

Николаева Н. Н.

ЛОВУШКИ ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

12+

Иркутск 2020

Наталья Николаева

Ловушки индустрии красоты

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Николаева Н. Н.

Ловушки индустрии красоты / Н. Н. Николаева — «ЛитРес: Самиздат», 2020

В книге автор, врач косметолог, психолог, рассказывает о скрытых причинах обращения женщин за косметологической помощью, о преимуществах и недостатках косметологических процедур, их реальных эффектах. Кроме того, описываются «ловушки», в которые нередко попадают женщины в погоне за молодостью и красотой, теряя при этом свою уникальность и неповторимость. Также уделяется отдельное внимание проблеме зависимости от косметологических процедур. Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся проблемами косметологии.

Содержание

От автора	5
Хочу быть молодой!	6
Кризис середины жизни. Что делать?	8
Что такое возрастной кризис?	10
Основные признаки кризиса тридцатилетнего возраста	14
Основные признаки кризиса сорокалетнего возраста	15
О красоте и привлекательности. Как не потерять себя?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

От автора

Книга «Ловушки индустрии красоты» рассчитана на всех, кто хочет сохранить индивидуальность, привлекательность, молодость, но при этом не навредить своему здоровью. Книга не преследует цель продвижения и рекламы какого-либо косметологического метода. Наоборот, основная идея: дать читателям информацию о реальных возможностях косметологии и уберечь от ненужных косметологических процедур.

Конечно, книг о молодости, красоте и здоровье много сегодня, однако отличие данной книги в том, что автор – врач-косметолог, дерматолог, кандидат медицинских наук, с опытом работы в косметологии более пятнадцати лет, доцент кафедры дерматовенерологии и косметологии ИГМУ, медицинский советник по инъекционным методикам, имеющий более 80-ти научных публикаций в разных изданиях (в том числе ВАК (Российский журнал кожных и венерических болезней), РИНЦ (ИД «Косметика и Медицина», Москва), Scopus, а также монографии «Психологические аспекты в практике косметолога». Кроме того, женщина, тоже попавшая в эти «ловушки», но сумевшая их преодолеть.

Автор рассказывает о плюсах и минусах современных косметологических методов (филлеры, ботулотоксины, мезотерапия и др.), о том, что секрет молодости и привлекательности заключается вовсе не в косметических процедурах. Даются конкретные рекомендации по сохранению молодости и привлекательности, и какое место в этом занимают косметологические процедуры, как они могут повлиять на общение с другими людьми. Также описано действие косметических средств на кожу, и вообще нужен ли нашей коже крем, как его подбирать, руководствуясь здравым смыслом, а не рекомендациями компаний-производителей косметических средств. Здесь вы найдете ответы на вопросы: Почему косметолог отказался себе делать косметологические процедуры? Нужен ли личный косметолог или это дань моде? Всегда ли косметологические процедуры делают нас привлекательными? Как результаты косметологических процедур могут нарушить общение с окружающими? Почему женщинам, имеющим детей до трех лет, не рекомендуется ярко красить брови, делать процедуры введения ботулотоксина? Чем опасен интимный филлинг? Почему мы идем к косметологу? Что такое эффект «пугающей долины»? Почему после посещения салонов красоты женщины теряют индивидуальность и становятся похожими друг на друга? Как не стать жертвой косметологии?

Хочу быть молодой!

Одной из основных ценностей для человека является молодость. Молодость почему-то больше ассоциируется с возрастом, и получается, что самые молодые – это новорожденные. Но кто из нас хотел бы стать новорожденным? Ведь он еще многого не умеет. А нам всем хотелось бы чувствовать себя развитыми, умными, красивыми, мы все стремимся к саморазвитию. Стремление к саморазвитию – это щедрый подарок природы. По сути, оно должно быть главным мотивом в нашей жизни.

На консультациях я нередко сталкиваюсь со страхом, который многие женщины испытывают, говоря о старении. Уже в 25 лет они просят сделать им что-нибудь, чтобы не стареть. Они не понимают, что своим страхом ускоряют процесс старения, ведь старение не определяется только возрастом, оно имеет более широкие проявления. Порой, пообщавшись с 25-30-летними, приходишь к выводу, что они старухи. И наоборот, есть женщины намного старше, но язык не поворачивается назвать их старухами.

