

Kapitulli 1

Imazhi i Trupit

Mbyllini për një çast sytë dhe përfytyroni trupin tuaj. Si ndjeheni për atë që shihni? Gjoksin e keni tepër të madh apo tepër të vogël? Mollaqet i keni tepër të mëdha apo tepër të vogla? Po barkun apo kofshët – tepër të shëndosha? Hundën e keni tepër të gjerë? Do të dëshironit të ishit më e gjatë apo më e shkurtër? A jeni tepër leshatore apo ngjyrën e lëkurës e keni tepër të errët? Nëse jeni si shumica e grave, përgjigjja juaj për disa prej këtyre pyetjeve do të ishte po. Thua jse çdo grua gjykon se një pjesë e trupit të saj – nganjëherë i gjithë turpi – nuk është fort në rregull.

Cilat janë forcat që na bëjnë të besojmë se nuk jemi mirë ashtu siç jemi? Çfarë mendoni se do të ndryshonte në jetën tonë nëse do të ndryshonim trupin dhe pamjen tonë? Çfarë do të na siguronte të qenit më “tërheqëse”? Më shumë miq? Më shumë vetësiguri? Një punë më të mirë? Si mund të mësojmë të ndjehemi më mirë në lidhje me trupin tonë dhe më të dashura me veten dhe gratë e tjera, pavarësisht nga rrebeshi i mesazheve si “duhet” të dukemi? Vetëm përfytyroni çfarë do të ndodhte nëse do t’i merrnim të gjitha energjitë që harxhojmë teksa përpiqemi t’u përshtatemi normave që ka shoqëria për bukurinë, dhe do t’i drejtonim diku gjetkë. Çfarë mund të bënim tjetër me kohën tonë? Me paratë tona? Me energjitë tona?

Ne përgjithësisht e nisim jetën duke u ndjerë të qeta me trupin që kemi. Kur jemi foshnja dhe fëmijë të vegjël, mësojmë për veten dhe studiojmë veten dhe botën nëpërmjet trupit tonë. Teksa rritemi mund të ndjehemi më pak të qeta në lidhje me trupin. Mund të konstatojmë se, kur jemi vajza, shpeshherë na vlerësojmë më shumë për trupin se sa për mendjen dhe kur arrijmë moshën e adoleshencës mund të mendojmë se, për të qenë në harmoni me të përgjithshmen dhe për të qenë më të pëlqyera, duhet të dukemi dhe të veprojmë në një mënyrë të caktuar. Nëse nuk dukemi dhe nuk veprojmë në atë mënyrë, mund të ndjehemi të bezdisura dhe të veçuara. Vitet e adoleshencës mund të jenë të vështira për të gjitha vajzat, por këto vite janë veçanërisht të vështira për ato vajza pamja e të cilave është larg asaj që media e nxit si pamjen ideale. Nëse kemi pamje më mashkullore se vajzat e tjera, nëse kemi flokë pushtakë, nëse ngjyrën e lëkurës e kemi të errët, nëse kemi ndonjë paaftësi ose kemi probleme me lëkurën, nëse jemi të bëshme apo nëse zhvillohemi tepër shpejt ose tepër vonë, mund të fillojmë të stepemi dhe të mos zëmë hapësirën që meritojmë. Mund të ndjehemi nën trysni që të ndryshojmë trupin në vend që të kënaqemi me të ashtu siç është. Disa nga presionet për të qenë ndryshe nga ç’jemi vijnë që jashtë nesh, nga imazhet e medias që na bombardojnë vazhdimisht dhe nga reagimet e të tjerëve; të tjera presione vijnë që thellë nga vetja jonë, nga ajo se si i përvetësojmë përvojat tona prej femre brenda kësaj kulture. Për të ndryshuar pamjen neve na shesin një numër të pafund produktesh dhe programesh.

