

The background of the entire cover is a vibrant, colorful illustration. At the top, a bright yellow sun with rays is partially obscured by a stylized, wavy cloud in shades of pink and blue. Below the sun, the title 'FLORENCE GIVEN' is written in large, bold, orange letters with a black outline. Underneath the title, the author's name 'ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ' and a quote 'ΔΕΝ ΟΦΕΙΛΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΟΜΟΡΦΗ ΓΙΑ ΚΑΝΕΝΑΝ' are written in smaller, black, sans-serif capital letters. The main title 'ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ' is written in large, white, bold letters with a black outline, set against a background of stylized, radiating lines in shades of orange and pink. The bottom of the cover features a lush, colorful landscape with various flowers, including daisies, tulips, and roses, as well as mushrooms and a small stream flowing through the scene. The overall style is whimsical and artistic, with a focus on bright colors and detailed illustrations.

FLORENCE GIVEN

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ
ΔΕΝ ΟΦΕΙΛΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΟΜΟΡΦΗ ΓΙΑ ΚΑΝΕΝΑΝ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ

MINΩΑΣ

A stylized illustration of several flowers with green stems and leaves on a pink background. There are white daisy-like flowers, a red bell-shaped flower, and a pink tulip-like flower.

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΠΟΝΑΕΙ

«Το σώμα σου είναι ένα μουσικό όργανο, όχι ένα στολίδι».

Lindsay και Lexie Kite

Έχεις περάσει μια όμορφη μέρα με τους φίλους σου που καταστράφηκε επειδή κόλλησες με μια «μη κολακευτική» φωτογραφία που σε έβγαλε κάποιος; Έχεις κάνει απίστευτο, απολαυστικό σεξ, αλλά κατέστρεψες τη στιγμή όταν είδες την πλαδαρή κοιλιά σου ή την κυτταρίτιδα στα μπούτια σου; Έχεις θελήσει να κοιτάξεις το άτομο που σου έκανε στοματικό σεξ, αλλά σταμάτησες από φόβο μη δει το διπλοσάγονό σου; Έχεις αναστενάξει από ανακούφιση όταν το άτομο με το οποίο κάνεις κουταλάκι έχει αποκοιμηθεί, ώστε να μπορέσεις επιτέλους να χαλαρώσεις και να σταματήσεις να ρουφάς την κοιλιά σου; Ακύρωσες μια εκδρομή με φίλες γιατί η ιδέα να βρίσκεσαι γύρω από άλλα γυναικεία σώματα σε αγχώνει; Έχεις νιώσει άσχημα όταν μπαίνεις σε έναν φωτεινό χώρο επειδή φοβάσαι ότι θα φανεί η υφή του δέρματός σου;

Οι γυναίκες σπάνια έχουν την ευκαιρία να ΧΑΛΑΡΩΝΟΥΝ πλήρως και απολαυστικά. Η ικανότητα να απολαμβάνουμε τη ζωή μας και να «ζούμε τη στιγμή» παρεμποδίζεται διαρκώς και διακόπτεται από την επικριτική εσωτερική μας φωνή που είναι εμμονική με την εμφάνισή μας και μας παρουσιάζει μια συνεχιζόμενη ροή εικόνας για το πώς φαινόμαστε. Αντί να ζούμε τη ζωή μας μέσα από το σώμα μας, στο τώρα, η προσοχή μας συχνά αποσπάται από τις σκέψεις στο μυαλό μας. Και είναι τόσο δύσκολο να υπάρχουμε ΠΛΗΡΩΣ μέσα στο σώμα μας όταν μας έχουν μάθει συνεχώς να το παρατηρούμε. Δεν «βυθιζόμαστε στη στιγμή» γιατί δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από τις αυτοσυνείδητες σκέψεις μας.

Πόση ενέργεια θα συνεχίσουμε να σπαταλάμε στην πολύτιμη αυτή

ζωή συλλογιζόμενες τις κριτικές των άλλων, προσπαθώντας να προσέχουμε την εμφάνισή μας ενώ θα μπορούσαμε να δημιουργούμε, να χορεύουμε, να απολαμβάνουμε και να ζούμε πλήρως παρούσες; Τι κόσμος θα δημιουργούσαμε αν οι γυναίκες απελευθερώνονταν από τους νοητικούς πόρους που ξοδεύουν στην προσπάθειά τους να «τελειοποιηθούν»; Πού θα κατευθυνόταν αυτή η ενέργεια, τι όμορφα πράγματα θα παράγονταν στον κόσμο;

