



Костянтин Богомолов,
імідж-дизайнер і аналітик моди,
керівник Bogomolov' Image School,
Рига (Латвія), www.bogomolov.lv

ФОРМУЛА КРАСИ

**СІМ РЕЦЕПТІВ, ЯК ЗРОБИТИ ЗОВНІШНІСТЬ
БІЛЬШ ПРИВАБЛИВОЮ**

«Чи вважаєте ви себе гарною?» – це запитання я часто ставлю на своїх семінарах з імідж-дизайну. І шоразу ствердно відповідає на нього не більше одного відсотка аудиторії. А якби була можливість поставити це запитання всьому людству? Чомусь мені здається, що результат залишився б таким самим. Висновок простий і невтішний: переважна більшість мешканців планети Земля не задоволені своєю зовнішністю. Чи можна виправити цю ситуацію? Чи хоча б взяти її під контроль?



СВІТОМ КЕРУЄ ІМІДЖ

Повернімося ще раз до запитання, з якого ми почали. Тільки в трохи іншому формулюванні: «Чи задоволені ви тим, як виглядаєте?». На це запитання люди відповідають «так» набагато частіше. І не дивно: тут йдеться вже не про зовнішність, а про імідж. Нехай ми не вважаємо себе ідеально гарними, проте за наявності одягу, зачіски, посмішки й погляду недосконалість нашої зовнішності перестає бути такою вже значущою, і наше відбиття в дзеркалі (а ще краще – у чийось очах навпроти) починає здаватися нам навіть дуже непоганим.

Отже, **рецепт перший: пам'ятай, що твоя зовнішність сама по собі**

не має значення – це лише один із компонентів твого іміджу. Щоправда, найважчий та найвпертіший компонент. Проте і його можна контролювати. Для цього розглянемо фактуру людини не з погляду «подобається / не подобається», а з позицій професійного імідж-дизайну.

Почнемо з такого поняття, як РЕАЛЬНА фактура. Це індивідуальні параметри й риси кожної окремої людини. Реальна фактура завжди неповторна – на розмаїтті природа не поскупилася. Немає двох людей з однаковою зовнішністю. Створюючи мільйони реальних фактур, мати-природа не переймалася питанням: «А чи вийде красиво?». Руки, ноги є – жити буде!

Інший варіант – ТИПОВА фактура, зовнішність із такими параметрами й рисами, які зустрічаються найчастіше. Визначити типову фактуру людини – завдання цілком здійсненне, хоча й нелегке. Для цього треба виміряти якнайбільше людей та обчислити їхні середні характеристики. Власне, усе це вже давно зробили антропологи. Усі об'єкти нашого життєвого середовища створені саме для типової людини: стілець, склянка, дверний прохід і, звичайно, одяг. І якщо вам при купівлі костюма доводиться шоразу укорочувати рукави, то це означає лише те, що ваша реальна фактура не збігається з типовою. Але це зовсім не означає, що вона некрасива. Образно кажучи, типова зовнішність – це ідеал з погляду природи, щось найбільш пристосоване нею для умов земного життя. Але люди, як правило, не вважають

типову фактуру еталоном краси. Стандарт і ідеал – не тотожні.

АЛГЕБРА ІДЕАЛУ

З ІДЕАЛЬНОЮ фактурою все набагато складніше. Наприклад, чи можна обчислити параметри абсолютно красивої жінки? Можливо, це і є горезвісні 90-60-90 при рості метр вісімдесят? Навряд чи, оскільки років двісті тому дівчині з такими розмірами складно було б вийти заміж. А можливо, мають рацію ті нафталінові мистецтвознавці, які й донині продовжують повторювати у своїх енциклопедіях: «Венера Мілоська – абсолютний ідеал жіночої краси всіх часів»? Сумніваюся. Ідеальний лише витвір мистецтва, але в жінки, котра колись позувала скульпторів, сьогодні не було б жодних шансів стати топ-моделлю.

Не існує ідеалу всіх часів і народів, та й у природі його немає. Ідеальна фактура – це продукт людської свідомості. При цьому в кожній людині – свій ідеал краси. А якщо ці приватні думки об'єднати та «усереднити», то ми й отримаємо те, що прийнято називати еталоном епохи, століття чи десятиліття. І ці еталони різних часів дуже не схожі один на одного! Але найбільший парадокс полягає в тому, що жодного разу ідеальна зовнішність не збігалася з типовою. Не збігається й сьогодні.

