположения, че наднорменото ми тегло е причина за здравословните ми проблеми задълбочи срама ми.

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #5**

В родилната клиника вдигнаха голям шум около теглото ми, казвайки, че може да повлияе на скрининга и повиши риска, а след раждането се оплакваха, че бюстът ми е прекалено голям за да кърмя или да се наслажда на преживяването. Известно време след това презирах гърдите си.

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #6**

В училище, едно ужасно момиче каза, че ще умра преди 30-годишна възраст, защото съм дебела. Мразех часовете по физкултура, защото трябваше да съм с панталони и блуза, които подчертаваха големината ми на фона на останалите ученици.

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #7**

В работата, един колега редовно осмиваше теглото ми, торбичките под очите ми, както и цвета на косата ми. Шефът ми каза, че щом няма свидетели, не мога да го докажа.

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #8**

Опитът ми от засрамване на тялото се промени с течение на времето. Като тийнейджър бях най-големия си критик. Имах много червени бузи, като дете и тийнейджър и се срамувах от тях. Преди се изчервявах при най-малкото нещо и връстниците ми често посочваха това, което ме караше да се срамувам. Хубавото е, че бях тийнейджър

---

преди появата на социалните мрежи, защото не мога да си представя натиска на днешните младежи да изглеждат по определен начин. С времето, тена на лицето ми се промени и моите прекрасни розави бузи изчезнаха! Сега използвам руж!! Представете си. Влизайки в зряла възраст, все още се вълнувам как другите ме възприемат, с постоянното бомбандиране в социалните мрежи, че трябва да забавим процеса на стареене, но с годините ставам все по-горда от тялото си. Имам четири естествени раждания и едно цезарово сечение. Кърмила съм четири деца. Нося белезите на раждането и бръчките от безсънните нощи, както и притесненията около майчинството, но моят образ и отражението в огледалото показват, че съм живяла. Когато бях на двадесет и нещо се намазах с олио и се пекох на плажа, което изгоря челото ми. Препивала съм с алкохол, купонясвала съм по цели нощи и ядях предимно нездравословна храна в университета. Преживявала съм невъобразима скръб и щастие в равни дози и си мисля, че всички тези уроци на живота са допринесли до създаването на имиджа, който подсъзнателно показвам на света около мен. Никога не се харесвам на снимки, но това е просто критичното ми самосъзнание, защото цялостно се чувствам добре в кожата си, но това идва след 44 години опит и нямам търпение за още 60 години от същото!

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #9**

В началото на пубертета, майка ми каза, че съм прекалено дебела.

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #10**

Въпроси от порядъка на „кога е термина“ и потупване по корема, когато не съм бременна. В стая пълна с хора.

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #11**

В училище някой посочи брадавица на ръката ми и каза „бляк“. В друга ситуация отново в училище някой направи коментар относно носа ми, казвайки че е „ски писта“. И двете случки ме накараха да се почувствам засрамена и уязвена.

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #12**

В началото на моите 20 години и в последствие, изпивах тревожност относно вариращото ми тегло. В по-слабите ми периоди получавах комплименти, че съм стройна и изглеждам добре. Това ме подтикна да поддържам определени килограми и да се чувствам зле, когато напълнявам.

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #13**

Била съм засрамвана от тялото си през целия ми живот относно теглото и някои други неща, но най-лошите инциденти се появиха след като на 19 развих увреждане и бях в постоянни болки. Хората казваха, че се преструвам, подигравах се на куцането ми и като цяло коментираха отражението на наднорменото ми тегло, структурата на тялото и неговите движения. Трудно е да се примириш с болката и промените на тялото, но е още по-трудно да свикнеш със социалните възгледи и липсата на съпричастност, когато се нуждаеш от такава.

---

**СВИДЕТЕЛСТВО #14**

Беше неприятно и премина от вербална към физическа агресия.

**СВИДЕТЕЛСТВО #15**

Като цяло харесвам тялото си, но не и хернията.

**СВИДЕТЕЛСТВО #16**

Бидейки поставен в ситуация да мисля, че съм досаден и глупав. Че характера ми е неприятен за хората, а аз съм прекалено глупав да го осъзная.

**СВИДЕТЕЛСТВО #17**

Закръглена, зъбла (бобър)

**СВИДЕТЕЛСТВО #18**

Параноиден

**СВИДЕТЕЛСТВО #19**

Кльоцава/грозна. Оптиклас (заради очилата), паяк

**СВИДЕТЕЛСТВО #20**

Пъпчив

**СВИДЕТЕЛСТВО #21**

Недъг

**СВИДЕТЕЛСТВО #22**

Депресия

**СВИДЕТЕЛСТВО #23**

Каша

**СВИДЕТЕЛСТВО #24**

Преструвка

**СВИДЕТЕЛСТВО #25**

Плашеща

**СВИДЕТЕЛСТВО #26**

Странен

**СВИДЕТЕЛСТВО #27**

Скокльо

**СВИДЕТЕЛСТВО #28**

Дивак

**СВИДЕТЕЛСТВО #29**

Разтопена

**СВИДЕТЕЛСТВО #30**

Мършав

**СВИДЕТЕЛСТВО #31**

Пробвай с повече усилия

**СВИДЕТЕЛСТВО #32**

Дебела

**СВИДЕТЕЛСТВО #33**

Спастична

**СВИДЕТЕЛСТВО #34**

Глухо

**СВИДЕТЕЛСТВО #35**

Шишо

**СВИДЕТЕЛСТВО #36**

Задръстен

**СВИДЕТЕЛСТВО #37**

Съсухрен, немощен

---

**СВИДЕТЕЛЬСТВО #38**

Куче

**СВИДЕТЕЛЬСТВО #39**

Педал, Мека китка

**СВИДЕТЕЛЬСТВО #40**

Педал



---

## Глава 4

# Феноменът език на омразата и връзката му с тялото

Човешкият свят е обвързан с вербална комуникация. Думи, реч, език, знаци и символи, действат като посредници на интелектуалния обмен между хората. Благодарение на речта, минало, настояще и бъдеще могат да бъдат изказани, а семантиката на думите във всеки език съдържа начина, по който реалността е конструирана в съзнанието на индивида. Речта има силата да отключва умствени процеси, психологически механизми и съответно да окаже влияние. Може да се каже, че думите са най-мощният инструмент, с който разполага човечеството, способни да предизвикват емоции и да подтикнат към действия. В западните общества има етични и морални стандарти, които ръководят междуличностната комуникацията. Въпреки наличието на нормативни правила обаче, инцидентите включващи „език на омразата“ не са рядкост и те са в противоречие с основните ценности на демократичните общества. Езикът на омразата насърчава или оправдава липсата на толеранс към хора въз основа на определени характеристики. Ето защо в центъра на дебата е как и къде би трябвало да се постави границата между речта на омразата и свободата на словото. Трябва ли закони и други ограничения да цензурират унижителни термини или това е нарушение на основни човешки права?

В публичната сфера има два основни дискурса на обсъждане - за криминализацията на омразната реч и против. Джудит Бътлър е сред най-влиятелните представители на анти-омразната реч (Butler, 1997), описвайки я като опит за отнемане на личното достойнство и обезценяване на субекта. Идеята на Бътлър е породена от книгата на Джон Остин „Как да правим неща с думи“ (Austin, 1962), която разглежда речта през перформативните ѝ функции. С други думи, да кажеш нещо, е като да го направиш. Бътлър надгражда тази идея, като подчертава, че изреченото не само комуникира омраза, но може да навреди и да провокира насилие. Според английския философ и икономист Джон Стюарт Мил (see Bell, 2021), обаче, речта на омразата е неизбежна част от свободата на словото и мнозина се опасяват, че криминализацията на феноменът ще доведе до култура на цензура.

Въпреки че, корените на омразната реч могат да бъдат проследени през истори-

---

ята, според Европейската комисия срещу расизма и нетолерантността (ECRI), от 2017 г. насам се наблюдава ръст на инцидентите (EPIC, 2020). Това определя речта на омразата, като особено сериозно и притеснително явление, както офлайн, така и онлайн, пораждайки необходимостта от по-прекомерни и ефективни действия. Освен политическия призив, продължителните колективни усилия на учени, активистки движения, обществени кампании, организации с нестопанска цел, преподаватели, родители и т.н. създадоха нови перспективи и инструменти за противопоставяне на проблема. И въпреки че, границата между речта на омразата и свободата на словото все още е някак размита, някои действия могат да доведат до законови последици. В крайна сметка, основният въпрос е кога речта на омразата може да се класифицира като престъпление и какви са най-ефективните мерки за справяне с проблема.

#### **4.1. Какво е реч на омразата?**

Терминът „реч на омразата“ е широко понятие, обхващащо набор от поведения, предизвикващи враждебност. Концептуалната основа на феномена, произтича от идеята за разграничение и разделение – ние срещу тях или аз срещу теб (Paz, Montero-Díaz, & Moreno-Delgado, 2020). Целта е да се атакува достойнството на определена група или индивид, въз основа на характеристики, които те притежават, като (но не ограничени до) раса, пол, цвят на кожата, религия, националност, пола идентичност, сексуална ориентация, увреждане, граждански статут (мигрант или бежанец), местен произход, личностни черти и т.н. Всъщност всеки може да стане мишена на подобна реч, само защото е различен. Например, изказвания спрямо политическа фигура, поради несъответствие във възгледите не е непременно реч на омразата. Същевременно, враждебни коментари по адрес на политическа фигура по отношение на религиозна принадлежност, цвят на кожата или сексуалност, могат да се класифицира като реч на омразата. Въпреки че, според някои твърдения истинската сила на думите е в тяхната интерпретация и всеки се справя с подобни нападки по различен начин, целта на изказаното може да варира от невежи коментари и обидни шеги до публични унижения, дискриминация, расизъм или дори геноцид. По-конкретно, Post (2017) успява да разграничи четири вида реч на омразата спрямо тяхната основа (вреда, съдържание, свойства - вид на използваните думи, достойнство). Въпреки че, тези така наречени категории не са емпирично тествани, те могат да помогнат при анализиране/дефиниране на съдържание, насаждащо омраза с оглед на намерението и потенциалните последици.

Първата категория разглежда речта на омразата от гледна точка на вредата, коя-

---

то може да причини (Briston, 1998). По-конкретно, това е проява на дискриминация, която може да създаде враждебна, неблагоприятна среда и впоследствие да възпрепятства интересите на представителите от тази група. В много от публичните си изказвания, бившият президент на САЩ Доналд Тръмп комуникира омраза към определени националности и етнически групи, което провокира допълнителни заплахи и действия от страна на неговите последователи. Например, бившият лидер на КKK Дейвид Дюк споделя: „Ние сме решени да си върнем страната... Ще изпълним заветите на Доналд Тръмп“. Изявлението е направено от Дюк по време на протест в Шарлотсвил в подкрепа на превъзходството на бялата раса (Charlottesville Rally Part of Effort to ‚Take Country Back, 2017). Случаят е добър образец за влиянието, което могат да окажат политическите призиви.

Втората категория за анализ е базирана на съдържанието, което носи омразната реч, фокусирайки се върху действията, които подобни коментари могат да подтикнат или насърчат (Parekh, 2012). Оценяване на твърдение по неговото съдържание може да помогне за идентифицирането на семантично еквивалентни твърдения, изразени по различни начини. Например, ислямофобията е често обсъждана тема от френския президент Еманюел Макрон, който многократно е осъждал ислямските малцинства, свързвайки ги с тероризма. По-специално Макрон предизвика бурни реакции със следните коментари:

1. „Въпреки че победихме териториалния халифат на Даеш, битката срещу ислямския тероризъм не е приключила“;
2. Туитване на арабски „Франция никога няма да се предаде“.

