



SLIKA O TELU I NJENI NEPRIJATELJI

misli o *body image* izazovima

SLIKA O TELU I NJENI NEPRIJATELJI

misli o *body image* izazovima

Autori: Luka Radovanović i Teodora Vasković

Mentorstvo: Lena Bogdanović

Dizajn: Miloš Kozlovački

Publikacija je deo kampanje realizovane u okviru regionalne inicijative „Youth 4 Inclusion, Equality & Trust“ (Mladi za inkluziju, jednakost i poverenje) koji realizuju Fondacija Ana i Vlade Divac i Populacioni fond Ujedinjenih nacija u Srbiji, u saradnji sa UNDP Srbija, UNESCO i UN Women, uz finansijsku podršku Fonda za izgradnju mira generalnog sekretara UN-a.

Beograd, 2023.

Sadržaj

strana **04**
Dnevnik kompleksa 21. veka

strana **07**
Pozitivnost ili neutralnost - šta je bolje za moje telo?

strana **11**
Nazivala sam taj osećaj srećom

strana **15**
I kuk i struk

strana **19**
Masc4masc i druge maske

strana **22**
Filtrirana realnost

Dnevnik kompleksa 21. veka

Autor teksta: Luka Radovanović

Šta je to uopšte lepo? Možeš se prevariti i izjaviti da je “lepota u očima posmatrača”, pa ću ti odmah reći da to nije tačno. I to nije samo zato što sam polagao estetiku na faksu, pa mogu sad nešto da ti filozofiram. Ono što je u očima posmatrača već stotinak godina unazad — otkako je filma na platnu, fotografije u časopisu, pa i emisije na TV-u — je ono što ti se dobro prodaje.

Svi trendovi koji postoje su najčešće povezani sa kapitalizmom, odnosno prodajom nečega što će nas ulepšati, spolja ili iznutra. Da li je to garderoba, kozmetika, frizura, plan ishrane ili plan treninga, dermatolog, estetski hirurđ... šta god ti padne na pamet, sve ima svoju cenu, vreme i kontekst u kom postoji.

Naravno, način na koji nam mediji prikazuju lepo i/ili potrebno nije uvek bio isti kao danas. Ja se na primer vrlo dobro sećam kako je moja mama trenirala uz trening [video Sindi Kraford](#) dok sam još bio klinac. Ovaj video (koji pamtim i po tome koliko je filmski kvalitetan, čekiraj ga) je doslovno oblikovao telo moje mame, kasnije moje starije sestre, ali i gomile drugih žena širom sveta. A još važnije je to što je Sindi samo jedan od primera kako samo jedan medij i ličnost mogu da utiču na našu misao o tome kako izgleda “lepo” telo.

Telo i njegova lepota su samo po sebi diskusija koja traje već vekovima kroz istoriju umetnosti, a u kontekstu masovnih medija, 21. vek je doneo eru globalnih rasprava o nečijem izgledu putem društvenih mreža. Za sve nas koji smo odrastali početkom ovog veka, promene o tome kako vidimo sebe i kako posmatramo tuđe telo su se drastično menjale. I to veoma brzo.

Ovo što sledi je moj dnevnik kompleksa 21. veka. Sve ono što nam se prikazivalo kao lepo od strane medija. Ono što je u trendu, moderno ili kako god želiš to da nazoveš. Sve ono što te je u barem jednom momentu nateralo da preispitaš svoj izgled. Pišem ga na osnovu onoga što mi prvo pada na pamet iz medija i života, a prilično je sigurno da ćeš se u njemu pronaći i ti.

2000-05: “Oprosti mojoj mladosti”

Svet ti još nije na dlanu skroz na dlanu, uglavnom je na TV-u, ali ima načina kako da saznaš o njemu. U video klubu iznajmljuješ *Američku pitu*, [Coyote Ugly](#) ili *Mean Girls*, gledaš kako zgodne plavuše i dalje dominiraju filmom. Na TV-u se vrti prva sezona *Zvezda granda* - devojčice otkidaju na Milana Stankovića, što ti pokazuje da plava kosa nije rezervisana samo za žene.

Tanja Savić je tako mlada i tako svedena u džinsu. Ali sve su to samo male mace naspram Cece na Marakani pred 100.000 ljudi. Levu stranu njenog tela pokriva samo srebrni brushalter i jedan šav haljine na stomaku. Publika i mediji ostaju u transu.

Dok *Gačice* Goge Sekulić nisu počele da budu na svakoj rođendanskoj Winamp plejlisti, ona je 2004. nosila plavi paž, pirsing u obrazu i neki čudan puder. Ovu estetiku najbolje prodaje [Seka u zebrastoj haljini](#). Neke devojke uvek đuskaju oko nje u kožnim minićima i čizmama, a često je tu i jedan tip koji najviše pokida koreografiju jer živi svoj [Deen na Evroviziji](#) san. Za razliku od istog onog Željka koji peva o lanetu u belom odelu, koji takođe nosi neki čudan puder.

Zidove ti krasi poster iz časopisa *BRAVO* i *OK!*. Tu su Kristijano Ronaldo u kožnoj fotelji na sred plaže koji fleksa svoj osunčani siks pek, Bekam sa obrijanom glavom i momci iz *Tokio Hotel* benda, možda tvoj prvi kontakt sa “alternativnim” stilom.

Dane provodiš u plišanjoj trenerci i polako krećeš da koristiš internet koji počinje da ti menja život. Kuckaš se sa prijateljima na MSN-u i prvi put imaš priliku da svoje fotke pokažeš drugima na MySpace-u. A što je najgore, prvi put drugi mogu da te vide — a da nije uživo — i grade mišljenje o tebi po tvom izgledu.

I naravno, medijska tragedija ovog perioda: Rubi pada sa stepenica i gubi svoj najveći adut, vatrenu lepotu. Sada je sva u ožiljcima i pošto nije više lepa, ona odlučuje da ceo život provede sakrivena od drugih.

2005-10: "Zar nije lepši stvarni od nestvarnog sveta?"

Spremaš se za maturu u osnovnoj školi. Dečaci iz tvog razreda su uglavnom u košuljama i pantalonama, fura se jež frizura *ala* Nikola Rokvić. Devojčice možda po prvi put pokazuju svoje noge, te osećaju potrebu da ih depiliraju. Ovo im je možda i prvi put da su obule štikle. Srećom, spakovale su i patike sa sobom jer su posle par sati shvatile šta štikle znače.

U bioskopu dominiraju filmovi *300* i *Sumrak*. Dva tipa muškarca su u fokusu - fit, zalizani Edvard i napucani Džejkob koji je još i ništa naspram Džerarda Batlera i drugih [spartanaca](#). U ovo vreme se pojavljuje i Džastin Biber, najveća svetska tinejdž zvezda. Šiške ponovo postaju postanu moderne, pa i na momcima.

Na našim TV kanalima kreću rijaliti programi, prvi put imaš priliku da gledaš druge ljude kakvi su kad su kad su doterani, a pogotovo kad nisu. Ima i onih drugih rijalitija, poput *Američkog top modela* na B92 gde devojčkama [analiziraju svaki deo tela](#). Pojavljuju se i neke Kardašijanke, ali nije ti još uvek jasno čime se bave. Bez obzira na to, gledaš ih.

Svi polako prelaze na društvene mreže, pa tako i poznate ličnosti. Ti kačiš fotke sa mature i prve selfije na Fejsbuk, malo-malo nešto lajkuješ simpatiji i polako dobijaš priliku da se predstavljaš drugima onako kako želiš da te vide. Lajkovanje postaje novi oblik komunikacije i nikad ti nije bilo lakše da svima, pa i sebi, kažeš šta ti se sviđa. Uglavnom ne govoriš šta ti se ne sviđa... bar ne za sad.

2010 - 15: "Zapali grad, obuci nešto baš kratko"

Dok Milica Pavlović igra prvi *Tango*, a Mia Borisavljević "na greh noćas navodi" u neonskom kupaćem, ti pokušavaš da se uglaviš u uzane farmerke koje postaju potpuni *must-have*... iako će se razići između nogu posle pet pranja. Zakazuješ ombre kod frizerke i merkaš koju narednu sova ogrlicu da kupiš.

Slobodno vreme ti postaje sve manje slobodno jer sada koristiš i Fejsbuk i Instagram, a verovatno i Tumblr na kom *rebloguješ* ključne kosti za koje se ni ne pitaš da li su anoreksija, romantizuješ cigare i praviš krunu od cveća jer se pojavila Lanu del Rej i užasno želiš da postaneš hipster.

Biti hipster nije rezervisano samo za devojke, šta više - muškarci tetoviraju šake, frizure polako postaju duže i punđa se vraća u modu, a brade su toliko duge da počinješ da se pitaš da li je sa tvojim hormonima sve u redu jer jedva da imaš pedeset dlaka na licu.

OVO JE VREME KADA VEROVATNO PRVI PUT DOŽIVLJAVAŠ SAJBER NASILJE JER OTVARAŠ SVOJ ASK.FM PROFIL I ČITAŠ PITANJA KOJA TI SE POSTAVLJAJU O TVOM IZGLEDU, KILAŽI, TAJNAMA - SVEMU OKO ČEGA SE OSEĆAŠ NESIGURNO. A NAJGORE JE ŠTO NEMAŠ POJMA KO TI IH POSTAVLJA.

