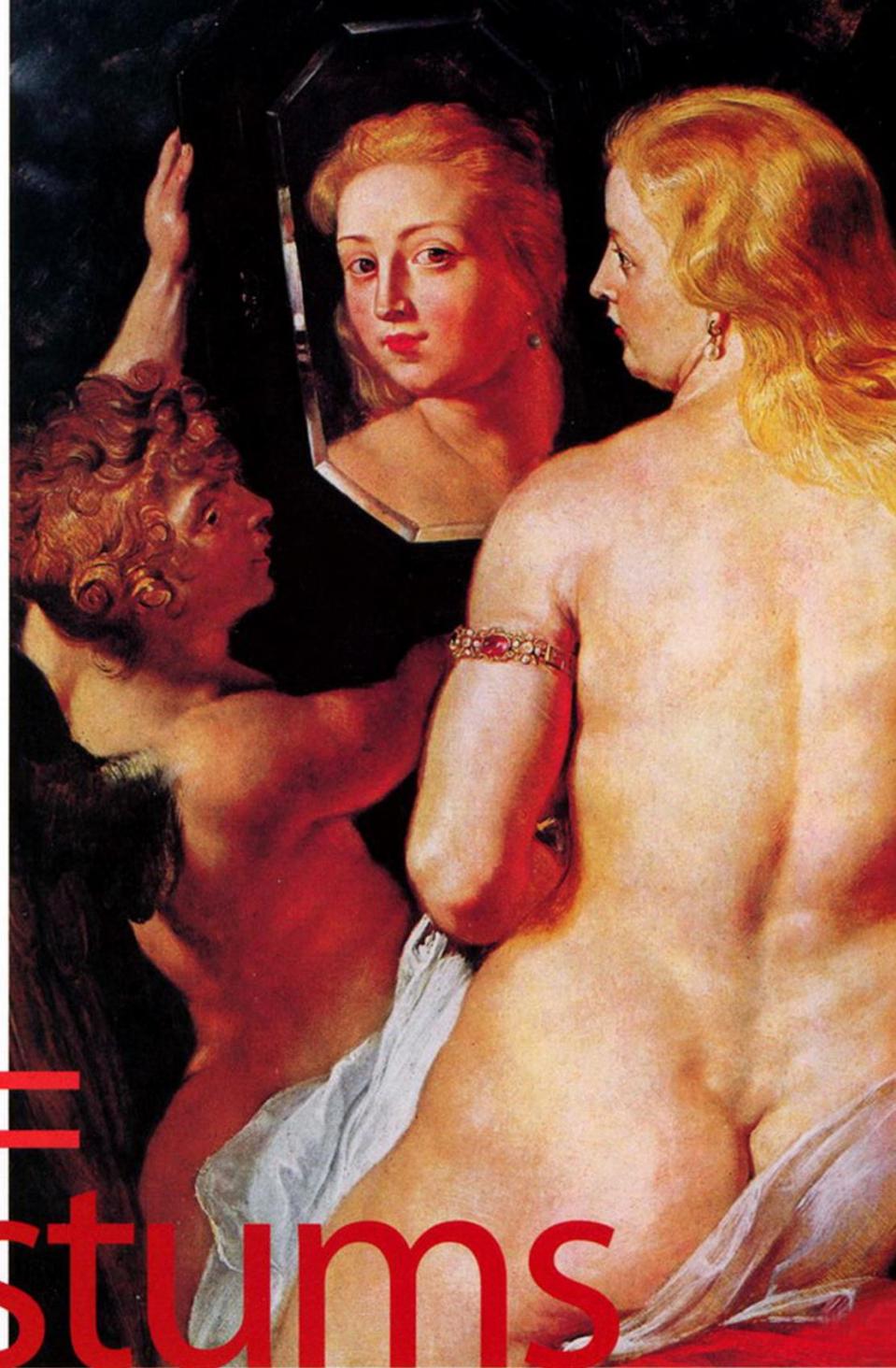


“Vai uzskatāt sevi par skaistu?” – uz šo jautājumu apstiprinošas atbildes vienmēr saņemu tikai aptuveni 1% gadījumu. Secinājums ir vienkāršs un šausminošs: lielākā daļa planētas Zeme iedzīvotāju nav mierā ar savu izskatu. Vai tur var kā līdzēt? Piedāvāju dažas savas profesionālās receptes.

