

GAŁINA
PANCA-
ZAICEVA

«ESMU RESNA UN LEPOJOS AR TO!»



**APALĪGĀS SIEVIETES IR
IZNĀKUŠAS NO ĒNAS UN
DEVUŠĀS UZBRUKUMĀ. UZ
MĒLES IR PARĀDĪJUŠĀS
OVERSIZE MODELES,
TELEVĪZIJĀ – LIELA AUGUMĀ
UN LABI BAROTAS RAIDĪJUMU
VADĪTĀJAS. APALĪGĀM
SIEVIETĒM TIEK PIEDĀVĀTS
UZVILKT MINIŠORTUS UN
LEPOTIES AR SEVI, NEVIS
MOCĪTIES KOMPLEKSOS PAR
LIEKAJIEM KILOGRAMIEM. NO
KURIENES NĀK ŠĪ TENDENCE
UN KO TĀ NES SEV LĪDZI?**

TUKLĪTES UZ MĒLES
PARĀDĪJĀS PRINCIPA PĒC

**KONSTANTĪNS BOGOMOLOVS,
MODES ANALĪTIĶIS,
BOGOMOLOV' IMAGE SCHOOL
DIBINĀTĀJS**

Tas nav modes zigzags, bet gan ilgstošāka tendēncija, sociāla parādība. Pēdējo gadu laikā uz skatuves ir parādījušās ne tikai pilnīgas sievietes, kā Mia Tailere (95 kg, augums 173 cm), bet arī modeles ar rētām – indiete Padma Lakšmi, kura piedzīvojusi smagu autoavāriju, austrāliete Beka Kreivena, kurai ir veikta sirds pārstādišanas operācija. Uz skatuves veiksmīgi uzstājas Diandra Foresta, albīna afroamerikānietai. Ir modeles bez kājām un ar citiem ārējiem defektiem, kurus mēs tagad dēvējam nevis par defektiem, bet par īpatnībām. Man patīk sabiedrības labvēlīgā uzmanība pret cilvēku ar fiziskām novirzēm no vidējās normas. Mēs mācāmies mierīgi piajet garām cilvēkam ar trūkumiem, nevis blenzt uz viņu vai kaunīgi novērsties. Šis mēģinājums ir jūtams ne tikai modē. Pie mēram, bērnus ar attīstības traucējumiem piedāvā nevis izolēt speciālās skolās, bet gan mācīt parastās klasēs.

**Bet vai, apdziedot trūkumus un
pielidzinot visus visiem, lai arī vis-
cēlāko motīvu vārdā, mēs nepa-
zaudēsim apgaroto tiekšanos
pretī skaistuma un harmonijas
ideāliem, kas gadīsimtiem ilgi ir
iedvesmojuši dzejniekus un
māksliniekus?**

Nē. Nekāda autoritāte nespēs uztiept mums savus priekšstatus par to, kas ir skaisti. Skaistuma ideāls veidojas mūsu kolektīvajā apziņā. Kā 20. gadīmā sākumā parādījās kalsnais

skaistuma ideāls, tā tas ar mums arī palicis. Un, ja sapulcēsies ārsti, politiķi, mācītāji un pieņems rezolūciju – ir aizliegts demonstrēt anorektiski tievas meitenes televīzijā, žurnālos un uz skatuves –, vai zināt, kas notiks?

**Droši vien modes pasaulē ne-
viens viņos neieklausīsies?**

Modes pasaulē visi ieklausīsies. Taču uzreiz strauji kritīsies pārdošanas apjomī – žurnāliem, apģērbam, kosmētikai... Neapzinātā tiekšanās pēc *tievā* skaistuma etalona liks cilvēkiem novērsties no uzspiestā *normālā*. Iedarbosies teju ikviena apziņā iebūvētais, tāpat kā gaumes izjūta iedzimtais skaistuma ideāls. Un šobrīd tā ir tieva un slaida sieviete.

Es iebilstu pret reālistisku un materiālistisku pieejumu modei tādā garā kā – bija karš, svārki kļuva īsāki tāpēc, ka pietrūka auduma, bet sievietes kļuva slaidākas, jo bija par maz ēdienu.

