

АНУШКА РИЗ

# Красота без прикрас



УДК 613+615.874  
ББК 51.204  
Р49

**Anuschka Rees**

Beyond Beautiful: A Practical Guide to Being Happy,  
Confident, and You in a Looks-Obsessed World

Перевод с английского *Ксении Ересько*

**Риз А.**

Р49 Красота без прикрас / Анушка Риз ; пер. с англ. К. Ересько — М. :  
КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2019. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-389-16343-0

«Я столкнулась с темой соответствия стандартам красоты после выхода моей первой книги «Умный гардероб», на которую получила много чудесных отзывов. Читательницы сообщали мне, как мои советы сработали у них, и, поскольку одежда в большой степени определяет внешний вид, они не могли не упомянуть о том, что находится под одеждой. Писали, каким им представляется собственное тело. Кто-то пенял на лишний вес, другие — на чрезмерную худобу. Чем дальше я читала и думала об этом, тем больше понимала, насколько важно для женщины верить, что она привлекательна. Неуверенность в себе чревата серьезными проблемами и является причиной постоянного психологического дискомфорта.

Боди-имидж — часть самооценки, которая относится к вашей внешности и, подобно прочим ее составляющим, формируется на основании отзывов окружающих начиная с детства. Иметь позитивный боди-имидж — не значит перестать смотреть в зеркало и облачиться в рубище. Наша цель не заставить вас ходить лохматой и ненакрашенной, навсегда забросить восковую эпиляцию зоны бикини и упражнения для накачки ягодиц. Вам всего лишь нужно на пару делений понизить восприимчивость к стандартным идеалам красоты. И возможно, вы начнете без прежнего отвращения рассматривать свое отражение в зеркале. Хотя по большому счету это станет лишь одним из приятных побочных эффектов произошедшей с вами перемены. И не важно, что конкретно вас не устраивает в собственной внешности — вес, кожа, зубы, — в книге вы найдете подходящие именно вам советы и методики» (*Анушка Риз*).

УДК 613+615.874  
ББК 51.204

ISBN 978-5-389-16343-0

© Anuschka Rees, 2019

© Marina Esmereldo, иллюстрации, 2019

© Ересько К., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019

КоЛибри®



# Содержание

Введение 7

## ЧАСТЬ I ВСКРЫВАЕМ ПРОБЛЕМУ

### 1. БОДИ-ИМИДЖ. НАЧАЛО 18

Самооценка, уверенность в себе, боди-имидж. В чем разница? 18

Пять мифов о боди-имидже, которым вы, скорее всего, верите 20

Порочный круг недовольства тем, как вы выглядите 26

Уклонение и преследование: два способа сопротивления стрессу 27

- ◆ Знакомьтесь: ваш внутренний голос 36

### 2. СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ 40

Взрыв красоты 41

Вы стараетесь для себя? Неправда! 43

Какие милашки 44

При чем тут секс? 46

Проблема позитивного боди-имиджа 50

### 3. ОКРУЖАЮЩИЕ 52

«Бабушка говорит, что я поправилась». И другие призраки прошлого 53

- ◆ Типология обидчиков (и как им отвечать) 60

Почему мы должны говорить о своем теле по-другому 66

- ◆ Как нужно говорить о (своем) теле 68

## ЧАСТЬ II ПЕРЕПИШИТЕ СВОЙ МЕНТАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ

### 4. САМОВОСПРИЯТИЕ 72

И правда, насколько я привлекательна? 72

Все врут нам зеркала 74

- ◆ Как исправить ваше кривое восприятие 76

Почему вы ненавидите свои фотографии 77

- ◆ Чрезвычайная ситуация из-за неудачной фотографии. Скорая помощь в пять этапов 80

### 5. СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ 82

Что считалось красивым на разных этапах истории 83

Вы само совершенство: индустрия красоты 91

Кто сказал, что женщины должны бриться? 100

Евроцентричные стандарты красоты и их влияние 104

Эйджизм: мрачная сага про то, что молодость лучше 109

### 6. БОЛЬШЕ ЧЕМ ТЕЛО 114

Что плохого, если внешность дает мне веру в себя? 115

- ◆ Портфолио «Красота без прикрас» 116

- ◆ Ваш позитивный внутренний голос 119

## ЧАСТЬ III

### ВЕРНИТЕ СЕБЕ ВЛАСТЬ

#### 7. Я СЕГОДНЯ НЕ МОГУ, Я СЕГОДНЯ СЛИШКОМ ТОЛСТАЯ 122

Что люди скажут 123

- ◆ А что бы сделала Сирена? (Или зачем вам ролевые модели) 127
- ◆ Шаг за шагом вверх по лестнице уверенности. Преодолеваем страх 129