Въпреки че, първият израз е по-интрузивен в сравнение с втория, френският президент изпраща едно и също послание. Предизвикателството при съдържателните анализи е в тяхната класификация, като реч на омразата. Тъй като вторият коментар (Франция няма да се предаде), не подбужда омраза към конкретна група или индивид, е трудно да се определи дали е реч на омразата или свобода на словото.

Третият, така наречен принцип, е свързан с присъщите свойства на думите (нарицателни). Това се отнася до реч, която по своята същност е унижителна, дискриминационна, дехуманизираща или очерняща, приета за обидна сред мнозинството в определен културен контекст. Според Kang (2022) класифицирането на тази основа може да бъде проблематично, тъй като се отнася само до реч на омразата, която е изказана явно. И все пак има реч на омразата, която може да носи послание на омраза, без да съдържа унижителни термини (примерът с Макрон). Последният принцип за категоризирането на реч на омраза (достойнство), включва



---

изказвания фокусирани върху подкопаването на достойнството на индивид или група (Waldron, 2012). Такава реч обикновено има за цел да обезцени субекта, като се уповава на популярни пристрастия, стереотипи, предразсъдъци или погрешни схващания. Този тип реч се счита за клевета.

Често пъти в инциденти на враждебна реч е трудно да положим ясни граници, да отделим неверните твърдения от фактите и да разграничим аргументираната политическа реч от речта на омразата. Въпреки че, явлението може да се разглежда от различни гледни точки, става все по-трудно да се даде универсална дефиниция, която да не компрометира свобода на словото. Според Бахадор (2020) има още една подкатегория, свързана с речта на омразата – „ранно предупреждение“. За разлика от обсъдените по-рано категории, ранните предупреждения са разговори, които граничат с това, което представлява открита реч на омраза. Авторът я описва като начална точка за бъдеща дехуманизация или подстрекателство, изказана по двусмислен или абстрактен начин. Тази категория е особено полезна, когато се съмняваме в посланието и мотивацията на дадени коментари. Разпознаването на ранните признаци на враждебната реч може да помогне в предотвратяване на по-нататъшна ескалация към открита омраза.

## **4.2. Речта на омразата и отражението ѝ върху тялото**

Преди да продължим по темата, е важно да се определи обхватът на настоящия анализ. Посредством Препоръка R (97) Европейският съвет дефинира речта на омразата, като публично изречени думи, които са обидни, унижителни и/или заплашителни за определена група или индивид притежаващи конкретни характеристики. Въпреки че на прицел могат да бъдат сходства, като етнически произход, сексуална ориентация, раса или увреждане, за целите на настоящото проучване ще се съсредоточим върху речта на омразата по отношение на външния вид/физическите особености на потърпевшите. В английския език освен терминът реч на омразата съществуват и други алтернативни, като обидна реч, враждебна реч, реч, която наранява. Въпреки че, носят сходни послания и могат да бъдат използвани като синоними, за да избегнем евентуално объркване, породено от семантичните им нюанси, ще се придържаме към използването на термина реч на омразата. Освен това, когато се обсъжда явлението, обхватът му трябва да бъде разширен отвъд чисто вербалния акт, тъй като речта на омразата може да се съотнесе към широк спектър от поведения, жестове, символи, изображения и т.н., които предизвикват същия ефект (Brown, 2015). Следователно речта на омразата може да бъде всяка форма на вербална или невербална проява, която има за цел да комуникира омраза.

---

Както бе споменато по-горе, терминът „реч на омразата“ се използва като общ етикет за обидни, сплашващи или дискриминационни съобщения срещу групи, малцинства или индивиди. Има много подкатегории, които могат да бъдат свързани с явлението въз основа на тяхната цел (напр. възраст, сексуална, расова дискриминация; сексизъм; религиозна омраза). През последните години обаче, употребата на реч на омразата, насочена към физическите характеристики зачестява. Фетфобия, поднормено тегло, размеризъм, предметяване, и други термини, попадащи под чадъра на засрамване на тялото (т.нар. боди шейминг), използвани за критика, насочена към външния вид. Речта на омразата, насочена към физически характеристики (т.е. засрамване на тялото/боди шейминг), може да се появи като обида, шега и/или небрежен коментар, което често провокира чувството на срам в субекта. В допълнение, засрамването на тялото може да бъде комуникирано по пряк или непряк начин, чрез възприятие или асоциация, и може да се случи в различни контексти (напр. в лекарския кабинет, в медиите, непосредствена среда). Освен масови съобщения свързани със стандартите за красота и здраве, идващи от културата на знаменитостите и глобалния маркетинг, етническият/културен контекст може значително да повлияе на идеалите за красота (Awad et al., 2015). Въпреки това, в момента има засилен фокус върху външния вид произлизащ от интернет културата и социалните мрежи (Tan, Mat So'od, & Hamid, 2019). Предавания, филми, музика, списания и знаменитости, задълбочават съществуващите норми и прокарват нови тенденции. В резултат на това, виртуалното пространство се превърна в един от най-влиятелните източници на информация сред младите хора. Бумът на социалните мрежи и други ориентирани към младежта платформи са обект на противоречиви мнения от самото начало (Gruber, & Grube, 2000).

Въпреки че, засрамването на тялото се отнася към телесната естетика, то може да повлияе негативно на психическото и емоционалното състояние на човека. Според Webb & Zimmer-Gembeck (2014), темата за срамът от тялото привлича значително внимание на учените и здравните работници, поради факта, че: а) това е назряващ проблем; б) има сериозни последици за благополучието, както на младите хора, така и на възрастните. И все пак, въпреки че проблемът засяга хора от всички възрасти, ефектът върху по-младото поколение е по-осезаем поради постоянния достъп до онлайн изображения, съдържание, реклами и кибертормоз. В допълнение, сред академичната литература има консенсус, че периодът на юношеството е най-значимият етап в развитието на самооценката и образа на тялото, белязан от биологични, емоционални и когнитивни промени. Добре известен факт е, че юношеските години са свързани с интензивна загриженост за физическото аз, тъй като тялото претърпява промени, вариращи от внезапни промени в теглото, височината, текстурата на кожата, окосмяване по тялото и лицето (Moore

---

& Rosenthal, 2006). На свой ред тези промени предизвикват сложни емоционални и поведенчески реакции, които могат да нарушат процеса на адаптация.

Предходни изследвания сочат, че момчетата и момичетата са най-загрижени за теглото си; и докато момичетата искат да бъдат по-слаби, момчетата искат да бъдат по-атлетични (напр. Cohane & Pope, 2001; Davison & McCabe, 2006; Kenny, O'Malley-Keighran, Molcho, & Kelly, 2017). Изглежда обаче, че липсата на удовлетвореност от тялото е много по-често срещана сред момичетата и е основна причина за отключването на хранителни разстройства. Кери и колеги (2011) установяват, че има силна взаимовръзка между неудовлетвореността от тялото на връстниците и индивида, особено сред момичетата. Освен това момичетата гледат на диетата като на групова дейност, при която цялата група бива въввлечена. Мета-анализ базиран на 36 проучвания (Arcelus Mitchell Wales Nielsen, 2011) сочи, че анорексията е водеща причина за смърт сред момичетата в тинейджърска възраст. Друг биологичен фактор, който може да изиграе ключова роля в приспособяването на младите хора е появата на вторични полови белези. Според Moore & Rosenthal (2006) рано съзряващите момчета имат повече предимства от тези, чието начало е забавено. Тъй като първата група има по-мъжествен външен вид, те често са популярни сред връстниците си и възрастните са склонни да ги възприемат като по-надеждни и психически зрели. По отношение на момичетата, академичната литература е единна, че ранният пубертет е по-често неблагоприятен и има по-голям потенциал да доведе до нарушения в храненето (Brook-Gunn & Reiter, 1990; McCabe & Ricciardelli, 2003). Късното съзряване при момичетата се преживява по-благоприятно (в сравнение с момчетата), но ако процесът е твърде забавен, той също може да причини сериозен дистрес.

Речта на омразата, целяща да засрами и уязви, може да доведе до крайно неблагоприятни последствия. Преди всичко, индивидът е много вероятно да развие неудовлетвореност от тялото, което от своя страна да увеличи риска от последващи хранителни патологии като анорексия нервоза, булимия нервоза и разстройства, свързани с преяждане (Shafran, Fairburn, Robinson, & Lask, 2004). По-специално, Jacobi et al. (2004) твърдят, че полът, проблемите с теглото, диетите и негативната представа за тялото са често срещани предиктори за хранителни разстройства. В допълнение, срамът от тялото може да провокира физиологични и поведенчески промени, свързани с лошо метаболитно здраве и повишено наддаване на тегло (Vogel, 2019). Други натрапчиви поведения, свързани с феномена, са ритуални проверки на тялото, формата, теглото, размера, както и непоносимост или избягване на тялото (Reas, Grilo, Masheb, & Wilson, 2005).

Последствията от речта на омразата в отговор на нечии физически характерис-

---

тики са симптоматично различни. Освен развитието на телесна неудовлетвореност, хранителната патология и натрапчивото проверяване/избягване на тялото, социалната тревожност и срамът могат да бъдат проявления в контекста на социалната привлекателност и критика. Появяват се нови доказателства, че хората, подложени на подобна критика, често интернализират нападките, което задълбочава чувството им на унижение (Pinto & Phillips, 2005). Освен това те са тези, които изпитват по-висока нужда от социално одобрение, социална тревожност, срам и ниско самочувствие. Поради интернализацията на идеалите за красота и тяло, такива индивиди са заети с физическото си аз и изпитват по-голяма социална тревожност (Austin & Smith, 2008). В резултат на това те не са склонни да избягват контакти и близки взаимоотношения, което може да създаде други проблеми, свързани с интимността. Депресия, разстроено мислене, ниско самочувствие и изолация са типични симптоми, породени от негативната представа за тялото. В някои случаи хора, подложени на систематично засрамване, както и тези, които са интернализирали нереалистични идеали за тялото (т.е. интернализирано потисничество), се фиксират върху критикуваните атрибути. На свой ред тази свръхбдителност може да се прояви в самонараняващо се поведение или дисморфично разстройство (Singh & Veale, 2019). Въпреки че е по-вероятно последните резултати да се считат за изключения, литературата предполага, че това е нарастващо безпокойство сред съвременните млади хора (LaGuardia-LoBianco, 2019).

Теорията за предметяване на тялото предлага концептуална рамка за разбиране на процесите, които свързват срама и недоволството от тялото. Според Sun (2018), ние живеем в култура, която сексуализира телата и следователно ги третира като нещо, което трябва да се разглежда и оценява. Нещо повече, атрактивността често се свързва с положителни житейски резултати в поп културата, което индиректно предполага, че външният вид сам по себе си може да донесе успех и удовлетворение. Казвайки това, не означава, че трябва да се подстрекава затлъстяването или други рискови физически състояния/практики, но е време да се противопоставим на информационна поток и да оценим критично източниците, които информират нашето мнение за телесното и физическото. Време е да разгледаме сложността на процесите замесени в срама от тялото, да проявим съпричастност и да се борим със стереотипи, които често надхвърлят личните пристрастия. Това е особено належащо сред медицински лица, чиято работа е свързана с естетика (дерматолози, зъболекари, пластични хирурзи, диетолози и др.). Преди всичко речта на омразата и засрамването са заплаха за цялостното благополучие на хората, надхвърлящо цифрите на кантара и отражението в огледалото.