Mode, kari, reliģija un miesiskā skaistuma ideāli – tas viss nāk no iekšpusēs. No cilvēka. Ja gars velk mūs kosmosā, tas, kurš atrodas augšā – uz debesīm, bet tas, kurš ir lejā – tur, kur ir elle un aizkapa dzīve, skaistuma ideāls būs efemers un izsmalcināts kā Senajā Ēģiptē. Ēģiptieši tiecās pretī Visumam, radīja, domājot par nākamajiem gadu tūkstošiem, ielūkojās gadīsmu dzilēs. Piramīdas vien ir ko vērtē! Ne jau Zemei viņi radīja, bet mūžibai. Un apdziedāja tievumu.

Bet senie grieķi – Zemei. Viņi bija rationāli, praktiski, analītiski. Būvēja izturīgi, apjūsmoja fizisko pilnību un normālās ķermeņa formas. Viduslaiku ekstātiskais noskaņojums, viss dievišķais, aizlidošana debesis vai ellē lika cilvēkiem noliegt miesisko. Prātojumi par nāvi un aizkapa dzīvi



atkal panāca, ka modē bija teju ēteriskas sievietes.

Renesances laikmets, buržuāzijas rašanās ar tās prakticismu un dabaszinātņu apguvi lika atgriezties grieķu ideāliem un kuplām formām – pat par daudz kuplām, kas ir redzams Rubensa vai Mikelandželo darbos. Tendence – *ak, cik skaisti bija Grieķijā* – ar variācijām atgriezās un valdīja pasaule līdz 20. gadsimtam.

Divdesmitais gadsimts – atkal kosmoss, mistika. No šejienes tā pirmajos divos gadu desmitos nāk viduslaiku un Senās Ēģiptes apdziedāšana.

1912. gadā vācu arheologi atraka Nofretetes krūšutēlu, un pasaule sajūmā sastinka. Te tas ir – absolūts, trausls skaistums! Ja mums to parādītu materiālistiskajā 19. gadsimtā, mēs tajā ne-saskaņu neko skaistu, nejauši sadaužtu un nemaz nenožēlotu. Bet mūsu

laikmetā tas izskatās pilnīgi iederīgs, savukārt Rubensa kundzītes gan ne.

Kas īsti notiek tagad? Atkal atgriežas renesances laikmets un viss piezemētais?

Neuzskatu, ka modē nāk vēlinās renesances kuplās formas. Es aizraušanos ar apāļigām sievietēm izskaidroju nevis ar mūsu mainīto skaistuma apziņu, bet gan ar sabiedrības tiekšanos pretī demokrātiskai attieksmei pret dažādiem cilvēkiem. Pēdējo gadu desmitu laikā apāļīgas sievietes cieta no saviem *defektiem*, jo atradās ārpus tā izskata rāmjiem, pēc kuriem tiecās vietas pārējās un arī viņas pašas. Un gluži kā atribujoties parādījās tendence – sāciet mūs apbrīnot!

Bet apbrīnot negribas. Vismaz pagaidām ne. Šī tendence, kā jau teicu, liecina nevis par skaistumu, bet gan par

demokrātiju un toleranci. Un apalītes ir parādījušās uz mēles principa pēc. Es skatos uz ļoti apalīgu dāmu *pret-a-porter* apģērba kolekcijā un redzu, ka tur nav nekādu mēģinājumu izcelt viņas plusus, padarīt viņu pievilcīgu. Man ar savu stilista *profesionālo deformāciju* gribas tur piesegt, te izcelt... Jo viņa vienākārši ir kaut ko sev uzspilējuši. Tā ir nevis sevis akceptēšana, bet gan slimīga un pārspilēta kompensācija. Ar saviem trūkumiem cilvēks, kurš to dēļ cieš no smagiem kompleksiem, var cīnīties divējādi – izmisīgi tos slēpt vai tikpat izmisīgi uzsvērt, pārmērīgi kompensēt. Ja cilvēkam nav kompleksu, viņš par savu defektu zina, taču pārlieku ar to *nenoņemas* un neuzsver. Mēs līdz tam vēl neesam tikuši. Mēs esam spēruši tikai vienu soli uz priekšu un vairs neslēpjam apāļīgas sievietes, it kā tādu nebūtu. Tuklas un su-pertuklas būtnes ir parādījušās uz mēles, drīz arī kino viņas parādīsies sekса simbolu lomā. Līdz otrajam so-lim – *mums ir vienaldzīgs jūsu svars* – mēs vēl neesam tikuši.