Не заставляйте меня это видеть: почему вы боитесь зеркал и камер 131

#### 8. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ 132

Почему фидбек в соцсетях вгоняет вас в депрессию 132

Селфи: сила или источник проблем? 135

- ◆ Как избавиться от чувства неполноценности, которое возникает после просмотра Instagram 138
- ◆ Отпишитесь от них 142

#### 9. ПИТАНИЕ И ФИТНЕС 144

Как здоровое питание стало признаком статуса 144

Отнесите весы на помойку 150

Упражнения, чтобы «хорошо выглядеть голой» 151

#### 10. ОДЕЖДА 154

Носите, что вам нравится, каков бы ни был ваш боди-имидж 155

Перестаньте подбирать одежду по вашему типу фигуры 156

Откажитесь от неудобной одежды 160

- ◆ Обновите гардероб ради веры в себя 162

#### 11. ЗАБОТА О КРАСОТЕ 164

Забота о красоте и ваш боди-имидж 165

Забота о красоте как удовольствие и творчество 166

- ◆ Попробуйте перезагрузиться 171

#### 12. ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ 174

Пластическая операция как норма. Вредно, полезно или обыкновенно? 175

Повысит ли пластическая операция вашу самооценку? 178

Заключение: *Weltschmerz* и кривая перемен 181

Благодарности 183

Библиография 184



## Введение

Сегодня, когда на наших глазах звезды Голливуда соперничают по части внешнего совершенства со звездами Instagram, когда повсюду тощие фитнес-гуру и светские знаменитости, обычной женщине весьма непросто поддерживать веру в себя. Согласно опросам, лишь 25% женщин в США довольны собственным телом. Пластическая хирургия процветает во всем мире — только американцы ежегодно тратят 15 млрд долларов на операции по исправлению внешности. Две трети взрослых женщин и более половины девочек-подростков часто сидят на диетах, зараженные повальным увлечением худобой.

Это и понятно: нам с утра до вечера внушают, как мы должны выглядеть, пичкая нас свежими «луками» модных блогеров — которым их стройность дается словно без труда — и моделей в неглиже. Нас забрасывают словечками из фитнес-жаргона (вроде «фитспирейшн»). Мы знаем: награда за худобу, красоту, идеальное тело — внимание и популярность! А внешние изъяны — прыщи, неудачный наряд, лишний вес — вызывают насмешки и осуждение в светской хронике и в соцсетях.

Однако в последнее время диктатура худобы, кажется, сменяется более здоровым трендом. В моду входит позитивное отношение к собственному телу, вне зависимости от его габаритов. Производители одежды начали привлекать для показов и рекламы полных моделей и даже обещают отказаться от ретуши. Журнал *Allure* ввел у себя запрет на прилагательное «антивозрастной». У Барби исчез просвет между бедрами, но зато появилось разнообразие типов фигур. Прогресс налицо!

В книгу вошли отрывки из более 600 реальных женских историй. Спасибо тем, кто поделился с нами мыслями и согласился рассказать о себе. В тексте эти цитаты выделены красным.

Пока средства массовой информации внушают женщинам и девушкам, что их ценность определяется лишь тем, насколько они привлекательны внешне, мы вынуждены защищаться от потоков совершенства, льющегося со всех экранов. Ну а я — для повышения невосприимчивости к чужим красотам — рекомендую вам выбросить телефон, телевизор, компьютер и читать эту книгу (ха-ха!).

Я столкнулась с темой соответствия стандартам красоты после выхода моей первой книги «Умный гардероб», где на собственном примере показала, как сумасшедший шопоголик, набивающий гардероб ненужными вещами, становится здоровым потребителем, следуя принципу «лучше меньше, да лучше». Потом я получила много чудесных отзывов. Читательницы сообщали мне, как мои советы сработали у них, и, поскольку одежда в большей степени определяет внешний вид, они не могли не упомянуть о том, что находится под одеждой. Они писали, каким им представляется собственное тело. Кто-то пенял на лишний вес, другие на чрезмерную худобу. Многие считали себя недостаточно привлекательными, старыми, а общепринятые стандарты, о которых кричат соцсети, конечно, усугубляли эти ощущения. Чем дальше я читала и думала об этом, тем больше понимала, насколько важно для женщины верить, что она привлекательна. Неуверенность в себе чревата серьезными проблемами, депрессией, расстройством пищеварения, телесным дисморфическим расстройством, а также является причиной постоянного психологического дискомфорта.