---

## Библиография

Arcelus J, Mitchell AJ, Wales J, Nielsen S. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. *Arch Gen Psychiatry*, 68(7):724-31. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2011.74. PMID: 21727255.

Austin, J. L. (1962). *How to Do Things with Words*. Oxford: University Press

Awad, G. H., Norwood, C., Taylor, D. S., Martinez, M., McClain, S., Jones, B., Holman, A., & Chapman-Hilliard, C. (2015). Beauty and Body Image Concerns Among African American College Women. *The Journal of black psychology*, 41(6), 540–564. <https://doi.org/10.1177/0095798414550864>

Bahador, B. (2020). Classifying and Identifying the Intensity of Hate Speech. [online] *Items: Insights from the Social Sciences*. Available at: <<https://items.ssrc.org/disinformation-democracy-and-conflict-prevention/classifying-and-identifying-the-intensity-of-hate-speech/#:~:text=Three%20major%20categories%20of%20hate%20speech%201%20Dehumanization,for%20violence%20against%20them.%20...%203%20Early%20warning>> [Accessed 14 April 2022]

Bell, M. (2021). John Stuart Mill's Harm Principle and Free Speech: Expanding the Notion of Harm. *Utilitas*, 33(2), 162- 179. doi:10.1017/S0953820820000229

Brison, S. (1998). The Autonomy Defense of Free Speech. *Ethics*, 108(2), 312-339. DOI: 10.1086/233807

Brooks-Gunn, J., & Reiter, E.O. (1990). The role of pubertal processes in early adolescent transition. In *At the Threshold: The Developing Adolescent*, S. Feldman, and G. Elliott, eds. Cambridge: Harvard University Press.

Brown, Alex (2015). *Hate Speech Law: A Philosophical Examination*. Routledge.

Butler, Judith (1997). *Excitable Speech: A Politics of the Performative*. New York: Routledge.

Chapman, G. (2008). *Love as a way of life: seven keys to transforming every aspect of your life* (1st ed.). Colorado Springs: Waterbrook Press.

Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). *Body image in boys: A review of the literature*.

---

International Journal of Eating Disorders, 29(4), 373-379. doi:10.1002/eat.1033

Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 15-30. doi:10.3200/SOCP.146.1.15-30

EPIC. (2020). HATE SPEECH: Understanding the phenomenon through different perspective. Online. Retrieved from <https://epicamif.eu/library/hate-speech-understanding-the-phenomenon-from-different-perspectives/?lang=en>

Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: Application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130, 19-65.

Kang, W. (2022). An Analysis of Types and Discourse Structure of Online Hate Speech Against Women. Institute Of Brain Based Education, Korea National University Of Education, 10(1), 59-76. DOI: 10.31216/bdl.2020.10.1.059

Kenny, U., O'Malley-Keighran, M., Molcho, M., & Kelly, C. (2017). Peer influences on adolescent body image: Friends or foes? *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768-799. doi:10.1177/0743558416665478.

LaGuardia-LoBianco, A.W. (2019). Understanding Self-Injury through Body Shame and Internalized Oppression. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology* 26(4), 295- 313. doi:10.1353/ppp.2019.0045.

Mazalin, D., & Moore, S. (2004). Internet use, identity development, and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102. doi:10.1375/bech.21.2.90.55425

McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5- 26. doi:10.1080/00224540309598428

Parekh, B. (2012). Is There a Case for Banning Hate Speech? Retrieved 9 April 2022, from <https://www.cambridge.org/core/books/abs/content-and-context-of-hate-speech/is-there-a-case-for-banning-hate-speech/F4C4B6AA81DFF40234B75D4ED7399A44>

Paz, M. A., Montero-Díaz, J., & Moreno-Delgado, A. (2020). Hate Speech: A Systematized Review. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244020973022>

---

Pinto, A., and Phillips, K. (2005). Social anxiety in body dysmorphic disorder. *Body Image*, 2(4), 401–405.

Post, Robert C.. (2017). Legitimacy and hate speech. University of Minnesota Law School. Retrieved from the University of Minnesota Digital Conservancy, <https://hdl.handle.net/11299/191509>.

Reas, D. C., Grilo, C. M., Masheb, R. M., & Wilson, G. T. (2005). Body checking and avoidance in overweight patients with binge-eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 342-346.

Shafran, R., Fairburn, C. G., Robinson, P., & Lask, B. (2004). Body checking and its avoidance in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 93- 101  
Sun Q (2018) Materialism, Body Surveillance, Body Shame, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Front. Psychol.* 9:2088. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02088

Singh, A. R., & Veale, D. (2019). Understanding and treating body dysmorphic disorder. *Indian journal of psychiatry*, 61(Suppl 1), S131–S135. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_528\\_18](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_528_18)

Tan, K., Mat So'od, S. and Hamid, B., 2019. Communicating insults in cyberbullying. *SEARCH Journal of Media and Communication Research*, 11(3), pp.92-104.

Vogel, L., 2019. Fat shaming is making people sicker and heavier. *Canadian Medical Association Journal*, 191(23), pp.649-649.

Waldron, J. (2012). *The harm in hate speech*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674065086>.

Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 Years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 564-590. doi:10.1111/jora.12084

2017. David Duke: Charlottesville Rally Part of Effort to 'Take Country Back'. [video] Available at: <<https://www.youtube.com/watch?v=fULPIGwjJMA>> [Accessed 18 April 2022]



## Работна група, проведена в София, България



# Свидетелства събрани в България



## СВИДЕТЕЛСТВО #1

Спомням си как, когато бяхме в шести клас, една от моите съученички имаше големи гърди, докато другите момичета все още нямаха. Момчетата я опипваха изненадващо и повтаряха, че са много големи. Въпреки, че привидно беше интерес от тяхна страна, всъщност тя изобщо не се чувстваше добре. (жена)

## СВИДЕТЕЛСТВО #2

Имах едно момче в класа, бяхме около 12-годишни и той носеше дълга коса. Беше странен, а другите момчета от класа не го харесваха. Повтаряха му „момиче, момиче, така се носят само момичетата“. (жена)

## СВИДЕТЕЛСТВО #3

Много пъти са ме обиждали, спомням си обаче един момент, в който няколко момчета тръгнаха след мен на път за вкъщи и повтаряха „дебелана“, „коремът ти е дебел“. Разплаках се, бързах, много бързах, за да се прибера вкъщи и да се скрия. (жена)

## СВИДЕТЕЛСТВО #4

Когато бях в 4-ти клас. В съседната къща се появи ново момче, харесах го и исках да се запознаем, той също ме беше забелязал. Един ден по-голямата

ми сестра се прибра и ми каза, че това момче я попитало (за мен) „кой е онзи кривозъбел“. Тази част от тялото ми се превърна в моя слабост, избягвах да се усмихвам. Отне дълги години, докато започна да приемам тази своя черта като нещо обикновено, дори симпатично. Не мисля обаче, че някога ще спре да има значение за мен. (жена)

## СВИДЕТЕЛСТВО #5

Като тийнейджърка имах акне и следи от акнето. Наричаха ме „орехово лице“. (жена)

## СВИДЕТЕЛСТВО #6

Най-честите истории свързани с боди шейминг в моя живот са свързани с наднормено тегло. Тези ситуации започнаха за първи път може би около 9-10 годишна възраст и продължават и до днес (30 годишна възраст). Дейно участвам в майтапите с теглото на конкретен човек. Аз го възприемам като майтап, но понякога виждам, че ответната страна се засяга. Тези ситуации винаги са наблюдавани от повече хора (може би 2-3), ако няма наблюдатели не бих си позволил да се майтапя с човек. Може би търся внимание в околните чрез тези постъпки. (мъж)

## СВИДЕТЕЛСТВО #7

Засрамването беше провокирано от наднормено тегло в училищна възраст в началните класове основно от 1-ви до 7-ми клас, когато съученици се подиграваха с теглото ми. Преживяванията бяха срам и вина основно. Свидетели бяха други деца, което засилваше тези

чувства. Не съм търсила помощ, преживях го сама, затварях се в себе си и търсех утеха чрез още храна. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #8**

Бих казал, че са се закачали на моменти приятелски за теглото ми и подигравка за «щръкнали уши» като малък. Но това ново европейско название за подигравка е неуместно. Култура на толерантност. Да се съобразяваме с чувствата на всеки. Това изгражда слаб характер и слаби хора, които се чувстват обидени от всичко, което е различно от тяхното мнение. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #9**

Мой приятел дълго време възнамеряваше да си направи операция за оформяне на носа. От разказите му знам, че от много малък е бил обект на подигравки, заради изкривения си и голям нос. Понякога е споделял как децата в училище често са го наричали с думи като «носско» или «комар». В последствие това породило у него дискомфорт, който винаги усещал в изграждане на социалните си контакти. Когато и двамата бяхме на 19г. излязохме на по бира в провинциален град. Докато стояхме в бара, към нас се приближиха младежи на същата възраст, които се обърнаха към моя приятел с думите: «Хей, какъв е този хобот?!?!» и «Тук се пие алкохол с уста, не с клюн». Видимо притеснен приятелят ми пожела да си тръгне незабавно. Докато се прибирахме ми разказа, колко силно го потиска цялото негативно отношение и добави: «Имам чувството, че хората не ме виж-

дат, виждат само един огромен крив нос, но не и мен!». (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #10**

Ако човек се загледа, ежедневно може да види/усети такива ситуации с всякакви комбинации от участници, цели и резултати. Не мога да си избира конкретна за описване – каквото и да си представи човек като такава ситуация, почти всяко би било случила се реална история. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #11**

Като малък често бях «подиграван», че съм силно окосмен, ненормално много за дете във 3-ти,4-ти клас, това не ми беше приятно и доведе до силно притеснение и фиксиране в този «проблем», който всъщност не е проблем, но ми трябваша няколко години вероятно, за да го осъзная. Не съм споделял или търсил помощ от никого. Започнах да се бръсна редовно. Става въпрос за лице основно, бакенбарди, мустаци. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #12**

Спомням си как съученичка беше наричана прасе от няколко момчета в класа, дори в присъствието на учител. Имитираха се звуци, които издава животното. Бяхме в прогимназията, вероятно на около 13 - 14г. Нямам спомен учителят да се е намесил, обикновено тя сама трябваше да се защитава и да им казва да спрат. В междучасието или в моменти, когато сме били няколко момичета, съм я виждала разстроена и търсеща утеха. Носило ми е усещане на тревога, объркване и срам. (жена)



### **СВИДЕТЕЛСТВО #13**

Подигравка в училище за тегло на съученик. Тя никога не каза и дума. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #14**

Една моя приятелка беше отхвърлена от мъж, когото много харесваше, да не кажа беше влюбена в него, с просташкия израз «ма ти никакви цици нямаш!», което очевидно е грозно и неприемливо и е боди шейминг. Тя се беше почувствала освен отхвърлена и принижена също грозно, незначителна, много се разстрои. И сподели за тази случка, разиграла се между тях двамата в нашия общ приятелски кръг. Тъй като тя предполагаше, че въпросният мъж изпитва някакви симпатии към мен, разказвайки ситуацията премина в едно сравнение между нас двете. Стил «и не мога да разбера какво толкова ти харесва, косата ми е по-дълга и хубава от твоята, носа, очите и... виж си бедрата, как може да харесва жена с такива бедра.» Пък аз до този момент си се виждах съсъвсем нормални бедра за телосложението ми. Нарани ме това сравнение, още повече че не бях пряко участвала в предната ситуация и още повече, че се разиграваше пред аудитория. Понеже тя беше много разстроена се опитах да я успокоя и й казах, че е красива, по-хубава от мен дори, че мъжът не я оценява просто и т.н. Но ми стана мъчно, може би най-вече от това, че моята приятелка ме вижда по този начин, но си дадох сметка че е реакция на нейното преживяване. По-късно въпросното момиче направи опит за самоубийство, според психиатър като следствие на де-