ESI RESNA? TEV IR TĀDAS TIESĪBAS!

Pieņemsim, kāds ir sakumpis, bet kāds cits – vienās rētās. Vai bez kājas. Viņus tādus ir padarījusi dzīve. Viņi ir piedzīvojuši avāriju, operāciju vai ir spiesti sadzīvot ar ģenētisku defektu. Viņi nav noteicēji pār savu īpatnību. Atliek tikai ar to samierināties. Liekos kilogramus cilvēks ir uzaudzējis pats – tā ir viņa izvēle. Viņa psiholoģiskās problēmas. Reti kurš pieņemas svarā no prieka. Daudz – pārmērīgas rīšanas dēļ. Un te es saskatu milzīgu atšķirību – vai nu cilvēkam ir tāds liktenis, vai arī viņš apzināti izkritis ārpus rāmjiem. Un ir dīvaini, ka viņš prasa pret sevi tādu pašu attieksmi un tādu pašu īpatnības pieņemšanu. Ko jūs par to domājat?

Netiesā, un tu netapsi tiesāts. Es pret visiem *citādajiem* cenšos izturēties vienādi. Kurš vainīgs – ne man tas jāvērtē. Bēdigi, ja cilvēkam nākas kau-nēties pašam no sevis. Simtiem gadu ASV melnādaine pilsoņi tika uzskatīti par otrās šķiras cilvēkiem, viņi kau-nējās no savas ādas krāsas. ASV li-kumdevēji 20. gadsimta otrajā pusē kērās pie nevienlīdzības likvidēšanas ►

un sāka kultivēt *melno lepnumu*, aizliedza vārdus, kas liecināja par tumšādaino amerikānu piederību noteiktai rasei, un pārsāva pār strīpu – no diviem amata kandidātiem sāka izvēlēties tumšādaino, citādi kāds vēl patieks, ka viņš ir noraidīts savas rases dēļ, un izcelsies skandāls! Un es tādu pārcenšanos saprotu – tauta daudzās paaudzēs ir guvusi traumu, kas ilgi nesadzīst. To vajag ārstēt gadu desmi-

kurā amerikānu stilisti poš kāzām amerikānu ligavas. Dažu meiteņu svars krieti pārsniedz 100 kilogramu, bet viņas saģērbj princešu kleitās – vieduklī pieguļošās, ar atkailinātiem pleciem un rokām. Tāda līgava izskatās divaini. Komiski. Dekoltē vēl būtu vērts parādīt, bet rokas – nez vai. Varrbūt es vēl atpaliek no progresīvās tendences – nestrīdos. Un tomēr apalīgai līgavai vajadzētu būt skaistai, izsmal-

apspīlētos džinsos skatās uz sevi spoguli. Viņas iekšējā skaistuma izjūta redzēto neatbalsta, taču stilists viņai iestāsta – tu esi skaista! Kas notiek ar sievieti šajā brīdi?

Viņā rodas neapzināta pretruna starp iekšējo balsi – «tu nemaz neizskaties labi» – un saprāta argumentiem, kurus papildina populārā tendence – «es esmu skaista, es esmu superīgal». Apkārtējie vārdos slavē viņas drosmi, taču klusībā par viņu pasmejas. Viņa jūt diskomfortu, nervozē, apmeklē psihologu, lai noskaidrotu tā cēlonus.

Viņa var izvēlēties vienu no trim iespējām. Pirmā – ar konsultantu palīdzību nomākt savu iekšējo balsi un pārliecināt sevi par to, ka viņa ir skaista.

Otrā – mainīties. Nodarboties ar sportu, apmeklē dietologu, nomest svaru. Trešā ir mainīt attieksmi pret savu tuklumu – nu un tad, ka esmu resna?

