



ИМИДЖ-СТУДИЯ

# ФОРМУЛА КРАСОТЫ

СЕМЬ РЕЦЕПТОВ  
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ  
ВНЕШНОСТИ

**Константин Богомолов**  
ИМИДЖ-ДИЗАЙНЕР И АНАЛИТИК МОДЫ,  
РУКОВОДИТЕЛЬ BOGOMOLOV' IMAGE SCHOOL (РИГА, ЛАТВИЯ)  
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ФФ

**«Считаете ли вы  
свою внешность  
красивой?»** –

этот вопрос я часто задаю на семинарах по имидж-дизайну. И каждый раз на него утвердительно отвечает не более одного процента аудитории. А если задать его всему человечеству? Почему-то мне кажется, что результат будет таким же. **ВЫВОД ПРОСТ И УЖАСЕН: ПОДАВЛЯЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ НЕ ДОВОЛЬНЫ СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ. НО МОЖНО ЛИ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ? ИЛИ ХОТЯ БЫ ВЗЯТЬ ЕЕ ПОД КОНТРОЛЬ?**

## **ВНЕШНОСТЬ – НИЧТО, ИМИДЖ – ВСЕ**

Давайте еще раз вернемся к вопросу, с которого мы начали, только немного в другой формулировке: «Довольны ли вы тем, как выглядите?» На этот вопрос ответ «да» звучит гораздо чаще. И не удивительно: здесь речь идет уже не о внешности, а об имидже. Пусть мы не считаем себя идеально красивыми, но, «украсив» себя одеждой, прической, улыбкой, взглядом, мы, как нам кажется, нивелируем несовершенство нашей внешности. И наше отражение в зеркале (еще лучше – в чьих-то глазах напротив) начинает выглядеть очень даже неплохо.

Итак, **РЕЦЕПТ ПЕРВЫЙ: ПОМНИТЕ, ЧТО ВНЕШНОСТЬ САМА ПО СЕБЕ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ИМИДЖА.** Правда, самый трудный и упрямый компонент. Но его можно контролировать. Для этого рассмотрим фактуру человека не с точки зрения «нравится–не нравится», а с позиций профессионального имидж-дизайна.

Начнем с такого понятия, как РЕАЛЬНАЯ фактура. Это индивидуальные параметры и черты каждого отдельного человека. Реальная фактура всегда неповторима, нет двух человек с одинаковой внешностью. Создавая миллионы реальных фактур, мать-природа не задавалась вопросом: «А получится ли красиво?» Руки, ноги есть – жить будет!

Другой вариант – ТИПИЧНАЯ фактура – внешность с наиболее часто встречающимися параметрами и чертами. Определить типичную фактуру человека – задача вполне выполнимая, хотя и трудоемкая. Для этого надо измерить как можно больше людей и вычислить средние характеристики. Собственно, это уже давно проделали антропологи. Все объекты нашей жизненной среды созданы для типичного человека: стул, стакан, дверной проем и, конечно, одежда. И если вы, приобретая костюм, вынуждены

## *Мы не видим красоты в типичном, нас влечет любое отклонение от нормы.*

каждый раз укорачивать рукава, то это говорит о том, что ваша реальная фактура не совпадает с типичной. Но отнюдь не означает, что она некрасива. Образно говоря, типичная внешность – это идеал с точки зрения природы, нечто, наиболее приспособленное для условий земной жизни. Но люди, как правило, не считают типичную фактуру совершенством красоты. Стандарт и идеал – не одно и то же.

### **АЛГЕБРА ИДЕАЛА**

С ИДЕАЛЬНОЙ фактурой все обстоит гораздо сложнее. Например, можно ли вычислить параметры абсолютно красивой женщины? Может быть, это и есть пресловутые 90-60-90 при росте метр восемьдесят? Вряд ли, потому что лет двести тому назад девушка с такими размерами с трудом могла бы выйти замуж. А может быть, правы «нафталиновые» искусствоведы, по сей день утверждающие в своих энциклопедиях: «Венера Милосская – абсолютный идеал женской красоты всех времен»? Сомневаюсь. Идеально лишь произведение искусства, но у женщины, которая позировала скульптору, сегодня не было бы никаких шансов стать топ-моделью.

Нет идеала всех времен и народов, да и в природе его не существует. Идеальная фактура – это продукт человеческого сознания. При этом у каждого человека – свой идеал красоты. Если все частные мнения объединить и «усреднить», тогда мы и получим то, что принято называть «эталоном эпохи, века или десятилетия». И эти эталоны разных времен так не похожи друг на друга! Но самый большой парадокс в том, что никогда идеальная внешность не совпадала с типичной. Не совпадает и сегодня.