Я имею в виду всё, что мы совершаем и чувствуем, чтобы убедиться, что наша значимость и ценность напрямую связаны с тем, как мы выглядим. Допустим:

- Вас тяготит вечер в компании друзей, потому что вы беспокоитесь, что плохо выглядите.
- Вас бесит, когда кто-то снимает вас на видео, и настроение портится на весь день, если вас отмечают на неудачной фотографии в соцсетях.
- Вы с ужасом ждете своего очередного дня рождения, будучи уверенной, что это последняя черта, за которой наступит старость.
- Вы ненавидите краситься, но заставляете себя делать это.
- Вы боитесь, что вас никто не полюбит или бросит любимый человек, если вы будете нарушать диету.
- Вы стесняетесь выступить перед коллегами на работе, хотя это может поспособствовать развитию вашей карьеры.
- Вы скованы во время секса.
- Вы перепробовали кучу диет, косметических процедур, фитнес-методик в надежде, что это поможет вам полюбить себя.
- Вы отказываетесь от предложения провести день на пляже, потому что не хотите, чтобы другие видели вас в купальнике.
- Вы избегаете смотреть на себя в зеркало в полный рост.
- Вам кажется, что ощущать себя счастливой вам мешает лишний вес.

А теперь представьте, сколько сил, времени и денег вы могли бы сэкономить, будь вы довольны своей внешностью!

Не секрет, что боди-имидж сопряжен с проблемами, и только ленивый не высказался по этому поводу. Блогеры-феминистки, актрисы Голливуда и даже глянцевого журналы пишут о том, насколько нереалистичны современные стандарты красоты и как велико давление в обществе, принуждающее женщин соответствовать этим стандартам. Я заметила, однако, что решения никто не предлагает, хотя средства массовой информации, модные бренды и кинопродюсеры могли бы улучшить ситуацию. Значит ли это, что мы целиком находимся в их власти и обречены молча страдать, надеясь, что рано или поздно они прекратят пропаганду? Верно ли, что от нас ничего не зависит?

---

**«Я не дура, я феминистка и знаю, что каноны красоты, принятые в обществе, — бред собачий. Почему же меня так волнует, как я выгляжу?»**

---

Нет, неверно. Многие женщины любят свое тело, невзирая на все его «изъяны», и не позволяют общественным пред-рассудкам отравлять себе жизнь. Помнится, из магистерского курса психологии я лучше прочего усвоила факт, что человеческие мысли, чувства и мнения отнюдь не высечены в камне. Главный принцип саморазвития, на котором основана вся психологическая практика, гласит: при любых обстоятельствах вы способны настроить мысли на более позитивный лад. Следовательно, вы также можете обрести уверенность в себе и перестать воспринимать собственное тело как источник требующих решения проблем.

Каким образом? Вот это нам и предстоит выяснить. Когда я сообщила своему издателю, что хочу написать практическое пособие о боди-имидже, точного представления о том, что я буду писать, у меня не было. Были только вопросы, на которые я хотела найти ответы. Например:

- Как мне себе понравиться, если в нашем обществе это невозможно?
- Что мне делать, если я чувствую себя запущенной неряхой всякий раз, когда просматриваю ленту новостей в Instagram?
- Как мне избавиться от страха старости?
- Стану ли я более уверенной в себе, если подкачаю губы?
- Хочу меньше краситься (носить то, что нравится/отказаться от бритья волос на теле), но боюсь. Что мне делать?

Я имела и личную заинтересованность, поскольку в возрасте без малого тридцать чувствовала себя неуклюжим, закомплексованным подростком и даже упускала выгодные предложения о работе, потому что стеснялась выступить перед камерой. По счастью, мой издатель поверил в меня, и я провела год, общаясь с умнейшими людьми. Моими собеседниками стали психологи, социологи, медиа-эксперты, специалисты в области гендерных исследований, лайф-коучеры, диетологи. Я читала все, что смогла найти по боди-имиджу, в поисках конкретных, практических рекомендаций для тех, кто мучается от низкой самооценки, сильно мешающей в жизни, — не только я, но многие из моих знакомых и подруг как раз относятся к числу таких страдалиц. Сразу скажу, мои поиски были весьма продуктивны. Я обнаружила немало действенных методик, а не просто советы «полюбите себя» (ок, но как это сделать?).

