София Фасснахт, XS
Верена Прехтль, XL

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — ЭТО СЕКСИ

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ В ЭПОХУ ФОТОШОПА, БОДИШЕЙМИНГА И БОТОКСА

Girl Power. Книги для дерзких девушек

София Фасснахт

Уверенность в себе – это секси: как полюбить себя в эпоху фотошопа, бодишейминга и ботокса

«Эксмо»

2018

УДК 159.9
ББК 88.52

Фасснахт С.

Уверенность в себе – это секси: как полюбить себя в эпоху фотошопа, бодишейминга и ботокса / С. Фасснахт — «Эксмо», 2018 — (Girl Power. Книги для дерзких девушек)

ISBN 978-5-04-110247-0

«Я такая жирная», «С маленькой грудью меня никто не полюбит», «Мне лучше не улыбаться».Неугомонный внутренний критик, навязанные обществом стандарты красоты, идеальные женщины Instagram не дают забыть о наших недостатках, внушая, что мы недостаточно красивы, или стройны, или молоды.София Фасснахт и Верена Прехтль – гуру в борьбе с комплексами и заниженной самооценкой, о которых знают не понаслышке. Обе девушки в детстве пережили насмешки сверстников: София из-за высокого роста, Верена из-за лишнего веса. В книге они рассказывают свои истории о пути к принятию и любви к себе. Это жизнеутверждающее, искреннее пособие по работе над самооценкой и чувством собственного достоинства поможет вам выстроить самые важные в жизни отношения – с самой собой.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-110247-0

© Фасснахт С., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Введение 6
Ты – самый лучший подарок 8
Красивая, красивее, самая красивая, или Как влияют на нашу самооценку идеалы красоты 11
Красива ли я? 13
Египтяне 13
Греки 13
Конец ознакомительного фрагмента. 15

София Фасснахт, Верена Прехтль Уверенность в себе – это секси: как полюбить себя в эпоху фотошопа, бодишейминга и ботокса

Sophia Fassnacht und Verena Prechtl
SELBSTBEWUSST IST DAS NEUE SEXY

© Селюкова Я.Н., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

«Эй, София, если бы ты надела пояс, он был бы как экватор!» – прокричал один из мальчиков. И все засмеялись. Эти слова укололи прямо в сердце. Несмотря на это, я попыталась остаться хладнокровной. «Только бы сейчас не заплакать», – подумала я. Все взоры были обращены в мою сторону. Я слышала, как громко пульсирует мое сердце, меня бросало то в жар, то в холод. Черт, мое лицо залилось алой краской! Совсем недавно мы болтали и дурачились, а сейчас все смеялись надо мной. Весь день я с нетерпением ждала этой встречи, надела недавно купленный пуловер и накрасила губы блеском.

Мне было 11, и все, чего мне в тот момент хотелось, – быть частью этой компании. Зависнуть с клевыми ребятами. Среди них были парни постарше. Кто знает, может, здесь есть тот, кто мне понравится. Меня позвала пойти с собой подруга, и так как я училась в школе для девочек, у меня было мало общения с парнями. А еще я считала, что не относилась к тем девочкам, которыми обычно интересуются парни. В отличие от своей подруги, худой и высокой, я была маленькой и с самого детства толстушкой. Так как не чувствовала себя комфортно в своем теле, в этот день спряталась в объемной куртке-бомбере – но даже несмотря на это, заполучила такое высказывание в свой адрес.

Когда я пришла домой и заперлась одна в своей комнате, то прочувствовала горькую обиду, которую не могла показать перед другими. Итак, они считали меня жирной.

Я решила: больше не хочу себя так чувствовать.

София

С этого момента на встречи с ребятами я стала носить под футболкой до четырех поясов, чтобы скрыть живот. Возможно, парни заметят, что я не так уж и ужасна.

Тот момент из моей жизни, когда мне было всего 11 лет, остался в памяти надолго. Высказывание об охвате моего живота стало ключевым переживанием, которое привело к тому, что внешне я захотела измениться. И это означало для меня только одно: стать худой. Желание больше не быть пухлой, к сожалению, в последующие годы приняло противоположный характер и потребовало определенного количества времени, чтобы встать на путь здоровья.