Приведу пример. Одна из моих пациенток, которой 37 лет, отправилась вместе с 70-летней знакомой в магазин обновить свой гардероб, хотя до этого сомневалась, чем женщина в таком возрасте сможет ей помочь. Они заходили в разные отделы, примеряли вещи, покупали, смеялись. Продавцы в один голос спрашивали, откуда они такие счастливые? Знакомая советовала, какие наряды выбирать, ее глаза при этом блестели. Она была просто красивой женщиной, а не старухой 70 лет. Самое главное, в общении с ней не чувствовалось разницы в возрасте. Кстати, все, что было куплено, в дальнейшем носилось с удовольствием.

Поэтому старение, прежде всего, зависит от нас самих. Пока мы ищем смысл в происходящем, пока проявляем интерес к жизни, ко всему, что вокруг вас происходит, – мы молоды. Посмотрите на детей, ведь у них это постоянное «почему?», им интересно жить, они живут сейчас, и они счастливы. Природа щедро наделила нас стремлением к саморазвитию и чувством самоактуализации. По сути, саморазвитие – это и есть эликсир молодости. Безусловно, здесь важны и другие факторы. Это и питание, и активность, и экология, и отсутствие вредных привычек, но все они уступают основному, сохраняющему нам молодость, – развитию собственной личности. Если личность развивается, переходит с социального уровня на духовный, то здесь процесс развития бесконечен. Вместе с этим нормализуется и питание (ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть), и двигательная активность (не изнуряю себя тренировками, а двигаюсь в удовольствие), что прибавляет здоровья и продлевает молодость.

Первый шаг на пути к старению – это когда мы живем прошлым. Примером могут служить встречи старых друзей и подруг – бывших одноклассников (однокурсников). Начинаются воспоминания. Настроение сначала повышается, но потом почему-то становится грустно. А потому, что они сейчас, в настоящем, живут прошлым, они как бы остановились в своем развитии.

С возрастом меняется и эмоциональная сфера, мы перестаем развивать себя. Существует четыре основных уровня эмоциональной регуляции: «комфортно/некомфортно», «приятно/неприятно», «могу/не могу», «плохо/хорошо». Один из признаков старения, – когда наблюдаются отклонения в сторону «некомфортно», «неприятно», «не могу», «плохо».

Все эти изменения находят свое отражение и в нашем теле: в походке, в осанке, на лице. Для определения типа старения косметологи пользуются классификацией Кольгуненко (1978). И там есть такая градация, как «усталый тип», которым часто характеризуют российских женщин. Так вот, не усталостью ли души обусловлен этот «усталый тип» и в чем он внешне проявляется? Это усталое и худое лицо, опавшие щеки, опущенные уголки губ, глаз. С помощью эстетической медицины, например методов контурной пластики или объемного моделирования лица, все это можно скорректировать: добавить объем в области щек, сгладить складки,

немного приподнять уголки губ и глаз. Но все это ничто, по сравнению с тем, если сама женщина не захочет дальше развиваться. Достигнутый результат быстро исчезнет. И наоборот, он будет долго оставаться на лицах тех женщин, которые интересны сами себе, которые развиваются, интересуются происходящим. В этом случае даже отпадает надобность в проведении таких процедур, потому что во время развития происходит мощный выброс эндорфинов, благотворно влияющих на все органы и системы организма, в том числе на внешний вид.

Из собственной практики я вижу, что пациентки, которым проводятся ка-кие-либо косметологические процедуры и одновременно с ними занимаются вопросами саморазвития, меняются прямо на глазах. Изменяется качество кожи, ее цвет, она становится упругой. Изменяется взгляд, выражение лица. Эффект получается намного выше, чем только от косметических процедур, которые не учитывают такой важный фактор, как пробуждение интереса к самой себе.

Поэтому, если мы хотим сохранить молодость, то, прежде всего, должны думать о саморазвитии, ни в коем случае не останавливаться. Если вы вдруг поймали себя на мысли, что часто вспоминаете прошлое, а настоящее вам кажется плохим, и все не нравится, ничего уже не радует, подумайте, а не начинаете ли вы стареть? Именно эти симптомы характерны для остановки в собственном развитии. И эту остановку мы часто пытаемся компенсировать либо с помощью еды (ведь от нее мы получаем удовольствие), либо попадаем в зависимость от алкоголя, наркотических средств и т. Д.