пресия и някаква форма на еротомания. Говорих за това с психолог разбира се. Моето самочувствие се повлия от тази ситуация и да, сега усърдно тренирам за бедра... понеже нещо, за да те нарани, все пак има някаква доза истина :) Объркващо е, както виждате. Но се радвам, че разпознавам боди шеймингът и когато ми е трудно да се справя сама с емоциите си търся помощ. И смятам, че това е много важно, затова споделяйте! (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #15**

Когато бях в ранните си тийнейджърски години, много ми се подиграваха другите деца, че бях космата по краката и ръцете. Нямахме към кого да се обърнем за такова нещо, защото като цяло не се зачита за нещо важно. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #16**

В началното училище (5-6 клас) съученик от групата на непослушните деца ми каза, че съм гърбава в коридора по време на междучасие, в присъствието на други деца. «Гърбавостта» ми се дължеше на изкривяване на гръбнака и неразвита мускулатура. Почувствах се неадекватна, сбъркана, различна. Спомням си, че разказах на родителите си. Те ме посъветваха да го «затапя» с еквивалентна реплика следващия път. Не си спомням да съм била съкрушена задълго, но фактът, че помня историята 20 години по-късно, е достатъчно красноречив. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #17**

Много близка моя приятелка е от ромски произход и неведнъж през годините са я наричали «циганка». Не е мълчала на обидите и се е защитавала с повишаване на тон, заяждане и дори релевантни аргументи, но знам, че на моменти се е чувствала обидена и е страдала. Споделяла е с родителите си, те са се застъпвали за нея и са се карали на детето/възрастния, който я е обиждал за цвета на кожата ѝ. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #18**

През годините съм ставала свидетел как мои приятелки са получавали реплики от сорта на «дебелана», «трябва да отслабнеш», «свиня, виж се на какво приличаш» и т.н., и от познати, и от непознати. В повечето случаи те са преминавали привидно обидите и са премълчавали. Как всъщност трябва да се реагира на това? (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #19**

Един съсед, който като дете / тийнейджър беше доста пълен, имаше прякор Гошо Дебелия. Нерядко тайфата в градинката припяваше пред всички рефрен «Гошо Дебелия, от захарни изделия...» когато въпросният съсед се появяваше. Възрастта на участниците в случката е 7-15 години. На мен винаги ми е било неприятно да съм свидетел на такива ситуации, но и не съм приемала нищо. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #20**

С тъмна кожа съм, а при децата това означава, че си циганка. За първи път чух

тази обида на 8 год. Общо взето през целия ми живот чувах тази дума за себе си. На мен по никакъв начин не ми е повлиявало, но аз съм със силна психика. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #21**

Бях свидетел на ситуация, в която обиждат и се подиграват на моя приятелка. Беше друго момиче, нарече моята приятелка „дебелана“, заради това, че е малко по-пълна. Само аз и приятелката на другото момиче бяхме свидетели. Бяхме на 14 години. Опитвах да говоря с нея, попитах я дали иска да кажем на някого, но тя отказа и предпочете да замълчи. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #22**

Спомням си ситуация с 4 момчета от горния клас, които ми се подиграваха заради щръкналите ми уши. Наричаха ме по неприятен за мен начин, който ме караше да се чувствам много неприятно и тъй като аз бях малка на около 12 години, това много ме нараняваше и като се прибирах вкъщи понякога плаках, заради това. Опитвах се да кажа на някой, но съветът на всички беше: “Не им обръщай внимание и те ще те оставят”. Все едно го правят, само защото им обръщам внимание и аз съм проблема. Момчетата бяха на около 15 години. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #23**

Родила съм се с по-различни уши от другите хора, по-големи и щръкнали. В детството ми, предимно до 4 клас и малко по-късно често ми се случваше да ми

---

се подиграват. Спомням си един доста неприятен случай с ученик от съседния клас. Бяхме в коридора в едно междучасие с моята приятелка и си говорихме. Сигурно съм била на 10-11 години. Това момче дойде до мен и застана много близо, започна да ме гледа и бях сигурна че гледа ушите ми. Попитах го какво иска, а той каза, че съм изрод и че ушите ми приличат на маймунски, дори се опита да издърпа ухото ми. Каза, че трябвало спешно да си направя пластична операция, иначе може да ме вземат в цирка като маймуна. Почувствах се наистина като изрод. Мислех, че никога никога няма да ме хареса като момиче. Винаги като се запознавах с някой се чувствах неудобно. Дори веднъж си бях залепила ушите с лепило към главата. (жена)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #24**

Когато бях на 14-15 год. бях с наднормено тегло. Всичките ми близки казваха, че трябва да отслабна малко. Усещаше се такава обратна връзка, като цяло от приятели, съученици, връстници. Когато получавах комплименти, бяха ограничени до лицето, косата ми. Килограмите винаги бяха едно "но" в разговори относно външния ми вид. Започнах да се замислям и усещах, че теглото ми се превръща в комплекс. Подложих се на режим, започнах да спортувам и отслабнах. Въпреки това, дълго време след това се виждах закръглена в огледалото, макар че бях стигнала до критично ниски килограми. (жена)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #25**

Като малка, от 1-ви до 7 клас не си харесвах тялото. Бях много пълна и постоянно ми се подиграваха. Бях аутсайдер. Никой не ме харесваше. Казваха ми диня или че съм бременна. Имах и ужасно много пъпки по лицето и ме наричаха лунен пейзаж. (жена)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #26**

Когато бях тийнейджър имаш ужасно много лунички, наричаха ме „лунен пейзаж“. (мъж)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #27**

Спомням си, че когато бях на 15г., с група момичета от класа ни бяхме в един увеселителен парк. По едно време към нас се доближиха група по-малки деца, на около 8-10 години. Една от моите приятелки погледна едно от момиченцата и каза „много си космата, вземи и се избръсни“. Момичето беше като попарено, аз също, защото на нейната възраст считах, че си „твърде окосмена“ и се срамувах да ходя с къси панталони. Сега (години по-късно) си давам сметка, че моята приятелка по това време, а и преди това е била обект на боди шейминг по повод други нейни характеристики. Болезненият опит се предава. (жена)

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #28**

Аз съм жена и съм доста висока. Когато бях дете всички ми повтаряха, най-вече членовете на моето семейство, които не са толкова високи: „колко още ще растеш“, „спри да растеш“, като че ли това зависи от мен. Чувствах се чужда и

---

много различна. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #29**

Преди да започна да ги оформям моите вежди бяха сключени. Като цяло бях по-окосмена от други момичета. Няколко момчета в класа ми казваха „вежди“. Това много ме потискаше. Спомням си как дори членовете на семейството ми започнаха да ми говори така. Чувствах се зле, но за да не ми личи, започнах сама да се иронизирам и да го превръщам в шега. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #30**

Когато бях 5-ти клас в училище носех очила. Моите съученици много обичаха да ми се подиграват, че съм зубър. Истината беше, че аз си четях с удоволствие по повечето предмети, като история, литература, химия, физика, защото ми бяха интересни. Според децата от моя клас обаче това беше скучно и едва ли не лошо. За тях по-интересни събиранията по градинките, пиенето на бира и пушенето, свалките с ученици от по-големите класове. Макар и на моменти да се чувствах като отритната от класа ми, имах приятели, които споделяха моите интереси. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #31**

Като бях в седми клас бях с доста наднормено тегло, поради което доста често ме подиграваха и ме наричаха прасе. В междучасията група деца ходеха след мен и грухтяха. Чувствах се много зле от това да съм обект на подигравки. Реших, че трябва да отслабна, за да го спра, но за да не споделям с родите-

лите си взех самостоятелно решение да се храня по-малко. В продължение на месец се хранех по веднъж на ден и през останалото време дъвчех дъвки. В резултат на което в началото на втория месец започнах да имам припадъци и се наложи да посетя лекар. (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #32**

Когато бях в осми клас се преместих в ново училище и децата от класа ме подиграваха за размера ми, защото бях доста по-едър за възрастта си от съучениците си. Често бях нападан физически. Имало е различни начини по които са ме атакували. Най-ужасните бяха свързани с шамари, слагали са кофата за боклук върху главата ми, наричаха ме Шрек. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #33**

От детството ми до момента всички мои приятели ме наричат Порки. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #34**

Кривоглед съм. Когато бях на около 11 години харесвах едно момиче. Другите момчета в класа ме караха да и пея песен, в която се пее „Погледни ме в очите ...“ Уж се забавлявахме, но не беше никак приятно. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #35**

Когато бях в Университета група момичета ме подиграваха за тялото ми и ми казваха, че приличам на крава. Аз бях пухкава и се казвам Милка. Колегите ми издава кравешки звуци и лепяха опаковки от шоколади на гърба на стола ми. (жена)



### **СВИДЕТЕЛСТВО #36**

Нисък съм. Когато бях по-малък съучениците ми постоянно подхвърляха зад гърба ми „Къде е Снежанка?“ и се смееха. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #37**

Имам къса коса с цветни кичури по нея. Много хора около мен – познати и непознати ме наричат „джендър“, заради това. (В България джендър е нарицателно с обиден смисъл за хора с различна сексуална ориентация). (жена)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #38**

Когато ми откриха късогледството дълго време отказвах да нося очила, защото не исках да ме подиграват останалите в училище. Имаше други деца, които носеха очила и по коридорите постоянно ги наричаха с различни епитети - «четириочко», «циклоп», «зубър». Тъй като получавах главоболия, се наложи да ходя на училище с очила, но след една седмица подигравки спрях. Минаха години преди да се отпусна и науча да пренебрегвам обидите. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #39**

Поради някаква причина откакто съм на 18-19 г. имам страшно голямо окосмяване по гърба, ръцете, краката и лицето. Редовно мои приятели ме наричат Чубака и макар да не го показвам и дори от време на време да ръмжа като Чубака, за да се смеем, вътрешно изпитвам много срам и тайно искам да се подложя на епилация или нещо такова. (мъж)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #40**

От малък имам родилно петно на лицето. Винаги са се заглеждали в мен. Много е неприятно цялото това втрещване в лицето ми. Избягвам да се гледам в огледалото, защото се чувствам зле и се е случвало да плача, когато се погледна. В детството ми децата бяха жестоки. казваха ми, че съм като чудовище. в този момент от живота ми, все още се чувствам зле с това петно и много се чудя дали да не си направя татуировка върху петното. (мъж)



## Глава 5

# Тялото в сценичните изкуства

### 5.1. Разнообразната сцена като отражение и мисия за всеобхватно общество

Сферата на сценичните изкуства често се смята за една от най-строгите и взискателни индустрии по отношение на външния вид и други предпоставки, свързани с тялото, известна с пораждането на редица проблеми, свързани с психическото и физическото здраве на практикуващите я. Това е актуално най-вече в масовите индустрии, като класически балет, комерсиализиран театър (напр. Бродуей) и други сцени за популярно изкуство<sup>54</sup>. Очевидната причина е необходимостта от синхрон на сцената, особено в ансамблови ситуации, като кордебалет или хоровете. Въпреки това, стремежът към унифициране има и противоположната страна, тази на изтощителна борба за конкурентоспособност от своя страна и от страна на другите, тъй като изпълнителите се стремят към съвършенство на образа, тялото и способностите си от обучителния период<sup>55</sup> до професионалното израстване.