KONSTANTĪNS
BOGOMOLOVS, stilists



A+b= skaistums

Septiņas receptes, kā savu tēlu padarīt pievilcīgāku

Dažādas faktūras

Uz jautājumu “Vai esat apmierināti ar to, kā izskatāties?” cilvēki daudz biežāk atbild ar jā. Jo jautājums gluži vairs nav par izskatu, bet par tēlu un stilu. Mēs neuzskatām sevi par skaistiem, bet ar apģērba, frizūras, smaida un skatienu palīdzību mūsu izskata trūkumi pārstāj būt tik

nozīmīgi, un atspulgs spogulī sāk šķist gana pienemams. Un tā, **pirmā recepte: atceries, ka tavam izskatam pašam par sevi nav nozīmes – tas ir tikai tava stila komponents.** Jā, vissarežģītākais un stūrgalvīgākais komponents, bet to var kontrolierēt, ja skata cilvēka formas no profesionāla stilista pozīcijām.

Mēs, profesionāli, vienmēr runājam par trīs kardināli atšķirīgām faktūrām. **Reālā faktūra** – katra individuāla cilvēka parametru un iezīmju kopums. Tas vienmēr ir unikāls. Radot miljoniem dažādu faktūru, māte Daba nejautāja sev, vai sanāks skaisti. Ja jau galva, rokas un kājas ir, tad dzīvotājs būs!

Tipiskā faktūra – tas ir izskats ar visbiežāk sastopamajiem parametriem un ieziņāmēm. Lai to noteiktu, ir jāizmēra pēc iespējas vairāk cilvēku un jāizskaito vidējais. To jau sen ir paveikuši antropologi. Visas mūsu ikdienas lietas ir radītas tieši tipiskajam cilvēkam: krēsls, glāze, durvis un, protams, drēbes. Un ja tev, pērkot kostīmu, ik reizi jāsaīsina piedurknēs, tas nozīmē, ka tava reālā faktūra nesakrīt ar tipisko. Bet tas absolūti nenozīmē, ka tu esi neglīta. Tipiska faktūra ir ideāla nodabas skatpunkta, jo tā ir visvairāk piemērota zemes dzīvei. Bet cilvēki, kā likums, tipisko faktūru neuzskata par skaistuma iemiesojumu.

Ideāla algebra

Ar ideālo faktūru ir sarežģītāk. Vai var izskaitīt ideāli skaistas sievietes parametrus? Varbūt tie ir leģendārie 90–60–90 ar 1,80 metru augumu? Diezin vai, jo kādus gadus 200 atpakaļ meitene ar šādiem parametriem ar grūtibām apprecētos, ja vispār to izdarītu. Bet varbūt taisnība ir tiem pēc naftalīna smaržojošajiem mākslas zinātniekiem, kas bez paguruma atkārto – Milosas Venēra ir visu laiku sievietes ideāls? Šaubos. Ideāls ir mākslas darbs, bet ne sieviete, kas pozēja skulptoram. Šodien viņai nebūtu nekādu cerību kļūt par topmodeli.

ar pilnīgiem gurniem. Bet no dabas viedokļa šie apjomi ir gluži normāli. Kā visos laikos, sieviešu skaistuma ideāls ir nenormāls. Šodien tā ir androgīna figūra ar atlētisku miesasbūvi, šauriem gurniem, relativi platiem pleciem un neproporcionali lielām krūtīm. Šai faktūrai tad arī mūsdienu modes dizaineri rada drēbes. Tādēļ **otrā recepte: nesteidzies sekot komercmodei, jo, visticamāk, tā nav piemērota tavai figūrai.**

Turklāt ne jau žurnāli, reklāmas un šovbizness mums uzspieda šo ideālu. To uzspiest nevar, tas ir mūsos ieprogrammēts. Stilisti un fotogrāfi vienkārši no tūkstošiem meiteņu izvēlas tās, kas šodien patīk vairākumam. Tāpat bija arī Rubensa laikā – mākslinieki izvēlējās ne jau tipiskās sievietes, bet izņēmumus. Jo – vai gan par ideālu var uzskatīt to, kas sastopams uz katras stūra? Ideāls ir grūti sasniedzams (ja vispār sasniedzams) un tāpēc arī tik vēlams.