[Trolovanje](#) se ne završava tamo jer ovo su zlatne godine Tvitera. Možda se ne usuđuješ da tvitneš svoju fotku, ali učestvuješ u lancu nemilosrdnih tvitova ka drugima jer imaš utisak da ti je to dozvoljeno. A što i ne bi bilo kada svi to rade?

Kardašijan familija ti više nije samo na TV-u, sada ih gledaš na Instagramu kako ti suptilno prodaju svoje biznise. Upoznaješ se sa prvim influenserima i uspešno padaš na prve influens poteze, do te mere da sisaš rakijsku čašicu kako bi imala usne kao Kajli Džener.

Industrija lepote počinje da cveta, sve je više brendova šminke, a svaki novi brend se reklamira kao nešto bez čega ne može da se živi. Sva sreća (?) pa "bjuti influens" polako postaje popularan, pa je sve više tutorijala o tome kako da dobiješ "savršen" izgled, iako on podrazumeva barem 6 različitih proizvoda na licu i pokrivanje svake moguće pore.

Gledaš maturante po gradu i više ne znaš ko završava osnovnu, a ko srednju školu. Haljine su sve kraće, štikle sve više, čuke sve sjajnije, šminka sve upadljivija. Ozbiljan novac se ulaže u haljine i odela, profesionalna šminkanja i frizure, ali ono - #YOLO.

2015 - 20: "Lagao si providno k'o pas"

Dok pereš zube, kupatilom odjekuje "Ćao svima!" i ti već ko zna koji sat gledaš kako vlogerka provodi svoj dan u skupim radnjama, sa mamom kod estetskog hirurga i kako doživljava čitav spektar emocija pred kamerom. Sve je manje prave intime i privatnog života - on se seli na YouTube i vremena za slobodno vreme više nemaš.

Modnim pistama po prvi put šetaju plus size modeli i čini se da moda postaje inkluzivnija. Uprkos tome, kalorije se i dalje mere, ali sada putem pametnih narukvica i čini ti se kao da su svi postali fitnes instruktori. **Sve je više "pre i posle" objava na Instagramu, a ti izgledaš kao svaka "pre" fotografija i to te tera da uplatiš teretanu.**

Svoju bateriju na telefonu žrtvuješ za Snapchat gde ti filteri daju

mogućnost da vidiš kako izgledaš kao pas sa isplaženim jezikom, Deda Mraz, vanzemaljac; bez bubuljica, sa maskarom, bradom, plavom kosom, crnom kosom... Guglaš "[ime poznate ličnosti] bez šminke" i kapiraš koliko je Facetune zapravo postao popularan među svima, pa i "savršenima".

Više se ne plašiš svog stomaka koji viri iz farki jer helanke i trenerke preuzimaju tron, a *sportska elegancija* dobija novi smisao. Ali ni stomak ti neće biti još dugo spašen jer svaka radnja izbacuje svoju verziju crop-topa.

Epizode serije *Black Mirror* više nisu ni samo fikcija i počinješ da razmišljaš o tome koliko je iskren život koji ti se prikazuje kroz društvene mreže. Ako imaš sreće, pitaš se zašto želiš da budeš kao svi ostali, a ako ne - kada ćeš takav i postati?

2020 - danas: "I šta ćemo sad?"

Šta devojka sa kojom si išao u razred u srednjoj radi sad? "Radi guzu" u Gastozzovom spotu, a bogami je pokazuje i na Instagramu. Malo ti je lakše kad skapiraš da time želi da promoviše svoje personalne treninge, a ne OnlyFans nalog koji skoro svaka treća konvencionalno seksi osoba ima.

Tokom pandemije neko trenira svoje telo, neko um, a ti svoj TikTok algoritam. Više ne znaš šta sve lajkuješ i sejvuješ, a još gore od toga je što se tim stvarima nikad ni ne vraćaš. Veštačka inteligencija postaje pametnija od prosečnog čoveka, a prosečan čovek nedovoljno pametan da je koristi u dobroj nameri.

Više ni ne znaš kada gledaš reklamu jer mali kreatori mogu da ti prodaju proizvod bolje od one bake na pijaci kod koje kupuješ krpe. A bili mi toga svesni ili ne i sami sve više učestvujemo u prodaji, ali sopstvenih podataka. Dok ti "prihvataš kolačiće" od stranaca na veb-sajtovima (iako su te roditelji učili da slatkiše od stranaca ne uzimaš), ti stranci koriste podatke o tvojim navikama i interesovanjima kako bi ti prodali još koji proizvod.

Iako je prevlast TikTok-a dovela do sve većeg broja korisnika i kreatora koji razgovaraju otvorenije o kompleksima koje su konzumerizam, kapitalizam, industrija mode, lepote i zabave ostavili na njih, činjenica je da je lek za dijabetes Ozempik izuzetno teško naći. Zašto? Zato što skida veliku količinu kila u kratkom roku.

Sve je postalo tema razgovora, a retko šta je vredno priče. Mada i u svemu tome ima dobrih stvari. Pričamo više o inkluzivnosti. Delimo iskustva sa nasiljem i pružamo jedni drugima podršku. Važnije nam je snažno i ne isključivo lepo telo, a još više snažan um. Normalizujemo *normalno* i uobičajenost i shvatamo da savršeno nije dostižno, zbog čega mu možda ne treba ni težiti

Ne, stvarno, šta možemo?

Vrlo je moguće da smo ti i ja živeli potpuno drugačije onlajn živote u 21. veku i ne delimo iste komplekse. Ali ono u šta sam ubeđen jeste da retko ko može odoleti pritisku dobre reklame.

Od svih naših starih igrališta — Majspejsa, Fejsbuka, Instagrama, Jutjuba i TikToka — ostale su samo klackalice na hrpi novca. Naravno, ne tvog i mog novca, već velikih kompanija koje godinama uspevaju da te prevare kako ti *baš ovaj proizvod* treba u životu. Izvini što ću možda da te razočaram, ali danas je apsolutno sve proizvod, pa čak i ovaj tekst koji ti pišem.

Ali nemoj da me shvatiš pogrešno, niko te ne tera da prestaneš da konzumiraš ili kupuješ bilo šta — pokušaj samo da razumeš šta ti je zaista neophodno. Najčešće će ti proizvodi koji ti se plasiraju rešiti neke osnovne probleme ili pružiti rešenja bez kojih, realno, možeš živeti. Od svega toga, izaberi ono za šta sigurno znaš da će imati pozitivan uticaj na tebe na duže staze.

Pozitivnost ili neutralnost - šta je bolje za moje telo?

Razgovor sa Hristinom Cvetinčanin Knežević
 Autor teksta: Luka Radovanović



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

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

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

MORA LI UVEK BITI NEKI EKSTREM, NEKA STRANA KOJOJ JE BITNO DA SE PRIDRUŽIMO? MOŽEMO LI PROSTO BITI SAMO NEUTRALNI? NA KRAJU KRAJEVA, DA LI JA ŽELIM DA MI TELO BUDE IDEAL ILI JE VAŽNIJE DA BUDEM STRONGBOY SEBI SAMOM?

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

Body positivity i njegovi problemi

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

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

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

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

Problem #1: Isključivost

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

Problem #2: Pornifikacija

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

Primer za ovo je poznati plus size model Tes Holidej koja je svoju karijeru plus size modela započela fotografijama u stilu Plejboja. Poruka koja se šalje ovakvom prezentacijom plus size tela je da je

tvoje telo vredno ljubavi samo ako i dalje izaziva erekcije. Bila sam veoma blizu trocifrenom broju kilograma i tela koja su gojazna retko izgledaju kao njeno telo, jednostavno, većina nas se goji u stomaku, i bez pomoći korseta ili plastične hirurgije teško da može prosečno gojazno telo može uklopiti u tu seksi sliku koju Tes promovira.

Problem #3: Definisanje

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

Čemu telo danas uopšte služi?

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

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

ŽENSKIM TELIMA SE NIŠTA "NE DEŠAVA", VEĆ JE SEKSUALNO NASILJE, KOJE TAKOĐE I JESTE SVOĐENJE TELA NA SEKSUALNI OBJEKAT BEZ PRISTANKA, ISKLJUČIVO IZBOR NASILNIKA.

Dakle, na prvom mestu je tu patrijarhat, a u taj vozić se hvataju i kapitalizam i konzumerizam, ali i nacionalizam.

Prelazak u neutralnost

Kada sam prvi put slušao Hristinu, telesna neutralnost mi je delovala kao sasvim logična reakcija na sve ono što nam se danas prodaje, neki vid bega od ideala koje ti kompanije i društvo nameću. Ipak, u Hristininom slučaju, motivacija da svoje telo gradi po principima telesne neutralnosti je bio drugačiji.

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

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

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

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

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

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

Kada su mi prošle uočene promene u dojci, pa mi je deo dojke i odstranjen, shvatila sam koliko je bezuslovno prihvatanje sebe

ključno da bi se sačuvao zdrav razum, jer da mi se to desilo u ranim dvadesetima, kada sam se sama svodila na svoje telo, od mog samopouzdanja ne bi ostalo ništa a mentalno zdravlje bi mi završilo u sunovratu pakla.

Osnovni principa telesne neutralnosti

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

1. Zdravlje

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

2. Funkcionalnost

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

3. Poverenje

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

4. Slušajte svoje telo

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

TELESNA NEUTRALNOST JE, NA PRVOM MESTU, BRIGA O SVAKOM ASPEKTU SOPSTVENOG BIĆA, JER SMO MI MNOGO VIŠE OD SVOG IZGLEDA.