Не существует волшебного трюка, который заставит вас позитивно воспринимать собственное тело. Не помогут ни промывка мозгов, ни самообман. В действительности надо прибегнуть к прямо противоположному методу: вы должны оценивать свое тело с более логичной и четкой точки зрения, чем ранее.

Обрести уверенность в собственной привлекательности — не каприз, а сложная задача. А боди-имидж — фундаментальный вопрос феминизма. По словам Лекси Кайт, исследователя боди-имиджа и содиректора некоммерческой организации *Beauty Redefined*, женщины, сомневающиеся в собственной привлекательности, показывают более низкие результаты по математике и логике, на спортивных соревнованиях, у них снижается сексуальная избирательность (что включает способность отказать в сексе и обсуждать контрацепцию). Неуверенные в себе школьницы боятся выходить к доске на виду у всего класса, а женщины не стремятся занять руководящие позиции. Неуверенность съедает время, физическую и умственную энергию, портит настроение и создает кучу проблем, тогда как преимущества повышения самооценки включают не только способность испытывать удовлетворение, глядя в зеркало, но могут изменить всю вашу жизнь.

Помимо представления о том, как вы выглядите, понятие «боди-имидж» включает мысли о других аспектах внешности и все ваши действия, связанные с тем, как вы, по вашему мнению, смотрите со стороны. Прячетесь за спинами друзей, когда приближается человек с камерой, молчите на собраниях, боясь привлечь к себе внимание, или часами потеете в спортзале, убежденные, что нужно «подтянуть тело», а иначе все лето пойдет насмарку — это все признаки негативного боди-имиджа.

---

**«Я часто думаю, что будь я более привлекательной, то жила бы интереснее. Особенно летом, когда вокруг столько красивых, уверенных в себе девушек в бикини и шортах. Мне кажется, что люди к таким тянутся и у них не жизнь, а праздник».**

---

Не важно, что конкретно вас не устраивает в собственной внешности — в книге вы найдете подходящие именно вам советы и методики. Проблемы с боди-имиджем выражаются весьма разнообразно: одних волнует вес, других — кожа, третьим хочется маленький нос, узкую грудную клетку, иной тон кожи, изящные ступни, ровные зубы, лицо без пор, икры без варикоза, зад крупнее или меньше, щеки без веснушек или с веснушками. И пусть кому-то ваши проблемы покажутся смешными, это не повод с ними мириться.

### **#beyondbeautiful**

Больше информации, советов, рекомендаций, историй из жизни вы найдете в группе BB в Instagram (@beyondbeautifulbook) или на нашем веб-сайте [beyondbeautifulbook.com](http://beyondbeautifulbook.com). Там же можно поделиться и собственной историей.

## Как прочитать эту книгу с максимальной пользой

Существует большая разница между умозрительным пониманием текста и его усвоением. Поэтому важно, чтобы вы не просто прочитали книгу, но научились применять ее рекомендации на практике. В книге вы найдете два вида упражнений:

### Вопросы для размышления

Не пропускайте их! Для максимального эффекта выполняйте эти упражнения письменно. Заведите специальную тетрадь и поставьте себе цель отвечать предельно серьезно и честно: ваших ответов все равно никто не увидит, кроме вас!

### Набор инструментов «Красота без прикрас»

Это арсенал практических приемов, которые вы можете использовать снова и снова в любых ситуациях, касающихся боди-имиджа, — например, когда бестактный спутник неудачно пошутит на ваш счет на бассейновой вечеринке под камерами.

Улучшение боди-имиджа — длительный процесс, так что не рассчитывайте справиться за выходные. Если поспешите выполнить все упражнения, свежеприобретенный опыт не успеет окрепнуть и войти в привычку. Читайте не торопясь, давайте себе время обдумать прочитанное или даже обсудить упражнения с другом.



## Когда нужно обратиться за помощью к профессионалам

Иногда самостоятельно не удастся справиться с унынием, потому что неудовлетворенность из-за внешнего вида бывает симптомом более серьезных проблем, таких как депрессия, расстройство пищеварения, иных психологических расстройств, которые создают в ваших глазах искаженный облик и заставляют вас часами переживать из-за мелких или мнимых недостатков.