Η Renee Engeln αποκαλεί αυτή την κοινωνική εμμονή «Ασθένεια της ομορφιάς», ορίζοντάς την ως «αυτό που συμβαίνει όταν η συναισθηματική ενέργεια των γυναικών επηρεάζεται τόσο από αυτό που βλέπουν στον καθρέφτη τους, με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να δουν άλλες πτυχές τους». Έχω δηλώσει πολλές φορές στη ζωή μου άρρωστη με την «Ασθένεια της ομορφιάς». Ακύρωσα σχέδια. Δεν πήγα κάπου απλώς και μόνο επειδή το άγχος τού να είμαι όμορφη με είχε κυριεύσει. Οι περισσότερες θυμόμαστε μια στιγμή που παραλείψαμε να πάμε κάπου επειδή δεν νιώθαμε αρκετά τέλειες ή όμορφες για να είμαστε εκεί, να ζήσουμε τη δική μας ζωή! Η «Ασθένεια της ομορφιάς» μου θυμίζει τις μέρες που έχασα στην παραλία, το σεξ που δεν μπόρεσα να απολαύσω επειδή αν δεν μπορώ να κοιτάξω το σώμα μου ούτε εγώ, γιατί να το κάνει κάποιος άλλος;, όλα τα μπάνια που δεν έκανα στη θάλασσα, τα ρούχα που δεν φόρεσα από ντροπή, ή το φαγητό που δεν «επιτρέπω στον εαυτό μου» να φάει σε οικογενειακές γιορτές ή σε δείπνα με φίλους. Ζούσα σε μια κανονικοποιημένη, διαρκή άρνηση οποιασδήποτε εμπειρίας χαράς ή ευχαρίστησης, για να ευχαριστώ τους άλλους και να προβάλλω μια εικόνα τελειότητας, συρρικνώνοντας διαρκώς τον εαυτό μου ή κάνοντάς τον αόρατο όταν δεν εμφανιζόμουν καθόλου. Ακόμα και στα γεγονότα που συμμετείχα, υπήρξαν αμέτρητες φορές που ήμουν σωματικά παρούσα, αλλά ψυχικά απύουσα – καθώς μεγάλο μέρος της προσοχής μου επικεντρωνόταν στο πώς έδειχνα. Αν έπρεπε να είμαι απολύτως ειλικρινής και να γράψω τον πραγματικό λόγο της άρνησής μου σε προσκλήσεις, οι περισσότεροι θα έλεγαν: «Δεν μπορώ να έρθω, δεν νιώθω αρκετά όμορφη, πετάω τα ρούχα μου παντού, ουρλιάζω και κλαίω μπροστά στον καθρέφτη. Έχω τρομερό άγχος για τον κώδικα ενδυμασίας, φοβάμαι ότι κανείς δεν θα με συμπαθήσει, ότι δεν θα είμαι αρκετά καλή». Το χειρότερο είναι ότι μεγαλώνουμε μαθαίνοντας να πιστεύουμε ότι αυτό είναι φυσιο-



λογικό για μια γυναίκα. Το να υπάρχεις, όμως, δεν θα έπρεπε να είναι τόσο αγχωτικό.

Αν σκέφτεσαι *Έχουμε ξεπεράσει όλες αυτές τις βλακείες τώρα*, σου λέω ότι αυτό δεν ισχύει. Αν για σένα δεν αρκεί το γεγονός ότι έχεις καταστρέψει ολόκληρες μέρες επειδή πίστευες ότι δεν έδειχνες όμορφη, η Renee Engeln παραθέτει τη θλιβερή στατιστική ότι το 34% των κοριτσιών ηλικίας πέντε ετών (ναι, πέντε ετών, γαμώτο!) αναφέρουν ότι περιορίζουν τη διατροφή τους τουλάχιστον «μερικές φορές». Τα μικρά κορίτσια μαθαίνουν να δημιουργούν όρια με το φαγητό πριν μάθουν πώς να έχουν όρια με τους άλλους ανθρώπους. Η απομάκρυνση μιας γυναίκας από το ίδιο της το σώμα ξεκινάει πολύ νωρίς.

Οι διαστρεβλωμένες σκέψεις που έχουμε για τον εαυτό μας όταν τρώμε, ντυνόμαστε, κοιταζόμαστε στον καθρέφτη, δεν είναι η «αλήθεια» – είναι μια συνήθεια. Είναι μηνύματα που έχουν εμφυτευτεί στο μυαλό μας, που έχουμε απορροφήσει από το περιβάλλον μας. Είναι ο προγραμματισμός μας. Δεχόμαστε υποδείξεις και κοινωνικά σήματα σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας που μας πιάζουν να νιώθουμε πως δεν αξίζουμε να ζούμε αν δεν είμαστε τέλειες. Ίσως ήταν ο σκληρός, αντικειμενοποιητικός τίτλος που διάβασες για το σώμα μιας γυναίκας με μαγιό στο εξώφυλλο ενός περιοδικού που άφησε η μαμά σου στο τραπέζι. Ο τρόπος που παρακολουθούσες τα κορίτσια γύρω σου να συζητούν για το σώμα τους στο σχολείο. Το πώς ρουφούσαν την κοιλιά τους για να «μη φαίνονται έγκυες», κι έτσι εσύ αγόρασες το λαστέξ που βρήκες δίπλα στα ράφια με τα σουτιέν. Το γεγονός ότι οι φίλες σου άρχισαν να παραγγέλλουν μικρότερη ποσότητα μεσημεριανού φαγητού λέγοντας «Δεν θέλω ψωμί, είμαι καλά!». Θέλοντας να ταιριάξεις κι εσύ, σκέφτηκες *Ίσως να το κάνω κι εγώ, θέλω να είμαι καλά!* Όταν αυτές οι σκέψεις δεν ελέγχονται και γίνονται αποδεκτές χωρίς αντίσταση, φυτεύονται στο μυαλό μας, αρχίζουν να μεγαλώνουν σχηματίζοντας βαθιές, επίμονες πεποιθήσεις που αργότερα, στην ενήλικη ζωή, συνειδητοποιούμε ότι δεν επιλέξαμε.

Όταν δεν αμφισβητούμε αυτές τις σκέψεις που μοιάζουν με αγριόχορτα, ριζώνουν πιο βαθιά, πυκνά και γερά. Αρχίζουμε να λέμε ότι «αυτό είμαστε». Δεν είναι πλέον κάτι που απλώς ακούσαμε, αλλά μετουσιώνονται σε πεποιθήσεις αποδεκτές, ριζωμένες και καλλιεργημένες. Αυτή η εξωτερική φωνή που ακούμε από τους άλλους γίνεται η εσωτερική κακοποιητική φωνή που χρησιμοποιούμε για να μιλήσουμε

στον εαυτό μας. Ναι. Είναι κακοποιητική. Πώς θα ένιωθες αν έλεγες δυνατά σε κάποιον όλα αυτά που ανέχεσαι από την εσωτερική φωνή σου; «Δεν μπορώ να σε κοιτάξω στον καθρέφτη σήμερα, είσαι αποκρουστική». «Κανείς δεν θα ήθελε να σε βλέπει, κρύψου». «Πώς θα σε αγαπήσει ποτέ κάποιος;» «Είσαι αποτυχία και δεν σου αξίζει τίποτα». Μου προκαλεί πόνο και μόνο το να τα γράφω και να τα δημοσιεύω σε ένα βιβλίο! Όπως θα υπερασπιστείς τη φίλη σου από κάποιον που μιλάει έτσι, πρέπει να υπερασπιστείς και τον εαυτό σου από τη φωνή που αντηχεί στο μυαλό σου. Να καλλιεργήσεις μια άλλη, πιο ευγενική ξεχωριστή φωνή που να απαντά στην κριτική εσωτερική σου φωνή. Διαφορετικά, γίνεσαι ο χειρότερος κριτής του εαυτού σου. Μπερδεύεις αυτήν τη φωνή με αυτό που πραγματικά είσαι.