Проведем эксперимент: спросим у женщин, какой рост мужчины соответствует их представлению об идеальной мужской красоте. Как правило, женщинам нравятся высокие мужчины – около 1 м 90 см. А каков средний рост представителя сильного пола на европейской территории? Метр семьдесят шесть. Да, мы не видим красоты в типичном, нас влечет любое отклонение от нормы.

Еще пример: знаменитый идеал женской красоты XVII века, воплощенный на картинах Рубенса в виде пышнотелых девиц с вибрирующими складками жира, старательно прорисованными художником. О такой женщине говорили: «Она прекрасна, как богиня!» Но не торопитесь завидовать тем временам. Так же, как и тогда, сегодня подобная фактура является нетипичной, а значит – трудно достижимой. Позавидовать можно лишь способам ее достижения: вместо современных диет и аэробик главным рецептом подобного фитнеса была обильная еда и послеобеденный сон. Но если идеалы прошлых веков кажутся нам сегодня смешными, то значит и современный эталон уже лет через сто будет казаться карикатурой. Сомневаетесь? Поживем – увидим.

Вывод очевиден: в качестве идеала красоты люди всегда выбирают патологию, и именно под нее дизайнеры создают одежду, игнорируя природу. Современная мода – лучшее тому подтверждение. Например, с каким недостатком своей фигуры чаще всего приходится бороться женщине в наши дни? Конечно, с чрезмерными объемами в области бедер. Но с точки зрения природы эти объемы не чрезмерны – они нормальны. Как и во все времена, ненормальным является идеал женской красоты. Сегодня – это андрогинная фигура атлетического телосложения с узкими бедрами, широкими плечами и непропорционально крупным бюстом. Для этой фактуры и создают одежду современные кутюрье. Итак, **РЕЦЕПТ ВТОРОЙ: НЕ НАДО СЛЕДОВАТЬ КОММЕРЧЕСКОЙ МОДЕ. СКОРЕЕ ВСЕГО, ОНА ПРИДУМАНА НЕ НА ВАШУ ФИГУРУ.**

Однако мне не кажутся справедливыми утверждения о том, что, мол, современ- ▶

*Пусть мы не считаем себя идеально красивыми, но, «украсив» себя одеждой, прической, улыбкой, взглядом, мы, как нам кажется, нивелируем несовершенство нашей внешности.*

## ИМИДЖ-СТУДИЯ

## ФОРМУЛА КРАСОТЫ

ные представления о красоте искусственно навязаны людям средствами массовой информации, рекламой и шоу-бизнесом. Идеал навязать невозможно, ибо он в нас уже запрограммирован. Просто фотографы и стилисты выбирают из тысяч девушек именно тех, которые нравятся сегодня большинству. Так же и во времена Рубенса – художники выбирали для своих картин натурщи не типичных, исключительных. Разве можно считать идеалом то, что встречается на каждом шагу? Идеал труднодостижим, и потому он столь желанен.

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Независимо от того, какую фактуру люди считали эталоном красоты, во все времена перед ними стояла одна и та же проблема: приблизить реальную внешность к идеалу. И для достижения этой цели способов придумано немало.

На протяжении веков самым доступным и распространенным был СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ФАКТУРЫ с помощью костюма. Например, уменьшали талию корсетом, увеличивали бедра кринолином, приподнимали ягодицы турнюром. А когда в XX веке в женской внешности стали модными андрогинность и атлетизм, появились накладные плечи.

Надо признать, что эти приемы давали неплохой результат, но были ужасно неудобными, а подчас и жестокими. «Хочешь быть красивой – страдай!» – эта старинная французская поговорка не была преувеличением. Металлический корсет XIX века стягивал не только мягкие ткани тела, но и деформировал ребра. Зато обхват женской талии иногда составлял около 40 сантиметров.

Из-за фантастической искусственности костюма реальная внешность в минувшие столетия не имела большого значения. Длина ног зависела от того, в каком месте портному было заказано сделать талию (а ноги



*Эти 10 сантиметров у пятки кардинально преобразуют пропорции фигуры, удлиняют ноги, изменяют осанку и походку...*

## Типичное заблуждение многих женщин – их желание во что бы то ни стало изменить в своей фигуре что-то конкретное, игнорируя остальные ее размеры.

женщины мужчина мог увидеть, только уже женившись на ней). Чтобы считаться красивой, женщине достаточно было иметь правильные черты лица, длинную шею и чистую кожу. Все остальное делали корсет, кринолин и подбитое ватой бюстье. И, конечно, манеры – пластика в танце, изысканный жест руки с веером, изящный наклон головы.