Роберто Оливардиа, клинический психолог и лектор Гарвардской медицинской школы, утверждает, что одним из признаков телесной дисморфии является стремление во что бы то ни стало устранить воображаемый изъян внешности: «Люди, имеющие риск приобрести дисморфию, принуждают себя к многочасовым занятиям фитнесом, отказываются от многих продуктов, пьют слабительное, принимают таблетки для похудения, анаболические стероиды. Есть такие, у кого приступы обжорства чередуются с массированными мероприятиями по очистке организма». И пусть все это не про вас, важно обращаться за профессиональной помощью, если боди-имидж слишком вас беспокоит, занимает все мысли или вы считаете, что недостатки внешности препятствуют тому, чтобы вас ценили и любили.



#body goals

HAIRLESS FOREVER

Perfect Skin.

curl No Mo

DIET PILLS

XTREME PUSHUP

NET

ЧАСТЬ I

# ВСКРЫВАЕМ ПРОБЛЕМУ

# БОДИ-ИМИДЖ. НАЧАЛО

Здоровый боди-имидж похож на здоровый баланс между работой и личной жизнью: мы знаем, что это необходимо, но точно не знаем, как его достичь. Тот факт, что сейчас это весьма популярная тема, не способствует лучшему ее пониманию — наряду с толковыми советами на нас вываливают много противоречивой информации и попросту лжи, сбивающей с толку.

Что лучше: много заниматься в спортзале, чтобы получить красивое тело, или принять его таким как есть? Стоит ли увеличить грудь/подкачать губы или это будет означать, что я повелась на сексистскую пропаганду? Если я и впрямь хочу грудь побольше, значит, я плохая феминистка? Не вредно ли так беспокоиться о боди-имидже? Может, я слишком зацikliваюсь на внешности?

И этим вопросам нет конца.

Прежде чем мы перейдем к практической части, давайте разберемся в терминологии. Что же такое «здоровый боди-имидж»?

## Самооценка, уверенность в себе, боди-имидж. В чем разница?

Когда речь заходит о боди-имидже, попутно возникает целый ряд других терминов. И дабы удостовериться, что мы с вами понимаем друг друга, ниже я вкратце разьясню основные термины.

### Самооценка

Самооценка — ваше представление о том, чего вы стоите в общем, сформированное на основе внешних впечатлений о себе, а также о социальных группах, к которым вы принадлежите (например, американцы, арт-мажоры, экстраверты и т.п.). Нормальная самооценка подразумевает, что человек

не фокусирует внимание на имеющихся у него недостатках и уверен, что не менее прочих достоин любви, уважения, хорошего отношения. Люди с низкой самооценкой считают себя хуже окружающих и придают огромное значение своим недостаткам и слабостям. В то же время они недооценивают собственные достоинства, достижения, пренебрегают позитивными отзывами в свой адрес. Некоторые настолько себя ненавидят, что это отражается на всем, что они делают. У других негативизм проявляется только в особо трудных, напряженных ситуациях.

## **Уверенность в себе**

В отличие от самооценки уверенность в себе не связана с тем, насколько вы себя цените, скорее демонстрирует убежденность, насколько успешно вы способны выполнить ту или иную задачу — будь то продвижение по карьерной лестнице, отстаивание своей точки зрения в споре или уход за комнатными растениями. Уверенность в себе часто связана с неким специфическим навыком и способна возрастать по мере того, как вы накапливаете опыт. Например, вы убеждены в своей грамотности, потому что практикуете навык письма с младшей школы. Знаете, что не заблудитесь в иностранном городе, потому что не раз бывали в отпуске за границей. Однако если вы только изучаете иностранный язык, то можете сомневаться в своей грамотности, а если у вас нет опыта зарубежных поездок, первый приезд в незнакомое место может стать испытанием для нервов. В самом благоприятном случае ваша уверенность относительно отдельных действий перерастает в общую веру в себя, и вы чувствуете, что сможете многое сделать или понять, стоит лишь постараться. Кэрол Дуэк, психолог из Стэнфордского университета, назвала это явление «мышление роста».