Когда два года спустя во время прогулки по центру Мюнхена парень выкрикнул в мою сторону: «Ты – скелет», это было для меня далеко не оскорбление, а, наоборот, похвала. Я достигла того, чего хотела: наконец была действительно худой. А «быть худой» в то время было равносильно фразе «быть красивой».

Много лет подряд я ела очень мало, чтобы сохранять вес. Когда была тинейджером, каждый день высчитывала калории. В течение года держала себя под постоянным давлением и контролем. Осознание того, что стройность не означает самобичевание, к сожалению, пришло не быстро.

Я бы солгала, если бы утверждала, что процесс осознания был недолгим. Найти баланс между желанием быть худой и не отрицать желание съесть кусочек пирога или плитку шоколада непросто, это может потребовать многих лет.

Сегодня я все еще худая, но по совершенно другим причинам. Главное отличие от прежней меня состоит в том, что я больше не нахожусь в погоне за идеалами красоты, пытаясь достичь их любыми способами. Теперь я не готова страдать ради идеального веса. Питаюсь сбалансированно, употребляю здоровую пищу и регулярно занимаюсь спортом. Мой сегодняшний стиль жизни имеет много общего с заботой о себе, которая начинается с внутренней установки. Я слежу за своим весом, да. Но не из-за того, что мне важно, что думают обо мне другие. Скорее из-за того, что я заслужила хорошо себя чувствовать. Как раз о хорошем самочувствии вне установок других людей пойдет речь в этой книге.

Решать вопрос «Как избавиться от рамок установленных идеалов красоты?» я стала уже давно. В любом случае не по причине излишнего веса – все детство мой вес был абсолютно нормальным. Однако я была самой высокой в своем классе, и поэтому еще в начальной школе меня начали дразнить и называть Великаншей. Вплоть до сегодняшнего дня, когда слышу слово «великанша», чувствую дрожь во всем теле – я всегда воспринимала великанов как опасных существ с бородавками на лице. Быть великаном – то самое клеймо на мне, которое заставило понять: если ты – другая, не такая, как все, то на тебя будут смотреть по-другому.

Я толстая, но при этом абсолютно здорова.

Верена

Оглядываясь назад, вспоминаю о том, как во время учебы в интернате я «цвела», тогда понимаю, что «великанша» было еще совсем не обидным обзыванием. Когда мне было 11 или 12 лет и начался пубертатный период, я страдала от страшного акне: это было на руку моим одноклассникам в интернате. С того момента я стала «Прыщ-лицом» – так меня оскорбляли каждый день.

Я хорошо помню, как друг с моей родины на озере Тегернзее – мы посещали один интернат и всегда хорошо понимали друг друга вне школьных стен – тоже стал меня обзывать, поддавшись общему порыву. В это время, находясь лишь пару недель под защитой своей семьи, я чувствовала себя ужасно одиноко. По причине глубокого разочарования я начала есть все подряд, что привело к набору веса. Теперь я была не только «Великаншей» и «Прыщ-лицом», но и «Слоном» и «Жирной свиноматкой» или «Жирным боровом». В свои 13 лет я сидела одна в комнате, в месте, которое не являлось моим домом, и попросту не понимала, что во мне есть такого ужасного, отчего все хотят мне сделать невероятно больно. Это время было абсолютным адом. Многие годы я была жертвой травли – очень чувствительная девочка, которая так и не отважилась защищаться.

Позже я поменяла школу и нашла там классных новых друзей, но бодишейминг до сих пор остается частью моей жизни. Некоторое время спустя после школы – я была студенткой в Мюнхене – один пожилой мужчина спросил меня в трамвае, неужели у меня нет зеркала в доме. Он намекал на юбку, которую я надела в этот день. Толстым женщинам, видимо, не разрешалось одеваться по своему вкусу, поэтому он почувствовал себя вправе оскорбить меня. Это происшествие привело к тому, что я долгое время не могла носить юбки.

Сегодня я бы задала ему вопрос, в своем ли он уме. Возможно, я бы даже бросила ему в лицо более грубые слова, от которых в тот день я воздержалась. С того времени многое поменялось.