Σε έναν κόσμο όπου έχουμε πολιτισμικά πιέσει και πείσει τις γυναίκες να ασχολούνται εμμονικά με κάθε εκατοστό του σώματός τους και να το αναλύουν, αναρωτιέται κανείς... *Ήταν αυτό το σχέδιο από την αρχή – να μας εξαντλήσουν σκόπιμα; Να μας στερήσουν την πηγή της δύναμής μας; Να δημιουργήσουν εμπόδια που μας δυσκολεύουν να σκεφτόμαστε καθαρά και να νιώθουμε;*

Πριν από μερικά χρόνια ένα καλοκαίρι στο Λονδίνο με καύσωνα, άργησα σε μια συνεδρία ψυχοθεραπείας. Φορούσα στενό ποδηλατικό σορτσάκι, σουτιέν και σακάκι. Στη διαδρομή ένιωθα έντονο άγχος και δύσπνοια. Έπρεπε συνεχώς να χασμουριέμαι για να παίρνω αρκετό οξυγόνο. Προσπάθησα να αποβάλλω το συναίσθημα και σκέφτηκα *Αυτό συμβαίνει όταν φοράω στενά ρούχα*. Όταν έφτασα στο γραφείο της ψυχολόγου μου, της μίλησα για τη δύσπνοια που είχα. Με ρώτησε πότε ξεκίνησε. Θυμήθηκα ότι είχε ξεκινήσει περίπου δύο εβδομάδες νωρίτερα. Εκείνη κούνησε το κεφάλι της και έσμιξε τα χείλη της. «Δεν ήταν τότε που εκείνος ο άντρας έκανε αγενή σχόλια για την κοιλιά σου;» Έγνεψα καταφατικά, «Ναι, έτσι νομίζω, γιατί;». Τότε το συνειδητοποίησα. «Νομίζω πως από τότε ρουφάς υποσυνείδητα την κοιλιά σου και αυτό περιορίζει την αναπνοή σου. Παίρνεις ρηχές ανάσες που προκαλούν άγχος». Ακόμα και όταν μου μιλούσε, ρουφούσα την κοιλιά μου. Πήρα μια βαθιά εισπνοή και, με την εκπνοή, η κοιλιά μου τέντωσε το στενό σορτσάκι και ένιωσα ότι πήρα μια κανονική ανάσα για πρώτη φορά μετά από εβδομάδες. Διάολε. Είχε δίκιο. Το χειρότερο ήταν πως δεν το συνειδητοποιούσα καν! Όσα μου είχε πει εκείνος ο άντρας για το σώμα μου είχαν γίνει αποδεκτά από το μυαλό μου παθητικά και ασυ-



**ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ
ΕΝΑ ΟΜΟΡΦΟ ΔΟΧΕΙΟ
ΠΟΥ ΜΕ ΒΟΗΘΑΕΙ
ΝΑ ΒΙΩΝΩ ΤΗ ΖΩΗ!**

νείδητα, προσθέτοντας λίπασμα στα αγριόχορτα που υπήρχαν ήδη εκεί. Με το να ρουφάω την κοιλιά μου, το μυαλό μου προσπαθούσε να προστατέψει το κομμάτι που είχε δεχτεί «επίθεση». Όλα αυτά έγιναν δίχως να το καταλάβω. Πολύ τρομακτικό! Η «Ασθένεια της ομορφιάς» μας έχει κάνει να παρακολουθούμε το σώμα μας αντί να υπάρχουμε πλήρως μέσα σε αυτό, ακόμα και εις βάρος της άνεσής μας. Έχω περάσει χρόνια κοιτώντας το σώμα μου με δύο τρόπους. Με τα δικά μου μάτια και μέσα από τα μάτια που φαντάζομαι ότι με βλέπουν οι άλλοι.

Μια φορά έπιασα τον εαυτό μου να ρουφάω αντανakλαστικά την κοιλιά μου όταν ένας άντρας με κοίταξε στη διάρκεια μιας φωτογράφισης. Σαν να με είχε αιφνιδιάσει το ίδιο το γεγονός ότι *ανέπνεα*, σαν μια γυναίκα που είχε βγει από το σενάριο και έπρεπε να συνέλθει γρήγορα για να «μπει στον ρόλο της». *Γιατί* το έκανα αυτό, όταν ξέρω πως δεν είμαι κούκλα ή αντικείμενο, αλλά μια γυναίκα που αναπνέει με μια κοιλιά γεμάτη ζωή; Συνειδητοποιώντας πόσο ενστικτώδες ήταν, ένιωσα τη δεύτερη δόση της *φεμινιστικής* ντροπής. Δεν με ανάγκασε εκείνος να ρουφήξω την κοιλιά μου. Απλώς με κοίταξε. Κι όμως, κάτι μέσα μου «ήξερε» πως έπρεπε να το κάνω. Πόσο τρομακτικό είναι; Ο τρόπος που μαθαίνουμε να λυγίζουμε και να παραμορφώνουμε ολόκληρη την ύπαρξή μας σε κάτι που μοιάζει με κούκλα, εις βάρος της άνεσης και της υγείας μας. Δεν φταίμε εμείς, είναι μια συνήθεια που μας έχουν ενθαρρύνει υποχθόνια να υιοθετήσουμε για να μας κρατάει πίσω και να μας στραγγίζει.