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

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

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

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

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

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

Ali nije sve u školama i kurikulumima, već i u nekim roditeljima koji svoje frustracije i osećaj neispunjenosti istresaju na deci, primoravajući ih da se bave sportovima koji su u tom trenutku popularni jer su neki naš sportista ili sportistkinja postigli uspeh, bez da decu pitaju i slušaju šta je ono što oni na kraju krajeva zaista žele. I naravno, nešto što nije samo vezano za školu ili za kuću, to je učenje o telu, učenje o BN pristupu, koje svuda manjka, a ključno je za razvoj zdravog samopouzdanja i samosvesti o telu.

Nazivala sam taj osećaj srećom

Razgovor sa Brankom Lazić
 Autorka teksta: Teodora Vasković

Društvo vrši ogroman pritisak. Ono je to koje kontroliše mase i njihov trenutni način razmišljanja. Ono postavlja standarde i govori nam šta je prihvatljivo. Ukoliko se neko ne uklapa u društvene stereotipe, onda zaslužuje da bude odbačen. Svi smo svesni da se razlikujemo, ali ipak biramo da rastemo u kalupu koji nam je nametnut, samo kako bismo uništili razlike. Zašto je to tako?

Kao što postoje modni trendovi, tako postoje i trendovi u vezi sa izgledom. Fizička pojava u modernom svetu nosi mnoge benefite i samim tim je izuzetno značajna.

TREBA DA BUDEŠ MRŠAV, ALI NE PREVIŠE, JER NE ŽELIŠ DA LJUDI POMISLE DA SI BOLESTAN. TREBADA SE HRANIŠ ZDRAVO I DAPROPAGIRAŠ SVAKODNEVNO VEŽBANJE. USTAJANJE RANO UJUTRU, TRČANJE I ZATIM JEDNA VOČKA ZA DORUČAK, A MOŽDA NI TOLIKO, JER IPAK NE ŽELIMO DA UNESEMO PREVIŠE KALORIJA.

Svi želimo da ostavimo dobar utisak na druge i zato na razne načine pokušavamo da ostvarimo sve to o čemu influenseri pričaju. Mnogi od njih kreiraju svoj sadržaj nesvesni toga koji ih sve uzrasti prate. Najčešće su u pitanju mladi ljudi, koji se tek razvijaju fizički i psihički. Oni stiču pogrešnu sliku o sebi i svom telu. Žele da promene sve na sebi, a pogotovo da uklone ono za šta im je neko rekao da je višak.

Ljudi prate te uticaje, ni ne proveravajući prethodno njihovu istinitost. Time stavljaju u rizik svoje telo i zdravlje, neshvatajući da nisu sva tela ista. Neće svaka dijeta i plan vežbanja imati isti uticaj na različito građene individue.

Genetika takođe igra jako veliku ulogu u tome, nasleđujemo mešane fizičke karakteristike oba roditelja. Naravno, svako od nas ima opciju



Branka Lazić, privatna arhiva, 2023

da utiče na sopstveni izgled, ali sa prethodnim istraživanjem šta to našem telu najbolje odgovara. O ovoj temi razgovarala sam sa divnom mladom devojkom, Brankom Lazić, studentkinjom Biološkog fakulteta Univerziteta u Beogradu.

Pojava potrebe za promenom sopstvenog izgleda

Oduvek sam maštala o tome da budem manekenka i celo detinjstvo sam želela taj potpuno ravan stomak. Međutim, trenutak kada sam zaista osetila preku potrebu da menjam sebe i svoj fizički izgled bio je osmi razred osnovne škole. To je neki kasni deo puberteta već prelazak na adolescenciju, a u to vreme postale su baš aktuelne društvene mreže, to je bio neki početak cvetanja Instagrama kod nas. Ja sam tada imala 13 godina.

To leto, 2014. godine, provela sam sa drugarima i kod bake i deke. Naravno, u društvu je sve slađe, a posebno kada baka spremi sve i svašta tako da sam tog leta nabacila neki kilogram. Meni to nikada nije smetalo, naprotiv, do te godine, kada sam u školi počela dobijati komentare na svoj izgled.

NI U JEDNOM TRENUTKU NISAM BILA GOJAZNA, NITI JEDINA KOJA JE DOBIJALA NEUMESNE KOMENTARE, ALI JE TO NA MENE DELOVALO TAKO DA POČNEM DA SUMNJAM U SEBE U SVAKOM SMISLU I DA POLAKO POČINJEM DA MRZIM SEBE.

Potom sam dobijala slične komentare iz porodice, od ljudi sa kojima provodim najviše vremena. Kako nisam više mogla da podnesem komentare sa strane, shvatila sam da je problem u meni i da neke stvari moraju odmah da se menjaju, te sam počela svoju "dijetu" i promenu iz korena.

Za početak promenila sam izbor namirnica koje sam počela da koristim, pojačala fizičku aktivnost i kroz par meseci došla na "idealnu" telesnu masu koja bi po nekim merilima odgovarala mojoj visini, a da ujedno i moje zdravlje bude blistavo. To je za mene bio ogroman uspeh, ali i dalje samo deo puta do nekog većeg uspeha.

Kako sam shvatila da mogu da gubim kilograme, počela sam da sebi zadajem brojku na vagi koju je trebalo dostići u određenom vremenu. Kako bi do te brojke što brže došla, naglo sam pojačavala fizičku aktivnost i smanjivala hranu dok nisam stigla do trenutka kada je moj dan činila jedna banana i par kašika pahuljica sa jogurtom. Međutim, meni je u tom trenutku bilo samo bitno da dostignem svoju zacrtanu brojku (sa 60 na 55, te na 50, i još dalje nizbrdo sve do 38 kilograma koja je bila moja najniža kilaža na 170 centimetara visine) i bila sam srećna, barem sam ja taj osećaj nazivala srećom.

I najbezazlenija reč može postati okidač za anoreksiju

Okidač za to što sam ušla u sav ovaj proces, bile su reči mame i bake: "Ostavi tu čokoladu, vidi koliko si debela, ugledaj se na sestru, vidi kako ona lepo izgleda". Takođe, pored tih reči oduvek me je bolela nepažnja od strane oca i nejednakost koju je on pokazivao prema sestri i prema meni. Te je možda ovo, a to sam kasnije shvatila, bio jedan od načina da svom ocu privučem pažnju, da treba da misli na obe ćerke jednako.

Naravno, kroz sav taj put pratilo me je dosta i ljudi, priča, dešavanja, videla sam mnogo toga što me je motivisalo da zamislim sebe i svoj idealni izgled.

KAKO JE MOJE GUBLJENJE KILOGRAMA KRENULO "GLATKO" KAO VODA KADA TEČE, OSETILA SAM SE KAO DA SAM NEKI MAJSTOR U TOM PROCESU, DA TO SAVRŠENO RADIM I ŽELJA DA DOĐEM DO SAVRŠENOG FIZIČKOG IZGLEDA DOVELA ME JE DO TOGADA ODLUČIM DA JEDNOSTAVNO NEĆU STATI DOK BROJ NA VAGI NE BUDE DOVOLJNO MALI.

Tada nisam ni razmišljala koji je to broj i koliko može biti mali.

Prepoznavanje problema

Problem sam shvatila da imam nažalost jako kasno. Prepoznavala sam u određenih situacijama da se ponašam drugačije nego što bi se neko drugi ponašao u istim okolnostima, ali za mene je to bilo potpuno normalno.

Trenutak kada sam zaista shvatila da je sve to zaista veliki problem jeste moja slabost pri hodanju (škola je od kuće udaljena 5 minuta sporog hoda, meni je trebalo više od 20), kao i nus pojave u mom telu, poput otežanog rada nekih organa (bubrega), gašenje normalnih procesa u ženskom telu i slabost refleksa, a pored toga i milioni opsesivnih misli i kompulsivnih radnji koje su izazivale ogroman stres. Iako to tada nisam rekla, sada želim da se zahvalim mami koja je prva prepoznala da se sa mnom nešto dešava, čak i na vreme, samo sam ja to negirala. Odvela me je bez mog znanja kod lekara i u razgovoru sa psihijatrom bez mog prisustva molila za neku stručnu pomoć, pa makar ona zahtevala i odlazak u drugi grad ili čak drugu državu.

MAMA MI JE POKAZALA DA POSTOJI PROBLEM, KOJI SAM JA JAKO DUGO NEGIRALA, GOVOREĆI DA SAM DOBRO I DA JE SA MNOM SVE U REDU, DA SVI LJUDI OKO MENE IZMIŠLJAJU ODREĐENE STVARI, DA SU LJUBOMORNI NA MENE I DA MI NE ŽELE DOBRO.

Naravno, prava istina leži u suprotnosti. Mama je na kraju postala moja zvezda vodilja do ozdravljenja i hvala joj na tome. Na istoj liniji sa njom bili su njeni roditelji, baka i deka, i moja sestra Minja. Kasnije, u toku osnovnih studija to je bila i ostala moja najbolja drugarica Teodora.

Najsrećnija na svetu(?)

Da sam u to vreme upitana kako sam, sigurno bih rekla najsrećnija sam na svetu, mršava sam, možda najmršavija u gradu, ali moram još da smršam. Nosim najmanju velicinu odeće, koja mi je velika i to mi odgovara. Jedem malo i treniram puno, vide mi se pločice na stomaku i mogu da uhvatim zglob ruke jednom šakom, šta ti više za sreću treba?