## **Боди-имидж**

Боди-имидж — часть самооценки, которая относится к вашей внешности, и подобно прочим ее составляющим ваш боди-имидж формируется на основании отзывов окружающих начиная с самого детства. С малых лет вас убе-

ждают, что у вас определенный тип тела — вы «груша» или «яблоко», вы из тех, кто склонен к угревой сыпи, вы скорее блондинка, чем шатенка и т.п. Как утверждают психологи, самооценка примерно на треть сформирована боди-имиджем. Впрочем, это не факт. Для одних внешность практически не влияет на самооценку, а для других — наоборот.

### **«Значит... то, как я воспринимаю собственную внешность, не имеет отношения к уверенности в себе?»**

Именно так. И хотя люди часто говорят «уверен в себе» или «не уверен в себе», когда описывают эмоции по поводу собственного тела, с технической точки зрения довольны мы своим телом или нет — это вопрос не веры в себя, а самооценки. Но я — дабы быть в тренде — не буду разделять эти понятия и стану также использовать выражение «уверенность в себе» применительно к внешности, как многим привычнее.

**Самооценка — это не все,  
но без нее ничего не бывает.**

Глория Штейнем

## **Пять мифов о боди-имидже, которым вы, скорее всего, верите**

Вы познакомились с основными терминами, пора развенчать некоторые из наиболее распространяемых массмедиа мифов о боди-имидже.

### **МИФ № 1. Люди, имеющие положительный боди-имидж, обязательно довольны своей внешностью**

Этот миф как нельзя лучше отражает помешательство современного общества на внешности. Невозможно иметь положительный боди-имидж, не считая его привлекатель-

ным для окружающих. Если вы нормально воспринимаете собственное тело, то целыми днями должны делать селфи нагишом или в бикини и размещать их в соцсетях, демонстрируя крутизну, подобно суперуверенным, самовлюбленным звездам Instagram и поп-звездам без страха и упрека. Ведь так?

Нет. Сознание собственной сексапильности не показатель положительного боди-имиджа, для формирования которого вовсе не требуется убеждать себя, что вы привлекательны для окружающих. А требуется починить барахлящий барометр самооценки и понять, что ваша внешность (соответствует она современным стандартам красоты или нет) — всего лишь один, к тому же непостоянный и не особенно интересный аспект вашей личности. Вы ценны благодаря целому набору других факторов.

## **Я ПРОСТО ХОЧУ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ КРАСИВОЙ. ЧТО ЕЩЕ НУЖНО?**

Если появляются подобные мысли, спросите себя, почему вы этого хотите. Понятно, что красота не самоцель, вы хотите того же, что и прочие женщины: ощущать, что вас ценят, любят, хотите чувствовать себя счастливой. И, подобно всем женщинам, вы знаете (вам это внушили), что внешняя привлекательность — самый верный путь к достижению счастья. Именно эта токсичная вера питает проблемы с боди-имиджем, убеждая вас, что вы менее достойны любви, счастья, менее ценны, чем другие.

Иметь здоровый боди-имидж — не значит перестать смотреть в зеркало и облачиться в рубище. Наша цель не заставить вас ходить лохматой и ненакрашенной, навсегда забросить восковую эпиляцию зоны бикини и упражнения для накачки ягодиц. Вам всего лишь нужно на пару делений понизить восприимчивость к идеалам красоты. И возможно, вы начнете без прежнего отвращения рассматривать свое отражение в зеркале. Хотя по большому счету это станет лишь одним из приятных побочных эффектов произошедшей с вами перемены.

## **МИФ № 2. Вы должны «исправить» свою внешность, чтобы повысить самооценку**

С тех пор как позитивное отношение к собственному телу и женское равноправие оказались среди основных обсуждаемых в обществе тем, мы перестали терпеливо относиться к сексистской рекламе, гендерной дискриминации при приеме на работу и прочим вещам, которые предполагают, что женщины должны выглядеть определенным образом, дабы их считали привлекательными. При этом нас не возмущают бренды, журналы и светские знаменитости, поощряющие нас к изменению внешности — якобы во имя уверенности в себе и заботы о собственном теле.

Стесняетесь появиться на пляже в бикини? Наш 12-недельный фитнес-курс и диета помогут вам снова полюбить себя! Беспокоят морщины на лбу? Купите наш косметический набор для ухода за кожей (ценой в вашу месячную зарплату) и укол ботокса! Недовольны своим лицом? Мы научим вас приемам макияжа, с помощью которых вы станете гораздо красивее! Огорчает расплывшееся после родов тело? Пластическая операция вернет вам прежнее совершенство.