Η ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟΠΟΙΗΣΗ

Αν κοιτάξεις γύρω σου, θα δεις διάφορα αντικείμενα – το κινητό σου, ένα ποτήρι, ένα στιλό, αυτό το βιβλίο. Έχουν αυτά τα αντικείμενα ζωή ή ύπαρξη πέρα από τη χρησιμότητά τους για σένα; Όχι φυσικά, είναι αντικείμενα! Δεν μπορούν να αισθανθούν. Είναι πράγματα που αγοράσες, χρήσιμα και πολύτιμα όταν αποφασίζεις να τα χρησιμοποιήσεις ή όταν τα θεωρείς αρκετά άξια για να τα επιδεικνύεις. Ένα αντικείμενο βιώνεται από κάτι ή κάποιον άλλον. Υπάρχει για τις οπτικές, τις αισθητηριακές, τις λειτουργικές ή τις δημιουργικές ανάγκες κάποιου. Δεν έχει λόγο για το πώς χρησιμοποιείται. Είναι «διακοσμητικό».

Οι γυναίκες έχουν αντικειμενοποιηθεί με τον ίδιο τρόπο κάτω από την πατριαρχία. Έχουμε αντιμετωπιστεί σαν να είμαστε

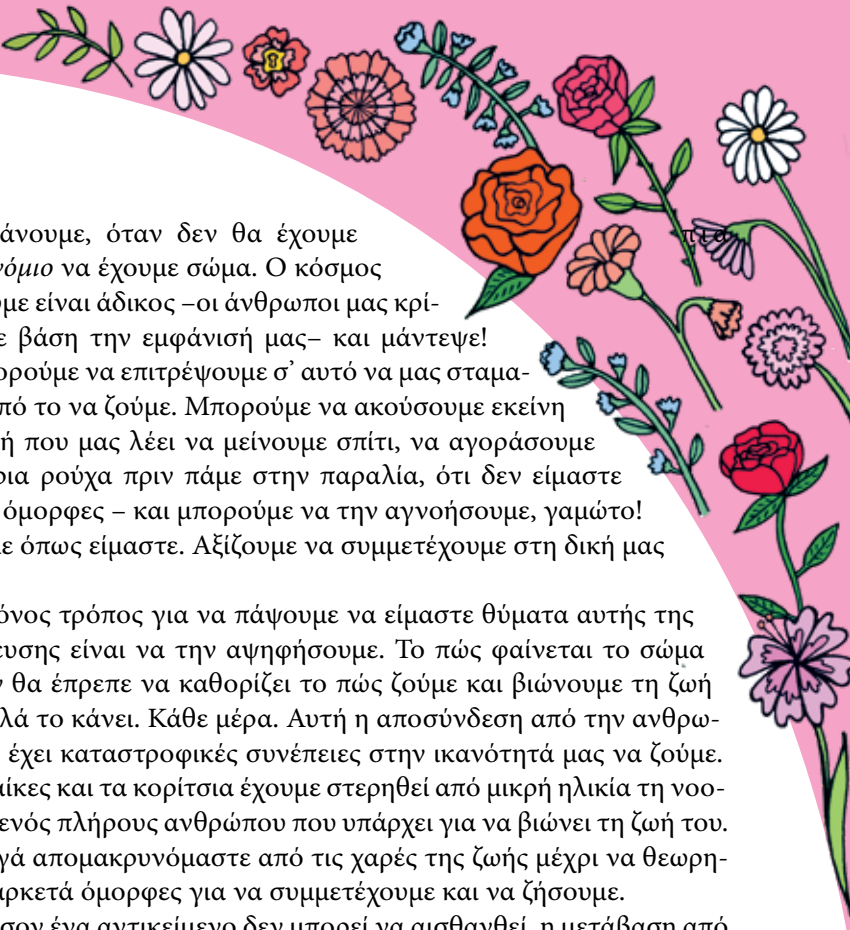


κείμενα, πλάσματα διακοσμητικά και λειτουργικά, όπως το βιβλίο, το ποτήρι, το βάζο με τα λουλούδια. Υπάρχουμε για την οπτική ευχαρίστηση των άλλων που έχουν την άδεια να μας βιώνουν – των αντρών. Έχουμε αφομοιώσει αυτή την πεποίθηση με αποτέλεσμα να έχουμε οδηγηθεί στην αυτο-αντικειμενοποίηση των σωμάτων μας. Δεν χρειαζόμαστε υπενθύμιση για να είμαστε όμορφες, αυτή η υποχρέωση μας ακολουθεί και στην ιδιωτικότητα των δωματίων μας, κάθε φορά που κοιταζόμαστε στον καθρέφτη, που περνάμε μπροστά από τα μάτια κάποιου, αποσπώντας μας από το παρόν. Δεν μπορούμε να βιώσουμε πλήρως τη ζωή μας, αντίθετα παρατηρούμε τον εαυτό μας να τη βιώνει μέσα από τα μάτια του ανθρώπου που μας κοιτάζει.

Όπως λέει ο John Berger «Οι άντρες κοιτάζουν τις γυναίκες. Οι γυναίκες παρακολουθούν τον εαυτό τους να κοιτάζεται. Αυτό καθορίζει όχι μόνο τις περισσότερες σχέσεις αντρών-γυναικών, αλλά και τη σχέση των γυναικών με τον εαυτό τους. Ο παρατηρητής της γυναίκας μέσα της είναι άντρας: η γυναίκα είναι η παρατηρούμενη. Έτσι μετατρέπει τον εαυτό της σε αντικείμενο – και συγκεκριμένα σε αντικείμενο όρασης: σε θέαμα».

Ένα αντικείμενο δεν μπορεί να βιώσει. Τα αντικείμενα *βιώνονται*. Δεν είναι περίεργο που ακόμα και σήμερα οι άνθρωποι σοκάρονται όταν οι γυναίκες έχουν γνώμη – τα αντικείμενα δεν πρέπει να απαντούν, *είναι άψυχα*.