В течение XX века эти безжалостные приемы деформирования фигуры постепенно выходят из употребления. Конечно, и в современных дизайнерских коллекциях можно подчас увидеть корсеты, турнюры, шнуровки и накладки. Но это не более чем игрушки, экстравагантные приколы для шоу: поиграла в диву – и переделалась в спортивный костюм.

Исключение составляет лишь каблук. Пожалуй, это единственный способ физической коррекции фактуры, который сегодня так же популярен, как и в прошлые века. И причина этого – не в желании женщин увеличить свой рост (например, в период царствования стиля Рококо в моде были миниатюрные женщины невысокого роста, но каблук, тем не менее, был обязателен). Эти 10 сантиметров у пятки кардинально преображают пропорции фигуры, удлиняют ноги, изменяют осанку и походку... Но, увы, чтобы выглядеть красиво, одних каблуков недостаточно.

### ОБМАН ЗРЕНИЯ

В наше время самым популярным и действенным является СПОСОБ ВИЗУАЛЬНЫХ ЭФФЕКТОВ. Он основан на оптических иллюзиях – обман зрения, так сказать. А это похитрее будет, чем стянуть талию шнуровкой.

Способ визуальных эффектов предполагает некоторую тайну и интригу недосказанности. Потому что людям, как правило, свойственно позитивное мышление: то, чего не видят, – «дофантазируют» в лучшую сторону. Отсюда **ТРЕТИЙ РЕЦЕПТ: ЧТОБЫ НОГИ И В 60 ЛЕТ**

### ВЫГЛЯДЕЛИ КРАСИВЫМИ И СТРОЙНЫМИ, СЛЕДУЕТ ПОКАЗЫВАТЬ ИХ ЛИШЬ В РАЗРЕЗЕ ПЛАТЬЯ.

Конечно, способ визуальных эффектов появился не сегодня и даже не в XX веке – его примеры можно найти еще в далеком прошлом. Например, в средние века, чтобы выглядеть стройнее и аскетичнее, дамы использовали платья силуэта трапеции с ниспадающими вертикальными складками, в которых фигура теряла свою телесность. Да и сегодня мы прибегаем к тому же принципу – для коррекции излишней полноты. А в рубенсовские времена женщина хотела выглядеть более пышнотелой, поэтому она носила широкие рукава, квадратное декольте, блестящий атлас пастельных оттенков с рюшами и воланами. Современная женщина ни за что не наденет ничего подобного, потому что это «полнит».

Приступая к визуальной коррекции внешности, надо помнить, что наша цель – не какой-то размер или параметр фигуры, а имидж в целом. Например, можно ли визуально удлинить ноги? Конечно. Для этого существует масса оптических приемов. Можно надеть узкую длинную юбку с разрезом, с высоким каблуком и укороченным жакетом, а можно – легкое мини-платье с завышенной талией. В обоих случаях ноги будут казаться длиннее, но в первом варианте имидж получится гламурно-чувственным, а во втором – инфантильно-подростковым. Выводом послужит наш **ЧЕТВЕРТЫЙ РЕЦЕПТ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВИЗУАЛЬНО УДЛИНЯТЬ НОГИ, НАДО ПОНЯТЬ, ЗАЧЕМ НАМ ЭТО НУЖНО.** В зависимости от ответа и надо выбрать подходящий способ коррекции.

Типичное заблуждение многих женщин – их желание во что бы то ни стало изменить в своей фигуре что-то конкретное, игнорируя остальные ее размеры. «Как сделать бедра более узкими?» – такая формулировка проблемы в принципе ошибочна. Вопрос должен звучать так: «Как сделать фигуру более пропорциональной?» Скорее все- ▷



## ИМИДЖ-СТУДИЯ

# ФОРМУЛА КРАСОТЫ



*Способ визуальных эффектов предполагает некоторую тайну и интригу недосказанности. Потому что людям, как правило, свойственно позитивное мышление: то, чего не видят, – «дофантазируют» в лучшую сторону.*

го, для этого потребуется зрительно расширить плечи, потому что гораздо лучше быть крупной пропорционально сложенной женщиной, нежели хрупкой дамочкой с широкими бедрами. Ведь люди оценивают внешность глазами, а не с помощью сантиметровой ленты. И если девушка с объемом бедер 98 сантиметров обтянет себя кофточкой 34-го размера, то нам покажется, что ее ягодицы «нависают над асфальтом». Вот и **ПЯТЫЙ РЕЦЕПТ: САНТИМЕТРЫ И КИЛОГРАММЫ НЕ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЯ, ВАЖНЫ ТОЛЬКО ПРОПОРЦИИ.**