*Общо взето в годините, в които танцувах, мога да кажа, че съм наблюдавала случки, които ми въздействаха, като момичета, които ме зяпаха, дребни коментари свързани с тялото, до сравнението между слаб/идеален за танц и по-дебел. "Ти не си подходяща за танцьорка" [...] някои неща наистина са се запечатали в съзнанието ми.*

*От малка се занимавах с танци, на 15 започнах със съвременни танци, до 17-годишна бях в състезателна група. Репетирахме интензивно за състезанията, но 2 месеца преди едно от тях треньорът ни обяви пред*

---

<sup>54</sup> Виж: Diana Schnittt (1990) Psychological Issues in Dancers—An Overview, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 61:9, 32-34, DOI: 10.1080/07303084.1990.10604624,

Kylie J. Penniment and Sarah J. Egan. (2012), Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers. *Eur. Eat. Disorders Rev.*, 20: 13-22. <https://doi.org/10.1002/erv.1089>

Elizabeth McPherson (2015) Viewpoints: A Look at Issues Related to Body Image and Self-Esteem, *Dance Education in Practice*, 1:3, 3-4, DOI: 10.1080/23734833.2015.1068087

<sup>55</sup> Corp de ballet е името на ансамбъла от танцьори в балетната трупа, които не излизат като протагонисти, но оформят/дават рамка на балета в груповите хореографии. Типична балетна трупа може да съдържа около 20-30 женски и около същия брой мъжки corp de ballet танцьори.

---

*цялата група, че не мога да участвам, тъй като сколиозата ми не ми позволява да бъда достатъчно гъвкав и този факт проваля синхрона на ансамбъла. Очевидно се чувствах неудобно, но тъй като тези думи идваха от учител, ги смятах за абсолютно рационални. След седмица напуснах групата и истината е, че никога повече не танцувах [...]*

*(свидетелства от проучване Body Shining в Гърция)*

Друга причина е взаимозависимостта на (популярното) изкуство и мода, които формират нашите възприятия за красота. „Изучавайки снимки от театрални или танцови постановки само от преди няколко десетилетия веднага би ни напомнило колко близо са сценичните изкуства до стила и модата, актуалните теми, иконите, идеалите и ценностите на времето. Офелия на сцената през 20-те или 90-те години на миналия век – доколко една и съща съща личност е представена на публиката?<sup>56</sup>“ пише шведският театрален и танцов критик Маргарита Соренсон.

Докато в нашата епоха образът на слабата, крехка балерина, на певицата с перфектни извивки или наподобяващ статуя привлекателен актьор в Холивуд са първите, които идват на ум, когато мислим за изпълнители, тъй като доминират медиите, един по-внимателен поглед към миналото и настоящето на изкуствата е достатъчен, за да изведе примери, които са блестящи изключения от това правило.

## **5.2. Борба със стереотипното представяне на мъжкото и женското тяло на сцената; Предизвикателство за красота, сила, способности и младост в танца и театъра**

И така, могат ли изкуството и сцената да действат, като съпротива срещу стереотипите или да предлагат разнообразие? Какво можем да научим и как да се вдъхновим от работата на артисти – режисьори, хореографи, танцьори, актьори, певци, които са избрали да поставят на сцената тела извън очакваните норми и тесни стереотипи? Как едно тяло на сцената – да бъдеш едновременно присъствие (действително тяло и физика на изпълнителя) и репрезентация (характеристиките на ролята), означаващото и означеното – може да предизвика всяка соматична контекстуализация – пол, раса, сексуалност, способности, възраст, красота и така нататък?

Исторически погледнато, стереотипите не са нещо ново, но те са доста различ-

---

<sup>56</sup> Jill Green, „Somatic Authority and the Myth of the Ideal Body in Dance Education.“, Dance Research Journal, vol. 31, no. 2, 1999, pp. 80-100. [www.jstor.org/stable/1478333](http://www.jstor.org/stable/1478333)

---

ни в различните култури и епохи и са някак изненадващи, когато ги погледнем от съвременна гледна точка; от едрата изцяло мъжка древногръцка трагедия и далекоизточната театрална традиция, до пълните клоуни от елизабетинския театър<sup>57</sup>, женствените, закръглени изгледи на кастратите в операта<sup>58</sup> и пълничките, извити тела на ранните балерини от 19 век, сцената не винаги е била ужасена от наднорменото тегло до степента, в която често мислим днес. Всъщност пищните тела са били в повечето култури – и все още са в някои – знак за просперитет и благородство, за разлика от слабите, мускулести тела, свързани с труда и ниския социален статус и сцената само отразява тази представа.

„Слабият идеал е характерен за късномодерните западни общества<sup>59</sup> [...] В обществата, където западната културна индустрия е хегемон, стройността се превърна в доминиращ културен идеал през 20-ти век и сега е референтният модел, към който мъжете и особено, жените обикновено се позовават, когато се грижат за телата си“<sup>60</sup>.

*Трябва да положите усилия за тялото си, ако искате да успеете в нещо в нашето общество, без да сте богати [...] Моите приятели все още стискат мускули и ме карат да се чувствам неудобно, когато правят физическото си състояние толкова важно за тях и когато ми казват, че се нуждая от фитнеса, за да стана по-привлекателни.*

*Чувал съм следните фрази, когато бях 120 килограма, но също и когато бях 60 килограма:*

- Много си хубава, но ако беше с 5 кила по-слаба щеше да си по-добре.
  - Ти си много, много умна, но ако беше с 5 килограма по-слаба, щеше да си по-добре.
  - Ти си много, много креативна и енергична, но ако беше с 5 килограма по-слаба, щеше да си по-добре.
- И така нататък...*

*(свидетелства от проучване Body Shining в Гърция)*

---

<sup>57</sup> Margarita Sörenson, "Femininity and Body Language; Reflections on Pina Bausch and Mats Ek", Critical Stages Journal, vol 3, 2010

<https://www.critical-stages.org/3/femininity-and-body-language-reflections-on-pina-bausch-and-mats-ek/>

<sup>58</sup> Виж: Miroslaw Kokur, "Body and Voice Performances in the Elisabethan Theatre", 2008 <http://kocur.uni.wroc.pl/body-and-voice-performances-in-the-elizabethan-theatre/>

<sup>59</sup> Виж: Tony Perrottet' Napoleon's Privates: 2,500 Years of History Unzipped, HarperCollins, 2008. Неговата онлайн статия за кастратите: <https://www.thesmartset.com/article0806070116/>

<sup>60</sup> Paolo Volontè, "The thin ideal and the practice of fashion", Journal of Consumer Culture, 2019, Vol. 19, 252–270

DOI:10.1177/1469540517717775

---

Модата на слабите е изтласкана до краен предел сред телата на изпълнителите, достигайки до стегнатите – дори слаби танцьори, актьори, певци от 90-те. Тази липса на разнообразие важи за всички характеристики на тялото, цвят на кожата, произход, сексуална ориентация, възраст, работоспособност; масата изпълнителите на западната сцена са били бели, хомосексуалисти, без увреждания, млади. В този текст нашето намерение не е да анализираме стереотипите и факторите, които са ги формирали, а да се съсредоточим върху работата на артисти, които са се борили или съпротивлявали срещу тях. Ще разгледаме накратко творчеството на постмодерните артисти, с акцент върху танца и танцовия театър, в които могат да бъдат открити някои от най-очарователните, смислени и вдъхновяващи примери. Това проучване не е предназначено да бъде изчерпателно; за щастие има безброй художници, чиято работа може да се разглежда като предизвикателство към стереотипите или популяризиране на позитивизма на тялото по целия свят. Ще се позовем само на няколко от тях от близкото минало и след това ще се опитаем да подчертаем няколко съвременни инициативи и личности, показващи пътя към една приобщаваща арт сцена.

Няма как да не започнем от немския пост-експресионистичен танцов театър и по-конкретно от работата на двама хореографи: Пина Бауш и Матс Ек. Бауш, с нейния Wuppertal Tanztheater (Танцов театър Вупертал) са пионери в много аспекти, като разнообразието на тялото е само един от тях. „Един елемент, толкова важен, колкото декорите и осветлението на сцената, е изражението на тялото на танцьорите. Те са танцьори, обучени и във форма, с различен професионален опит, но съзнателно различни един от друг в противовес на традицията на класическия балет и идеята за танцьора като член на един състав. Във Wuppertal Tanztheater беше реализирана идеята за „отливка на тялото“, комбинирайки различни визии, височини, типове тяло в многообразен модел, подчертавайки личността и индивидуалността на танцьора.<sup>61</sup>“ Танцьори от азиатски, индийски и афро произход<sup>62</sup>, с различни размери и възрасти, влизат при нея, за да изпълняват нейните парчета, печелейки признание в танцовата общност в епоха (70-те, 80-те и 90-те), в която трудно биха влезли в „традиционните“ танцови компании.

Възприятието на Бауш за тялото – и особено за женското тяло – е тясно свързано с нейния пол и феминистки подходи. „... Танцтеатърът на Бауш изследва формирането на пола и изследва възможността пола да е едновременно изразителен и перформативен“<sup>63</sup>, както заявява изследователят Д. У. Прайс. Нейната ранна ра-

---

<sup>61</sup> Sörenson, пак там.

<sup>62</sup> В контраст с изрично чернокожи танцьори като Alvin Ailey и Dance Theatre of Harlem

<sup>63</sup> Price, David W. "The Politics of the Body: Pina Bausch's 'Tanztheater.'", Theatre Journal, vol. 42, no. 3, 1990, pp. 322–331. www.

jstor.org/stable/3208078

---

бота Контактхоф (1978) завършва със сцена на няколко мъже, които заобикалят жена и неудържимо докосват тялото на жената, покривайки всички части и в резултат на това тя колабира. Характерно е, че Контактхоф е разигран през 2000 г. с мъже и жени на възраст 65+ и отново през 2008 г. с тийнейджъри 14+, показвайки нейния интерес към изследване на темата чрез възрасти и състояния на тялото. „Разнообразието от възрасти, националности, типове тяло и нрави е освежаващо: това са реални хора, може би малко карикатурни, и всички с необикновени движения, но те карат да осъзнаеш колко рядко е да видиш такова физическо разнообразие в танца.<sup>64</sup>“ казва американски критик, когато трупата на Бауш представи Контактхоф на фестивала Next Wave на Бруклинската музикална академия. Във Валцер (1982) има сензационна сцена на жена в ретро бански костюм, която крещи истеричен монолог, оспорваща типичната скромна поза на жените, докато яде ябълка и плюе парчета към публиката, докато се бори с балетни упражнения. Работата на Бауш все още е освежаваща и вдъхновяваща, половин век след като за първи път разтърси европейската сцена.