Таким образом, важно развитие собственной личности, как ее душевного, так и телесного компонента. Не нужно делать акцент на одном из них. Эффект виден при комплексном воздействии – и саморазвитие, и уход за телом. Именно комплексный подход к проблеме позволяет выглядеть и чувствовать себя молодыми и счастливыми. Не стоит грустить о прошлом, там ничего не исправишь. Не стоит больших надежд возлагать на будущее, появится много обстоятельств, которые изменят его. Надо жить настоящим, но так, чтобы обеспечить себе достойное будущее. Будьте молоды!

Кризис середины жизни. Что делать?

Анализ карт моих пациентов (n = 400) показал, что среди обращающихся по поводу коррекции возрастных изменений лица, лидирующие позиции занимают пациенты в возрасте 36–45 лет (рис. 1).

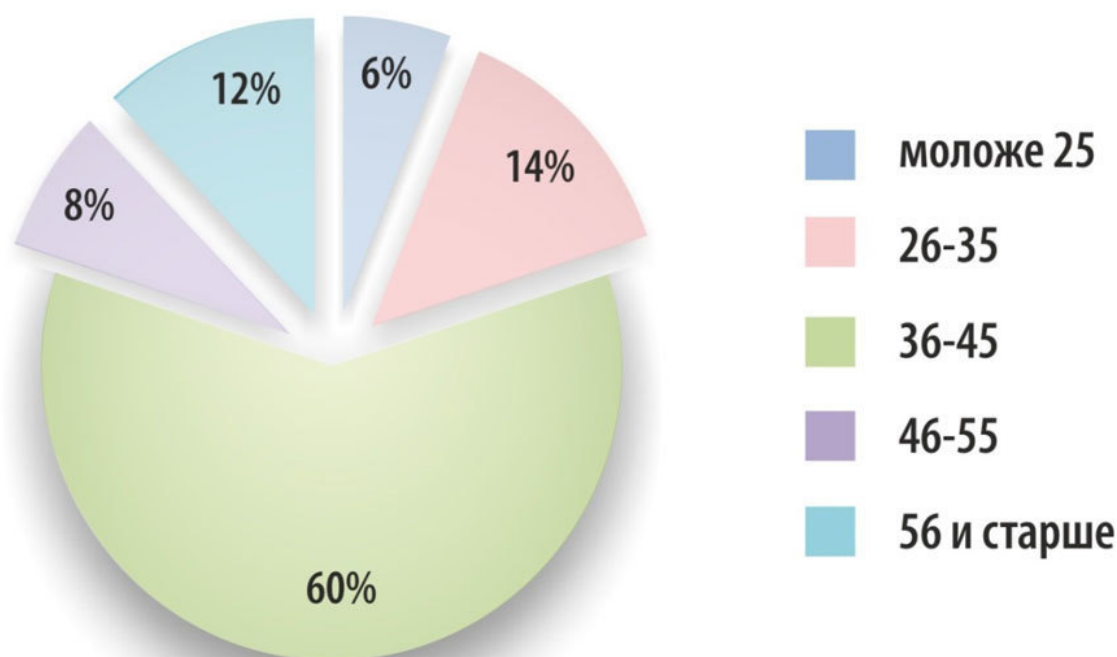


Рис. 1.

Возрастной состав пациентов, обратившихся к косметологу по поводу коррекции возрастных изменений лица (n = 400)

Полученные данные можно объяснить тем, что в возрасте 36–45 лет у многих женщин отмечаются более выраженные видимые изменения лица и тела. Если до 35 лет возрастные изменения кожи, фигуры и т. д. нередко только намечаются и еще не так беспокоят женщину, то с возрастом изменения и лица, и тела увеличиваются и это вызывает определенное беспокойство, тревогу, страх старения и т. д.

Однако врачу-косметологу следует помнить, что возрастным изменениям подвержено не только тело пациента, но и его психика. Каждая личность в течение жизни переживает возрастные кризисы, начиная с кризиса новорожденности и заканчивая кризисом старости или «узелкового периода». В возрастной группе 36–40 лет может быть и кризис 30-ти летних и 40-летних. Некоторые авторы объединяют эти два кризиса в кризис середины жизни. И такие пациенты не всегда обращаются по поводу возрастных кризисов к психологу, они чаще обращаются к косметологу, так как телесные изменения видны наглядно (дряблость кожи, морщины, складки и т. д.), а изменения психической сферы нет. Кроме того, свое негативное настроение пациенты зачастую связывают именно с появлением этих изменений на теле, а не с возрастными изменениями психики. А потому нередко ожидают от косметологических процедур не только коррекции возрастных изменений лица и тела, но (порой неосознанно) ясности и умиротворения, то есть улучшения качества жизни (это и появление нового партнера или улучшение отношений с прежним, это и новая работа, хобби и т. д.). В связи с чем косметологу,