Ikviena galējība ir neveselīga. Svarīgi ir milēt sevi. Un, ja pilnveidoties, tad aiz mīlestības pret sevi, nevis aiz naida pret savu spoguļattēlu. Ja tev ir mazvērtības komplekss, vari tievēt, cik gribi, nekas tev nepalīdzēs. Kāda mana paziņa vecumā 50+ izskatās jaunāka par četrdesmit, ir slaida, fitness un kosmetologu pilnveidota lidz galējai robežai. Un tik un tā nejūtas apmierināta ar sevi – tāpēc, ka viņas rīcības pamatā ir nemīlestība ar sevi.

Tātad resnai sievietei nav obligāti jānomēt svars, lai viņa justos laimīga?

Būt skaistai – tā nav mirķla piepūle, bet gan process. Tu nevari kļūt skaista – skaistumu nepieciešams pastāvīgi uzturēt. Kādai tas sagādā baudu, citai ne. Lielisks variants – pasūtīt visus tris mājas tālāk, izbaudīt to, kas ir, un ne par ko ne sevi, ne citus nepārliecināt, par mini šortiem pārāk neužtraukties. Tāda dāma, kurai viss pie vienas vietas, užvilks kaut ko plandošu, spilgtu, sarkanzilu, uzliks krelles un būs laimīga, un tāpat arī visi apkārtējie.

Gadās, es eju ar kādu pa ielu, un mans pavadonis piepeši iesaucas: «Paskaties, cik resna sieviete! Redzēji?» Bet es neliekulotī atbildu: «Nē, neievēroju!» Man ir vienalga, kāda viņa ir. Viņas tuklums mani nesajūsmīna un neizraisa sašutumu. Man vienalga, vai viņa ir tieva vai resna. Un tā ir ideāla attieksme pret cilvēku ar ārienes īpatnībām vai bez tām. Mierīga un pieņemoša. ●

IEGAUMĒJIET: LAI KO JŪS DARĪTU AR SEVI SKAISTUMA DĒL, VIENMĒR ATRADĪSIES KĀDA JAUNĀKA UN TIEVĀKA. BET LAIME – TAS IR, KAD PANĀKUMI IR IDENTISKI JŪSU PŪLINIEM.

tiem, līdz svārsts apstāsies pie zelta vīrusceļa. Vispār rasu jautājumā mēs jau tuvojamies līdzsvara punktam. Toties jautājumā par pilnīgām sievētēm vēl ne. Nekad nav bijis nevienas tuklas kinozaigznes vai seksa simbola, ja nu vienīgi viņas dažkārt ir uzstājušās komiskās lomās. Viņām nepastāvēja mode. Viņas dzīvoja skaistuma impērijas nomalē. Tāpēc itin labi var saprast šos skaņos paziņojumus: «Esmu resna un lepojos ar to!»

Ādas krāsa – tas ir uz mūžu. Cilvēks pats nevar to izvēlēties. Liekais svars 99 procentos gadījumu ir atkarīgs no mums pašiem. Tāpēc lepoties ar lieko svaru šķiet mazliet nevietā. Tāpat kā lepoties ar paradumu staigāt ar nemazgātām ausīm un teikt: «Es lepojos ar savu ausu gliemežniču pelēkzaļo krāsu – tā ir mana īpatnība!»

No vienas pušes, es jums piekrītu – pārmērīgs tuklums nav dabas dots. Taču, no otras pušes, cilvēkam ir tiesības nemazgāt ausis. Tās ir viņa ausis. Un viņš ar savu izturēšanos man neko sliktu nedara – tikai sev. Sievētēm ir tiesības būt resnām. Jā, pārmērīgs liekais svars ietekmē pāssajūtu un skaistumu, un man šķiet nepareizi pārvērst to par fetišu. Ja tukla sievete, tāpat kā pārmērīgi tieva vai ļoti uzkumpusi, vērstos pie manis un maniem stilistiem, mēs palīdzētu viņai izskatīties skaistai. Dažreiz es televizijā skatos raidījumu,

cīnātai, stilīgai, nevis smieklīgai meiteņīgā kleitiņā no Disneya *Pehrušķītes*. Viņa ir citāda, un savu individualitāti viņai vajadzētu akceptēt. Nevis kaunēties un, cīnoties ar kautrību, uzsvērt to līdz absurdam.