Друг хореограф, който представи различна форма за женственост и красота и постави на сцената тела, които не отговарят на балетните стандарти, е Матс Ек. Шведският хореограф, също повлиян от немския експресионизъм и творчеството на Кърт Йоос, е добре известен със своите адаптации на класически балети (Лебедово езеро, Жизел, Спящата красавица), смесвайки балетни техники, с елементи от народни и съвременни танци в митични психологически подходи. „Матс Ек искаше да постави под въпрос естетиката на балета и търсеше различен вид красота, нов и антиромантичен възглед за мъжете и жените в неговите творби.<sup>65</sup>“ Неговите танцьорки често са облечени и представени между двата пола, а женските героини изобщо не са слаби и крехки, а изразяват различна женственост, базирана на сила. Музата на Ек, Ана Лагуна, блесна в мускулестия си, почти мъжествен силует и силова техника. В „Лебедово езеро“ (1987 и 1991 като телевизионен филм) „Видът на Ана Лагуна е ясно женствен, но се противопоставя на слабото, деликатно и възвишено тяло в романтичната сцена, с нейните боси крака и здрави бедра. Това е живо същество със своето право на любов и свободна воля<sup>66</sup>“, докато „... облечените в пачки лебеди са плешиви, клекнали и непохватни<sup>67</sup>“. Подобни образи и неговата кинезиология, противопоставяща се на хармонията,

---

<sup>64</sup> Brian Schaeffer, "Pina Bausch's epic battle of the sexes", Out Magazine, 2014 <https://www.out.com/entertainment/theater-dance/2014/10/28/pina-bausch-epic-battle-sexes-kontakthof>

<sup>65</sup> Sörenson, пак там.

<sup>66</sup> Sörenson, пак там.

<sup>67</sup> Sarah Kaufman, "Mats Ek — the Swedish rebel choreographer who's 'allergic to pretty', The Washington Post, 2016 - [https://www.washingtonpost.com/entertainment/theater\\_dance/mats-ek--the-swedish-rebel-choreographer-whos-allergic-to-pretty/2016/05/27/59f73918-21ef-11e6-aa84-42391ba52c91\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/entertainment/theater_dance/mats-ek--the-swedish-rebel-choreographer-whos-allergic-to-pretty/2016/05/27/59f73918-21ef-11e6-aa84-42391ba52c91_story.html)

---

изтънчеността и естетиката на балета, дадоха на Ек прозвището „хореографът на грозното“.

Този триумф на „грозотата“ ни води до следващия пример, който е японската танцова практика Буто. Тацуми Хиджиката, основателят на стила, също е бил (не толкова изненадващо) повлиян от немския експресионизъм, теориите на Антонен Арто и неговия „Театър на жестокостта“, както и света на френския писател Жан Жене и парижката субкултура. Въпреки че ранното му вдъхновение идва от запада, той комбинира това с традиционните японски сценични изкуства, опустошителното преживяване на трагедията с атомната бомба и естетиката на бедната, селска Япония. Неговият танц първо шокира страната и света, като извежда на сцената почти голи, изпити като скелети тела, боядисани в бяло, в неудобни, неестествени, гротескни и изкривени движения и изражения на тялото преди да спечели популярност с новия си оригинален танцов стил, който се противопоставя на определения и описания.<sup>68</sup> Танцьорите, които са се събирали около него и са работили с него, са представени на сцената, като отвратителни създания, често безполови; Самият Хиджиката се появява в артикулираното произведение *Revoltng Bodies* (или Революция на тялото), облечен само със златен фалос и по-късно с булчинско кимоно. Хомосексуалността, старостта, болестта и болката често са теми на неговото творчество. Това представяне на старостта не е само тематично; Известно е, че танцьорите на Буто продължават да се извяват до дълбока възраст, като Казуо Оно, другият емблематичен танцьор на Буто, прави последното си представление на 100-годишна възраст, дори след като е загубил способността си да ходи.

Способности и увреждания са ключови думи в следващата ни тема. Въпреки че, в тази книга има отделна глава, посветена на способността и инвалидизиращите фактори и нагласи, не можем да пропуснем да споменем ценната приобщаваща работа на отделни артисти и компании. Телата на хора с увреждания в театъра и танца се появяват спорадично, не по-рано от 70-те години, поради исканията на движението за изкуства на хората с увреждания<sup>69</sup>, започвайки от Обединеното кралство и малко по-късно в САЩ, следвайки радикалния политически активизъм от 60-те години. В Обединеното кралство компании като *Shape Arts* (основана през 1977 г.), *Graeae* (1987 г.) и по-скоро *Candoco* (1991 г.) направиха голяма прогрес във включването на артисти с увреждания чрез продукции, въвеждащи нова естетика на сцената, обогатена с тяло и разнообразие от движения на техните артисти и променящите се ценности. „Интересното е, че основната тема на

---

<sup>68</sup> Повече за Butoh: Nanako Kurihara. "Hijikata Tatsumi: The Words of Butoh: [Introduction]." *TDR* (1988-, vol. 44, no. 1, 2000, pp. 12-28. , [www.jstor.org/stable/1146810](http://www.jstor.org/stable/1146810)

<sup>69</sup> Повече за историята на изкуствата на хората с увреждания: <https://disabilityarts.online/wp-content/up>



---

перспективите на уврежданията е, че преживяването на уврежданията винаги е перформативно; наистина, много от нас с увреждания разбират състоянието като представяне, не изключително в естетически или теоретичен смисъл, а като действителен начин на живот<sup>70</sup>, пише художникът с увреждания и учен Кари Санда. Набил Шабан, Клеър Кънингам и Дейвид Тул в Обединеното кралство, Лиза Бъфано и Джон Белусо в САЩ са само няколко известни художници, които помогнаха за установяването на артисти с увреждания към приобщаващата арт сцена, не само като активизъм и претенция за права, но и като изкуство на високо ниво и с естетическа стойност.

Мултидисциплинарното творчество на Клеър Кънингам с Кандоко и като независим художник, се отличава с това, че е напълно достъпно и същевременно невероятно оригинално и ангажиращо. Тя е разработила свой собствен движещ се стил, „вкоренен в изучаването и използването/злоупотребата с нейните патерици и изследването на потенциала на собствената си специфична физика със съзнателно отхвърляне на традиционните танцови техники (разработени за тела без увреждания).<sup>71</sup>“ В „Дай ми причина да живея“ тя изследва творчеството на Йеронимус Бош и изобразява на сцената просяци с увреждания и сакати хора, представени в неговите картини. В шедьовъра *The way you look (at me) tonight*, създаден съвместно с Джес Къртис, публиката е на сцената, изпълнителите се движат сред нея, задавайки през изпълнението си „въпроси за нашите навици и практики да възприемаме един друг и света“<sup>72</sup>.

През годините Кандоко си сътрудничи с много признати хореографи и танцьори, с увреждания и без, създавайки множество от високопрофесионални танцови, театрални представления и късометражни филми, включващи голямо разнообразие от тела и техните изразителни умения. Струва си да се спомене, че приобщаващи компании като Кандоко започнаха да се появяват по целия свят, създавайки приобщаващи пространства и възможности за работа за хора с увреждания, хора с увреждания и невроразнообразни художници, те също така привличаха онези, които не желяеха да се вместят в танцови или театрални групи поради характеристиките на тялото им (размер или уникални атрибути). Продукции като *Face In*, *Unlimited Commissions* и *Unspoken Spoken* са истински калейдоскоп от тела и телесни изражения (и удар към установените възприятия за това какво представлява тялото на изпълнителя).

Движението за боди позитивити (позитивни възгледи спрямо тялото) завладя-

---

<sup>70</sup> Carrie Sandahl, "From the Streets to the Stage: Disability and the Performing Arts.", *PMLA*, vol. 120, no. 2, 2005, pp. 620–624. [www.jstor.org/stable/25486196](http://www.jstor.org/stable/25486196).

<sup>71</sup> От официалния уебсайт на Cunnigham: <https://www.clairecunningham.co.uk/>

<sup>72</sup> Пак там.

---

ва все повече и повече пространство в днешните сценични изкуства, свързано с движението за приемане на хора с наднормено тегло, движението за артисти с увреждания и LGBTQ активизма. Инициативи като „Broadway Body Positivity“, „Queer I Art“ и „Trans Voices“ в САЩ и „EveryBODY on stage“ в Канада, „Big Ballet“ във Великобритания, театрална група Faces в Индия и много други в различни страни, насочват все повече и повече фокус към неотложната нужда на обществото – и впоследствие на изкуствата – да мислят и да стават по-обширни, не като „толерантни“, а като оценяващи многообразието на тела. Знаменитости като американската хип-хоп танцьорка Аманда ЛаКонт, J-Pop групата Big Angels и японската комедиантка Наоми Уатанабе помагат тази нужда да звучи по-силно, да придобие видимост и да достигне до популярното изкуство, освен до общностите на интелектуалното, авангардното или научното изкуство. Този проблем със сигурност ще продължи да засяга общността и индустрията на сценичните изкуства в бъдеще; докато всеки – и всяко тяло – може да намери място на сцената и във всеки друг аспект на социалния и културен живот, ние не можем да спрем да преосмисляме и преоформяме възприятията си за тялото, нали?

---

## Библиография:

Green J. (1999) "Somatic Authority and the Myth of the Ideal Body in Dance Education" in Dance Research Journal, vol. 31, no. 2, 1999, pp. 80–100. [www.jstor.org/stable/1478333](http://www.jstor.org/stable/1478333)

Kaufman S. (2016), "Mats Ek — the Swedish rebel choreographer who's 'allergic to pretty', The Washington Post  
[https://www.washingtonpost.com/entertainment/theater\\_dance/mats-ek--the-swedish-rebel-choreographer-whos-allergic-to-pretty/2016/05/27/59f73918-21ef-11e6-aa84-42391ba52c91\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/entertainment/theater_dance/mats-ek--the-swedish-rebel-choreographer-whos-allergic-to-pretty/2016/05/27/59f73918-21ef-11e6-aa84-42391ba52c91_story.html)

Kokur M. (2008), "Body and Voice Performances in the Elisabethan Theatre" <http://kocur.uni.wroc.pl/body-and-voice-performances-in-the-elizabethan-theatre/>

Kurihara N. (2000). "Hijikata Tatsumi: The Words of Butoh [Introduction]." TDR (1988-, vol. 44, no. 1, 2000, pp. 12–28. , [www.jstor.org/stable/1146810](http://www.jstor.org/stable/1146810)

McPherson E. (2015) "Viewpoints: A Look at Issues Related to Body Image and Self-Esteem" in Dance Education in Practice, 1:3, 3-4, DOI: [10.1080/23734833.2015.1068087](https://doi.org/10.1080/23734833.2015.1068087)

Penniment K. & Egan S. (2012), "Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers" in Eur. Eat. Disorders Rev., 20: 13-22. <https://doi.org/10.1002/erv.1089>

Perrottet T. (2008), Napoleon's Privates: 2,500 Years of History Unzipped, HarperCollins, 2008. His online article about the castratti: <https://www.thesmartset.com/article0806070116/>

Price D. (1990) "The Politics of the Body: Pina Bausch's 'Tanztheater.'" in Theatre Journal, vol. 42, no. 3, 1990, pp. 322–331. [www.jstor.org/stable/3208078](http://www.jstor.org/stable/3208078)

Sandahl C.(2005), "From the Streets to the Stage: Disability and the Performing Arts.", PMLA, vol. 120, no. 2, 2005, pp. 620–624. [www.jstor.org/stable/25486196](http://www.jstor.org/stable/25486196)

Schaeffer B. (2014), "Pina Bausch's epic battle of the sexes", Out Magazine, 2014 <https://www.out.com/entertainment/theater-dance/2014/10/28/pina-bausch-epic-battle-sexes-kontakthof>

---

Schnitt D.(1990),” Psychological Issues in Dancers—An Overview” in Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 61:9, 32-34, DOI: [10.1080/07303084.1990.10604624](https://doi.org/10.1080/07303084.1990.10604624)