Σκέψου μια καλοκαιρινή μέρα στην παραλία. Αν πίστευες ότι είσαι άνθρωπος –που ήρθε για να ζήσει τη ζωή–, ο τρόπος που φαίνεται το σώμα σου δεν θα ήταν πρόβλημα. Δεν θα ήταν το επίκεντρο της μέρας σου και μάλλον δεν θα σε εμποδίζε να μπεις στη θάλασσα. Η αντικειμενοποίηση των σωμάτων μας μας εμποδίζει να απολαμβάνουμε τη ζωή διότι σε κάποιο επίπεδο πιστεύουμε πως είμαστε διακοσμητικά αντικείμενα. Όμως δεν είμαστε αντικείμενα, αλλά ανθρώπινα πλάσματα που αξίζουμε να ζήσουμε. Να νιώσουμε το αλμυρό νερό και τους σκληρούς κόκκους της άμμου ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών μας. Γι' αυτό υπάρχουν οι αισθήσεις μας και αυτό θα χάσουμε όταν



θα πεθάνουμε, όταν δεν θα έχουμε το *προνόμιο* να έχουμε σώμα. Ο κόσμος που ζούμε είναι άδικος –οι άνθρωποι μας κρίνουν με βάση την εμφάνισή μας– και μάντεψε! Δεν μπορούμε να επιτρέψουμε σ' αυτό να μας σταματήσει από το να ζούμε. Μπορούμε να ακούσουμε εκείνη τη φωνή που μας λέει να μείνουμε σπίτι, να αγοράσουμε καινούρια ρούχα πριν πάμε στην παραλία, ότι δεν είμαστε αρκετά όμορφες – και μπορούμε να την αγνοήσουμε, γαμώτο! Να πάμε όπως είμαστε. Αξίζουμε να συμμετέχουμε στη δική μας ζωή.

Ο μόνος τρόπος για να πάψουμε να είμαστε θύματα αυτής της εκπαίδευσης είναι να την αψηφήσουμε. Το πώς φαίνεται το σώμα μας δεν θα έπρεπε να καθορίζει το πώς ζούμε και βιώνουμε τη ζωή μας, αλλά το κάνει. Κάθε μέρα. Αυτή η αποσύνδεση από την ανθρωπιά μας έχει καταστροφικές συνέπειες στην ικανότητά μας να ζούμε. Οι γυναίκες και τα κορίτσια έχουμε στερηθεί από μικρή ηλικία τη νοοτροπία ενός πλήρους ανθρώπου που υπάρχει για να βιώνει τη ζωή του. Σιγά σιγά απομακρυνόμαστε από τις χαρές της ζωής μέχρι να θεωρηθούμε αρκετά όμορφες για να συμμετέχουμε και να ζήσουμε.

Εφόσον ένα αντικείμενο δεν μπορεί να αισθανθεί, η μετάβαση από την αυτο-αντικειμενοποίηση βρίσκεται στην αναζήτηση της ευχαρίστησης και των εμπειριών που μας κάνουν να ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ. Στη δημιουργία ενός κόσμου που μας ευχαριστεί, για να μεταβούμε από την αντίληψη ότι το σώμα μας είναι κάτι που πρέπει να το κοιτάμε (αντικείμενο), σε κάτι μέσα στο οποίο πρέπει να ζούμε (ένα άτομο που βιώνει εμπειρίες). Ο δρόμος έξω από την αυτο-αντικειμενοποίηση είναι να ζούμε και να αισθανόμαστε πράγματα με το σώμα μας, επαναφέροντας την προσοχή μας στη στιγμή. Με κάθε βήμα λέμε στο υποσυνείδητό μας ότι υπάρχουμε για να ΖΟΥΜΕ!

Ένα άτομο δείχνει πιο όμορφο από ποτέ κάνοντας αυτό που πραγματικά αγαπά. Όταν βλέπω μια γυναίκα χαλαρή –να εκφράζεται αυθόρμητα, να γελάει, να χορεύει, να ξεχνά την εμφάνισή της–, η λάμψη της είναι απaráμιλλη, ακτινοβολεί μια ομορφιά που πηγάζει από μέσα της. Είναι η εσωτερική ομορφιά που δεν προέρχεται από τον έλεγχο

της εικόνας της, αλλά από την εμπειρία που απαιτεί όλη την προσοχή της. Παρ' όλα αυτά, έχουμε μάθει να φοβόμαστε να χάσουμε τον έλεγχο της εικόνας μας, να κλείσουμε την αυτοπαρακολούθηση, γιατί πιστεύουμε ότι δεν είμαστε όμορφες δίχως αυτή. Νομίζουμε ότι οι άλλοι θα σοκαριστούν με αυτό που θα δουν. Με το ποιες είμαστε.

Στα ΜΜΕ διαβάζουμε τίτλους για γυναίκες που τολμούν να βγουν από το σπίτι αχτένιστες. Λένε «Ουπς! Άφησε τον εαυτό της!», σαν να είναι κάτι κακό. Λες και το να σταματήσεις να έχεις εμμονή με την εικόνα σου δεν είναι ο δρόμος για μια ευτυχισμένη ζωή. ΜΠΡΑΒΟ ΤΗΣ! Οι γυναίκες είμαστε τόσο όμορφες όταν αφήνουμε τον εαυτό μας να χαλαρώσει. Όταν τολμάμε να δώσουμε τόση προσοχή σε κάτι ώστε ξεχνάμε πώς φαινόμαστε! Όταν θέτουμε ως προτεραιότητα την εμπειρία που ζούμε αντί να σκεφτόμαστε πώς φαινόμαστε ενώ τη βιώνουμε. Μπορεί να μην αισθανόμαστε «όμορφες» όταν «αφήνουμε τον εαυτό μας» –όταν συγκεντρωνόμαστε, δουλεύουμε, περπατάμε, πηδίομαστε και βογκάμε και τσαλακώνουμε το πρόσωπό μας όπως θέλουμε– αλλά θα ΝΙΩΘΟΥΜΕ υπέροχα, γαμώτο. Και η ειρωνεία είναι πως όταν οι γυναίκες νιώθουμε καλά, εκπέμπουμε μια εκθαμβωτική ομορφιά, μια λάμψη από μέσα μας, που είναι πολύ πιο ισχυρή από οποιοδήποτε εξωτερικό εργαλείο χρησιμοποιούμε για να εντυπωσιάσουμε τους άλλους με την ομορφιά μας. Διότι αυτή την ομορφιά δεν μπορεί να την αγγίξει, να μας την πάρει κανείς. Είναι ένας εσωτερικός διακόπτης που μόνο εμείς μπορούμε να πατήσουμε, αξιοποιώντας τα πράγματα που αγαπάμε στη ζωή μας για να «ανοίξουμε» τον εαυτό μας.