на мой взгляд, важно на диагностическом этапе увидеть наличие признаков возрастного кризиса у пациента и провести коррекцию параллельно с косметологическими процедурами (ниже будет приведен пример). Это значительно повысит качество косметологической помощи и удовлетворенность пациента. Это профилактика недовольства пациентов! В рамках данной главы рассмотрим основные признаки кризиса 30-ти и 40-летнего возраста, а также основные этапы психологической коррекции и особенности косметологической коррекции.

Что такое возрастной кризис?

Кризис (др. – греч. κρίσις – решение, поворотный пункт) – переворот, пора переходного состояния, перелом, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации.

Кризис дословно переводится как «разделение дорог». В китайском языке слово «кризис» пишется двумя иероглифами (кит. трад. 危机), один означает «опасность», а второй – «возможность».

Существуют разные кризисы (медицинский, политический, экономический, психологический и т. д.). Остановимся на возрастном кризисе как разновидности психологического кризиса, связанного с взрослением личности.

Термин «возрастной кризис» ввел в обиход отечественный психолог Л. С. Выготский.

По мнению Л. С. Выготского, кризис, или критический период, – время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития.

Переживание личностью кризиса либо способствует ее переходу на качественно новый этап развития, либо приводит к деградации личности (рис. 2).



Рис. 2.
Пути выхода из возрастного кризиса личности

В случае благополучного переживания кризиса личность переходит на новый этап развития. Необходимо отметить, что понятие «молодости» личности сводится не только к гладкой коже, отсутствию морщин, а, прежде всего к процессу самоактуализации личности, то есть стремлению в любом возрасте развивать свою личность, проявлять интерес к себе и окружающему миру. Такие личности привлекательны и внешне выглядят моложе своих «вечно недовольных» сверстников.

И, наоборот, застревание на предыдущем возрастном этапе ускоряет процесс старения личности, делает ее менее привлекательной.

Например, когда пациентка приносит врачу-косметологу фотографию 10-ти летней давности, смотрит на нее со слезами и просит, чтобы врач воссоздал на ее лице прежний образ. Ошибка врача в этом случае заключается в том, что он, нередко идя на поводу у такой пациентки, пытается удовлетворить ее пожелания, максимально скорректировав морщины, складки и т. д. и тем самым способствует ее застреванию на прежнем возрастном этапе! Пациентка все равно остается недовольной, несмотря на все усилия косметолога, потому что ключевая проблема ее не решена.

Под кризисом «середины жизни» понимаются два кризиса: кризис тридцатилетнего возраста и кризис сорокалетнего возраста. Некоторые авторы их объединяют в один кризис. На мой взгляд, несмотря на их схожесть в переоценке собственной жизни, собственной личности, есть существенные различия.

Кроме того, любой из этих кризисов не обязательно совпадает именно с возрастом 30 или 40 лет. Так, например, в критический период тридцати лет личность может вступить в 26–28 или позже тридцати, например в 35 лет. То же самое касается и кризиса сорока лет. Продолжительность критического периода тоже индивидуальная, во многом зависит от особенностей личности, окружающей личность среды. При диагностике кризиса важно ориентироваться на наличие признаков кризиса у личности. Так, например пациентка в возрасте 30-ти лет не всегда переживает кризис тридцатилетних. Нередки случаи застревания взрослой (по возрасту) личности в подростковом кризисе. Внешне такая пациентка будет даже походить на подростка.

Следует отметить, что во время возрастного кризиса изменения происходят на всех уровнях структуры личности (рис. 3).