Проведемо експеримент: запитаємо в жінок, чоловіки якого росту відповідають їхньому уявленню про ідеальну чоловічу красу. Варіанти відповідей зазвичай коливаються поруч



із позначкою метр дев'яносто. А який середній ріст чоловіка на європейській території? Метр сімдесят шість. Так, ми не бачимо краси в типовому – нам подавай відхилення від норми.

Ще приклад: знаменитий ідеал жіночої краси XVII століття, втілений на картинах Рубенса у вигляді пишнотілих дівчиць із вібруючими складками жиру, старанно промальованими художником. Про таку жінку говорили: «Вона прекрасна, наче богиня!». Але не кваптеся заздрити тим часам. Для того часу подібна фактура також була нетиповою, отже – важко досяжною. Позаздрити можна лише способом її досягнення: замість сучасних дієт та аеробік головним рецептом краси була їжа у великій кількості та пообідній сон.

Та якщо ідеали минулих віків здаються нам сьогодні смішними, це означає, що і сучасний еталон уже років через сто буде здаватися карикатурою. Сумнівається? Поживемо – побачимо.

Що ж, висновок очевидний: як ідеал краси люди завжди вибирають патологію, і саме для неї дизайнери створюють одяг, ігноруючи природу. Сучасна мода – найкраще тому підтвердження. Наприклад, із яким недоліком своєї фігури найчастіше доводиться боротися жінці в наші дні? Звичайно, з надмірними об'ємами стегон. Але з погляду природи ці об'єми аж ніяк не надмірні – вони нормальні. Як і за всіх часів, ненормальним є ідеал жіночої краси. Сьогодні – це андрогінна фігура атлетичної статури з вузькими стегнами, широкими плечима та непропорційно великим бюстом. От для цієї фактури і створюють одяг сучасні кутюр'є. Отже, **рецепт другий: не поспішай дотримуватися усіх віянь комерційної моди – швидше за все, вони придумані не для твоєї фігури.**

Однак я не вважаю справедливими твердження, що, мовляв, сучасні уявлення про красу штучно нав'язані людям засобами масової інформації, рекламою, шоу-бізнесом тощо. Ідеал нав'язати неможливо, оскільки він у нас уже запрограмований. Просто фотографи й стилісти обирають серед тисяч дівчат саме тих, які подобаються сьогодні більшості. Так само й у часи Рубенса – художники обирали для своїх картин натурниць не типових, але виняткових. Ну хіба можна вважати ідеалом те, що зустрічається на кожному кроці? Ідеалу важко досягти, саме тому він настільки бажаний.

РОБОТА НАД ПОМИЛКАМИ

Незалежно від того, яку саме фактуру люди вважали еталоном краси, у всі часи перед ними стояло одне і те саме завдання: наблизити реальну зовнішність до ідеалу. І для досягнення цієї мети способів придумано чимало.

Протягом століть найдоступнішим та найпоширенішим був СПОСІБ ФІЗИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ФАКТУРИ за допомогою костюма. Наприклад, зменшували талію корсетом, збільшували стегна криноліном, піднімали сідниці турнюром. А коли в XX столітті в жіночій зовнішності стають модними андрогінність та атлетизм, з'являються й накладні плечі.

Треба визнати, що ці прийоми давали непоганий результат, але були дуже незручні, а часом і жорстокі. «Хочеш бути гарною – страждай!» – ця стародавня французька приказка не була перебільшенням. Металевий корсет XIX століття стягував не тільки м'які тканини тіла, але й деформував ребра. Натомість обхват жіночої талії іноді становив близько 40 сантиметрів.

Через фантастичну штучність костюма реальна зовнішність у минулі століття не мала великого значення. Довжина ніг залежала від того, у якому місці кравцю замовили зробити талію (а якщо чоловік бачив ноги жінки, то це означало, що він уже був на ній одружений). Щоб вважатися гарною, жінці достатньо було мати правильні риси обличчя, довгу шию й чисту шкіру. Усе інше робили корсет, кринолін та підбите ватою бюст'є. І, звичайно, манери – пластика в танці, вишуканий жест руки з віялом, витончений нахил голови.

Протягом XX століття ці безжалісні прийоми деформування фігури поступово вийшли з ужитку. Звичайно, і в сучасних дизайнерських колекціях можна часом побачити корсети, турнюри, шнурівки й накладки. Але це не більш ніж іграшки, екстравагантні «фішки» для

шоу: пограла в діву – і переодяглася в зручний спортивний костюм.