Отныне я могу сказать, что у меня хорошее отношение к себе и собственному телу.

Я активна, постоянно в движении, добилась успеха в жизни, и у меня в течение более 10 лет один партнер, который меня любит, всегда поддерживает и постоянно говорит, как я прекрасна – несмотря на 40 кг, набранные мной за время наших с ним отношений. Я не являюсь постоянно счастливой толстушкой – примером для подражания, нет. С этой ролью сживаться не собираюсь. У меня бывают дни, когда я недовольна собой. Не исключаю также, что однажды начну худеть. Но не от того, что решусь следовать какому-то определенному идеалу, а скорее от того, что захочу чувствовать себя комфортнее. Я всегда смогу завоевать уважение, и не важно, как будет выглядеть мое тело. Я – Верена, а не оскорбления, которые мне в жизни пришлось претерпеть. Возможно, я выпадаю из системы, так как не соответствую идеалам красоты. Но я красива такая, какая есть.

Ты – самый лучший подарок

- Как влияют на нашу самооценку идеалы красоты
- Уверенность в себе начинается с нашего тела

Самый лучший и большой подарок, который ты можешь сделать этому миру, – просто быть собой. Быть уверенным в себе человеком. Нет ничего более мощного и освобождающего, чем уверенность в себе. Начать чувствовать, кто ты и кем хочешь стать – в рамках наших возможностей. Твое право свободно решать, полностью ли ты довольна тем, какое отражение видишь в зеркале, что ты из себя представляешь и можешь ли принять положение вещей таким, каким оно является в настоящий момент. Главное – быть собой, и не важно, чувствуешь ли ты желание измениться. У тебя есть потенциал на пути к более уверенному в себе человеку. Потенциал, который ты еще не израсходовала, который ждет, когда ты его раскроешь.

Путь к здоровой и уверенной жизни ведет через признание того, кем ты являешься – не важно, на каком жизненном этапе находишься. Успешна ли ты в профессиональном плане или чувствуешь себя невидимкой во многих аспектах своей жизни. Часто ли тебя ранили и обижали или всегда лишь осыпали комплиментами. Есть ли у тебя партнер или ты уже долго находишься в статусе одиночки, а также нулевой ли у тебя размер или ты пухленькая.

Не важно, что думают и говорят о тебе другие, ты сама можешь принять решение, что для тебя важно, что имеет значение, независимо от внешних факторов. Ведь тебе в жизни многое могут преподносить как нечто «необходимое». Поэтому ты можешь и вправду подумать, что если будешь этим владеть, то, несомненно, станешь счастливой.

Что действительно важно, так это твое собственное чувство ценности и любви к себе. Как сказать себе «Да» – вот о чем эта книга. Здесь речь идет о том, как признать свою уникальность, полюбить свое тело, признать ценность своего существования, что вообще не должно ставиться под сомнение.

Итак, сделайте глубокий вдох. Конечно, здесь закралась некая ментальная ловушка. Потому что сказать себе «Да» не так-то и просто, как кажется. Потому что то, что мы о себе думаем и чувствуем, и, то что отражается снаружи, часто не совсем преисполнено любви. Потому что везде только и слышны рассказы «Со мной что-то не так». Потому что мы впоследствии начинаем в это верить. Потому что огромная многомиллионная индустрия заставляет нас думать, что нужно быть красивее, стройнее и успешнее, чтобы, наконец, стать полноценным и довольным человеком. Потому что журнал, лежащий неподалеку, пытается нас убедить, что мы не должны быть самими собой, необходимо по возможности хоть что-то изменить в себе, чтобы в конечном итоге стать счастливыми.

И даже само состояние «быть счастливым» навязывается нам как некий концепт. Так как, к сожалению, тренд бодипозитива понимается еще и следующим образом: если мы не по всем показателям довольны своим телом, то с нами снова что-то не так.

«Лучше будь доволен собой и находись в постоянном дзене», – внушают нам. Но как этого добиться, находясь под давлением? Не важно, какими мы пытаемся стать, все равно что-то всегда не так, что-то вечно нас дергает.