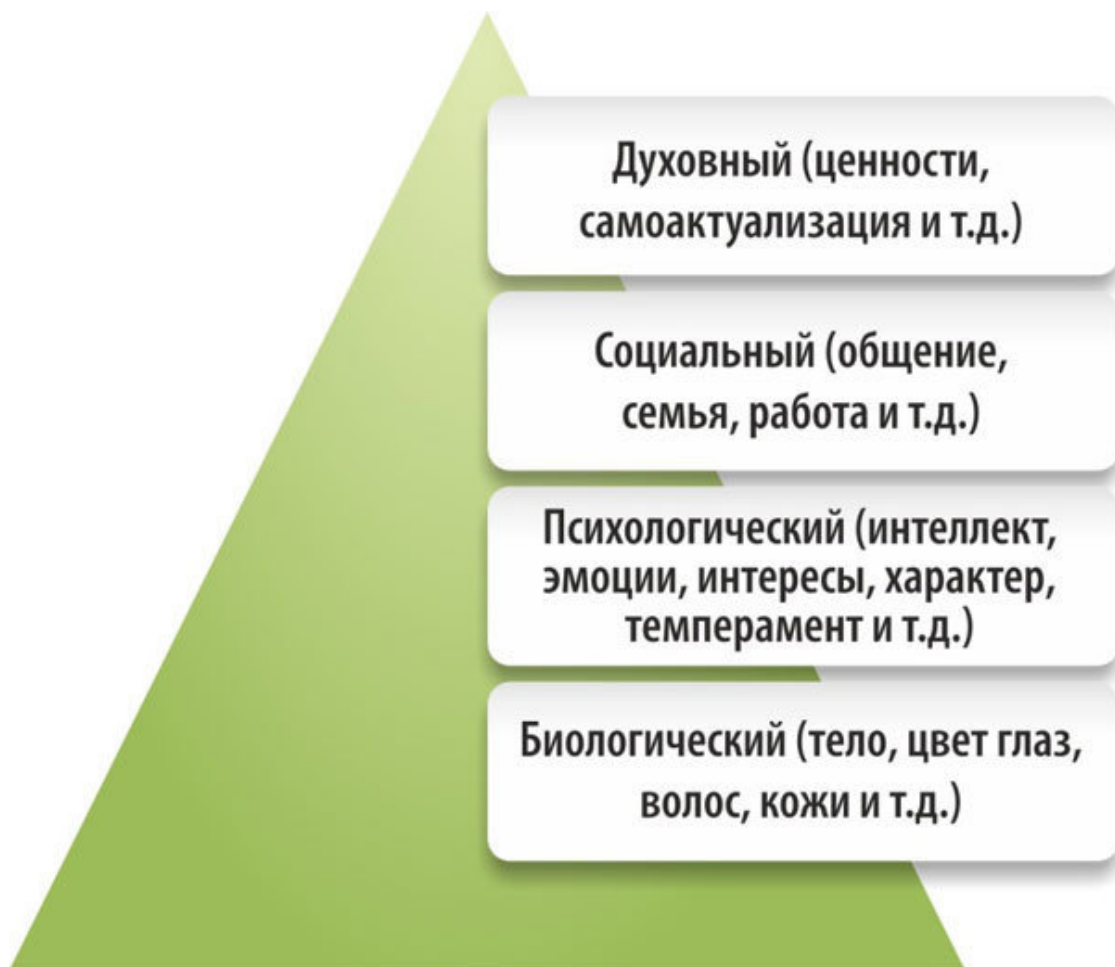


Рис. 3.
Уровни структуры личности

Кроме того, любой критический период сопровождается дискомфортом, напряжением, раздражением, тревогой, страхом и т. д. Что находит свое отражение во внешности пациента. Получается «порочный» круг при переживании возрастного кризиса: недовольство собой и жизнью – эмоциональное напряжение – изменение внешности – недовольство собой и жизнью (рис. 4).



Рис. 4.
Взаимосвязь переживания возрастного кризиса и внешности пациента

Основные признаки кризиса тридцатилетнего возраста

На биологическом уровне это появление первых видимых, но еще невыраженных признаков старения: изменение качества кожи, нередко появление сухости кожи (уменьшение жирности при ранее жирном типе кожи), снижение тонуса кожи, появление мелких морщин, изменение фигуры (увеличение или уменьшение веса, увеличение объема талии и т. п.), изменение структуры волос, ногтей и т. д.

На психологическом уровне: утрата прежних интересов, но при этом нет еще и новых интересов, переоценка себя, своего характера, критическое отношение к себе, неуверенность, сомнения, снижение самооценки, пересмотр своих целей, желаний и т. д. Отмечается сдвиг в базовых уровнях эмоциональной регуляции поведения личности в сторону «не» (не комфортно, не приятно, не могу, все плохо).

На социальном уровне: недовольство собой как женщиной (или как мужчиной), как матерью, как женой, как сотрудником, а также недовольство окружающими людьми (часты разводы) и т. д.