ΤΑ ΤΙΚ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Όταν μια γυναίκα αντικειμενοποιεί στιγμιαία τον εαυτό της, το παρατηρώ επειδή το ίδιο κάνω κι εγώ. Τα μάτια της γυαλίζουν όταν κάποιος περνάει από μπροστά της, τινάζει ελαφρά το κεφάλι δείχνοντας το καλό της προφίλ, ρουφάει λίγο την κοιλιά της, καλύπτει μια ατέλεια στο πρόσωπο με το χέρι της, σηκώνει λίγο το κεφάλι στο σεξ για να μη φαίνεται ότι έχει διπλοσάγονο επειδή τόλμησε να αφεθεί σε μια σωματική απόλαυση. Σαν τικ ομορφιάς! Είναι πάντα έτοιμη για τον φακό της κάμερας, αλλά η μόνη κάμερα που λειτουργεί βρίσκεται στο μυαλό της, ζώντας στο μικροσκόπιο του ανδρικού βλέμματος και μεγεθύνοντας διαρκώς τις ατέλειές της. Ακόμα προσπαθώ να ξεμάθω

αυτές τις βλακειές. Η διαδικασία να γινόμαστε αντικείμενο «όρασης» όπως το περιγράφει ο John έχει γίνει κάτι ενστικτώδες.

Πώς θα γευτούμε το απολαυστικό «τώρα» αν περιορίζουμε υποσυνείδητα ακόμα και την αναπνοή μας, αν ρουφάμε διαρκώς την κοιλιά μας; Πώς θα καταφέρουμε να νιώσουμε τη χαρά τού να έχουμε σώμα, όταν κάθε φορά που το κοιτάμε διαβάζουμε στα μάτια κάποιου άλλου μόνο τις ατέλειες και τα ψεγάδια που παρατηρήσαμε στον καθρέφτη πριν βγούμε από το σπίτι; Παραβλέποντας την κριτική των άλλων, δικαιολογώντας τον εαυτό μας λέγοντας, «Αχ! Έχω τα χάλια μου!».

Λοιπόν, είναι κυριολεκτικά αδύνατο.

Τα πρότυπα ομορφιάς επινοήθηκαν για να μας αδειάζουν.

Έχεις ακούσει για τις βαθμολογίες ενεργειακής απόδοσης που μπορείς να πάρεις για το σπίτι σου; Αν υπήρχε μια βαθμολογία ενεργειακής απόδοσης που να περιγράφει εσένα ως άτομο, ποια θα ήταν; Πόση ενέργεια σπαταλάς σε περισυλλογή, κάνοντας πράγματα που δεν θέλεις για να ευχαριστήσεις τους άλλους ή εστιάζοντας στην εξωτερική σου εμφάνιση; Φαντάσου πού θα μπορούσε να πάει αυτή η ενέργεια αν έκλεινες τις «τρύπες» και την κατεύθυνες σε πράγματα που σου προκαλούν χαρά...

Συχνά, ούτε καν το συνειδητοποιούμε. Οι γυναίκες έχουν διδαχτεί ότι ο καλύτερος τρόπος να διοχετεύσουν την ενέργειά τους είναι να νοιάζονται και να φροντίζουν την εμφάνισή τους, με τέτοιον τρόπο ώστε κάποιες φορές να αποτελεί μοναδικό στόχο. Πρέπει να ξεριζώνουμε τις τρίχες που προεξέχουν. Να φοράμε τη «μάσκα» μας. Να σπαταλάμε ατελείωτες ώρες στον καθρέφτη για να φαίνεται ότι ξυπνήσαμε έτσι. Να σχεδιάζουμε τα ρούχα μας προσπαθώντας για την τέλεια ισορροπία: να είμαστε λίγο ελκυστικές, αλλά ποτέ υπερβολικά, για να μη μας ακολουθήσουν στον δρόμο. Να παίρνουμε μαζί μας ένα έξτρα ρούχο ώστε να γυρίζουμε με ασφάλεια μέχρι το σπίτι. Να έχουμε μια τσάντα αρκετά μεγάλη για τα πράγματά μας διότι τα ρούχα μας δεν έχουν τσέπες. Να αφήνουμε ανοιχτό το φως στο χολ. Να κουβαλάμε ένα σωρό σύνεργα μακιγιάζ για να έχουμε πάντα το τέλειο πρόσωπο. Για τις γυναίκες η έξοδος από το σπίτι είναι μια γαμημένη περίτεχνη τέχνη. Οι άντρες δεν μπορούν να κατανοήσουν την αόρατη και σκόπιμη διαδικασία λήψης αποφάσεων που απαιτείται για να βγει μια γυναίκα από το σπίτι της! Από την άλλη, το μόνο που πρέπει να κάνει ένας άντρας είναι να πλυθεί, να βουρτσίσει τα δόντια του και, ίσως, να μυρίζει ωραία. Στην καλύτερη.