Darbs ar klūdām

Visos laikos cilvēkus nodarbinājis viens un tas pats jautājums: kā reālo izskatu padarīt līdzīgāku ideālam. Un šā mērķa labad ir izdomāts ne mazums paņēmienu. Gadsimtiem ilgi figūru korigēt visvienkāršāk bija ar drēbu palidzību. Piemēram, vidukļa apmēru samazināja

Ideālā faktūra nekad nav sakritusi ar tipisko. Mēs tajā neredzam skaistumu, mums, lūdzu, novirzes no normas.

Nav tāda visu laiku un tautu ideāla. Ideālā faktūra ir cilvēces apziņas produkts. Katram cilvēkam ir savs skaistuma ideāls. Bet – no tiem izvelket vidējo aritmētisko, mēs dabūsim to, ko sauc par laikmeta, gadsimta vai gadu desmita etalonu. Un tie ir tik atšķirīgi! Turklāt ideālā faktūra nekad nav sakritusi ar tipisko. Un nesakrīt vēl šobaldien. Mēs tipiskajā neredzam skaistumu, mums, lūdzu, tikai novirzes no normas.

Par skaistuma ideālu cilvēki vienmēr izvēlas patoloģiju, un tieši tai arī dizaineri rada apģērbus, ignorējot dabu. Piemēram, ar kādiem figūras defektiem nākas cīnīties mūsdienu sievietei? Protams,

ar korseti, bet gurnus palielināja ar krinoļīnu. Visi šie paņēmieni radīja gana pieņemamu rezultātu, bet bija šausminoši neerīti un brižiem pat cietsirdigi. "Skaistums prasa upurus," vēsti sena franču paruna. 19. gadsimta metāliskā korsete deformēja ribas, toties vidukļa apkārtmērs dažreiz sasniedza pat 40 centimetrus. Reālajam ķermenim aizpagājušā gadījumā nebija gandrīz nekādas nozīmes. Kāju garums bija atkarīgs no tā, kādā vieta šuvējam tika likts *iegriezt* vidukli (bet, ja vīrietis ieraudzīja sievietes kājas, tas nozīmēja, ka viņš faktiski jau bija apprecējies ar šo sievieti). Lai dāmu uzskatītu par skaistu, pietiekami bija ►

Milosas Venēra.

Kurpes no 1730.
un 1952. gada.



Tipisks sieviešu malds – vēlēšanās mainīt konkrētas ķermenēa aprises, ignorējot pārējo. "Kā padarīt gurnus šaurākus?" – šāds formulējums ir nepareizs.

pareizi sejas panti, garš kakls un tīra āda. Visu pārējo paveica korsete, krinolīns un ar vati piebāzts dekoltē. Un, protams, manieres – dejas plastika, smalks žests ar vēdeklī, glezns galvas mājiens.

20. gadsimts pārstāja tik nežēligi deformēt sievietes ķermenī. Izņēmums ir augsti papēži. Tie vēl joprojām ir tikpat populāri kā aizpagājušajā gadsimtā. Un iemesls tam nebūt nav sievietes vēlme kļūt garākai (piemēram, rokoko laikmetā modē bija maza auguma sievietes, bet augsti papēži vienalga bija obligāti). Šie desmit centimetri kardināli maina ķermenēa proporcijas, pagarina kājas, maina stāju un gaitu... Diemžēl, lai būtu skaista, ar augstiem papežiem vien neiztikt.