Sörenson M. (2010), “Femininity and Body Language; Reflections on Pina Bausch and Mats Ek”, Critical Stages Journal, vol 3, 2010 <https://www.critical-stages.org/3/femininity-and-body-language-reflections-on-pina-bausch-and-mats-ek/>

Volontè P. (2008), “The thin ideal and the practice of fashion”, Journal of Consumer Culture, 2019, Vol. 19, 252–270 DOI: 10.1177/1469540517717775

<https://www.clairecunningham.co.uk/>  
<https://disabilityarts.online/wp-content/up>

**Further reading/ articles:**

<https://www.thestage.co.uk/news/body-shamed-two-thirds-of-actors-told-to-change-their-appearance-for-work-survey-reveals>  
<https://www.theguardian.com/culture/2020/feb/18/arts-bodies-threatened-with-funding-cuts-over-lack-of-diversity>  
<https://www.latimes.com/entertainment-arts/story/2021-05-15/broadway-body-theater-fatphobia>  
<https://www.kpopstarz.com/articles/294107/20200729/these-k-pop-idols-experienced-fat-shaming-and-humiliation-from-the-public.htm>  
<https://thetheatretimes.com/a-street-play-that-conveyed-hard-hitting-messages-on-body-shaming/>  
<https://www.nytimes.com/2020/11/10/arts/david-toole-disabled-dancer-with-grace-in-his-hands-dies-at-56.html>  
<https://harvardpolitics.com/disabilities-in-performing-arts/>  
<https://core.ac.uk/download/pdf/82151419.pdf>  
<https://usefultravelarticles.com/6151-valery-mikhailovsky-s-saint-petersburg-male-ballet-description-and-photo-russia-saint-petersburg-saint-petersburg.html>

**Videos:**

Walzer: <https://www.youtube.com/watch?v=QrdwjlGakN0>  
Unlimited Commissions: <https://www.youtube.com/watch?v=Utpg6A5fnWo>  
David Tool: <https://www.youtube.com/watch?v=bP9ynfw-Ytl>  
Amanda LaCount: <https://www.amandalacount.com/videos>

## Работна група, проведена в Лариса, Гърция





# Свидетелства, събрани в Гърция



## СВИДЕТЕЛСТВО #1

Имам очевидна сколиоза (40 градуса в долната част на гръбнака и 60 градуса в горната част). Дори годините прекарани в носене на специална ортопедична скоба и правене на упражнения, не доведоха до задоволително подобрение. Все още ми е трудно да се чувствам напълно добре в тесни тениски или бански. Моето свидетелство е пряко свързано с тази „дисплазия“ на тялото ми.

От малка се занимавах с танци, на 15 започнах със съвременни танци, до 17 бях член в състезателна група. Репетирахме интензивно за състезанията по танци, но 2 месеца преди едно от тях нашият треньор заяви пред цялата група, че не мога да участвам, защото сколиозата ми не ми позволява да бъда достатъчно гъвкав и да се синхронизирам с групата. Очевидно се чувствах неудобно, но тъй като тези думи идваха от учител, ги смятах за абсолютно рационални. След една седмица спрях да посещавам групата и истината е, че никога повече не се завърнах към танците, може би поради този специфичен коментар, съчетан с тежък график в този период... Сега, 7 години по-късно осъзнавам колко антипедагогично и неправилно беше казаното от този учител. Ако проблемът ми беше сколиозата, ня-

маше да вляза в състезателната група; освен това през всичките предишни години, в които танцувах, никога не съм срещала проблем в движенията си и никой друг учител не е правил подобен коментар. Факт е, че такъв коментар в областта на изкуствата отива по-далеч от индивидуалните притеснения на лицето, което го получава, и се разширява до обосновката, че хората с различно тяло (независимо дали е с наднормено или поднормено тегло, или тяло с малформация) не се приемат в професионалната или състезателна сфера. Все още не съм разбрала точно корена и обосновката зад този коментар и не ми е интересно да знам повече...

В миналото ми беше неудобно да разкажа тази история, сега чувствам, че искам да я споделя, да я чуя отново, за да демитологизирам всички чувства на страх и неудобство, създадени по това време.

*(жена, 22)*

## СВИДЕТЕЛСТВО #2

От малка съм учила балет. Обожавах го! Знаех, че не съм толкова добра като другите момичета, но го обичах толкова много, че не ме интересуваше. Когато стигнах до прогимназията, имах различна учителка от тази, която имах преди. Знаех, че е много строга. Един ден я попитах: «Мадам, как мога да подбрия свода на краката си?» И тя ми отговори, пред всички останали ученици: „Твоя свод, момичето ми? Ако отидеш в танцова академия с тези бедра, ще те изгонят. Не става дума за свода ти». Така и не разбрах защо тя не се фоку-

сира върху факта, че искам да подобря нещо, а предпочете да коментира негативно тялото ми.

Партньорът ми по танци, разбира се, не каза нищо, нито аз. Бяхме в крехка възраст, когато всичко това е запечатано в нас и ние просто го приехме. Защото си спомням, че през пубертета се чувствах неуверена именно от бедрата си. Вероятно тази несигурност произтича от този коментар.

Общо взето през годините, в които танцувах, мога да кажа, че съм наблюдавала такива случки, които ми въздействаха; като момичета, които ме зяпаха, небрежни коментари отнасящи се към тялото, до сравнението между слаб/идеален за танцьор и по-дебел/ти не ставаш за танцьор". Но тази ситуация, която споменах преди, е нещо наистина издълбано в съзнанието ми. (жена, 23)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #3**

Бяхме в автобуса, на връщане от училище и едно момче - много социално и популярно - се приближи до мен, помоли ме да сваля слушалките и ми каза на висок глас следното (всички деца до нас го чува): „По дяволите, имаш толкова малки цици, как можеш? Как е възможно?» Спомням си, че се засмях, явно се чувствах неловко и не продължих. Все още си спомням този ден много ярко, помня с какво точно бях облечена, мястото ми в автобуса и как се върнах въщи. Влязох в стаята си и започнах да се вирам в гърдите си и да плача. От този ден нататък поне година, заставах пред огледалото и си гледах гърдите, за да

проверя дали не са пораснали.

Това преживяване вече не ме натъжава, защото осъзнах колко проблематичен и незрял беше този човек. Сега съм спокойна, когато го споделям, с леко чувство на гняв за това как сравнително „маловажно“ преживяване, като това може да повлияе на човек, особено на тинейджърка, чието тяло е 100% сексуализирано от нейните съученици. (жена, 22)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #4**

Майка ми ме ощипа по ръката и ми каза с усмивка и приповдигнат глас „Ааа, наддала си малко, нали?“ Просто я погледнах. Тя се ядоса само от погледа ми и ме попита «Защо ме гледаш така?» Казах: „Според теб приятен ли е въпросът? Би ли задала такъв въпрос на непознат“. Тя каза: „Ти не си непознат, аз съм ти майка. Ако аз не ти кажа, кой друг? Казвам ти, за да не станеш като мен.» Баща ми също беше там, без да участва вербално. Омръзна ми да ме натоварва със своята лична неувереност. Тя се опитва да контролира тялото ми с коментари като „за твое добро“, защото никога не е успяла да контролира своето.

(жена, 24)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #5**

Съучениците ми от началното училище ме наричаха „клетка за зъби“ през цялото време, защото бях много слаба. Това се случваше в междучасията или в часовете по физкултура, когато спортувахме. Разбира се, през целия си живот продължавам да чувам негатив-



ни коментари за теглото ми, особено от по-възрастните хора в семейството ми, които смятат, че не съм достатъчно женствена и че няма да бъда харесвана от противоположния пол, защото съм слаба.

Мисля, че тази преценка за теглото ми е свързана с пола, тъй като никога не си спомням коментари спрямо слабите момчета, като нещо негативно. През целия ми живот връзката между теглото и интереса от страна на противоположния пол се коментира главно спрямо жените.

*(жена, 30)*

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #6**

В пубертета членовете на семейството често коментираха бедрата ми, че са дебели и с целулит. Други членове на семейството бяха свидетели на тези коментари. Мога да си спомня няколко инцидента и това ме кара да мисля, че тези коментари са повлияли на сегашното ми възприятие за тялото.

*(жена, 27)*

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #7**

Благодарение на спортните ми участия, от много ранна възраст имах добре развита мускулатура, факт, който ме отличаваше от другите деца на моята възраст. Една година на къмпинг (бях на 11) забелязах, че всички деца ме гледат и ме сочат, а след това, когато се срещнаха на места, различни от плажа, ме питаха дали съм момичето с „плочките“ на корема. Искам да отбележа, че никой не го е правил с лоши намерения, но на тази възраст не успях да се спра-

вя, в резултат на което се срамувах да отида на плаж или да покажа тялото си.

*(жена, 23)*

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #8**

Родителите ми и други хора ме питат „Как стана такава?“ или „Можеш ли да облечеш това?“

*(жена, 30)*

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #9**

Беше момиче, през 2011, което направи коментар относно корема ми. Имаше доста очевидци, тъй като бяхме в двора на училището...

*(жена, 22)*

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #10**

Коментари относно поднорменото ми тегло... Тялото ми е доста кльощаво, така че трябва да кача няколко килограма за да се вмести в стереотипа за сексапил.

*(жена, 28)*

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #11**

Някои елементи, които може би са допринесли за редките инциденти на боди шейминг спрямо мен са, факта че бях добър ученик, мило дете и имах различни интереси от моите връстници.

Никога не съм получавал ясен и дързък коментар. Ако някога се е случвало, то е било от общ характер и хумористично... но все пак е било неудобно и неуместно. Обикновено беше от хора на моята възраст или от брат ми, не за определена част от тялото ми, не често или интрузивно.

Но имаше коментари в периода, в който бях по-пълничък, които не ми бяха приятни.

*(мъж, 23)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #12**

Коментари за моя растеж и моите извивки (или по-скоро моите несъществуващи извивки). Времева рамка определено беше ученическите ми години. Сега, от случайни хора, съвети или забележки, не приемам. Сещам се за няколко инцидента и ми е трудно да определя как се чувствах във всеки един. Сега се чувствам силна, защото този процес ми напомни какво преодолях, каква съм и как се чувствам СЕГА за себе си. Благодаря ти.

*(друг пол, 30)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #13**

Преди да напълнея драстично, тялото винаги е било изчистено от мазнини. Изведнъж, обаче, това се промени и много хора го обсъждаха, докато зяпах някои части на тялото ми. Почувствах се засрамена и гневна, в резултат на което, се обърнах към храната за утеха.

*(жена, 28)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #14**

В началното училище съученици направиха коментар относно тегло ми, казвайки, че съм дебела в присъствието на учител. Този учител, пред целия ни клас, изнесе лекция за приемане и уважение.

Почувствах се много зле и засрамена. От този момент нататък се опитвах да нося широки дрехи, за да скрия тялото

си. Това усещане остана в мен за дълго.

*(жена, 22)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #15**

Съученици направиха коментар относно височината ми. Имаше и свидетели, но никой не реагира.

*(жена, 21)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #16**

Знаем, че тези неща обикновено започват с небрежен коментар, като „свали някой килограм и ще видиш, ще станеш по-красива, за твое добро е“. Някак си така възникна и тази ситуация, в едно кафене сред приятели - жени и мъже. Приятел на приятел смяташе, че има право да се меси в телесното ми състояние и да изразява мнението си. Естествено имаше свидетели. Други от компанията, просто мълчаха, като така дават одобрението си в това засрамване на тялото. Отначало се почувствах неудобно. Че това нещо беше споменато пред всички тези хора. Но после се ядосах, че никой не обясни на това дете, че няма право да ме критикува, че това не го засяга и не е негова работа. Казах му го любезно и си тръгнах.