Ne lëndohemi kur një tipar fizik apo një numër tiparesh ngarkohen me parashikime negative. Nëse kemi lëkurë të zezë dhe tipare afrikane, apo lëkurë ngjyrëulliri dhe tipare aziatike, apo flokë kaçurrel me ngjyrë të errët dhe hundë të dalë siç e kanë shumë çifutë dhe arabë, ose nëse kemi një paaftësi të dukshme, ose na perceptojnë si “mbi peshë”, që

në moshë të hershme përvojat tona mund të damkosen nga reagimet negative të të tjerëve ndaj vetes sonë fizike. Mund të ketë ndodhur që, si rezultat, kemi filluar të mos na pëlqejë trupi ynë, të mos kemi besim tek ai apo madje ta urrejmë, duke menduar se na ka tradhëtuar ai dhe jo shoqëria në të cilën jetojmë. Kopertinat e revistave, filmat, shfaqjet televizive dhe tabelat e lajmërimeve na qerthullojnë me imazhe që vazhdimisht përforcojnë idenë se “bukuria” është gjithçka.

Shumë nga ne harxhojnë kohën e çmuar, paratë dhe energjitë emocionale në përpjekje për ta bërë trupin t’u përshtatet normave që kanë të bëjnë pak me atë se cilat jemi apo si duket trupi ynë faktikisht. Kostoja, si ajo ekonomike ashtu edhe ajo psikologjike, është shumë e madhe. Ne mund ta lemë veten të pambrojtura ndaj rreziqeve serioze për shëndetin: kimikateve të rrezikshme të kozmetikave, produkteve për flokët, produkteve për heqjen e qimeve dhe deodoranteve vaginale; kequshqyerjes që shkaktohet nga dietat me pak kalori; shqetësimeve të lëkurës që shkaktohen nga zbardhuesit e lëkurës dhe nxirja në diell. Mund të mbajmë veshje dhe këpucë që e pengojnë ndjeshëm lirinë tonë të lëvizjes, duke e bërë të vështirë mbrojtjen tonë nëse rrezikohemi; bëjmë tatuazhe ose shpojmë vrime në lëkurë që kryehen në mjedise josterile, duke rrezikuar kështu të prekemi nga hepatiti apo SIDA; ose u nënshtrohemi operacioneve shumë të rrezikshme kozmetike për ta ndryshuar rrënjësisht formën e syve, hundën, fytyrën, gjinjtë apo kofshët.

Zgjedhjet që bëjmë në lidhje me pamjen tonë, mund të ndikojnë tek përshtypjet që kemi për gratë e tjera. Pa mendoheni një herë. Kur mbajmë vazhdimisht dietë dhe bëjmë ushtrime fizike që të jemi të holla, si i shohim ne gratë që janë të shëndosha? Kur gratë e bardha bëjnë çmos për t’u matur me modelin vepër arti, si ndikon kjo tek marrëdhëniet me gratë me ngjyrë? Nëse i heqim qimet e këmbëve, të sqetullave, të fytyrës apo të pjesëve të tjera të trupit, çfarë mendojmë për gratë që nuk i heqin? Asnjëri prej këtyre veprimeve nuk është i mirë ose i keq në vetvete.

Por, nëse ndërsa përpiqemi t’i japim trupit një formë të re për t’iu përshtatur kërkesave të dikujt tjetër, arrijmë ta pëlqejmë një gjë të tillë, kjo do të thotë se mund të fillojmë të krijojmë një marrëdhënie të ndryshme me veten. Ndërsa bëhemi të vetëdijshme për imazhin e trupit model dhe të forcave që na shtojnë të krahasohemi me atë imazh, mund të mësojmë t’i njohim ndryshimet mes vetes sonë të vërtetë dhe kompromiseve që bëjmë me botën e jashtme. Mund të fillojmë të ndjehemi më të lira për të bërë zgjedhjet tona. Ka shumë mënyra për ta nisur këtë udhëtim. Ne mund të hulumtojmë mënyra si të ndjehemi tërheqëse dhe të vlerësuara, që na ushqejnë dhe respektojnë paprekshmërinë tonë si njerëz. Mund të gjejmë mënyra për të zbuluar trupin që nuk na përballin me rreziqe për shëndetin. Mund të gjejmë kohën që të mësojmë t’i vlerësojmë kënaqësitë e vërteta të të qenit në trupin tonë. Mund të eksplorojmë mënyra për të shuar sensualitetin e trupit tonë, duke dalë jashtë në natyrë, duke ecur, duke notuar, duke vallëzuar, duke bërë një banjë të ngrohtë ose duke bërë masazh. Mund të përqendrojmë më shumë energji për të zhvilluar aspekte të tjera të vetes sonë duke u angazhuar në bashkësitë tona, si dhe duke mësuar dhe duke shkëmbyer njohuritë me gra të tjera që kemi përreth. Mund të flasim me gra të tjera për imazhin e trupit dhe të fillojmë t’u japim emër hipotezave

vrastare që janë në themel të standarteve të bukurisë femërore. Mund të kuptojmë si i kemi pranuar këto ideale dhe se si pranimi i tyre nga ana jonë e përforcon forcën e tyre.