Redzes apmāns

Mūslaikos bezgala populāri kļūst vizuālie efekti, tā sakot, redzes apmāns. Tas turklāt ir atjautīgāk nekā pēc iespējas spēcīgāk savilktais korsetes auklas. Vizuālā efektā slēpjās nepateiktais, intrīga; cilvēki, kā likums, to, ko neredz, piefantazē kļāt un uz labo pusī. No tā izriet **trešā recepte: ja vēlies, lai arī 60 gadu vecumā tavas kājas izskatītos skais-**

tas un slaidas, atklāj tās ne vairāk kā kleitas šķēlumā.

Vizuālie efekti nav mūslaiku cilvēka izdomājumi. Piemēram, viduslaikos, lai izskatītos tievākas, dāmas nēsāja trapecveida kleitas ar brīvi krītošām verti-kālām ielocēm. Tādā tērpā ķermenis zaudēja savu miesiskumu. Arī šodien šāds siluets palīdzēs noslept lieku pilnīgumu. Rubensa laikos sieviete vēlējās izskatīties pēc iespējas kuplāk, tāpēc viņas tērpiem bija platas piedurknes, kvadrātveida dekoltē, bezgala daudz rišķu un cakiņu, un tie bija darināti no spīdīga atlasa pastētoņos. Mūsdieni sievietei neko tādu virsū neuzdabūsi, jo tas viņu padara *resnāku*. Vizuālie efekti palīdz tēlam kopumā. Piemēram, vai var vizuāli pagarināt kājas? Protams, var. Uzvelc šaurus garus svārkus ar šķēlumu, augstpapēžu kurpes un īsiņu žaketīti vai vieglu minikleitu ar paaugstinātu jostasvietu. Abos gadījumos kājas izskatīsies garākas, bet pirmajā variantā tiks iegūts glamūrigi jutekliskas sievietes tēls, otrā – infantilas pusaudzes veidols. Lūk, arī **ceturtā recepte: pirms vizuāli pagarini kājas, padomā, kāpēc tev to vajag.**

Tipisks sieviešu malds – vēlēšanās mainīt kaut ko konkrētās ķermenēa aprises, ignorējot pārējo. "Kā padarīt gurnus šaurākus?" – šāds formulējums principā ir nepareizs. Pareizs būtu: "Kā padarīt ķermenī proporcionālāku?" Visticamāk, lai to panāktu, nāksies vizuāli paplatināt plecu daļu. Jo labāk ir izskatīties prāvākai, bet proporcionālai sievietei, nekā smalkai dāmītei ar platiem gurniem. Cilvēki cits cita izskatu novērtē ar acīm, nevis mēra ar mērlenti. Ja meitene ar gurnu apkārtmēru 98 centimetri uzspilēs 34. izmēra kreklīnu, liksies, ka viņas pēcpuse ir tik plata kā biroja galds. Lūk, **piektā recepte: atceries, ka centimetriem un kilogramiem nav nekādas nozīmes, svārīgas ir tikai proporcijas.**

Vēl pāris piemēri. Kāds matu sakārtojums liks sievietei izskatīties garākai? Augsts un kupls griezums – jā! Bet tikai vidēja auguma sievietei – maza auguma sievieti tas burtiski pielimēs pie zemes, un viņas ķermenis izskatīsies vēl miniatūrāks salīdzinājumā ar lielo galvu. Masīvas platformenes ar paresinātu pāpedi ļaus pilnīgai dāmai izskatīties slaidākai, bet smalku meitenīti pārvērtīs ►



distrofikē ar kājiņām kā sērkociņiem. Smalcīņa pērļu virtenīte trauslu kaklu padarīs vēl gleznaķu, bet savienojumā ar dubultzodu padarīs īpašnieci par vismaz pāris kilogramiem smagāku. Tāpēc lielai sievietei arī aksesoāriem ir jābūt lieliem – gan rotaslietām, gan somai, gan vīrietim.

Skalpelis vai dators?