Глубоко внутри нас живет человек с двумя фундаментальными потребностями: быть самим собой, то есть быть автономным, и при этом быть частью целого, частью общества, то есть связать себя с кем-то. Обе эти потребности могут привести к большому внутреннему конфликту. Особенно тогда, когда общество нам твердит, что быть такими, какие мы есть, неправильно. Дело может дойти до того, что мы поверим, что с нами действительно что-то не так. Принуждение быть кем-то другим, кажется, преследует нас всю жизнь.

Забудь на мгновение о желании быть счастливой. Возможно, однажды ты уже слышала выражение: «Быть собой в мире, который каждый день заставляет быть кем-то другим, – это революция». И это чистая правда.

Как мы уже знаем из уроков истории, революции нелегко претворять в жизнь, и они происходят, только если прикладывать большие усилия.

Освободись от давления! Никто не говорит, что нужно в одночасье стать лучшим другом самому себе. Любая революция проходит совершенно иначе. Твой путь к свободе настолько индивидуален, насколько индивидуальна ты сама. Но – снова возвращаемся к обществу – вместе мы сможем осуществить революцию.

Что важно: будь несчастливой, если ты сейчас несчастлива. Бойся, если тебе страшно. Чувствуй все то, что чувствуешь. Даже если поначалу это, кажется, звучит странно. Но быть собой именно это и означает: быть собой со всем тем, что имеешь. Даже если в настоящий момент в тебе кипит недовольство собой, даже если эмоции, которые ты в себе носишь, даются тяжело. Даже тогда, когда жирок на бедрах не приносит ничего позитивного в твои мысли. Первый шаг к более уверенной жизни – признавать и принимать себя такой, какая ты есть.

Бодипозитив – это уже привилегия. Будьте уже сейчас довольны своим телом и собой (с ударением на слово «сейчас»).

Мы хотим быть предельно честными. Легко сказать «будь бодипозитивной», когда твоя внешность далека от медийного или общественного стандарта красоты. Иметь бедра немного шире обычного для людей, которые обращают внимание на внешние параметры, – настоящее зло. Но это не говорит о том, что негативное восприятие себя должно отметаться как что-то неважное, а-ля: «Есть люди, которым еще хуже, чем тебе». Важно рассматривать тренд бодипозитива дифференцированно и прояснить, что быть бодипозитивным для всех людей означает что-то свое. Подчас это тяжелая задача длиною в жизнь – каждый раз решаться на то, чтобы быть в мире с самим собой, даже в те моменты, когда из-за этого придется столкнуться с непринятием тебя обществом. Просто-напросто для многих людей это сложная задача – принять самого себя, когда вы страдаете избыточным весом и вас постоянно пристально разглядывают. Нелегко также принять себя, когда из-за рака ампутируют грудь. Трудно пережить, когда из-за шрамов на лице приходится терпеть неприкрытые пристальные взгляды в повседневной жизни.

Движение бодипозитива не стоит относить к пустым трендам. Оно должно включать всех и не должно никого исключать. У каждого человека есть право, чтобы к нему относились одинаково – это значит одинаково хорошо, вне зависимости от внешности. Здесь следует упомянуть, что есть и обратный вывод: восхвалять толстых женщин и принижать тощих, называя их скелетами, – высшая степень женоненавистничества. И конечно, это не служит цели активистов движения бодипозитива. Бодипозитив должен быть антидискриминирующим.

В представленной книге мы не хотим увеличивать давление в мире, в котором люди и без этого постоянно подвергаются прессингу. Нет, ты не должна себя сразу полюбить, ты не обязана в одночасье стать полностью довольной собой и своим телом, не нужно притворяться, что травмы и оскорбления не приносят тебе вреда. Единственное, что ты, возможно, должна делать, так это сперва ничего не делать вовсе – тебе разрешается просто быть собой. Шаг к самопринятию – это в первую очередь решение, а не поиск мгновенного результата. Решение уверенно и с любовью относиться к себе, насколько это возможно в данный момент. Крохотный шаг в направлении этого решения – это важный шаг.