Еще примеры. Попробуем подобрать прическу женщине, которая хотела бы выглядеть выше ростом. Высокий объемный начес? Женщину среднего роста такая прическа действительно сделает визуально выше, а при маленьком росте – еще больше «прибьет к земле», потому что ее тело будет казаться миниатюрнее в сочетании с большой головой. Массивные туфли на платформе с утолщенным каблуком позволят полной даме выглядеть стройнее, а хрупкую девушку превратят в дистрофика на тонких ножках. Удлиненный пиджак крупному мужчине добавит роста, а невысокого сделает коротышкой. Тоненькая нитка жемчуга хрупкой шее придаст больше изящества, а в сочетании с двойным подбородком – зрительно добавит несколько лишних килограммов. (Поэтому у большой женщины и аксессуары должны быть большими – и украшения, и сумка, и мужчина).

### СКАЛЬПЕЛЬ ИЛИ КОМПЬЮТЕР?

Визуальные приемы позволяют достичь порой фантастических результатов. Но у них есть один недостаток: эти результаты – не более чем иллюзия, в реальности же внешность человека остается прежней. XX век открыл людям самый кардинальный способ, позволяющий осуществить **НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ ДИЗАЙН ФАКТУРЫ.** Сегодня он реализуется в пяти вариантах: косметический уход, диета, фитнес, пластическая хирургия и эстетическая стоматология. Все они в последнее время развиваются невиданными темпами.

На фоне стремительных темпов прогресса современной индустрии красоты скорость развития моды кажется просто черепашьей. И личные инвестиции в имидж между одеждой и внешностью сегодня распределяются совсем не так, как это было в недавнем прошлом. Например, в середине XX века женщина должна была тратить на гардероб целое состояние. Список ее нарядов обязательно включал в себя несколько костюмов для визитов, маленькое платье для коктейля, платье для большого выхода, платье для оперы, бальное платье... Причем весь этот гардероб она должна была менять ежесезонно. А пластическая операция воспринималась как экстравагантная блажь звезд экрана. ▶

## ИМИДЖ-СТУДИЯ

# ФОРМУЛА КРАСОТЫ

Сегодня мы гораздо меньше средств и времени тратим на одежду (независимо от нашего статуса в обществе) и гораздо больше – в дизайн внешности. Одежда последнего сезона уже не является непременным условием стильного имиджа. Стильно быть молодой, красивой и ухоженной. А надеть новую кофточку на старое тело – не стильно.

Может быть, именно из-за этого последние десять лет мода почти не меняется. Мы уже не так озабочены стремлением наряжаться, как раньше. Ведь чтобы продемонстрировать успехи пластической хирургии и фитнеса, много нарядов не требуется. А косметологи, диетологи, тренеры и пластические хирурги – это, пожалуй, главные имиджмейкеры XXI века.

Конечно, достать с утра из шкафа свою «новую фактуру», подобно платью, мы пока не можем. Но человечество усиленно работает над тем, чтобы это стало реальностью. Думаю, как только у людей появится возможность превращать себя, реального, в идеал, мода изменится бесповоротно. И не только мода.

Впрочем, смею предположить и другой путь развития: создание доселе не виданного СПОСОБА ВИРТУАЛЬНОГО ДИЗАЙНА ФАКТУРЫ с помощью каких-нибудь фантастических компьютерных технологий. Представьте себе: вы носите на поясе маленькое устройство для «оптического преобразования пространства» и нажатием одной кнопки превращаете себя... в Синди Кроуфорд, например. При этом вы можете жить в свое удовольствие, наслаждаясь калорийными булочками и послеобеденной ленью, не заботясь о последствиях. Судя по популярности виртуальной тематики в нынешних фантастических фильмах (а, как известно, фантасты лучше угадывают будущее, чем ученые), такая перспектива не исключена. В этом случае стилисты и хирурги



потеряют работу, а им на смену придут виртуальные имиджмейкеры.

Что ж, пока это только фантазии. Вернемся в реальность.

### ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ

Каким бы обширным ни был диапазон современных способов борьбы с недостатками внешности, он все равно будет неполным, если не добавить к нему еще один – СПОСОБ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ. Сформулируем его в виде нашего **ШЕСТОГО РЕЦЕПТА: ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ РЕАЛЬНОСТЬ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ**. Правда, и этот путь довольно дорогостоящий: в этом случае придется инвестировать в услуги психолога.