Me kënaqësi konstatojmë se një numër gjithnjë e më i madh grash vënë në pikëpyetje nevojën tonë për ta ndryshuar trupin që t'u përshtatet idealeve. Një pjesë e mirë nga ne gjejnë forcë për të përcaktuar standartet tona për bukurinë. Ndërkohë që shumë nga ne, gjithmonë e më shumë, po mësojnë ta duan dhe ta vlerësojnë veten dhe njëra-tjetrën ashtu siç jemi dhe ndërsa fillojmë të shembim stereotipet që i barazojnë tiparet fizike me vlerat tona si njerëz, imazhet e medias dhe mesazhet shoqërore do të kenë një ndikim më të vogël tek perceptimi ynë për veten.

RACIZMI DHE IMAZHI I TRUPIT

Ndikimi i diskriminimit racial tek gratë me ngjyrë do të thotë se, pavarësisht sa mirë mund të ndjehemi me veten, prapëseprapë duhet ta kalojmë jetën duke luftuar hipotezat negative për vetë cilësitë tona si qenie njerëzore. Për gratë me ngjyrë, rruga drejt të qenit grua është pikëzuar me sulme ndaj vetëvlerësimit tonë. Racizmi është rrënjësor thellë në kulturën tonë dhe është i koduar në marrëdhëniet tona me njëra-tjetrën. Ai prek çdonjërin prej nesh; na lëndon të gjithëve. Si gra ne kemi nevojë të kemi strategji si të thyejmë heshjen që e përforcon këtë sistem, që i privilegjon amerikano-europianët lëkurëbardhë ndaj njerëzve me ngjyrë dhe ata me lëkurë me ngjyrë më të çelët ndaj atyre me lëkurë me ngjyrë më të errët.

Ndërkohë që për thuajse të gjitha gratë në këtë shoqëri të duash dhe të pranosh trupin tënd është një proces i vështirë, kjo gjë është veçanërisht e vështirë për ato që vuajnë nga paaftësi fizike. Mbi 20 milion gra në këtë vend çalojnë; lëvizin me ndihmën e karrocës së invalidit apo me paterica; kanë pengesa në të parë, në të folur apo në të dëgjuar; jetojnë me një sëmundje kronike; kanë humbur një gjymtyrë nga zjarri apo nga ndonjë aksident apo nga ndonjë sëmundje; kanë nevojë për ndihmë të veçantë për nevoja të thjeshta të trupit; apo kanë vrama nga ndonjë dëmtim. Shumë prej këtyre miliona grave janë të heshtura dhe të padukshme. Gratë me ngjyrë me paaftësi përjetojnë një rrezik të trefishtë: ato ndeshin çdo ditë diskriminimin në bazë të ngjyrës, gjinisë dhe paaftësisë. Për shkak të diskriminimit racial, një grua me ngjyrë që ka, për shembull, një krizë astme mund të ketë më pak të ngjarë të marrë nga të pranishmit ndihmën e menjëhershme për të cilën ka nevojë; për të kjo nganjëherë mund të përbëjë dallimin mes jetës dhe vdekjes. Duke pasur një trup që nuk "krahasonet me të tjerat", shumë shpejt mësojmë se çfarë kërkon me të vërtetë kultura jonë nga gratë.

Si gra me paaftësi fizike, si gra me paaftësi emocionale ose njohëse, për ne është e vështirë por e rëndësishme që të mbrojmë veten si gra të rritura, të drejtat tona ligjore, autoritetin tonë, individualitetin tonë dhe inteligjencën tonë.