Σε έναν κόσμο όπου δεν νιώθουμε ασφαλείς να χαλαρώνουμε δημόσια, η έξοδος από το σπίτι είναι μια σχολαστική διαδικασία διαχείρισης της εμφάνισής μας, προσπαθώντας να εξασφαλίσουμε μια ψευδαίσθηση ελέγχου. Οι ιεροτελεστίες ομορφιάς και το να «φοράμε τη μάσκα» είναι συνήθως ο μηχανισμός άμυνας της γυναίκας πριν βγει στον κόσμο, η προστατευτική ασπίδα της για να αποφεύγει τα ανεπιθύμητα σχόλια και βλέμματα που της υπενθυμίζουν πώς φαίνεται σε κάθε ματιά. Όπως λέει ο John Berger «Οι γυναίκες συναντούν συνεχώς βλέμματα που λειτουργούν σαν καθρέφτες, τους υπενθυμίζουν πώς φαίνονται ή πώς θα έπρεπε να φαίνονται. Πίσω από κάθε βλέμμα υπάρχει κρίση».

Θα ήμασταν πολύ πιο δυνατές αν διοχετεύαμε αυτή την ενέργεια στην πραγματική μας ζωή. Όσο περισσότερη κοινωνική ελευθερία αποκτούν οι γυναίκες, τόσο μεγαλύτερη απόσπαση προσοχής δημιουργείται. Διαφορετικά, μπορεί να καταλαβαίναμε ότι ο σύντροφός μας δεν μας αντιμετωπίζει όπως πρέπει, να είχαμε περισσότερο χρόνο να ξεχωρίσουμε από τους άντρες στον επαγγελματικό τομέα ή περισσότερη αυτοπεποίθηση ώστε να συμβάλλουμε σε συναντήσεις. Η «Ασθένεια της ομορφιάς» μας κρατάει πίσω και αυτό δεν έχει γίνει τυχαία, αλλά σκόπιμα. Σε ένα βιβλίο της τη δεκαετία του '90, η Naomi Wolf μίλησε ανοιχτά γι' αυτό: «Η διάκριση λόγω ομορφιάς (στον χώρο εργασίας) έχει γίνει απαραίτητη, όχι επειδή πιστεύουμε ότι οι γυναίκες δεν θα είναι αρκετά καλές, αλλά επειδή θα είναι, όπως έχουν υπάρξει, δύο φορές καλύτερες». Στο βιβλίο της *The beauty myth* παραθέτει όλη την ιστορία των γυναικών ως σκληρά εργαζόμενων ατόμων. Όταν οι γυναίκες άρχισαν να εισέρχονται στον (αμειβόμενο) εργασιακό τομέα, οι εργοδότες στην ουσία προσλάμβαναν άτομα που ήδη δούλευαν σκληρά, χωρίς αμοιβή, στον οικιακό τομέα. Επειδή αυτό δεν θεωρούνταν «πραγματική δουλειά», κανείς δεν είδε τον κίνδυνο όταν μπήκαμε στην αγορά εργασίας. «Οι γυναίκες δουλεύουν σκληρά – δύο φορές πιο σκληρά από τους άντρες. Παντού στον κόσμο και για μεγαλύτερο διάστημα από ό,τι καταγράφεται, αυτό ισχύει». Έπρεπε να δημιουργηθεί μια απόσπαση προσοχής. Και γρήγορα.

Διότι όταν η προσοχή μας εστιάζεται στην εμφάνισή μας, είναι σίγουρο ότι οι ανασφάλειες και οι αυτοκριτικές μας σκέψεις θα μεγεθύνονται μέρα με τη μέρα, θολώνοντας τον πολύτιμο χώρο του μυαλού μας ώστε να μην έχουμε ενέργεια να εστιάσουμε κάπου αλλού – και σίγουρα όχι αρκετή για να πολεμήσουμε και να αλλάξουμε αυτά τα συστήματα.

Όσο λιγότερο ολοκληρωμένες και συνειδητοποιημένες είμαστε –όσο πιο κατακερματισμένη και αυτοσυνείδητη είναι η προσοχή μας, βλέποντας τον εαυτό μας ως κομμάτια που πρέπει να διορθωθούν, διακοσμητικά όντα για παρατήρηση και όχι ζωντανά πλάσματα που αναπνέουν– τόσο πιο εύκολο είναι να μας ελέγχουν.

Η πολύτιμη ενέργεια των γυναικών αποσπάται με την ψευδή υπόσχεση ότι όσο πιο όμορφες είμαστε και όσο περισσότερο εστιάζουμε στην ομορφιά μας, τόσο πιο γεμάτες και ικανές θα νιώθουμε για να αποκτήσουμε την ίδια δύναμη με τους άντρες. Αυτό το ψέμα μάς ξεγέλασε να πιστεύουμε ότι το να πεινάμε καθημερινά για να αδυνατίσουμε και το να ξοδεύουμε χρήματα σε προϊόντα καταναλώνοντας τις οικονομίες μας, δεν είναι μόνο ενδυναμωτικό, αλλά μια αξιόλογη επιδίωξη της ευτυχίας. Τα προνόμια όμως αυτού του «καλλωπιστικού» προτύπου εξαφανίζονται καθώς μεγαλώνουμε, όταν θεωρούμαστε «ληγμένα προϊόντα», και τότε συνειδητοποιούμε ότι έχουμε περάσει τη μισή μας ζωή κυνηγώντας μια κινούμενη άμμο. Ποιον κατηγορούμε γι' αυτά τα συναισθήματα όταν έρχεται η φυσική φθορά της γήρανσης; Την πατριαρχία; Όχι! Στρεφόμαστε εναντίον του εαυτού μας, ακριβώς όπως έχουμε εκπαιδευτεί να κάνουμε. Είμαστε προγραμματισμένες να στρεφόμαστε προς την αυτοβελτίωση. Κρέμες, Δίαιτες, Πλαστικές επεμβάσεις. Νομίζουμε ότι είναι δικό μας λάθος που γίναμε τόσο «άσχημες» και «γερασμένες». Η αγάπη για τον εαυτό μας δεν είναι καλή επιχειρηματική στρατηγική για τον καπιταλισμό. Ο καπιταλισμός για να υπάρχει βασίζεται στο μίσος για τον εαυτό μας.