20. gadsimts nāca ar grandiozām pārmainījumiem – kļuva iespējamas tiesas faktūras maiņas. Ar to ir jāsaprot kosmētiskās procedūras, fitness un plastiskā kirurgija. Tās attīstās mežonīgā ātrumā, bet mode kust uz priekšu brūnurupuča tempā. Mēs ieguldām arvien lielākas naudas summas savā faktūrā, bet ne apģērbā, kaut arī vēl 20. gadsimta vidū sieviete apģērbam bija jātērē vesela bagātība, bet plastiskās operācijas tika uzskatītas par ekrāna zvaigžņu ekstravaganci.

Mūsdienās, lai tevi uzskatītu par stiligu, nemaz nav jānēsā pēdējās sezonas drēbes. Stiligi ir būt jaunai, skaistai un kopītai, bet uzvilkta jaunu topīnu uz savecējušas miesas ir nestiligi. Varbūt tieši tāpēc pēdējos desmit gadus mode gandrīz nemainās. Mēs vairs neesam tā norūpējušies par pucēšanos kā agrāk. Lai node monstrētu tvirtu dibenu un skaistu sejas ovālu, daudz drēbju nemaz nevajag. Bet kosmetologi, dietologi, treneri un plastiskie kirurgi ir kļuvuši par svarīgākajiem 21. gadsimta tēla veidotājiem.

Skaistuma psiholoģija

Starp citu, cīņa ar izskata defektiem būs bezjēdzīga, ja mēs tai nepievieno-

sim psiholoģiskās korekcijas paņēmienus. Es to formulēju kā **sesto recepti: ja nespēj mainīt realitāti, maini savu attieksmi pret to**. Protams, arī šis celš prasīs gana naudas, bet šoreiz nāksies investēt psihologa pakalpojumu pirkšanā.

Amerikāniem tas ir populārs paņēmiens, un brižiem tas jau kļūst groteski. Nav svarīgi, cik tev ir lieko kilogramu, kāds ir vidukļa apkārtmērs un kādā stadijā ir celulīts – ir tikai sev jāiegavo, ka tas viss ir spilgtas tavas personības iezīmes. Protams, vienā seansā psihologam ar to netikt galā. Vizite pie speciālista ir tikpat neatņemama amerikāņu dzīvesveida sastāvdaļa kā čīzburgers, frī kartupeļi un Coca-Cola Light.

Protams, jebkuras galējības ir slimīgas. Mēdz būt arī pretēji: sieviete visus savus spēkus un līdzekļus tērē nebeidzamai sejas un ķermeņa pilnveidošanai, bet vienalga ir nelaimīga, jo nekādi nespēj priečāties par saņiegt rezultātu.

Patiesība – kā vienmēr – ir kaut kur par vidu. **Septītā un vissvarīgākā recepte: mili sevi, pilnveido sevi un dari to vienlaikus.** Manuprāt, tikai tā ir iespējams sasniegt miesas un gara harmoniju, kas arī ir ideāls.

Un nav sev priekšā smuki jānolieki tāds globāls uzdevums kā sasniegt topmodeļu izmērus. Ir jāgūst prieks no procesa. Izskata pilnveidošana nav pašmērķis, bet tikai viens no veidiem kā sevi, miloto, padarīt vēl labāku. ●

Vīriešu skaistums krunkās?

Lielākajai daļai vīriešu mokas par un ap izskatu ir kaut kas pilnīgi nesaprotams.

Vai zini, kāpēc? Uz vīrieša vizuālajiem defektiem sabiedrība jau gadsimtiem ilgi lūkojas caur pirkstiem, toties nepiedod viņam vārgu karjeru

vai materiālo atkarību un ir visai piekasīga attiecībā uz viņa prātu un talantiem.

“Vīrietī skaistums nav galvenais” – lielākā daļa cilvēku nešaubīgi piekrīt šai frāzei. Ja kāds skaistulis neko nav sasniedzis dzīvē, sabiedrības

acīs viņš ir nikulis, kaut arī smuks. Sievieti pierasts vērtēt citādi. Meitene ir stulba un metalantīga? Nekas, toties skaista. Bet nepievilcīga, kaut arī veiksmīga sieviete vienalga rada tādu kā nožēlu: sak, nepaveicās nabadzītei...