В этом первом, осознанном решении принимать себя такой, какая ты есть, настолько, насколько это возможно, и находится первый шаг к (само)уверенности. Маленькими шагами прокладывается дорога к уверенной и от того самостоятельной жизни. Ты можешь прямо сейчас научиться ценить себя со всеми своими так называемыми недостатками, со всеми про-

блемами и желанием измениться. Ценить, несмотря на чувство отчужденности от общества. Ценить, несмотря на свою неуверенность из-за того, что ты не соответствуешь установленным обществом идеалам красоты. Ценить, несмотря на ощущение того, что ты другая и поэтому неправильная.

Путь к более уверенной жизни прежде всего ведет к пониманию того, где ты сейчас находишься. Возможно, в тебе сейчас много того, что ты любишь, и это прекрасно. Однако, быть может, в тебе глубоко сидят обиды и травмы и ты еще не можешь полюбить себя полностью. Первый шаг, к которому побуждает эта книга – увидеть себя в будущем, почувствовать свою ценность и ощутить, что тебе все по плечу. И чтобы быть достойной, не обязательно что-то предпринимать. Потому что ты и так ценна и достойна со всеми своими уникальными качествами. А самый большой подарок этому миру – быть собой. Путь к более уверенной и осознанной жизни начинается именно сейчас, в этот момент.

Красивая, красивее, самая красивая, или Как влияют на нашу самооценку идеалы красоты

Попа слишком плоская, лицо слишком морщинистое, нос слишком большой, ноги слишком короткие, волосы слишком тонкие, грудь слишком маленькая, руки слишком волосатые, губы слишком тонкие, бедра слишком широкие, растяжки после родов слишком заметные, живот слишком дряблый, ногтевая пластина слишком ломкая, брови недостаточно пушистые, и глаза слишком близко посажены.

Знакомы ли тебе подобные фразы? Этот список «недостатков» можно было бы продолжать до бесконечности. Мы все стояли тысячи раз перед зеркалом и критиковали себя за свои мнимые изъяны. Все когда-нибудь вели долгие разговоры с подругой, во время которых она нам рассказывала о своих ужасных несовершенствах, как будто она была лох-несским чудовищем. И вот мы, любящие свою подругу и до этого не замечавшие ее недостатков, сидим рядом и уверяем: «Нет, правда. У тебя не огромные зубы монстра. И твоя шея вовсе не такая длинная. Я считаю, ты красива. Даже очень красива».

Да, так бывает: чаще всего на людей, которые для нас важны, мы смотрим с любовью и не замечаем никаких некрасивостей, но когда речь заходит о нас самих, то мы как будто перемещаемся на скамью подсудимых по причине тяжкого преступления, а именно «нарушения закона красоты». Требуемое наказание: «Ты должен стыдиться самого себя!» Это может показаться преувеличением, но если посмотреть на суровые «красивые» факты, то как раз именно женщины, так называемый прекрасный пол, постоянно наговаривают на свое тело, при взгляде в зеркало примечают свои недостатки и верят в то, что надо что-то менять во внешности, чтобы соответствовать определенному идеалу и понравиться окружающим.

Тот факт, что женщины недовольны своей внешностью, больше не исключение из правил, а скорее повсеместное явление. Многие из них не в ладах со своей внешностью и чувствуют себя, исходя из сегодняшних идеалов красоты, мягко говоря, недостаточно красивыми. Результаты опроса по теме «Красота» Франкфуртского института общественного мнения Marplan, в котором приняли участие 100 тысяч человек, говорят сами за себя.

Всего 10 % немецких женщин могли бы назвать себя красивыми. 72 % хотели бы стать стройнее. Химера красоты и стройности не обошла стороной и детей. Каждая вторая немецкая девочка в возрасте 11 лет признает, что чувствует себя толстой. Согласно опросу института Роберта Коха, у четверти девочек от 11 до 17 лет фиксируются нарушения пищевого поведения. У каждой третьей девочки в возрасте от 14 до 17 лет выявлены отклонения от нормы в пищевом поведении, это же наблюдается у 13,5 % мальчиков. Многие женщины видят причину возникновения чувства вины за то, что не могут соответствовать идеалу совершенной красоты, в средствах массовой информации: 46 % опрошенных ощущают, что они находятся под колоссальным давлением из-за изображений моделей, которые изо дня в день появляются на рекламных плакатах, в интернете или на экране телевизора.