Έχουμε διδαχθεί να αναθέτουμε την αξία μας στους άλλους. Σύμφωνα με τη Naomi Wolf «Η ταυτότητα των γυναικών πρέπει να βασίζεται στην “ομορφιά” ώστε να παραμένουμε ευάλωτες στην εξωτερική έγκριση, φέρνοντας το ζωτικό και ευαίσθητο όργανο της αυτοεκτίμησης εκτεθειμένο στον αέρα». Όταν σκεφτόμαστε πόση από τη ζωή μας και την ενέργειά μας σπαταλάμε σε αυτό το εξαντλητικό και μάταιο κυνήγι της τελειότητας, γίνεται ανησυχητικά σαφές ότι δεν είναι τυχαίο. Οι περισσότερες δεν θα επιλέγαμε να ζούμε έτσι αν δεν υπήρχαν συνέπειες. Τα κορίτσια δεν είναι από τη φύση τους εμμονικά με την ομορφιά, εκπαιδεύονται.

Όταν συνειδητοποιούμε λοιπόν ότι αυτές οι συνήθειες δεν είναι



«φυσικές», αλλά αποκτήθηκαν με τον χρόνο, ότι αναπτύχθηκαν ως έξυπνες λύσεις στα προβλήματά μας, αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ότι υπάρχουν πολλά που δεν επιλέγουμε συνειδητά για τον εαυτό μας αλλά στα οποία απλώς υποκύπτουμε ως προεπιλογή. Αυτές οι συνήθειες δεν φυτεύτηκαν και δεν καλλιεργήθηκαν από εμάς, αλλά από άλλους – εισχώρησαν στο μυαλό μας και άρχισαν να αναπτύσσονται και να καταλαμβάνουν τον χώρο μας. Δεν δημιουργήθηκαν ως αντίδραση στις αυθεντικές επιθυμίες μας, αλλά σε ένα περιβάλλον που χρειάζεται ανασφαλείς γυναίκες και καταναλωτές. Από όσα κάνουμε πόσα προέρχονται από φόβο και όχι από χαρά;

Σε αυτό το βιβλίο θέλω να στρέψω την προσοχή σου στο πώς η εμμονή μας με την τελειότητα και η ψύχωση μας με την ηθική καθαρότητα ως πυλώνες της γυναικείας υπόστασης μάς εμποδίζουν να βιώσουμε τη χαρά και να εκτιμήσουμε τα όμορφα πράγματα στη ζωή – δίνοντας σημασία σε αυτά που δεν χρειάζονται αλλαγή ή διόρθωση, αλλά είναι όμορφα και απολύτως δικά μας να τα απολαύσουμε! Δεν είναι τυχαίο ότι μπορεί να νιώθουμε «ένοχες» επειδή απολαμβάνουμε τη ζωή μας ή τολμάμε να θέλουμε περισσότερα. Αν νιώσουμε «επαρκείς», μπορούμε να επιβραδύνουμε και να συνειδητοποιήσουμε ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που αγοράζαμε, άνθρωποι με τους οποίους βγαίναμε, σκέψεις που υποστηρίζαμε, που τελικά δεν χρειαζόμαστε. Υπάρχουμε και χωρίς αυτά!

Είμαι σχεδόν σίγουρη ότι στο νεκροκρέβάτό μου δεν θα θρηνώ για το μέγεθος της κοιλιάς μου, τα μπούτια μου, ή το πόσες μέρες της ζωής μου είχα όμορφο δέρμα, αλλά για το πόσες μέρες έχασα επειδή η διαστρεβλωμένη εικόνα για το σώμα μου με εμπόδισε να ζω την πιο γεμάτη και πιο ανοιχτή εκδοχή της ζωής μου. Δεν θέλω να συνειδητοποιήσουμε, όταν θα είναι πια αργά, ότι ζούσαμε μια περιορισμένη, στερημένη από χαρά και φαγητό ζωή, επειδή περιμέναμε να είμαστε τέλειες για να την απολαύσουμε. Η ζωή μας πρέπει να είναι γεμάτη ΑΠΟ ΟΛΑ.

ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΣΗ

Αν και οι γυναίκες έχουμε κερδίσει πολλά δικαιώματα που αφορούν το σώμα μας και η κατάσταση βελτιώνεται καθημερινά, ο έλεγχος που ασκούν οι κυβερνήσεις και οι εταιρείες πάνω σ' αυτό στην πραγματικότητα δεν έχει χαθεί. Έχει απλώς εξελιχθεί. Η Naomi Wolf εξηγεί ότι μετά

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΑ

Η διεθνής μπεστ σέλερ συγγραφέας Florence Given θέλει να αποκαταστήσει την επιθυμία σου για ζωή και την αίσθηση της αυτονομίας, δίνοντάς σου θάρρος να πλησιάσεις την υπέροχη ζωή που ΑΞΙΖΕΙΣ –όχι στο μέλλον, όχι όταν είσαι τέλεια, όχι όταν είσαι πιο όμορφη– αλλά ακριβώς ΤΩΡΑ.

Το βιβλίο *Γυναίκες που ζουν απολαυστικά* θα προσπαθήσει να ξεθάψει τα στρώματα ντροπής, τελειομανίας και αυτο-αντικειμενοποίησης που φορτώνει τις γυναίκες η πατριαρχία, να γκρεμίσει παγιωμένες πεποιθήσεις ώστε να ανακαλύψουν οι γυναίκες την απολαυστική ζωή που τους αξίζει.

Για πολύ καιρό έχουμε εσωτερικεύσει την πεποίθηση ότι το σώμα μας είναι κάτι που πρέπει να κοιτάμε – αντί να το ζούμε. Ότι είναι ντροπή να εκφραζόμαστε ελεύθερα. Ότι δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε τα μέρη του εαυτού μας που είναι τόσο γεμάτα επιθυμία.