Danas, kad malo bolje vratim film na tu situaciju, jedina istina je da sam bila izuzetno nesrećna i usamljena. Izgubila sam mnogo prijatelja, ishitreno sam komunicirala sa dragim ljudima, rasplakala sam celu porodicu, unela mnogo konflikta u nju i zabrinula veliki broj ljudi. Vreme sam provodila sama, misleći da mi niko ne želi dobro. Takođe, mnogo sam se plašila hrane i molila se nekom boljem vremenu gde me niko neće terati da jedem. **U jednom trenutku sam pomislila da je možda i izgubiti život bolja opcija nego živeti u svetu u kom moraš da živiš od hrane.**

Stručna podrška i podrška najbližih

Iskoristiću priliku da kažem jedno ogromno hvala svim lekarima koji su ispratili moj problem, a najviše hvala mom psihijatru dr Sanji Životić i KBC dr Dragiša Mišović. Problem mi je predodčen u par navrata, dok doktorka nije našla pravi način da dopre do mene.

Budući da sam dosta istraživala o samom problemu i ranije i čitala različite priče na tu temu, sve što je doktorka rekla bilo je potpuno razumljivo, međutim dugo, dugo vremena ja sam problem negirala i to na razne načine, od kojih neki nisu bili primereni, ali u svoju odbranu nisam bila svesna mnogo stvari koje sam izgovorila jer je moj mozak bio preokupiran rečenicama “ne smeš da jedeš i moraš da smršas” ili “jedi, pa ćeš povratiti” što je bilo u nekom kasnijem periodu života u mojoj bulimičnoj fazi.

Što se tiče dobijenih informacija, sve su bile i više nego dovoljne. Zaista, da nije tako, ja se tim ljudima ne bih vraćala, naravno, sada preventivno, jer je mentalna higijena nešto najvažnije.

Interesantan je trenutak kada sam polako počela da dublje shvatam sve što su lekari pričali, tj. trenutak koji me je “ošamario” i dozvao, a to su bile mamine i dedine suze na umornim licima i njihova neiscrpna ljubav i iscrpljena tela dok su me sa stvarima u koferima doveli u bolnicu. Tada sam shvatila da ako ne zbog sebe, onda zbog njih želim da se borim, da im suze zamenim osmehom.

Nametnuti standardi

Tokom procesa lečenja, shvatila sam da su svi komentari iz okoline, iz kuće, ta nesposobnost sveta da razume neke stvari kao ja, tatin manjak pažnje prema meni bili glavni razlozi za sve ovo, da ne pominjem i iskrivljenu sliku o izgledu u današnje vreme. Gledala sam veliki broj fitnes influenserki, stvarala pogrešne slike o svom telu, zadavala sebi ciljeve za savršen izgled, pokušavala da radim sve vrste vežbi sa interneta i još mnogo toga. **Nismo svesni šta je tehnologija uradila današnjem čoveku, koliko god da smo otišli unapred, duplo smo se vratili unazad.**

Nije život Instagram, ponavljam sebi od tada pa i dalje. Treba živeti u trenutku, sa zdravljem na prvom mestu i pozitivnim mislima. Svi smo jedinstveni i ne treba se ni na jednom nivou porediti sa drugima. Ono što je na nekome lepo, na nekom drugom nije. Ipak je lepota ta koja dolazi iznutra i nju možemo negovati u svakom obliku našeg tela.

Moj najveći san od kada sam se rodila bio je da budem naučnica, prirodnjak, a kasnije od osnovne škole da budem profesorka neke biološke discipline na Biološkom fakultetu. Kako sam bila nekoliko puta u trenutku gde sam morala da biram život ili smrt, svaki put bih pomislila na svoj cilj i shvatila da on i smrt, a i moj problem, ne idu zajedno i odabrala sam život.

Sada koračam poslednjim delovima tog puta ka cilju i nikada nisam bila srećnija i ponosnija na svoju odluku. Pored toga, ja sam svestrana osoba, umetnica, volim da putujem i vidim i upoznajem nove stvari i ljude, da provodim vreme u prirodu i usrećujem sve oko sebe, da pomažem ljudima i motivišem ih da budu bolji svakog dana. Volela bih jednom da obiđem ceo svet i da na tom putu ostavim neizbrisiv trag. Poremećaji u ishrani se definitivno ne uklapaju u ove ciljeve, eto još razloga za klik na život.

Društvene norme i stigmatizacija poremećaja

Imala sam sreću da je glavni problem počeo u srednjoj školi, gde sam imala najbolje odeljenje na svetu! Svi smo se lepo slagali i družili, podržavali jedni druge, a u odeljenju je bila i moja najbolja drugarica. Svi su prihvatili Branku bez problema, ali i Branku sa problemom. U početku, plašili su se interakcije sa mnom, moja pojava im je bila strašna što ne čudi budući da sam svoj izgled mogla uporediti sa logorašima iz Aušvica.

Uprkos svim poteškoćama, uz moju predivnu razrednu koja im je objasnila o čemu se radi, našli su mnogo razumevanja za mene, na čemu sam im i dan danas mnogo zahvalna i njima i razrednoj, ali takodje i psihologu iz škole, koja je bila i ostala moj savetnik i prijatelj, da ne bih klonula.

Iz malog sam mesta u kom ljudi žive skladno budući da većina prihvata tu neku prosečnost i sve što se nađe da štrči nailazi na određenu stigmatizaciju.

OD MALENA SAM ZNALA DA NISAM PROSEČNA I UVEK SAM OSEĆALA SLOBODU DA SE ISKAŽEM NA SVE NAČINE NA KOJE SAM ŽELELA I NIKADA NISAM OSEĆALA PRITISAK MASE ZBOG TOGA. POSTAVLJAM SE TAKO DA JE MOJ ŽIVOT MOJA STVAR I AKO MI JE LEPO NEĆU TO MENJATI ZBOG UKLAPANJA U VEĆINU.

S tim u vezi, mogu reći da društvene norme i stigmatizacije u ovom slučaju nisu značajno uticale na mene. Na sreću, od svog problema stvorila sam priču i neki vid kampanje ka proširenju svesti o ovim problemima i zašto je važno boriti se protiv njih. Ljudi su to rado prihvatili, što je najznačajnije bilo za one na koje norme utiču jako.

Od mog ozdravljenja prošlo je dosta godina kroz koje sam se vraćala u problem, pa ponovo izvlačila iz istog. Sve to je meni pomoglo da dosta rano sazrim i počnem da se upuštam u nešto što se zove pravi život. Naučila sam mnogo toga, izvukla sam mnogo lekcija, ali ne samo za sebe. Do danas upoznala sam veliki broj ljudi koji su se borili sa problemima ishrane, sa mnogima sam postala prijatelj, a mnogima i pomogla, a za mene je osmeh ljudi neprikosnoven izvor sreće i pečat pobeđe dobre stvari.

Sve u svemu, bilo je teško, ali mogu da kažem da se sve dešava sa razlogom, pa tako i sve ovo, što me je dovelo na ovo mesto gde se danas nalazim. Nadam se da će se svest o problemima ishrane još više podići, i da će ljudi početi da traže lepe stvari u onome što je prirodno i vredno. Kao biolog bih dodala savet: Za dobar život i zadovoljnu sliku o sebi možemo zahvaliti samo vremenu u prirodi, zato izađite u prirodu i pronađite sebe i svoj mir.

I kuk i struk

Razgovor sa Draganom Dukuljev (Daca Magic)
 Autorka teksta: Teodora Vasković



Dragana Dukuljev, privatna arhiva, 2023

Šta je to plus size i da li taj koncept zaista postoji? Svesni smo da u stvarnom svetu postoje ljudi koji se razlikuju prema mnogim svojim osobenostima. Od uzrasta, roda, visine, pa sve do težine. Ovo su samo neke od fizičkih razlika koje utiču na naš život. Na osnovu toga, nama se plasiraju različiti sadržaji i reklame. Na njima najčešće možemo uočiti mršava i mišićava tela koja će nam taj proizvod predstaviti. Oni su predstavljeni bez nesavršenosti, ali da li je to zaista moguće?

U modnoj industriji je prvi put došlo do pojave i probijanja termina *plus size*. Moda se s vremenom menjala i u svakoj deceniji postojali su različiti ideali. Dvadesetih godina prošlog veka žene su se trudile da sakriju sve obline noseći ravnu odeću. Od tridesetih do pedesetih godina zavladao je era oblina, tela u obliku peščanog sata sa punim grudima i kukovima, ali uskim strukom. Od šestdesetih pa sve do dvehiljaditih u modni svet ulazi trend mršavosti, od fitnes zdravog pa sve do izuzetno mršavog tela. Od dvehiljaditih pa nadalje ponovo se u modu vraćaju obline i oblik peščanog sata.

Međutim, bez obzira na sav taj trud, još uvek se pravi razlika između veličina odeće koje se mogu pronaći u svakoj radnji i onih koje spadaju u plus size veličine. Za njih postoje zasebni butici koji prodaju stvari samo u određenim bojama, poneki i sa odećom šarenih dezena i vrećastog izgleda. Bez dekoltea ili strukiranog kroja, oduzimaju priliku seksepilnog izgleda tim ženama i skreću pažnju sa svake obline koja može da se smatra suvišnom.

ZAŠTO SE LJUDIMA KOJI NE SPADAJU U
 "PROSEČAN" KALUP ODEĆE, PRUŽA LOŠIJI I
 DRUGAČIJI TRETMAN?