Виняток становлять лише підбори. Мабуть, це єдиний спосіб фізичної корекції фактури, який і сьогодні так само популярний, як і в минулі століття. І причина цього – не в бажанні жінок збільшити свій ріст (наприклад, у XVIII столітті в моді були мініатюрні жінки невисокого росту, проте підбори були обов'язковими). Ці кілька сантиметрів на взутті кардинально перетворюють пропорції всієї фігури, роблять ноги довшими, змінюють поставу й ходу... Але, на жаль, щоб виглядати красиво, тільки підборів недостатньо.

ОБМАН ЗОРУ

У наш час найпопулярнішим та найбільш дієвим є СПОСІБ ВІЗУАЛЬНИХ ЕФЕКТІВ. Він заснований на оптичних ілюзіях – обман зору, так би мовити. А це вже більш складно, ніж стягнути талію шнурівкою.

Спосіб візуальних ефектів припускає деяку таємницю та інтригу недосказаності, тому що людям, як правило, властиве позитивне мислення: те, чого не бачать, «дофантазують» у кращий бік. Звідси **третій рецепт: якщо ти хочеш, щоб твої ноги і в 60 років виглядали гарними і стрункими, покажи їх не більше, ніж у розрізі плаття.**

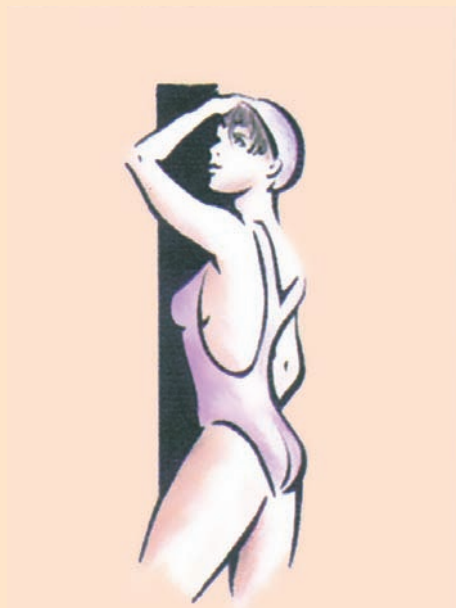
Звичайно, спосіб візуальних ефектів з'явився не сьогодні й навіть не в XX столітті – його приклади можна знайти ще в сивій давнині. Наприклад, у Середні віки, щоб виглядати стрункіше та аскетичніше, дами носили сукні силуету трапеції зі спадаючими вертикальними складками, у яких фігура втрачала свою тілесність. Та й сьогодні ми послуговуємось таким самим принципом для корекції зайвої повноти. А в рубенсівських часи жінки хотіли виглядати більш





пишнотілими, тому носили широкі рукави, квадратне декольте, блискучий атлас пастельних відтінків із рюшами й воланами. Сучасна ж жінка нізащо в світі не одягне нічого подібного, оскільки це «повнить».

Намагаючись візуально скоригувати свою зовнішність, треба пам'ятати, що наша мета – не певний розмір чи параметр фігури, а імідж загалом. Наприклад, чи можна зробити ноги візуально довшими? Звичайно. Для цього існує величезна кількість оптичних прийомів. Можна одягти вузьку довгу спідницю з розрізом, з високим каблукком і міні-жакетом, а можна – легку міні-сукню із завищеною талією. В обох випадках ноги будуть здаватися довшими, але в першому варіанті ми отримаємо гламурно-чуттєвий образ, а в другому – інфантильно-підлітковий. Висновком до цього стане наш **четвертий рецепт: перш ніж візуально робити ноги довгими, подумай, навіщо тобі це потрібно.** Залежно від від-



повіді оберти потрібний варіант корекції.

Типова омана багатьох жінок – бажання за всяку ціну змінити у своїй фігурі щось конкретне, ігноруючи інші частини тіла. «Як зробити стегна більш вузькими?» – таке формулювання проблеми є загалом помилковим. Питання має звучати так: «Як зробити фігуру більш пропорційною?». Швидше за все, для цього буде потрібно позірно розширити плечі, оскільки набагато краще виглядати великою, проте пропорційно складеною жінкою, аніж тендітною дамочкою із широкими стегнами. Адже люди оцінюють зовнішність один одного очима, а не за допомогою сантиметрової стрічки. І якщо жінка з обсягом стегон 98 сантиметрів обтягне себе кофтинкою 34-го розміру, то оточуючим здаватиметься, що її сідниці «нависають» над асфальтом. Тож звідси **п'ятий рецепт: пам'ятай – твої сантиметри й кілограми не мають значення, важливі тільки пропорції.**