В принципе, все эти рекламные объявления не лишены смысла: если вас что-то беспокоит, вы чего-то стесняетесь, исправьте это — беспокойство пройдет, а уверенности в себе прибавится, разве не так? Конечно, только ваше тело тут ни при чем. Это не ваши бедра, лицо, грудь заставляют вас стесняться, бояться и страдать, а засевшие у вас в мозгу лозунги о том, что ваше тело способно создавать вам ощущение счастья или лишать его. И потому вместо того, чтобы и далее пропагандировать красоту как волшебную таблетку, избавляющую от комплексов неполноценности, мы должны попробовать убедить себя и окружающих, что уверенность в себе — результат внутренней работы. Женщины тратят все больше и больше времени, сил и денег на борьбу с изъянами во внешности, однако каждая женщина и без того достойна чувствовать себя незаменяемой и счастливой, отвечает ли она стандартам красоты или нет — будь она в бикини, без макияжа или с телом, расплывшимся после родов. Невозможно повысить самооценку, улучшив внешность, для этого требуется правильный настрой мышления.

### **МИФ № 3. Приобретая позитивный боди-имидж, ты учишься любить свое тело**

В последнее время много говорят о том, как важно любить себя, причем и разговоры о боди-имидже, как правило, заканчиваются таким советом: «Просто полюбите свое тело — это главное». Если вы любите собственное тело, вы большой молодец, вы в авангарде тренда. Однако как руководство к действию данный совет непригоден. Прежде всего неясно, что нужно делать. Как внезапно проникнуться теплыми чувствами к частям своего тела? Возможно, есть волшебная кнопка, нажимая которую получаешь нужный результат? Утверждение, что для чувства счастья и комфорта необходимо полюбить собственное тело, — неверно и действует на нервы.

Глупо было бы говорить, что обладателям здорового боди-имиджа более дороги их бедра или талия, чем легкие или вестибулярный аппарат, или что всякий раз, глядя на себя в зеркало, они испытывают прилив счастья. Они довольны своим телом потому, что их внешность не вызывает у них сильной чувственной реакции. Внешний вид для них — лишь один из факторов, которые формируют их представление о себе.

И пусть советчиками движут лучшие побуждения, они добиваются обратного эффекта, заставляя вас сфокусироваться на отражении в зеркале и внушая вам, что это путь к счастью. Да, вы должны воспитывать в себе самоуважение, должны любить себя и свое тело (внутри и снаружи) — как часть личности. Но ваша цель — обрести счастье и уверенность в себе, сознавая, что вы — это не только ваше тело и вы достойны гораздо более интересных занятий, чем написание любовных писем отдельным его частям.

### **МИФ № 4. Если у вас позитивный боди-имидж, вас не беспокоит, что другие думают о вашей внешности**

Собирая материалы для книги, я отметила, что многим женщинам в принципе импонирует идея о положительном боди-имидже в сочетании с уверенностью в себе, но на практике они считают это недостижимым, потому что

им кажется, что для этого надо уметь игнорировать чужое мнение. «Я неделю психовала, когда коллега ткнула в прыщ у меня на подбородке, а вы хотите, чтобы меня совсем не трогало, что думают обо мне другие?»

Нет, не хочу. Люди — общественные существа, и всех нас, каким бы ни был наш боди-имидж, беспокоит, как мы выглядим в глазах окружающих. Мы хотим, чтобы о нас думали хорошо: мы умны, отзывчивы, успешны, надежны, с нами весело и интересно, ну и конечно — мы привлекательны внешне. Даже уверенные в себе женщины советуются с подругами насчет новой прически, долго красятся перед свиданием и любят комплименты. И не любят пренебрежительные замечания насчет своей внешности. Однако обидные слова не портят им настроение на целый день и не отражаются на поведении, потому что внешний вид — лишь одна из многих деталей (а порой и нет), из которых складывается их самооценка.

## **УВЕРЕННЫЕ В СЕБЕ ЛЮДИ НИКОГДА НЕ СИДЯТ НА ДИЕТАХ**

Наряду с мифом о том, что уверенным в себе людям плевать на мнение окружающих, существует и другое распространенное заблуждение — якобы они ни за что не будут менять что-либо в своей внешности. Все эти диеты, пластические операции, фальшивые волосы на заколках — показатели шатких отношений с собственным телом. В некоторых интернет-кругах знаменитости, пойманные на попытках скинуть вес после демонстрации боди-позитивизма, считаются предателями. Типа, если бы они и впрямь «любили себя», они бы любили свое тело таким как есть, не пытались ничего изменить. Какая нелепица!