Čak i sami brendovi koji prodaju plus size odeću, svoj asortiman ograničavaju na određene veličine. Moj idealni sagovornik za ovu temu jeste upravo **Dragana Dukuljev**, mnogima poznata kao Daca Magic, aktivistkinja i *curvy* model. Sa Draganom sam razgovarala o tome šta je *plus size* i kako se izboriti sa svim nesigurnostima koje su u vezi sa fizičkim izgledom.

Definisanje plusa

U suštini, ja smatram da bi mi trebalo da se krećemo ka svetu gde uopšte ne postoji definicija šta je plus size, nego da smo svi prosto te veličine. Ako ja na primer nosim veličinu odeće XL, da me niko ne okarakteriše kao plus size, plus size modela ili osobu, nego da prosto svi budemo ono šta jesmo. Svi nosimo različite veličine.

Kako se plus size definiše u svetu, zavisi da li gledamo u realnosti ili u modi, zato što u modi "sve preko S je plus veličina". A ovako u realnom životu ljudi govore plus size kada premašiš "body mass index", koji nam ne treba, zato što je taj body mass index odavno izašao iz priče kao neki ideal zdravlja. Zato je teško odrediti šta je plus size. Smatram da mi treba da imamo onoliko kila koliko je potrebno da bismo se osećali udobno i ugodno u sopstvenoj koži.

Na primer, meni neko kaže da imam višak od trideset kilograma, a ja kažem šta je višak trideset kilograma? To znači da to meni ometa život, ali da to meni ometa život - to bi onda bio višak za mene.

Uglavnom se računaju veličine XL pa nagore, a u brojevima bi to bilo od 40 i 42, ljudi to već smatraju plus size-om. Ali opet, ja smatram da to ne bi trebalo da bude tako definisano i podeljeno. Postoje određeni brendovi koji su ranije imali plus size kutak, ali onda su prestali da prave zasebne delove i prosto sve to spojili u jedno, jer zašto bi imali zaseban kutak kada je to sve odeća. To je ono čemu treba da težimo i to je ono što je bitno, da prosto ne treba da postoji zasebno plus size odeljenje, kada ne postoji ni neki minus size.

DA JA NOSIM 2XL, A TI S, TO JE SASVIM OKEJ.
NEMA POTREBE DA SE NEKAKO SEPARATIŠEMO.

Reakcije društva na veličinu odeće koju nosim

U suštini nikada nismo pričali direktno o veličini odeće koju nosim, ali da, prolazila sam kroz dosta osude zbog moje građe. Čak i kada sam bila najmršavija dobijala sam komentare. Kada sam bila punija po njihovim standardima, govorili su mi „ti si super građena samo da oslabiš“. Onda kada sam došla do te tačke da sam mršava, samo što je smešno što ja tada nisam mislila da sam mršava, onda su počeli da mi govore „pa ne, tvoja građa je takva, kukovi su ti preširoki, pozadina ti je prevelika i sve ti je preveliko“.

Dobijala sam osudu bilo koju veličinu da sam nosila, dobijala sam osudu od malena. A osetila sam osudu po pitanju veličina kada sam išla u neke butike i kada od radnika ili radnice tražim veću veličinu, a oni te onako gledaju i kažu „treba ti veće, pa mi to ne proizvodimo“ ili „to ne postoji“, a kada ih pitam zašto, oni odgovore „pa ta veličina ne izgleda lepo, pa je ne proizvodimo“.

Najgore komentare po pitanju veličine sam dobijala u nekom butiku, za donji veš ili kupaći. I hoću da naglasim ono što ume da bude jako toksično ponašanje, a to je kada ljudi oko nas ne žele direktno da nam kažu, ali zato komentarišu nekog trećeg.

MENI SU ČESTO GOVORILI KADA UZMEM DA ISPROBAVAM NEKU ODEĆU „NARAVNO DA JE TEBI SVE MALO, TI MORAŠ DA OSLABIŠ, VIDIŠ KOLIKA SI, NE MOŽEŠ DA SE UGURAŠ U ODEĆU, PA ZAR OČEKUJEŠ DA PRAVE ODEĆU ZA TOLIKE ŽENE“. DA, OČEKUJEM. ZATO ŠTO SMATRAM DA SVI IMAMO PRAVA NA ODEĆU KOJA NAM ODGOVARA BEZ OBZIRA NA TO KOJE VELIČINE NOSIMO.

Ovakvi komentari definitivno jesu uticali na moja osećanja, zato što sam samopouzdanje uvek više-manje imala i trudila se da ga imam, ali definitivno jeste bilo teško boriti se sa tim da nisi dovoljno dobar. Da te društvo posmatra kao manje vrednu, kao da sada ti manje vrediš nego druge osobe samo zato što je ta druga osoba mršava po standardima društva, a ti nisi.

To jeste uticalo na mene i na primer nisam radila neke stvari koje sam želela: da upišem glumu u srednjoj školi, da budem deo debatnog tima i svašta nešto. Jesam bila deo hora, ali ti si kao u horu i sakriven si, pa nemaš osećaj da si baš na sceni. Jeste me sprečavalo i da nosim stvari neke koje želim jer sam imala osećaj da moj stomak nije dovoljno ravan za usku majicu ili da ne smem da pokažem noge zato što imaju celulit.

Koliko god da sam se dugo borila protiv toga, dosta dugo sam živela u ideji da oni stvarno jesu do neke tačke u pravu. Meni prosto nije imalo smisla to da mi treba da budemo u istom kalupu, od malena to je izgledalo nekako nelogično. Ali koliko mi se to serviralo od strane medija, televizije, društva, jeste definitivno uticalo na moja osećanja i da se ja osećam manje vredno zato što imam toliko i toliko kilograma.

NAŽALOST SAM ODRASLA U TOM PERIODU KADA SE SMATRALO DA ĆEŠ TI STVARNO DA IMAŠ VEĆI PROLAZ U ŽIVOTU AKO SI LEPA, SREĐENA ŽENA.

Tada je umelo da me iznervira i izbaci iz takta kada dođu neke devojčice iz odeljenja i pitaju me „a kada ćeš ti da kreneš na dijetu“ ili „pa što ti ne ideš na dijetu, a zašto nećeš“. Ljudi su smatrali da imaju pravo da ti to kažu i da je to najbolja namera, ali ti mene nećeš podstaći da ja počnem da treniram ako vrediš, možeš me samo podstaći na sivilo i depresiju.

Razgovor o telu u javnom prostoru

Pa u suštini pre jedno deset godina, kada sam baš oslabila, bila mršava i išla u teretanu stalno sam počela javno da prikazujem svoje telo i govorim o njemu. I tada su mi ljudi i dalje govorili kako nisam dovoljno dobra i tada sam presekla i rekla sebi „okej, ovo nema poente, ja sada ne mogu da jurim neki ideal koji vi imate“.

Tada još uvek nije krenula moja „kuk i struk“ priča, ali i kada je krenulo ljudi su više očekivali fotošop i da treba da imaš kuk i struk, ali ne smeš stomak, ruke itd. Mene to sada izluđuje kada čujem, pre sam mislila da je to kul, ali sada ne, ne, ne! Ali možemo reći da sam tada presekla i bila u fazonu „ja sam sada svoja i da uživam u svom samopouzdanju, telu, izgledu, koliko god imala kila i bez obzira šta vi kažete“.

Ljudi su mi ranije govorili „pa znaš ti kad oslabiš naći ćeš nekoga“, to je taj stereotip. I ja sam neko vreme delimično verovala da je to istina, ali onda sam se spojila sa mojim dečkom Stefanom, u ne-najmršavijem stanju. Tada sam pre 6 godina počela javno da pričam o tome i nisam više mogla da čekam, o tome sam razmišljala još od srednje škole. To naravno nije bilo tek tako na bum, postojale su određene etape.

KADA SAM POČELA DA SNIMAM ZA INSTAGRAM NISAM SMELA DA POSTAVIM SLIKU U KUPAĆEM KOSTIMU KAO SAD. PORODICA ME JE OD POČETKA PODRŽALA, A OD PRIJATELJA ONI KOJI SU BILI TU TADA I SADA SU. MISLIM DA JE VEĆI PROBLEM TADAŠNJIM PRIJATELJIMA BIO DA SVARE MOJE TEME O SEKSUALNOSTI, NEGO BODY POSITIVITY. TO SU NEKI LJUDI IZ PROŠLOSTI, SVI KOJI SU MI SADA U ŽIVOTU SU ONI KOJI SU ME OD POČETKA PODRŽALI.

Samopouzdanje pristupanje nesigurnostima

Ne dešava se da mi isplivaju nesigurnosti kao pre, ali dešava se da imam nekih dana kada se osećam naduveno i tada ne moram baš da obučem najužu haljinu u istoriji čovečanstva i da izađem u njoj, mogu i nešto opuštenije. Ali je važno razumeti da su to samo neki trenuci i da to ne znači da odmah manje voliš sebe ili da nisi iskren prema sebi.

Ne, to ne znači da ne volim sebe, to samo znači da smo svi ljudi.

Imam i ja tako neke dane ili sate, ali to nikad nisu duži periodi. Kada mi iskreno ne prihvatamo sebe u takvim trenucima bićemo jako strogi prema sebi, ali ja sam u fazonu pa okej samo mi se ne nosi nešto usko ili kratko, obući ću nešto drugo u čemu mi je udobno. Niko ne može biti ultra pozitivan svaki dan.