Ще приклади. Спробуємо підібрати зачіску жінці, яка хотіла б виглядати вищою на зріст. Високий об'ємний начіс? Жінку середнього росту така зачіска справді зробить візуально вищою, а при маленькому рості – ще більше «приб'є до землі», оскільки її тіло буде здаватися ще мініатюрнішим у поєднанні з великою головою. Масивні туфлі на платформі з товстим каблукком дозволять повній дамі виглядати більш стрункою, а тендітну дівчину перетворять на дистрофіка на тонких ніжках. Подовжений піджак додасть росту великому чоловікові, а невисокого зробить коротунчиком. Тоненька нитка перлів тендітній шії додасть витонченості, а в поєднанні з подвійним підборіддям – позірно додасть кілька зайвих кілограмів (тому у великої жінки й аксесуари мають бути великими – і прикраси, і сумка, і чоловік).

СКАЛЬПЕЛЬ ЧИ КОМП'ЮТЕР?

Візуальні прийоми дозволяють досягти часом фантастичних результатів. Але в них є один недолік: ці результати – не більше ніж ілюзія, а в реальності твоя зовнішність залишається колишньою. ХХ століття відкрило людству доступ до більш кардинального способу – БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО ДИЗАЙНУ ФАКТУРИ. Сьогодні цей спосіб існує в п'ятих варіаціях: косметичний догляд, дієта, фітнес, пластична хірургія та естетична стоматологія. Усі вони останнім часом розвиваються скаженими темпами.

На фоні стрімкого прогресу сучасної індустрії краси темпи розвитку моди здаються просто черепащачими. І наші особисті інвестиції у свій імідж сьогодні

розподіляються між одягом і зовнішністю зовсім не так, як це було ще в недавньому минулому. Наприклад, у середині ХХ століття жінка повинна була витратити на гардероб ледь не всі статки. Перелік її вбрань обов'язково містив у собі кілька костюмів для візитів, маленьку сукню для коктейлю, сукню для великого виходу, сукню для опери, бальну сукню... Причому змінювати весь цей гардероб вона мала щосезону. А пластична операція сприймалася як екстравагантна примха зірок екрану.

Сьогодні ми набагато менше коштів і часу витрачаємо на одяг (незалежно від нашого статусу в суспільстві) і набагато більше – на дизайн зовнішності. Одяг останнього сезону вже не є неодмінною умовою стильного іміджу. Стильно бути молодим, гарним і доглянутим. А одягти нову кофтинку на старе тіло – не стильно.

Можливо, саме через це останні десять років мода майже не змінюється. Ми вже не так стурбовані прагненням наряджатися, як раніше. Адже щоб продемонструвати успіхи пластичної хірургії й фітнесу, великої кількості суконь не потрібно. Тож косметологи, дієтологи, тренери й пластичні хірурги – це, мабуть, головні іміджмейкери ХХІ століття.

Звичайно, дістати вранці із шафи свою «нову фактуру», наче сукню, ми поки що не можемо. Але людство посилено працює над тим, щоб це стало реальністю. Думаю, щойно люди отримають можливість перетворювати себе, реальних, на ідеал, мода зміниться безповоротно. І не тільки мода.

Втім, смію припустити також інший шлях розвитку: створення досі небажаного способу віртуального дизайну фактури за допомогою якихось фантастичних комп'ютерних технологій. Уявіть собі: ви носите на поясі маленький пристрій для «оптичного перетворення простору» і натисканням однієї кнопки перетворюєте себе... на Синді Кроуфорд, наприклад. При цьому ви можете жити, як вам заманеться, насолоджуючись калорійними булочками та пообідньою лінню й не турбуючись про наслідки. Судячи з популярності віртуальної тематики в нинішніх фантастичних фільмах (а, як відомо, фантасти краще вгадують майбутнє, ніж учені) – така перспектива не виключена. У цьому випадку стилісти й хірурги втратять роботу, а їм на зміну придуть віртуальні іміджмейкери. Проте поки що це тільки фантазії, тож повернімося в реальність.

ПСИХОЛОГІЯ КРАСИ

Яким великим не був би діапазон сучасних і майбутніх способів боротьби

з недоліками зовнішності, він все одно буде неповним, якщо не додати до нього ще один – СПОСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ. Сформулюємо його у вигляді нашого **шостого рецепта: якщо не можеш змінити реальність, зміни своє ставлення до неї.** Щоправда, і цей шлях досить дорогий, але цього разу інвестувати доведеться в послуги психолога.