Няма други елементи, повлияли на инцидента. Фактът, че бях голямо момиче, което не отговаряше на имиджа на приятелите ми, беше достатъчен. Чувствам се много добре, че най-накрая споделих инцидент, който ме засегна тогава, но никога не го бях обсъждала. Държах го в себе си, защото се чувствах неудобно от това, но не би трябвало да съм аз тази, която се чув-

ства неудобно.

*(жена, 23)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #17**

“Напълнял си”. От роднини и приятели в различни ситуации.

*(мъж, 29)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #18**

За ръста ми, теглото ми, за свидетели не съм сигурен, сигурно е имало. Най-дълбокият проблем според мен е, че самите жертви вътрешно осъзнават, че тялото им не е „правилно“ и това е тъжно, защото отразява как несъзнателно са били наложени стереотипи и за хората с нетрадиционно красиви тела. Това е като първо засрамване от самите нас.

*(жена, 30)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #19**

Беше направено от момчета, част от приятелския ми кръг. Бях на 13 години. Коментарът беше по повод на теглото, без фокус върху определена част.

*(жена, 25)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #20**

Ставаше въпрос за тялото ми, като цяло в училищната ми среда, съученици ми казваха неща, които ме натъжаваха, но за тях беше в рамките на шегата. Никога не съм имала сили да им кажа, че ме дразнят тези шеги, защото ги смятах за приятели, колкото и да ми беше зле.

*(жена, 22)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #21**

Формите на засрамването бяха относ-

но теглото ми, падналите клепачи и начина, по който се обличах. Когато бях в прогимназиален 3-ти клас, съучениците ми коментираха облеклото ми и излишните ми килограми. Когато отидох на училище, пътувах с автобус и един ден едно дете ме гледаше втренчено и правеше някакви странни движения с ръце около очите.

*(жена, 24)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #22**

Беше вербално засрамване от роднина мой приятел, по повод на напълняването ми. Беше преди 3 години, тогава бях на 22, по средата на лечение с хормони, които стимулират напълняване, в резултат на което качих 15 кг. Случи се пред останалите ми приятели. Коментари от рода на „Как стана такава?“, „Няма да излизам с теб докато изглеждаш така“, „Свали някой килограм или скоро няма да ти стават дрехите“, „Напълняла си, не излизаш добре на снимки“. Имайте предвид, че цялата компания се съгласи с коментарите и подкрепи мнението на човека, който започна това.

*(жена, 25)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #23**

Едно момче ме засрами по повод на родилно петно, което имам. Бях на 16 години.

*(жена, 22)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #24**

Имам много къдрава коса, в прогимназията съучениците ми ме наричаха ‘каулслоу’ (зелева салата), ананас и

други имена. Сега вярвам в себе си, не ми пука, научих се как да отговарям, когато някой ме атакува.

*(жена, 30)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #25**

Коментари „за моя шейк“ в повечето пъти. От мъже или жени от моята среда към цялото ми тяло. Хората не са разбрали, че боди шеймингът не е насочен само към хора с излишни килограми. Ако кажете на някого „хапни малко, на половина си!“ това също е засрамване на тялото. Ако кажете на някого «Дупето ти не съществува!», това е засрамване на тялото! Ако кажете на някого «Онази работа ти е малка», това е също е засрамване на тялото.

*(жена, 22)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #26**

Тормоз от моята социална среда и връстници. Без свидетели. Беше по-скоро едно постоянно психическо насилие и унижение заради цялостната форма на тялото ми, заради наднорменото ми тегло и невъзможността да изглеждам като другите хора от обкръжението ми. Това беше ситуация, която преживявах ежедневно и успях да преодоля.

*(мъж, 23)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #27**

Не си спомням да съм била подложена на тежък шейминг от други хора, разбира се, понякога около моя ръст (аз съм доста ниска), особено в по-млада възраст, но собствената ми майка продължава да ме засрамва относно моите

2-3-4 допълнителни килограма. Това е нейният начин да ми каже, че трябва да внимавам да не напълнея, че съм млада дама и трябва да съм красива, с хубаво тяло, а не да ставам като нея, че е за мое добро, но това не означава, че не е засрамване на тялото, и то многократно, наистина запечатано в мен.

Със сигурност социалният статус играе роля в това, когато си от средната класа. Ако нямах достатъчно храна, може би (не знам) нямаше да имам причина да мисля толкова много за излишните си килограми, може би нямаше да имам възможността винаги да имам пълен хладилник с храна. Ако бях супер богата, можех да си позволя да ходя на фитнес и да се грижа за метаболизма и диетата си, може би повече от сега. Освен това със сигурност моите физически и умствени способности играят роля. Наслаждавам се много, особено на един вид спорт, видях тялото си какво е след дълъг период на упражнения и го чувствам по-здраво и по-функционално, помага ми и при гинекологично заболяване, което имам, когато се комбинира с диета .

Както споменах, по-характерното засрамване на тялото е това от майка ми. Очевидно има свидетели, баща ми, брат ми, в повечето случаи те ще се съгласят с майка ми или ще го приемат като шега, ще се пошегуват с теглото ми, ще коментират бедрата ми, бузите ми и т.н.

Чувствам се странно (не по негативен начин) да осъзная, че най-забележителният пример за засрамване на тялото идва от собствената ми майка.

Може би свикнах с това през всичките тези години. Сега и аз мога да се смея на коментарите. Обичам тялото си, разбира се, понякога се чувствам неудобно с излишните си килограми, но тъй като не е толкова много, отпускам се и си мисля, че имаме средиземноморско тяло, какво друго мога да направя? Понякога го тренирам и съм във форма, друг път го оставям да «гние» и после пак отначало. Мъча се да го поддържам в задоволително за мен ниво, но няма да прекалявам.

*(жена, 26)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #28**

За обиколката и бедрата ми, от съучениците ми, малко в началното училище и в прогимназията.

*(жена, 22)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #29**

Бях подложена на тормоз, заради наднорменото си тегло... като цяло заради начина, по който изглеждах. Коментарите идваха от съученици през цялото начално училище и продължи до прогимназията, след като момче ме блъсна по стълбите, за да види дали ще стане земетресение. Винаги имаше свидетели, ученици и учители, но те не предприемаха абсолютно нищо.

В момента не ме притеснява въобще, тъй като съм наясно какво съм преживяла, като цяло ме промени към добро, така че е добре тези свидетелства да бъдат показани на днешните деца, за да им даде сила и да разберат че не са сами...

*(жена, 25)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #30**

Коментари относно теглото, корема и гърдите ми. Почувствах се зле, споделяйки го.

*(мъж, 25)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #31**

Отнася за цвета на кожата ми. В ежедневието има хора, които непрекъснато коментират колко бяла е кожата ми. Определения, като „муха в млякото“ са често срещани.

Относно начина по който се почувствах, споделяйки го: Създаваме по-добро „утре“ стъпка по стъпка!

*(жена, 22)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #32**

Коментари относно цялото ми тяло, че явно съм прекалено слаб в сравнение с другите. „Как успяваш да седиш изправен без да паднеш?“

*(мъж, 22)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #33**

Относно физическите ми възможности, чертите на лицето, късогледството, от хора на моята възраст, предимно през началното училище и прогимназията, в училищен контекст и извън. В момента е нещо, което съм оставила зад себе си. Всички ние имаме специални тела и черти и не трябва да допускаме никой да ни подтиска за това.

*(жена, 26)*

### **СВИДЕТЕЛСТВО #34**

За тялото ми, като цяло, тъй като имам няколко излишни килограма съм чувала различни коментари от приятелки в

училище.  
(жена, 21)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #35**

„Какво сочно бутче“ беше коментарът на едно момче, което мина покрай мен с колелото си, докато чаках на автобусната спирка, за да отида в колежа. Беше един от първите горещи летни дни и затова бях сложила къси панталонки. Имаше много хора, аз бях заедно с мои приятели, но ние просто бяхме шокирани и нямахме време да кажем нещо. Винаги се сецах за тази случка, когато обувах шорти в началото на лятото.

(жена, 21)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #36**

Спомням си първото лято, когато напълнях рязко, бях на 7, играех си на плажа, когато баща ми коментира как коремът ми отива на цялото семейство.

Истината е, че засрамването на тялото е тема, която ме кара да се чувствам неудобно, тъй като през целия си живот се сблъсквам с проблеми с тялото си и се боря с хранителни разстройства. Но е част от моето изцеление да говоря за това и да чета неща, свързани с това.

(жена, 23)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #37**

Безкрайни коментари за това колко съм отслабнала, че не струвам и че трябва да ям, произлизащи предимно от мъже, които не харесват такива жени. По това време се страхувах, че

ще умра.... Депресия... Два пъти съм била на границата на анорексия нервоза.

(жена, 27)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #38**

Имам много инциденти на шейминг от страна на приятелки и родители „за да успея да си намеря мъж, защото ако си дебела, няма да го направиш“ до лекари, които, дори когато медицинските ми изследвания са били перфектни, те обвиняваха моето тегло за всичко. Говоря за 15-20 килограма в повече. Отначало почувствах смущение, скръб, омраза към себе си, но тъй като принадлежа към по-широкото феминистко активистко движение, получих много овластяване и подкрепа от тях, така че бавно започнах да стъпвам на краката си.

(жена, 30)

### **СВИДЕТЕЛСТВО #39**

Имам проблеми с хормоните, винаги съм била с наднормено тегло и тялото ми не е създадено да е слабо. Този факт, според други, не ми позволяваше да бъда достатъчно добра. Чувала съм следните фрази, когато бях 120 килограма, но също и когато бях 60 килограма:

-Много си хубава, но ако беше с 5 килограма по-слаба щеше да си по-добре.

-Ти си много, много умна, но ако беше с 5 килограма по-слаба, щеше да си по-добре.

- Ти си много, много креативна и енергична, но ако беше с 5 килограма по-слаба, щеше да си по-добре.

---

И така нататък.

Почувствах се освободена, споделяйки това. Не съм осъзнала, че съм във времето съм нормализирала тези изказвания. Това, че имам 5,10,15 килограма в повече не означава, че без тях съм по-добре. Напротив! По-добре съм точно както съм: СЕБЕ СИ!

*(жена, 26)*

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #40**

Получих някои коментари относно окосмяването ми. Основно в училище. От едно момче (може би имаше още 2 човека с него) относно космите по краката ми, които се виждаха в края на дънките.

*(жена, 22)*

#### **СВИДЕТЕЛСТВО #41**

Финансово спадам към средната класа. „Трябва да се погрижиш за тялото си, ако искаш да успееш в нещо, без да си богат в нашето общество.

Корем, една вежда, характеристики като лайно, грозник и т.н. в училище и в казармата. Коментари от баща ми, че трябва да отслабна. Приятелите ми все още стискат мускули и ме карат да се чувствам неудобно, когато правят физическото си състояние толкова важно за тях и когато ми казват колко много се нуждая от фитнеса, за да стана по-привлекателен.

Почувствах се добре споделяйки го. Някак си го извадих от себе си, трябва ни от време на време.

*(мъж, 23)*





---

# Благодаря ви, че прочетохте целия документ.

Допълнителна информация за проекта може да намерите на:

Website: [www.bodyshining.eu](http://www.bodyshining.eu) | Instagram: <https://www.instagram.com/bodyshining.eu/>

---

## Открийте европейските партньори