Кажется, можно сделать вывод: кто красив – у того жизнь более простая и счастливая. Решение, которое поможет избавить нас от чувства неполноценности, предлагает индустрия красоты с ежегодной миллиардной прибылью. Кто решился зарабатывать деньги на продуктах и услугах, для того сейчас лучшие времена. Индустрия красоты сегодня на пике, как никогда. Ежегодно по всему миру 53 миллиарда долларов тратятся на декоративную косметику. Только немцы потратили в 2016 году около 1,84 миллиарда евро на средства для макияжа. Это означает, что в месяц на душу населения расход примерно 110 евро. Но, пожалуйста, поймите правильно: здесь не оценивается, что женщины хотят хорошо выглядеть или ухаживают за собой. Это делают все с большим удовольствием, при помощи декоративной косметики или других ухаживающих средств. Но разница между мотивациями «Я подчеркиваю свою красоту», отме-

чающей, что в каждом из нас есть что-то прекрасное и особенное, и «Я красива только тогда, когда накрашусь» очевидна.

Кто-то хочет сделать еще больше для своей красоты, тогда в ход идут более радикальные меры: оперативное вмешательство и пластическая хирургия отныне больше не табуированная тема, а общедоступная. Около 23 миллионов хирургических и нехирургических вмешательств проводится ежегодно. Клиентами пластической хирургии в основном являются женщины – их 80 % от общего числа. Они ради красоты высасывают жир, вкалывают ботокс в морщинки возле глаз или же увеличивают грудь. Но и у мужского пола замечается всевозрастающая готовность к оперативным вмешательствам во имя красоты. Пока только 17,5 % мужчин готовы решиться на такой шаг. Красота – это всеобъемлющая тема. Сегодняшний идеал женской красоты прививают при помощи всевозможной рекламы, где модели стройные, светлокожие, но загорелые, с длинными волосами, большими глазами, маленьким носом, полными губами, высокими скулами, белоснежной улыбкой, без волос в ненужных местах, с округлой, стоящей грудью и с как можно более упругой попой.

О чем мы забываем, когда смотрим на этих суперсуществ на рекламных плакатах, так это о том, что обычно эти модели так не выглядят на самом деле. Что не соответствует идеальной картинке, впоследствии исправляется при помощи программы PhotoShop. Происходящее в нашей голове называется в данном случае «медиальное привыкание». Картинки, которые мы видим постоянно и беспрерывно, приводят к эффекту привыкания. Достичь фигуры модели для женщины с обычным телосложением можно только путем больших усилий и лишений, если вообще такое возможно, потому как модели в среднем на 20 % худее женщин с нормальным весом. К тому же фигуры совсем юных моделей вообще мало сравнимы с телом взрослой женщины. Но мы все равно начинаем верить, что нечто экстремальное может быть нормой. Другими словами, это показывает, что́ в обществе считается нормой. Объемы 90–60–90, воспринимающиеся на протяжении многих лет как идеальные, в действительности являются для фигуры взрослой женщины крайней редкостью. И если грудь взрослой женщины еще может соответствовать объему 90 сантиметров, то показатели 60 сантиметров для талии и 90 сантиметров для бедер явно могут применяться только к юным девочкам.

Что же сделали с нашей самооценкой эти идеалы, не имеющие к реальности никакого отношения? И каковы их последствия в далекой перспективе? Результаты вызывают тревогу и показывают, что нам срочно необходимо переосмысление этих процессов.

Отчет от Dove Beauty Confidence в 2016 году показал, что самооценка женщин по всему миру постоянно падает: 86 % женщин в Германии признались, что избегают любой социальной активности и добровольно предпочитают находиться изолированно от общества по причине негативного восприятия себя. У 91 % женщин негативное восприятие своего тела привело к тому, что они отказались от пищи или пошатнули свое здоровье другими действиями. Низкая оценка своего тела проникает глубоко в чертоги нашего разума, это доказывает заявление, что 6 из 10 женщин испытывают давление от запрета показывать свои слабые стороны. «Нужно всегда быть на высоте» – это то, что многие из нас ощущают ежедневно. Но теперь, согласно этому исследованию, многие женщины (72 %) знают, что идеал, распространяющийся через средства массовой информации, нереалистичен, и требуют изменений, чтобы ослабить это давление на каноны красоты. Движение бодипозитива играет здесь ключевую роль. Потому как призыв к обществу, в котором женщины могут относиться к своему телу и к себе с любовью, без попадания в некие шаблоны, становится все громче. Кто хочет через несколько лет ориентироваться на высокие стандарты, начинает уже сейчас противиться продиктованным сверху, навязанным идеалам. Хотя социальные медиа пропагандируют идеал совершенного тела, в настоящее время формируется новое многообразие путем демократизации мира моды и СМИ.