Допустим, вы решили произвести какие-то перемены в своей жизни — перестать откладывать все в долгий ящик, раньше ложиться спать, не срывать зло на окружающих, когда нервничаете. Значит ли это, что вы лишены самоуважения и осуждаете других лентяев и ночных сов? Конечно же нет! Если что-то в вашей внешности — как аспекте вашей личности — вас не устраивает, вы имеете исключительное право изменить ее по своему вкусу, вот и все.

## **МИФ № 5. Если вам не нравится, как вы выглядите, значит, вы плохая феминистка**

Если вы считаете себя феминисткой, признавая, что боди-имидж — феминистский вопрос, но внешне хотели бы соответствовать презируемым вами сексистским нормам, принятым в обществе, вы рискуете заработать когнитивный диссонанс. «Ненавижу, когда женщин воспринимают как сексуальный объект, ненавижу, что общество навязывает нам бесконечные диеты и тощих манекенщиц в качестве идеала красоты — но почему же я так радуюсь, когда джинсы становятся немного свободнее в бедрах и талии? Почему ловлю себя на том, что завидую своим подтянутым подругам? Может быть, у меня не все в порядке по части убеждений?»

Помимо того что внутренний конфликт заставляет вас сомневаться в твердости вашей убежденности, двойное недовольство собой может вызвать протест — вы станете игнорировать проблемы вместо того, чтобы заняться их решением. Либо внушите себе, что общественные нормы просто совпадают с вашими личными предпочтениями: «Я лично лучше себя чувствую без шерсти на ногах, но бритье ног — мой индивидуальный выбор».

Не забывайте, что все мы живем в обществе. На уровне сознания вы можете не принимать стройность, большую грудь, точеные носы или бритые ноги в качестве идеала, но подсознательно вы не могли не впитать сексистских убеждений, навязываемых вам с детства. Это не страшно — когда дело касается вашего феминизма, личные предпочтения не играют роли. Можете ли вы считаться вегетарианкой, если вам просто не нравится вкус мяса? Нет. Вегетарианцами становятся по убеждению, а умозрительная любовь к бекону и пицце пепперони тут не важны. Так, ваши личные эстетические предпочтения могут совпадать с общественными установками, но тот факт, что вы: а) понимаете, что эти установки вредны и дискриминационны, б) вносите вклад в борьбу против них — свидетельствует в пользу вашего истинного феминизма.



## Порочный круг недовольства тем, как вы выглядите

По словам психолога Джоэль Кевин Томпсон, боди-имидж состоит из трех компонентов: нашего представления о том, как мы выглядим, наших мыслей и чувств по поводу этого представления и наших действий в ответ на это представление (все, что вы делаете ради сохранения или изменения вашего внешнего вида — например, диета или макияж).

Необходимо помнить, что все эти три компонента усиливают друг друга.

С одной стороны, это вредит, потому что так можно с легкостью застрять в негативном цикле — вам не нравится ваш внешний вид и, что бы вы ни делали (по исправлению «недостатков»), недовольство лишь нарастает. С другой стороны, это значит, что, если вам удастся продвинуть хотя бы один из компонентов в позитивном направлении — либо образ, существующий у вас в сознании, либо соображения по этому поводу, либо ваше поведение, — два других двинутся следом.



Мы рассмотрим негативный боди-имидж с трех разных точек зрения: настроим ваше (скорее всего) обманчивое восприятие, изменим образ мыслей и восприятие вашего отражения в зеркале, поможем заставить ваши действия — чего бы они ни касались: активности в соцсетях, питания, фитнеса, моды — прекратить подрывать вашу самооценку и работать на вас. Приготовьтесь вступить в новый цикл, на этот раз счастливый, — цикл позитивного боди-имиджа.

Издание для досуга

Риз Анушка

# Красота без прикрас

Выпускающие редакторы *А. Мотина, П. Шиков*

Художественный редактор *М. Левыкин*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *Т. Дмитриева, Н. Соколова*

Верстка *Н. Козель*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —  
обладатель товарного знака «КоЛибри»  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»  
в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»  
Тел./факс (044) 490-99-01  
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) 

Подписано в печать 03.09.2019. Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Бумага офсетная. Гарнитура «ТТ Norms».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,48.

Тираж 4000 экз. В-РВJ-24708-01-Р. Заказ № .

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)