IMAZHI I TRUPIT, PESHA DHE PËRMASAT

Gratë e shëndosha çdo ditë hasin në qëndrime armiqësore dhe diskriminuese. Nëse jemi të shëndosha, mjekët shpeshherë ia atribuojnë problemet tona shëndetësore

“trashësisë”, e shtyjnë mjekimin derisa të biem në peshë, na akuzojnë për mashtrim nëse nuk biem në peshë, na bëjnë të ndjehemi kaq shumë me turp për përmasat tona sa që nuk shkojmë për të kërkuar ndihmë dhe bëjmë të gjitha llojet e pandehmave në lidhje me gjendjen tonë emocionale dhe psikologjike (“Duhet të ketë probleme emocionale që është aq e shëndoshë.”) Megjithatë, siç kanë dyshuar prej kohësh një pjesë e mirë prej nesh, tani po pranohet se, nëse jemi të shqetësuar për shëndetin, duhet të kontrollojmë gjendjen e mirë kardiovaskulare dhe jo ngjalljen. Një pjesë e sëmundjeve tona, si gra të shëndosha, vjen nga stresi i të jetuarit me urrejtjen ndaj grave të shëndosha – qesëndinë dhe armiqësinë shoqërore, veçimin, trysnitë financiare për shkak të diskriminimit në punë, mungesën e ushtrimeve fizike për shkak të ngacmimeve dhe ndoshta, çka është më e rëndësishme, rreziqet nga mbajtja vazhdimisht dietë.

- Ne mund të jemi më të çtëndosura në lidhje me peshën tonë
- Duke eksperimentuar me peshën që na përshtatet ne në vend që të përpiqemi që të jemi të holla me çdo kusht.
- Duke i pranuar më shumë luhatjet në peshë gjatë ciklit të jetës
- Duke kuptuar më qartë se cilat probleme shëndetësore shoqërohen vërtet me peshën (Shih Kapitullin 2, “Ushqimi”)
- Duke bërë ushtrime fizike dhe duke marrë ushqim të ushqyeshëm për t’u ndjerë të shëndetshme dhe, rrjedhimisht, duke e lënë trupin ta përcaktojë vetë peshën e vet.

PLAKJA DHE IMAZHI I TRUPIT

Me kalimin e moshës ne mund të provojmë ndjenja të dhimbshme humbjeje kur vëmë re shenjat e plakjes që ndryshojnë pamjen tonë dhe, përfundimisht, kërkojnë nga ne që të krijojmë një imazh të ri të trupit. Teksa plakemi shpeshherë bëhemi tepër të vetëdijshme se të tjerët reagojnë ndaj nesh në mënyrë të ndryshme. Duke kuptuar se shoqëria jonë vlerëson gratë që u ngjajnë më shumë idealeve mbizotëruese të “bukurisë” femërore, ne mund të ndjehemi të lënduara nga humbja e pampjes rinore.

TË PUNOJMË SË BASHKU PËR TË BËRË NDRYSHIME

Duke u ndjerë më mirë me veten tonë bota nuk ndryshon vetvetiu, por kjo mund të na japë energji për të bërë atë që duam dhe për të punuar për të bërë ndryshime. Të mësojmë që ta pranojmë dhe ta duam trupin dhe veten tonë është një luftë e vazhdueshme, e rëndësishme dhe e vështirë. Por për të ndryshuar vlerat e shoqërisë që qëndrojnë në themel të imazhit të trupit, duhet të bëjmë më shumë se të duam veten. Ne duhet ta përqendrojmë vëmendjen tek forcat që fusin pyka mes nesh si gra: racizmi, diskriminimi për shkak të seksit, diskriminimi për shkak të paaftësisë, diskriminimi për shkak të moshës dhe ideja fikse për përmasat dhe formën që kemi si vend. Për të bërë ndryshime të vërteta, për të krijuar një botë në të cilën të gjitha gratë mund të bëjnë zgjedhjet e tyre përse i përket pamjes për vete dhe jo për të tjerët, ne duhet të përfshijmë të gjitha gratë në thelbin e asaj si e shohim ne veten tonë. Ne mund të fillojmë ta vlerësojmë jetën e grave të cilat më parë nuk kishin asnjë rëndësi për ne nga ky këndvështrim i zgjeruar i të qenit motra. Mund të fillojmë të ndërjegjësohemi se të kuptosh jetën e tyre është thelbësore për të kuptuar jetën tonë dhe për të realizuar potencialet tona të plota si gra. Ne mund ta zbusim stresin e “mospërshtatjes” nëse fillojmë të heqim dorë nga urrejtja dhe qesëndisja e grave të cilat nuk i përshtaten idealit “vepër arti”. Gjithashtu krijojmë mundësinë e krijimit të një lëvizjeje për ndryshime shoqërore që i lidh të gjitha gratë të cilat kërkojnë