На духовном уровне: пересмотр ценностей, которыми руководствовалась личность в принятии решений ранее, попытки понять себя, активный поиск путей развития себя (смена вида работы, места жительства, партнера и т. д.). Личность пытается ответить на вопрос: То, что у нее, личности, уже есть (семья, работа, квартира и т. д.) это то, что, действительно, она хотела? Или всего этого нужно было добиваться, чтобы порадовать родителей, соответствовать социальным стереотипам?

Но в этом критическом периоде личность еще надеется и верит, что не все потеряно и еще можно успеть реализовать свои мечты. Этим объясняется ее порой избыточная активность, суета. И именно в этом главное отличие от кризиса сорокалетнего возраста.

Основные признаки кризиса сорокалетнего возраста

Биологический уровень характеризуется усилением выраженности изменений качества кожи, морщин, появление складок, изменение контуров лица, усугубляются изменения фигуры, появляются первые признаки нарушения здоровья (период «рокового» десятилетия) и т. д.

Психологический уровень: усиление сдвига в базовых уровнях эмоциональной регуляции поведения личности в сторону «не» (не комфортно, не приятно, не могу, все плохо), потеря смысла (экзистенциальная фрустрация по В. Франклу), депрессии (высокий риск суицида!), апатия и т. д.

Социальный уровень: подведение итогов и анализ своей социальной жизни (в семье, на работе, друзья и т. д.). А также приходит понимание упущенных возможностей, того, что многое из задуманного уже не реализуется никогда.

Духовный уровень: главный вопрос, который личность задает: Кто я? Появляется реалистическое отношение к себе. Старость рассматривается не как что-то далекое, а как ближайшая перспектива. Нередко люди в этом возрасте ставят на себе крест как на личности и далее просто доживают.

Следует обратить внимание на то, что женщины болезненнее переживают именно изменения телесные (лицо, фигура, кожа), так как с этим связывают утрату своей привлекательности, востребованности. Для мужчин более серьезными представляются проблемы, связанные с изменением социального статуса.

Конечно, описанные выше признаки носят обобщенный характер, переживание возрастного кризиса личностью всегда индивидуально.

Таким образом, не стоит бояться кризиса середины жизни, следует его рассматривать как переход к новому не менее интересному этапу жизни! Пусть Вас не страшит и появление морщин, изменение кожи – это никак не снижает Вашу привлекательность!

О красоте и привлекательности. Как не потерять себя?

Косметология вообще – это учение о красоте. И косметолог – это специалист в области красоты. Но, к сожалению, современная косметология все больше красоту и привлекательность женщин связывает с формой носа, овалом лица, цветом кожи, цветом волос, т. е. с телесными данными. На мой взгляд, отношение к женщине как к носителю складок, дряблой кожи, пигментных пятен, впалых щек или, наоборот, пухлых щек, лишнего веса и т. д., неправильное. Почему? Да потому что перед нами, прежде всего, личность. Причем уникальная и неповторимая! Только вдумайтесь, такой, как вы больше нет во всем мире! А личность, как известно, состоит из души и тела. Отсюда, понятие красоты следует связывать не только с внешней красотой, но и душевной.

На словах, многие пациентки с этим согласны, но в действительности значение для них имеет только внешность. Им нужно прийти к специалисту, показать, что не нравится, и тот в мгновение ока должен устранить эту проблему. Казалось бы, их жизнь сразу наладится, поскольку если они станут более привлекательными, то и более успешными, более востребованными. К сожалению, в большинстве случаев этого не происходит. Как эти женщины не нравились себе до косметологических вмешательств, так не нравятся и после, потому что самое главное – отношение к себе – не изменилось. В своей практике каждую пациентку фотографирую до и после процедур. Да, на фотографиях отчетливо видны изменений после процедуры (например, отсутствие морщин, складок). И, казалось бы, все хорошо. Добились желаемого. Однако взгляд пациенток нередко оставался печальным. Это и заставило меня задумываться: «Почему? Ведь я же скорректировала морщинки, пациентка тоже это отметила!» Морщины убрали, а отношение к себе у женщины осталось прежним!