IKVIENA GALĒJĪBA IR NEVESELĪGA

Jūsu pieeja – parādīt individuālo skaistumu – dod sievietei iespēju mainīties uz labu un ar ārējo pārmaiņu palīdzību atrisināt savas iekšējās problēmas. Viņa redz sevi skaistu, iedvesmojas, viņas pašapziņa pieaug, un viņa kaut ko sāk darīt savā labā.

Man šķiet, ka Valkāt mini šortus, ja tavs svars ir 120 kilogramu, nozīmē strupceļa pieeju dzīvei. Ar vertikālām piegriezuma linijām apalīgu augumu var padarīt staltu, dinamisku un vieglu. Vieglums vizuāli atbrīvo no liekā. Sievete redz spogulī uzlabotu sevis pašas versiju, saprot, ka šo tēlu ir iespējams īstenot realitātē, un gūst stimulu kaut ko ar sevi darīt, iet uz sporta zāli. Ja mēs viņai piedāvājam lepoties ar savu apalīgumu, Valkāt pieguļošus džinsus un kreklījus ar atkailinātu vēdera daļu, tas viņai dzīvot nepalīdzēs, skaistu nepadarīs.

Jūs teicāt, ka skaistuma izjūta mums ir iedzimta. Un sanāk dīvaina situācija – pilnīga dāma

BODY POSITIVE!

BET TAGAD PALŪKOSIMIES UZ TĀM SIEVIETĒM, KURAS PIEDĀVĀ NEKAUTRĒTIES NO SAVĀM FORMĀM UN APGALVO, KA LIEKAIS SVARS VAR BŪT SKAISTS. TIKAI NEMIET VĒRĀ – VISAS APAĻĪGO SKAISTUĻU FOTOSESIJAS IR TIKPAT CĪTIGI APSTRĀDĀTAS AR FOTOŠOPU KĀ TIEVO BILDES. BET DZIVĒ VISS IZSKATĀS PAVISAM CITĀDI...

TESA HOLIDEJA

Vistuklākā no visām oversize modelēm. Viņai ir 32 gadi, augums 165 cm, svars 155 kg. Apģērba izmērs XXXL. Viņa daudzķart centās nomest svaru, taču nekas nesanāca. Un tad viņa nolēma sākt savu svaru slavināt, un viņai tas izdevās – Tesa ir populāra visā pasaulei un ir radījusi savu apģērbu līniju ļoti tuklām sievietēm.

TARA LINNA

Šī meitene, kura nāk no Venecuēlas, ir ieviesusi modē jaunu izteicienu – normāla izmēra fotomodelē. Viņas augums ir 179 cm, svars 80–85 kg. 2009. gadā viņa kā pirmā no apāļīgajām dailīgām nofotografējās žurnālam *V Magazine* kāla – tikai ar sarkanu lūpukrāsu un augstpapēžu laivīņās. Un kļuva slavena visā pasaulei.

ADELE

Liekais svars viņai nav traucējis kļūt par pirmā numura slavenību – dzied viņa lieliski. Un daudzina, ka labāk pašēdēs kopā ar draugiem kafejnīcā nekā apmeklēs sporta zāli. Taču ar dažām apalītēm raksturīgu divkošību tūlit pat citā intervījā piedraud nogalināt vīru, ja viņš nosauks sievu par resnu. Karjeras sākumā viņas svars bija 135 kg, augums 175 cm. Tagad svars nokrities līdz 90 kilogramiem.

DŽEMMA KOLINSA

Pazīstamā britu televīzijas raidījumu vadītāja un dziedātāja ir 175 cm gara un sver 110 kg. Vārdos viņa sapņo nomest svaru, bet patiesībā rīko provokatīvas fotosesijas pludmalē, valkā puscaurspīdigus tērpus un sukā iekšā sendvičus, ka šķakst vien.