Серед американських жінок цей підхід став настільки популярним, що набув гротескних форм. Не важливо, скільки зайвих кілограмів у твоєму тілі, який об'єм твоєї талії та на якій стадії перебуває целюліт – треба лише повірити, що все це є яскравими рисами твоєї неповторної індивідуальності. Звичайно, за один сеанс із таким завданням психологові не впоратися. Тож візити до фахівця стають регулярною процедурою і невід'ємною частиною американського способу життя в комплекті із чизбургером, картоплею фрі й кока-колою. Буває й навпаки: жінка всі сили й кошти віддає нескінченному вдосконаленню свого обличчя й тіла, але все одно залишається нещасною, оскільки ніяк не може досягти абсолютного задоволення результатом. Отже, висновок очевидний: що занадто – те не здорово. Істина, як завжди, знаходиться десь посередині. Тож рецепт **сьомий і найголовніший: люби себе, удосконалюй себе і роби це одночасно.** На мій погляд, тільки так можна досягти гармонії душі й тіла. Що, власне, і є досконалість.

І тут не варто ставити перед собою якесь конкретне глобальне завдання на кшталт – «досягти параметрів топ-моделі». Треба отримувати задоволення від самого процесу руху. Досконалість зовнішності – не самоціль, а тільки спосіб полюбити себе ще сильніше. А любов до себе – чудовий стимул, щоб зробити себе, кохану, ще кращою.

А ще треба позбутися шкідливої звички порівнювати себе з оточуючими. Адже, що б ви із собою не зробили, однаково знайдеться хтось молодший та стрункіший за вас. До того ж люди мало звертають уваги на недоліки чужої фактури через надмірну стурбованість своєю власною. За винятком чоловіків, звичайно. Більшості з них надмірні переживання з приводу власної зовнішності невідомі. Цікаво, чому?

ШРАМИ, ЯКІ ПРИКРАШАЮТЬ ЧОЛОВІКІВ

Давайте порахуємо, які недоліки фактури доводиться коригувати жінці, щоб

виглядати гарніше. Це і об'єм стегон і талії, і форма й висота грудей, і довжина шиї. А з ногами скільки мороки! Не забудьмо про гладкість шкіри, форму губ, очей і брів, колір і фактуру волосся... А які недоліки треба коригувати чоловікові? Ну, живіт би трохи менший та плечі ширші. І все – красень!

Цей парадокс легко пояснити. Головна причина – стереотипи масової свідомості, які ми успадкували від попередніх буржуазних століть. На недоліки зовнішності чоловіка суспільство, як і раніше, дивиться крізь пальці, зате не вибачає йому кар'єрної чи матеріальної неспроможності та досить прискіпливо ставиться до його розуму й талантів.

«Краса для чоловіка – не головне». Більшість людей упевнені в справедливості цієї фрази без усяких аргументів. А от якщо якийсь красень нічого не домогся в житті, то в очах суспільства він виглядає неповноцінним. У цьому випадку йому забезпечений ярлик нарциса чи потенційного альфонса.

Імідж жінки прийнято оцінювати за іншими критеріями. Ця дівчина не дуже розумна й бездарна? То й що – зате яка гарненька! А жінка, яка не відрізняється надзвичайною вродою, проте досягла великих успіхів у бізнесі чи творчості, однаково викликає співчуття: мовляв, не пощастило бідолашній.

Крім того, у чоловіка є ідеальний запис корекції всіх можливих недоліків фігури – класичний костюм. У тебе завузькі плечі, зникла талія, виріс живіт? Одягни костюм! Та навіть у тих випадках, коли костюм недоречний (наприклад, в літню спеку в курортній зоні), середньостатистичний чоловік не дуже переймається питаннями корекції. Шорти-бермуди та безформна майка, незалежно від форми ніг і розміру живота. І взагалі, чи має значення пивне черевце на палубі шикарної яхти та в супроводі довгоногої красуні? І уявіть собі іншу картинку: непоказна жінка в компанії голлівудського красеня – тут соціум неодмінно знайде порок і патологію.

Але справедливість тверджень феміністок, начебто такий погляд на речі нав'язаний суспільству самими чоловіками, викликає сумнів. Це, скоріше, певна програма, закладена в нас – і в чоловіках, і в жінках – кимось згори. І ця програма з часом може поміняти полюси – подібно до того, як змінюються цивілізації та формації за своїми незбагненими законами. Отоді й повернуться в чоловічу моду високі каблуки, корсети й макіяж. Адже колись це вже було. ■