një botë ku secila prej nesh të mund të gëzojë dhe të kënaqet me fizikun e saj. Duke punuar së bashku për të ndryshuar qëndrimet dhe kushtet që na kufizojnë, ndjehemi krenare dhe më të afta për ta zotëruar jetën tonë. Ne kemi nevojë për ndihmën e njëra-tjetrës për të ndryshuar qëndrimet e rrënjësura thellë që na bëjnë të kemi antipati për trupin tonë dhe që ndërhyjnë në marrëdhëniet tona me gra të tjera. Këto janë disa gjëra që grupet e grave mund t'i bëjnë së bashku:

- Gjeneri mënyra për ta bërë të larmishëm rrethin tonë të mikeshave, merrni pjesë në një takim të grupit për të drejta e grave me paaftësi; kërkoni nëse në zonën tuaj ekziston ndonjë grup “Për çlirim nga shëndoshja” dhe shihni se çfarë bën.
- Gjeneri gra të cilat po studiojnë mënyra për të luftuar racizmin dhe formoni ose hyni në ndonjë grup antiracist.
- Mbështesni revista që tregojnë gra të të gjitha ngjyrave, përmasave, formave dhe me të gjitha aftësitë – gra të vërteta siç i njohim ne ato, jo modele të bojatisura, të bardha nga pamja dhe hollake .
- Ndiqni një kurs ose merrni pjesë në një leksion për studimet për racën dhe gjininë, për problemet e paaftësisë, për imazhin e trupit të gruas ose për psikologjinë e grave për të kuptuar zhvillimin e ndërlikuar të imazhit të trupit në kulturën tonë.
- Shkruajini letra ndonjë stacioni televiziv ose reviste ose dyqani veshjesh që tregon imazhe pozitive (ose negative) të grave me ngjyrë dhe bëjani të ditur se çfarë mendoni.
- Lexoni çfarëdo që t’ju bjerë në dorë për problemet e racës dhe të përmasave të trupit, që mbështesin pranimin e vetes në vend që të rreken t’ju nxisin ta bëni trupin tuaj t’i përshtatet ndonjë “ideali”. Diskutoni me të tjera për këto çështje dhe si t’i vini ato në praktikë në jetën tuaj të përditshme.
- Planifikoni së bashku si të kundërshtoni veten dhe të tjerat kur i gjykojmë gratë në bazë të ngjyrës së lëkurës dhe të pamjes.
- Formoni ose hyni në ndonjë grup apo organizatë që nxit vetëvlerësimin dhe dashurinë për të gjitha përmasat tona dhe në të gjithë shumëllojshmërinë tonë.
- Përmes seanceve dhe/ose diskutimeve të pavarura mësoni më shumë si funksionon trupi ynë.

Kalimi te këndvështrimi i trupit, sipas të cilit çdo grua ka rëndësi në kuptimin publik, kërkon një ndryshim shumë të madh të vetëdijes. Eliminimi i ndikimit të heshtur, që ka imazhi i trupit si vepër arti tek vetëvlerësimi dhe marrëdhëniet femërore dhe tek mundësitë shoqërore dhe ekonomike, kërkon që ne të zbatojmë konceptin e të qenit grua që frymëzohet nga shumëllojshmëria fizike, emocionale dhe shpirtërore. Vlerësimi i kësaj shumëllojshmërie është i rëndësishëm për të eliminuar efektin tinëzar dhe të helmët të diskriminimit në bazë të asaj si dukemi. Gjetja e mënyrave për të ndryshuar forcat e shoqërisë, që e bëjnë pranimin e vetes kaq të vështirë, është një proces që mund të fillojë në çdo pikë të jetës sonë dhe mund të vazhdojë gjatë gjithë jetës. Ky mision, nëse merret përsipër, do të na çojë drejt një të ardhmeje ku çdo grua mund të provojë gëzimin e të qenit e vlerësuar krejtësisht për vlerat që mbart.

Distributor for Albania:

Aleanca Gjinore për Zhvillim

P.O. Box 2418

Rruga “Abdyl Frashëri” P. 10 Shkalla 1 Apt. 3

Tiranë, Shqipëri

Tel/Fax 355.42.55514/55515

www.gadc-al.org