Plus size garderoba u Srbiji

Što se tiče radnji koje se klasifikuju kao plus, tu su obično stvari koje su za mene previše ozbiljne, mračne boje, bez oblika stvari, široke tunike i haljine bez dekoltea, zatvorene skroz.

ODEĆA IZGLEDA KAO DA JE NAMENJENA DA SE U NJOJ SAKRIJEM I DA, NARAVNO, NEKIMA JE TO UDOBNO, ALI TO NIJE NEŠTO ŠTO JA ŽELIM DA NOSIM I NIJE NEŠTO ŠTO ODGOVARA MOJOJ GRAĐI.

Kod nas me izluđuje to što čim je nešto plus odmah se podrazumeva da je za starije dame. Uglavnom se podrazumeva da su starije dame te koje će nositi veće brojeve, ali ko kaže da one žele da nose tako nešto sivo i džakasto? Zašto te starije dame ne bi mogle da obuku nešto što žele, usko ili u lepim bojama?

Iskreno u *second hand*-u nikad nisam našla nešto što bi mi odgovaralo, zato što ili je previše malo ili je kruto. Znam da neke *plus size* dame uspevaju da pronađu tamo nešto što im odgovara, ali one obično imaju skroz drugačiju građu od mene. Za moju građu sigurno može da se nađe negde i *second hand* obično ima more stvari, ali do sada nisam uspela da nađem tamo nešto što mi baš paše. Ja stvari obično kupujem u klasičnim prodavnicama, koje jesu *in*, ali imaju i veličine i strukirane stvari. Zapravo mi je jako teško da pronađem odeću za moju građu.

Važnost onlajn aktivizma i poistovećivanja

Kada sam ja bila mala nisu postojale figure u medijima sa kojima sam mogla da se poistovetim. Nažalost nisam videla da postoji neka osoba u medijima dok se na internetu nije pojavila Ashley Graham, tj. videla sam je u *America's Next Top Model* koji sam tada gledala zato što su me baš zanimala fotografija i manekenstvo. Kada sam nju videla pomislila sam „wow, pa moguće je da se pojavi i nešto što nije već viđeno, kao klasični model“.

Kada sam bila mala bavila sam se modelingom, ali su mi već tada rekli da zbog svoje građe neću daleko dogurati, a tada sam imala samo 6 godina. Volim umetnost i volim fotografiju i sa druge strane je taj osećaj da pružam sigurnost i taj osećaj da oni smeju da se slikaju u kupaćem kostimu, ne moraju - ali i mogu. Na početku sam uradila nekoliko snimanja, ali sam se stidela i plašila da kažem da je to zvanično.

SEĆAM SE DA SAM PRIČALA SA JEDNIM FOTOGRAFOM KOJI JE REKAO „MA DAJ TI SE VEĆ PONAŠAŠ KAO PRAVI MODEL, ŠTO TE TO TOLIKO BRINE, KOD NAS NEMA TOGA, ALI TI KRENI, TI BUDI TA I RECI DA JESI TO“. ONDA SAM REŠILA DA SE OSNAŽIM I DA KRENEM IAKO KOD NAS NE POSTOJI TAČNO GRANA CURVY MODELA.

Kada me neko pita kako se nosiš sa svojim nesavršenostima, obično odgovorim sa „koje nesavršenosti, šta su to nesavršenosti, ko određuje šta su to nesavršenosti“? Ja bih poručila svima da je jako bitno da žive po svojim željama, standardima i pogledima na svet. Sasvim je okej da ti živiš po drugačijim pravilima i sasvim je okej da ti prihvataš sebe u svakom obliku.

Ali ono što ljudi često zaborave jeste to da kada ja prihvatim sebe, to ne znači da neću želeti da se menjam ili da neću da radim na sebi. To što na primer ti sebe prihvataš sada, ali kažeš da želiš da oslabiš ili da se ugojiš, to ne znači da ti sebe ne voliš sada jer ti to radiš iz ljubavi, a ne iz osećaja da ti manje vrediš. Dajte prostora sebi da budete autentični.

Masc4masc i druge maske

Razgovor sa Aleksom Savićem (Grupa IZAĐI)
 Autor teksta: Luka Radovanović

Tvink (twink), medved (bear), vidra (otter), gladak (clean-cut), dlakav (rugged) i sportista (jock) su samo neka od "plemena" (tribes) u koje se možete svrstati na mreži za upoznavanje Grajnder. Svaka grupa zapravo predstavlja fizičke karakteristike vašeg tela i na osnovu te informacije, osoba sa druge strane ekrana može da odluči da li ste njen tip.

U liberalnijim zemljama sveta ste u prilici i da odmah vidite lice vašeg sagovornika, ali na Balkanu to najčešće nije slučaj - strah od razotkrivanja identiteta i autovanja je velik, zbog čega veliki broj korisnika odlučuje da na svom profilu pokaže samo svoje telo. Najčešće je to samo torzo, pa tako dobijete vajb kao da se kuckate sa [Nikom sa Samotrake](#), a ne sa ljudima.

Ako se odlučite da svog partnera tražite na Grajnderu u Srbiji, odgovor na jedno pitanje će često presuditi da li ćete postati dobrodošli na listi block, a to je: *Jesi li fem?* U prevodu: "Da li se ponašaš i izgledaš *strejt?*" Isključivost ovakvog tipa mnogim mladim gej muškarcima polako usađuje misao da svoje telo i ličnost moraju "očvrsnuti" kako bi postali privlačniji.

Pojedina [istraživanja pokazuju](#) da veliki broj gej muškaraca ima želju da izgleda i ponaša se tradicionalno muževno, ujedno tražeći isto kod potencijalnih partnera; bili oni šema za jednu noć ili dugoročniji partneri. To predstavlja jedan vid paradoksa - homoseksualci prihvataju svoj identitet, ali ulažu sve napore da se svojim ponašanjem i izgledom isključe iz gej zajednice (iako su gej).

Možete pretpostaviti kako ovakav vid posmatranja stvari, pogotovo u kontekstu dejtinga mladih ljudi, može uticati na mentalno zdravlje korisnika i razvijanje toksične slike o sebi i svom telu. Neretko ćete



Aleksa Savić, © OPENS, 2022 / Vladimir Veličković

upoznati gej muškarca koji pati od telesne dismorfije, odnosno stanja u kom osoba doživljava delove ili celokupno telo deformisanim, ružnim ili neprivlačnim, što dolazi kao rezultat konstantnog izlaganja "muževnim" očekivanjima.

Kako bih našao smisao u ovim paradoksima, odlučio sam da razgovaram sa **Aleksom Savićem**, izvršnim direktorom Grupe IZADl.

Staviš masku, pa kažeš "Ćao"

Prvo što mi pada na pamet kada razmišljam o Grajnderu jeste ikonica same aplikacije. Ona je dizajnirana kao maska u obliku lica i kada ulaziš u aplikaciju, ikonica se animira. Kao da na neki način ti kao korisnik stavljaš masku pre ulaska. Interesovalo me je koliko se muškarci na srpskom Grajnderu zaista maskiraju i koji je razlog toga, a Aleksa mi je pružio kontekst.

"Mislim da se veliki broj muškaraca koje privlače muškarci ne maskira, već sakriva. Prisutan je strah od prepoznavanja i identifikacije sa LGBT+ populacijom, kao i od zloupotrebe fotografija, a ne zaboravimo da su dejting aplikacije u Srbiji još uvek najkomfortniji način za upoznavanje potencijalnog partnera. Iste dejting aplikacije koriste se i u nekim od država u kojima su nenormativne seksualne orijentacije kažnjive, te "maskiranje" ima potpun smisao.

Sa druge strane, aktuelne društvene vrednosti, a posebno vrednosti prisutne u svetu dejtovanja, favorizuju fizičke karakteristike, a ne ličnost. U redu je što nekog privlači fizički izgled, ali neobično je da je nekom nevažno kako izgleda lice potencijalnog partnera. Ličnost igra ulogu u potrazi za partnerom za dugoročni odnos."

Kada smo kod vrednosti, sistem vrednosti mladog gej muškarca se lako može poremetiti. Veliki broj korisnika te može odbiti zato što u njihovim očima izgledaš feminizirano, a svako odbijanje od strane drugih uvek po malo boli.

Nakon toliko odbijanja, mladi korisnik može početi da gubi samopouzdanje u sopstveni izgled, a u velikom broju slučajeva se može razviti i telesna dismorfija. Samim tim, mladi korisnik može pokušati da se uklopi u "strejt šablon", a Aleksa navodi odakle taj šablon uopšte dolazi.

"I muškarci koje privlače muškarci koji su odrastali u Srbiji učeni su patrijarhatu, mizoginiji i rodnoj binarnosti. Od muškaraca koje privlače muškarci očekuje se da su ili muževni ili ženstveni, da su ili aktivni ili pasivni (a biti vers znači biti pasivan, u skladu sa prethodno navedenim binarnim normama).

Može se reći da postoji potreba za etiketiranjem. Oni koji pokušavaju da odolevaju tim normama često se zamore, razočaraju, osećaju nezadovoljstvo i odlučuju za odlazak u teretanu, a zbog stigmatizacije

brige o mentalnom zdravlju mnogi potrebu za psihoterapijom kratkoročno zamaskiraju treningom. Biti strejt ne znači biti muževan i aktivan. Patrijarhat je muževan i aktivan. Patrijarhat je i mučitelj."