Этот подход стал настолько популярным среди американских женщин, что приобрел гротескные формы. Не важно, сколько килограммов в твоём теле, каков объём

твоей талии и на какой стадии целлюлит. Надо лишь уверовать, что все это – яркие черты твоей неповторимой индивидуальности. Конечно, за один сеанс психологу эту установку не удастся изменить. Визиты к специалисту становятся регулярной процедурой и неотъемлемой частью американского образа жизни в комплекте с чизбургером, картошкой фри и кока-колой.

Безусловно, любая крайность – плохо. Бывает и наоборот: женщина все силы и средства отдаёт бесконечному совершенствованию своего лица и тела, но она все равно несчастна, потому что никогда не бывает абсолютно удовлетворена результатом.

Истина, как всегда, находится посередине. **РЕЦЕПТ СЕДЬМОЙ И САМЫЙ ГЛАВНЫЙ: НУЖНО ЛЮБИТЬ СЕБЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ И ДЕЛАТЬ ЭТО ОДНОВРЕМЕННО**. На мой взгляд, только так

*Сегодня мы гораздо меньше средств и времени тратим на одежду, и гораздо больше – в дизайн внешности. Одежда последнего сезона уже не является непременным условием стильного имиджа. Стильно быть молодой, красивой и ухоженной.*



можно достичь гармонии души и тела. Что, собственно, и есть совершенство.

И здесь не стоит ставить какую-то конкретную глобальную задачу, вроде «достичь параметров топ-модели». Человек должен получать удовольствие от самого процесса. Совершенство внешности – не самоцель, но лишь способ полюбить себя еще сильнее. А любовь к себе – отличный стимул, чтобы сделать себя лучше.

А еще женщинам следует избавиться от вредной привычки сравнивать себя с окружающими. Ведь что бы вы с собой ни сделали, все равно найдется кто-то моложе и худее вас. К тому же люди мало обращают внимания на недостатки чужой фигуры, ибо чрезмерно озабочены своими собственными. За исключением мужчин, конечно. Большинству из них мучения из-за собственной внешности неведомы. Интересно, почему?

### **«ВИДНЕЙ МУЖСКАЯ КРАСОТА В МОРЩИНАХ»**

Давайте посмотрим, какие недостатки фигуры приходится корректировать женщине, чтобы стать красивее. Это объем бедер и талии, форма и высота груди, длина шеи. А с ногами сколько хлопот! Чтоб выглядели и длиннее, и стройнее. Не забудем о гладкости кожи, форме губ, глаз и бровей, цвете и фактуре волос... А какие недостатки надо корректировать мужчине? Живот бы поменьше да плечи пошире. И все – красавец!

Этот парадокс объясним. Главная причина – стереотипы массового сознания, доставшиеся нам в наследство от предыдущих буржуазных веков. На недостатки внешности мужчины общество по-прежнему смотрит сквозь пальцы, зато не прощает ему карьерной или материальной несостоятельности и весьма придирчиво относится к его уму и талантам.

«В мужчине красота – не главное». Большинство людей уверены в справедливости этой фразы без всяких аргументов. А вот красавец, ничего не добившийся в жизни, в глазах общества выглядит ущербным. Ярлык нарцисса или потенциального альфонса ему в этом случае обеспечен. Имидж женщины принято оценивать по другим критериям. Эта девушка глупа и бездарна? Ну и что, зато какая хорошенькая! А женщина непривлекательная, но добившаяся больших успехов в бизнесе или творчестве, все равно вызывает снисходительное сочувствие: не повезло, мол, бедняжке.

Кроме того, у мужчины есть идеальное средство коррекции всех возможных недостатков фигуры. Это классический костюм. У тебя узковаты плечи, исчезла талия, отвис живот? Надень костюм!

Но даже в тех случаях, когда костюм не уместен, например в летнее время в курортной зоне, среднестатистический мужчина не особенно утруждается вопросами коррекции и смело надевает шорты-бермуды и бесформенную майку независимо от формы ног и размера живота. Да и какое это имеет значение на палубе шикарной яхты и в сопровождении длинноногой красавицы?! Представьте себе обратное: невзрачная женщина в компании голливудского красавца. Здесь социум непременно усмотрит порок и патологию.

Но справедливость утверждений феминисток, будто такой взгляд на вещи навязан обществу самими мужчинами, вызывает сомнение. Это, скорее, некая программа, заложенная в нас – в мужчинах и женщинах – кем-то свыше. Но и эта программа со временем может поменять полюса подобно тому, как меняются цивилизации и формации по своим непостижимым законам. Вот тогда и вернутся в мужскую моду высокие каблукы, корсет и макияж. Ведь когда-то это уже было. **LNE**