

Po raz pierwszy zetknęłam się z Marysią Pyrek i Natalią Królak, gdy pisałam artykuł o kampanii „Spójrz na Siebie” dla „Wysokich Obcasów”. Od początku jestem zafascynowana ich zapalem, energią i głowami pełnymi pomysłów.

Zaczęły od prelekcji w szkołach dotyczących akceptacji własnego ciała i bodyshamingu, ale chwilę później pojawiły się kolejne pomysły, m.in. na sesję zdjęciową z udziałem nastolatków niezadowolonych ze swojego wyglądu, warsztaty teatralne (ich efektem był autorski spektakl „Ciała niewieście”) czy podcast o zdrowiu psychicznym „Od Głowy Strony”. Bardzo poruszył mnie zrealizowany w wakacje spot, w którym młodzież opowiada o tym, jak by żyła, gdyby nie to, co na temat ich wyglądu mówi otoczenie.

Od początku uważnie śledzę kampanię „Spójrz na Siebie”. Czytając o kolejnych pomysłach Marysi i Natalii, myślę: „Bingo!”. Widać, że uważnie słuchają młodzieży i błyskawicznie reagują na jej potrzeby.

Kampania ma nie tylko wartość edukacyjną, ale dla wielu osób na pewno również terapeutyczną. Dziewczyny przekonują, że nikt nie ma prawa mówić nam, jak mamy wyglądać albo że docinki ze strony bliskich mogą boleć bardziej niż te od rówieśników. Dzięki tym działaniom wiele nastolatków zmienia sposób myślenia o sobie i swoim ciele. Rozmawiałam z osobami, u których tak było. Część postanowiła wesprzeć Marysię i Natalię w kolejnych inicjatywach.

Zaletą kampanii „Spójrz na Siebie” jest to, że dociera nie tylko do młodych, ale też do ich rodziców i opiekunów. Pozwala dostrzec schematy, obecne od lat w wielu rodzinach, nieświadomie powielane, a mocno szkodliwe. Pokazuje nauczycielom, które zachowania w szkole warto traktować poważniej i jak reagować, gdy mają do czynienia z bodyshamingiem wśród uczniów.

To, co robią Marysia i Natalia, jest bardzo potrzebne. Złe samopoczucie spowodowane brakiem akceptacji dla swojego ciała nie znika po przekroczeniu osiemnastki ani żadnej innej wiekowej granicy. Ale pracując z młodymi, ich rodzicami, nauczycielami i wszystkimi, którzy mają wpływ na życie nastolatków, można odwracać pewne tendencje. I właśnie to robią dziewczyny.

Dziękuję!

*Joanna O'Sullivan*