Da li je važno da "budeš muško"?

Patrijarhat i mizoginija, nešto duboko ukorenjeno u naše društvo, nisu problem samo u gej zajednici. Od muškaraca se često očekuju da budu muževni, odnosno da imaju snažna tela, kratke kose, čvrst stav i ne pokazuju emocije. U sukobu sa ovakvim očekivanjima, Aleksa navodi da mladi gej muškarci nose "poker facu" jer "rastu pod pritiskom društva u kom se razumevanje i izražavanje emocija ne cene, već kažnjavaju."

Na moje pitanje da li smo do ovoga došli zbog načina na koji mediji predstavljaju gej zajednicu ili je u pitanju generacijski teret homoseksualaca, Aleksa navodi sledeće:

"I ove odgovore možemo potražiti u patrijarhatu i mizoginiji. Ženstvenost muškarca i druga odstupanja od normativa se mrze. Nije čudo što većinu autovanih gej muškaraca doživljavaju kao manje ili više ženstvene, odnosno - one koji prkose društvenim normama."

Prepreke i opasnosti na Grajnderu

Catfishing, odnosno upotreba tuđih fotografija - kako tela, tako i lica - je još jedan od problema sa kojima se korisnici Grajndera neretko suočavaju. Ni ovo nije problem vezan isključivo za gej zajednicu, ali šta je uzrok tome? Da li želja da se predstavimo lepšim i zgodnijim nego što jesmo? Ili je nešto sasvim drugo? Aleksa tvrdi da ovo ima veze sa dobijanjem pažnje.

"U pitanju su i želja za pažnjom i osećajem sposobnosti da se "upeca riba", odnosno da se osoba dopadne nekome. Društvo osobe koje nemaju partnera smatra manje vrednim, što izaziva očaj, posebno kod onih kojima je dodatno teško da pronađu partnera (zbog opšte homofobije i manjeg "dating pool-a"). Upotreba tuđih fotografija ne samo da je nedostojanstvena, već i onemogućava da se osoba nekome dopadne onakva kakva zapravo jeste. Zašto ne bismo potražili sreću u dopadanju potencijalnom partneru baš onakvi kakvi smo?"

Često se dešava da pravo lice svog sagovornika ni ne vidiš pre prvog susreta uživo. U Srbiji je veoma izražen strah od otkrivanja sopstvenog identiteta, a Aleksa mi objašnjava zašto je tako.

"Strah dolazi od situacija kada nasilnici (bili autohomofobi ili ne) zloupotrebe dejting aplikacije kako bi autovali ili maltretirali korisnike aplikacija. Korisnici se plaše da će njihova porodica saznati za njihovu seksualnu orijentaciju, plaše se otkaza, gubljenja reputacije, itd."

Svetla tačka ipak postoji

I pored svih ovih problema, velike količine straha uzrokovanog sredinom i njenim uticajem, nije retko da sretnete i nekog autentičnog, nekog koga nije strah da svoju ličnost i telo prikazuje baš onakve kakvi su. Manje ovakvih individualaca ćete pronaći na Grajnderu, ali i Aleksa navodi da je poslednjih godina autentičnost počela da se ceni na Grajnderovom rođaku - Tinderu.

“Poslednjih godina povećala se javna favorizacija dlakavosti, “dadbod” figure, ženstvenosti (u slučaju kada muževniji muškarci traže ženstvenijeg partnera), i drugo. Takođe, došlo je do širenja seksualnih praksi, te su fetiši generalno prihvatljiviji, a za to hvala pop kulturi i savremenoj pornografiji!”

Ostaje pitanje - čemu Grajnder onda uopšte služi? Neki od korisnika i dalje imaju snage da na ovom mestu pronađu nekoga za razgovor, možda i potencijalnog partnera. Ipak, ono što na prvu loptu vidimo jeste da je u fokusu zadovoljavanje čistih telesnih, seksualnih potreba. Nešto što je većini mladih gej muškaraca bilo strašno da prihvate i/ili pronađu u svom tinejdžerskom i adolescentskom dobu. A da li ćeš ti kao korisnik prepoznati ovu aplikaciju kao toksičnu ili ćeš odlučiti da ideš uz korak sa njenim očekivanjima... to je već druga tema.

Filtrirana realnost

Autor teksta: Luka Radovanović

Svako od nas poseduje neki vid nesavršenosti koji nas čini nesigurnim; iskrivljen nos, tanke usne, strije, ožiljke - neki vid fizičke osobine koja direktno utiče na nivo našeg samopouzdanja. Samim tim, u želji da ostavimo što bolji prvi utisak u onlajn krugovima gde živimo svoje paralelne živote, retko ko od nas ostaje nevin u kontekstu upotrebe digitalnih modifikacija sopstvenog lika kroz filtere. Iako ovakav vid manipulisanja ljudskim likom nije nešto potpuno novo za čovečanstvo - to mogu da nam dokažu decenije "savršenih" fotografija koje i dan danas krasi naslovnice magazina - čini se da iz istorije ovakvog vida prevare nismo naučili mnogo.

Prema [istraživanju](#) iz 2023. godine koje je za uzorak imalo 149 studentkinja, korisnice Instagrama koje koriste filtere i prate sadržaj koji promovise "lepotu" češće upoređuju svoj izgled sa sadržajem koji prate, pa tako kreiraju ideju o tome kako lepo treba da izgleda. Pitanje je samo koliko je lepota koju one vide zaista realna?

Sve je počelo naizgled naivno te 2016. godine kada je Snapchat izbacio svoj pseći filter, istovremeno kreirajući potpuno novi teren za rađanje nesigurnosti. Dok smo sami sebi izgledali slatko sa psećim ušima, njuškom i isplaženim jezikom, pred očima su nam bežale činjenice. Taj isti filter uklanjao je podočnjake i kesice ispod očiju, digitalna njuška prekrivala je sve pore na nosu i iznad usana, a brada i donja vilica izgledale su nam duže i mršavije.

Sedam godina i verovatno preko sedameset hiljada različitih filtera kasnije, situacija sa upotrebom alata digitalne manipulacije lika postala je alarmantna. Dovoljno nam govori broj od 160 miliona korisnika društvene mreže TikTok koji su upotreбили "Bold Glamour" filter, a koji je načinio korak dalje od onoga na šta smo navikli.

I dok u ovom momentu neko na svetu kupuje svoju avionsku kartu do Turske kako bi obezbedio povoljniju estetsku hirurgiju pod uticajem

izveštačenih standarda izgleda koje današnji ideali lepote postavljaju, pokušaću da shvatim: Postoji li način da izbegnemo veštački odraz sopstvenog tela?

Prednja kamera je novo ogledalo

Kada ste poslednji put videli nekog da iz svoje torbe izvuče džepno ogledalo? Uostalom, što bi ga neko danas i posedovao kada svoj odraz može videti na prednjoj kameri telefona? To i ne bi bio toliki problem da je tehnologija prestala da se razvija recimo 2012. godine.

Prilikom istraživanja uticaja filtera na percepciju lepote i sopstvenog tela, naišao sam na članak sa [Teen Vogue](#) portala iz 2016. godine koji je već tada navodio na probleme koje savremeni pametni telefoni postavljaju. Tadašnji model Samsung telefona bio je meta kritike blogerke Melise Vels koja je na svom Instagram profilu navela kako njen novi telefon automatski uklanja pege i fine linije sa njenog lica. Kao odgovor na kritiku, Samsung je naveo da "nude niz podešavanja kamere na svojim mobilnim telefonima [...] postavka lepote je jedna od takvih za koju znaju da njihovi kupci vole i za koju imaju opciju da uključe ili isključe u potpunosti, u zavisnosti od ličnih preferencija."

Uprkos na kritike, automatske postavke kamere koje za cilj imaju uklanjanje malih nesavršenosti na licu postale su sasvim uobičajene, te i dan danas na tržištu imamo niz modela pametnih telefona koji nam na prvu upotrebu menjaju lik. Najčešće su te promene male - blago zamučivanje lica i uklanjanje finih linija - ali dovoljno primetne i štetne. I da, i dalje smo u mogućnosti da ove opcije ugasimo, ali niko od nas nije bio saglasan sa time da ono u šta gleda na svom ekranu ne bude slika prave realnosti.

Pravilna upotreba kamere i svesno fotografisanje

Ipak, u kontekstu realnosti, ne smemo zaboraviti i na tehnički aspekt širine sočiva jedne kamere i udaljenosti subjekta ispred nje. Iako možda živimo u iluziji da kamera snimi tačno ono što vidi, način na koji kamera gleda u nas nije stopostotno realan.

Odatle dolazi i fenomen “pronalaženja ugla”; većina nas kada pravi selfi već zna u kakav ugao će pozicionirati svoje lice. Možda na taj način prikrivamo neke fizičke osobine koje nam nisu lepe ili sakrivamo neku boru ili bubuljicu. Ali ono što naučimo vremenom (a neki od nas, nažalost, nikad) jeste da stvari koje se nalaze blizu sočiva kamere, na razdaljini od jedne ruke koja drži telefon, izgledaju veće nego što jesu. Najčešće je to nos koji je, za razliku od očiju, bliži samom sočivu kamere, pa tako izgleda deblje ili duže.

Zato, ako imate problem da “pronađete svoj ugao”, ne zaboravite da je fotografija i dalje stvar umeća i tehničkog znanja koje ne poseduje svako od nas, te ne možemo očekivati savršeni rezultat svaki put kad napravimo selfi.