Многие люди начинают выступать против продиктованного идеала. Они хотят иметь право быть собой. Индивидуализация начинает влиять и на восприятие своего тела. Мы сами

становимся госпожой и господином наших ценностей и не поддаемся давлению ни индустрии, ни средств массовой информации, ни других людей. Послание движения бодипозитива звучит следующим образом.

Ты прекрасна, потому что ценна сама по себе. И ценна не только от того, что ты красива.

Красива ли я?

Все зависит от того, в какую эпоху ты задаешь этот вопрос. Возможно, стоит ненадолго отправиться в прошлое, чтобы лучше разобраться с понятием красоты, а затем детальнее сфокусироваться на сегодняшнем идеале. Потому как красота сегодня – это далеко не то же самое, что красота тогда.

Перед тем как позже мы вновь вернемся к теме сегодняшних идеалов и движению бодипозитива, окунемся в историю красоты.

Поиск красоты настолько же стар, как поиск смысла существования человека. «Прекрасно все, на что мы смотрим с любовью», – говорил поэт Кристиан Моргенштерн, его мысль звучит очень идеалистично и романтично. Кто отправится на поиски ответа на вопрос, где же идеальная красота, найдет в мировой истории различные примеры. Ведь у красоты тысяча лиц…

Египтяне

В Древнем Египте более 5000 лет назад царили схожие с нашим временем идеалы красоты. Можно сказать, что древние египтяне были явными приверженцами косметики и заботы о внешнем виде. Для мужчин в Древнем Египте важно было быть стройным, гладко выбритым и по возможности «на стиле». На многочисленных картинах и барельефах женщины изображались с длинными волосами, нежными чертами лица, большими, выразительными глазами, тонкими пальцами, узкими запястьями и лодыжками. В противопоставление древним индийским или азиатским изображениям женских тел, в Египте невозможно было увидеть на полотне женщину с пышной грудью и широкими бедрами. Физиологические особенности, которые приветствовались, были грациозность и тонкость. Мало-помалу в Древнем Египте люди стали почти одержимыми уходом за своим телом: беспощадно вырывался и сбривался любой маленький волосок на теле мужчины и женщины, затем следовали ванные процедуры. В те времена еще не было мыла, поэтому египтяне, купаясь в Ниле, использовали такие эффективные материалы, как золу и соду. Между прочим, мужчин из Древнего Египта называли бы сейчас метросексуалами: лицо с нанесенным макияжем было показателем высокого социального ранга у обоих полов, а хорошо укомплектованная косметичка или несессер лежал у каждого мужчины-египтянина в шкафу, и это ни в коем случае не было показателем антимужественности.

Греки

Не для всех культур красота была связана с телом. Например, древние греки понимали под термином «красота» некую универсальную, общую концепцию. Слово «косметика» происходит от древнегреческого слова «kosmos», которое в зависимости от контекста могло означать «мир», «вселенная», «красота», «украшение», «блеск», а также «порядок». Всё сущее, все изображения космоса, вселенского порядка у древних греков относились к области прекрасного. Красота почти всегда ассоциировалась не с эстетикой, а с другими качествами. На вопрос о критериях оценки красоты дельфийский оракул отвечает: «Самое правильное – это самое красивое». Потому что красота у древних греков была связана не только с чувственно

воспринимаемыми образами и внешними особенностями, а прежде всего – с так называемым «духовным оком», включающим душу и черты характера. Физическая красота у древних греков не была отличительной чертой и не имела такой же высокой ценности, как, например, красота, которая нашла свое выражение в различных видах искусства, таких как музыка или живопись, или в красоте природы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.