Snepčetizacija i zumifikacija ljudskog lika

Snapchat dismorfija

Još 2018. godine, američki mediji su počeli da prenose vesti o tzv. “Snapchat dismorfiji”, odnosno poremećaju svesti o sopstvenom izgledu. Naime, značajan broj ljudi je odlazilo u posete estetskim hirurzima, ali sa sobom nisu nosili fotografije fotošpiranih modela i glumica. U ovom periodu, hirurzima su pokazivali ekstremno manipulisane fotografije svog lika, najčešće kroz upotrebu filtera dostupnih onlajn.

Ovaj trend je prerastao u sve veći broj ljudi koji ulažu novac u rinoplastiju (povećavanje i smanjivanje nosa), “pumpanje” usana, povećavanje/smanjivanje jagodičnih kostiju i drugih estetskih zahvata manjeg i većeg obima.

Zoom dismorfija

Nedugo kasnije, u eri COVID-19 pandemije, rapidno je došlo do porasta nezadovoljstva ljudi svojim izgledom. Zašto? Zato što su mesecima ceo radni dan provodili ispred kamere svojih računara posmatrajući sopstveni lik.

Prema [istraživanju](#) iz 2021. godine koje je anketiralo pružaocce usluga kozmetičkih i estetskih operacija, ljudi nezadovoljni svojim izgledom javljali su se sa željom za botoksom, dermalnim filerima i laserskim operacijama.

Fenomen “Zoom dismorfije” nije utoliko iznenađujuć uzimajući u

obzir to da u svakodnevnom životu nismo navikli da 8 sati dnevno posmatramo svoje lice. A kao so na ranu, nepravilno pozicioniranje računara, nedostatak osvetljenosti u prostoriji i drugi eksterni faktori uticali su na korisnike da svoj lik (poput priče iznad o selfijima) vide kroz prizmu sočiva, automatski izobličeno.

Kako bi uticale na blagostanje zaposlenih, rodile su se inicijative dodatnog edukovanja zaposlenih koji su bili obavezani na model rada od kuće na temu pravilnog pozicioniranja video opreme, a kao dodatni korak se izrodila i inicijativa po kojoj zaposleni nisu morali držati svoju kameru upaljenu kroz ceo radni dan.

Pored toga, plastični hirurzi i dermatolozi su ohrabrivani da obavljaju pažljivije razgovore sa svojim klijentima, usmeravajući ih na savetovanje sa psihoterapeutom pre samog obavljanja postupka estetske hirurgije.

Šminka i filteri ne idu ruku pod ruku

Interesantna diskusija koju sam pronašao na jednom Reddit forumu vodi se oko povezanosti industrije lepote, šminke i digitalnih filtera. Na dilemu jednog korisnika o povezanosti ovih faktora pristigli su različiti komentari, ali najupečatljiviji zaključci jesu da filteri i šminka ne prave isti uticaj na pojedinca.

Jedan korisnik navodi da filteri, nasuprot šminke, nisu realnost i da pored estetskih korekcija ne postoji način da taj filter postane realan. Sa druge strane, šminka predstavlja alat koji pomaže da pojačamo utisak estetike kojoj težimo.

Pored toga, navode se i tvrdnje da šminka može imati i pozitivan uticaj na mentalno zdravlje i samopouzdanje. Ukoliko pratimo neke od influensera u domenu lepote, na samom početku njihovih videa možemo videti njihovo “pravo” lice i sve nesavršenosti koje poseduju pre nego što nanesu šminku na lice. Samim tim, kao posmatrači možemo da se poistovetimo sa svim nesavršenim karakteristikama koje naši potencijalni idoli imaju.

Takođe, šminku ne možemo naneti brzinom kojom aktiviramo digitalni filter. Proces šminkanja traje i u toku tog procesa konstantno posmatramo svoje lice onakvo kakvo zaista jeste. Kontra tome jesu filteri i ukoliko se naviknemo na veštački odraz nastao pod konstantno istim uglom fotografisanja ili snimanja, način posmatranja svog lika u ogledalu postaje problematičan.

Posmatrati svoje lice bez većih usana, užeg struka ili bilo koje druge lako dostupne foto manipulacije koja u momentu rešava nesigurnost može prerasti u zavisnot. Umesto da učimo kako da volimo sebe na osnovu onoga kako zaista izgledamo, počinjemo da mrzimo i bežimo od onoga što zapravo jesmo.

Ako filter poboljšava samopouzdanje, onda će njegovo odsustvo pogoršati naša osećanja. Imaćemo želju da provodimo više vremena na internetu gde možemo da kreiramo svoj lik onako kako želimo, umesto u stvarnom životu, gde možda nećemo izgledati tako. Nasuprot tome, šminka nam omogućuje da funkcionišemo u stvarnom svetu i projektujemo realniji prikaz našeg lica i fizičkih karakteristika.

Problem zvani "smeli glamur"

Ukoliko provodite vreme na TikTok-u, skoro je nemoguće da se u 2023. godini (svesno ili ne) niste susreli sa filterom "Bold Glamour". Na prvu loptu, ovaj filter je samo kapljica u moru drugih, ali tehnologija koju upotrebljava je promenila igru. Za razliku od filtera koji su do sada pravljani "peške" uz pomoć softvera, ovaj filter koristi veštačku inteligenciju.

Ukratko, ovaj filter čini nekoliko stvari vašem licu:

- **Potamnjuje ten, izjednačuje ga i time "ulepšava" strukturu lica;**
- **Blago povećava usne i boji ih u nijansu tamnije nego što prirodno jesu;**
- **Dodaje sjaj u očima i prirodni efekat diskretne maskare;**
- **Vrši blagu distorziju svih nesavršenosti na licu čineći ga "ispeglanim".**

Svi filteri za ulepšavanje su ranije kreirani tako da postoji jedan univerzalni rezultat "lepljenja" na lik korisnika. Ali sa "Bold Glamour" se otišlo korak dalje jer ovaj filter koristi principe veštačke inteligencije. Svaki korisnik upotrebom filtera zapravo hrani bazu podataka, te svaka sledeća upotreba filtera postaje preciznija i bolje leže na lice korisnika.

Zloupotreba biometrijskih podataka

Ako je "Bold Glamour" do sada koristilo 160 miliona različitih korisnika širom sveta, zamislite koliko tek biometrijskih podataka (podataka o licu korisnika) postoji u celokupnoj bazi TikTok-a. I ova tema nije potpuno nova jer je u 2021. godini kompanija TikTok zapravo morala da plati sudsku odštetu državi Illinois koja je podnela tužbu zbog zloupotrebe podataka o polu, godinama i etničkoj pripadnosti korisnika koje je kompanija prikupljala.

Jasno, teško je doći do mogućnosti da vidimo kako ćemo izgledati za 40 godina, kako bismo izgledali kao beba ili da smo suprotnog pola, ali čini se da nam je još teže da pročitamo uslove upotrebe određenih aplikacija pre nego što pritisnemo taster "prihvati sve".

Upravo ovo je bio razlog zašto se aplikacija augmentovane

(proširene) realnost *Perfect 365* pronašla na meti sudskih tužbi. Naime, data aplikacija je pored osnovnih biometrijskih podataka od svojih korisnika sakupljala i lične podatke, poput imena i prezimena i geolokacije. Iako u uslovima o korišćenju aplikacije postoje informacije o prikupljanju biometrijskih podataka, o dodatnom prikupljanju podataka nije bilo reči. Samim tim, kompanija je bila u mogućnosti da proda ove lične podatke od preko 100 miliona korisnika eksternim kompanijama, time kršeći Evropske zakone o privatnosti i nekolicinu zakona o privatnosti biometrijskih podataka Sjedinjenih Američkih Država.

Kako će i da li će TikTok napraviti sličnu grešku u budućnosti, ostaje nam da doživimo.

Može li se pobeći od filtera?

Kada problem filtera raslojimo i sagledamo iz različitih uglova, odgovor na ovo pitanje nije tako lako dati. Pre svega iz razloga što kao ljudi imamo potrebu da se drugima predstavimo u makar malo boljem svetlu nego što jesmo.

Veliki problem predstavlja činjenica što filteri, čak i oni koji nam malo "našminkaju" lice, kreiraju potrebu za apsolutnim savršenstvom. A surova istina je ta da u ovom svetu niko nije savršen, te da nema smisla ulagati vreme i energiju u brigu o tome da nismo dovoljno dobri.

Kao neko ko je učen o dokumentarnom filmu koji "oslikava realnost", svestan sam da svakog momenta kada postavite kameru u prostor vi samim kadriranjem i načinom prikazivanja subjekta ili objekta manipulišete realnošću. Ista logika važi i za selfi - onog momenta kada izaberete ugao ili filter, vi automatski kreirate nerealnu sliku o sebi, a time polako ali sigurno ubijate svoje samopouzdanje.

Ipak i u tom kontekstu postoje jasni načini da se ograničimo. Na primer, ukoliko koristimo tzv. "magičnu gumicu" na svom telefonu kako bismo uklonili bubuljicu koja će nestati za par dana, to ne predstavlja veliki problem. Ali ako svaku fotografiju koju plasiramo na društvene mreže, dejting aplikacije ili čak u CV obrađujemo do nivoa neprepoznatljivosti, ne samo da ne poštujemo svoj lik i autentičnost, već doprinosimo dodatnom razvijanju nerealističnih očekivanja o fizičkom izgledu na globalnom nivou.