Хочу обратиться ко всем женщинам, которые посещают косметологов, которые, возможно, недовольны полученными результатами и собираются искать другого косметолога. Не торопитесь! Подумайте, прежде чем предпринимать что-то серьезное, особенно это касается пластических операций. Порой результат, полученный от вмешательства, не только не улучшает... Хотя, как можно улучшить созданное природой. Я понимаю, когда дефект образуется после травмы (автомобильной аварии, ожога, механической травмы и т. п.). Но когда приходят молодые девушки и указывают на какие-то пятнышки, морщинки с требованием их убрать, все это проявления дисморфофобии. Проблема здесь не во внешности, проблема внутри и носит, прежде всего, психический характер.

Сегодня много салонов красоты, много самых разных предложений по улучшению внешнего вида, но методы у всех одни и те же. Как результат деятельности этой индустрии, современные так называемые штампованные красавицы. Они все на одно лицо: гладкая натянутая кожа, перманент на бровях, окаймленные перманентом губы, высокие скулы, пухлые губы, обязательно увеличенные и отбеленные зубы (здесь уже сотрудничество со стоматологами), наращенные волосы, ресницы. После ботулинотерапии лоб выглядит, как натяжной потолок, на лице практически отсутствует мимика. Да, такое лицо порой как с обложки глянцевого журнала и соответствует модным тенденциям, которые навязывают нам СМИ. Но когда такая дама начинает разговаривать и пытается улыбаться, появляются признаки парамимии (когда мимика не соответствует эмоциям и переживаниям), встречающиеся при психических заболеваниях и нарушающие процесс общения. Получается, что косметологи собственными руками этому способствуют. Вот такая «красота»!

По шаблонной внешности сразу можно определить, какой косметический кабинет данная «красавица» посещает. Индивидуальность полностью отсутствует. Как выглядит косметолог, так после процедур выглядят и пациентки. Нет привлекательности, нет изюминки, присущей каждой женщине. Поэтому появилось так много высоких, худых, с увеличенными губами, пер-

манентными бровями. Все это напоминает сказку Николая Носова «Приключения Незнайки и его друзей», когда художник Тюбик стал рисовать Малышек из Цветочного города, как они того хотели: округлое лицо, большие глаза, маленький ротик, т. е. не как каждая из них выглядела, а всех одинаково красивыми (в их понимании), по шаблону. Вот и получается, что косметологи из специалистов в области красоты превратились в ремесленников, как тот Тюбик.

Можно возразить: но ведь это нравится женщинам. Женщина считает, что если она посещает косметолога, то в собственных глазах и в глазах окружающих она успешна, счастлива. Здесь срабатывает «стадное чувство» – быть как все. Один из юмористов говорил, что маленькие синячки на лице женщины – это свидетельство ее материального достатка, она может позволить себе делать эти процедуры.

Обращаюсь к женщинам, девушкам – не уничтожайте собственную красоту! Не позволяйте никому покушаться на нее и на вашу индивидуальность. Не надо находиться в стаде. Сохранить свою индивидуальность, свою уникальность – это дорогого стоит и присуще только сильным личностям. Чаще всего из-за страха быть не как все, мы отказываемся от этого. А в стаде как бы спокойнее. Но это – стадо. Я бы назвала это стадом женщин, которые перебарщивают с посещением косметолога. И стадо косметологов, которые творят эту «красоту». Об этом я неоднократно писала в своих статьях. Не все меня поддерживают и со мной соглашаются. Многие считают, что необходимо продолжать оказывать такие услуги, тем более – это модные тенденции. Еще раз хочу напомнить: мода модой, но убивать в женщинах их красоту и уникальность недопустимо. Посмотрите на себя в зеркало и, как в известном фильме, скажите себе: «Я самая красивая, я самая обаятельная и привлекательная!» И это действительно так! Важно, как вы относитесь к себе, как ощущаете себя. Не торопитесь себя портить. Речь здесь не идет о серьезных инфекционных или сосудистых осложнениях, которые иногда случаются. Речь идет о потере вашей индивидуальности и уникальности, о нарушении процессов общения с окружающими вас людьми.

Известный психотерапевт Виктор Франкл в своей книге «Доктор и душа» пишет: «Внешний телесный облик человека сравнительно мало значит для возможности быть любимым. А потому к косметическим ухищрениям следует отнестись сдержанно и критически. Ведь даже то, что мы называем изъянами в красоте, тоже принадлежит к индивидуальным свойствам данного человека». На мой взгляд, прекрасные слова!

Теперь остановимся на терминах. Что такое «красота» и что такое «привлекательность»? Я бы сказала, что красота – это более статическое понятие и больше подходит к описанию картин, скульптур, архитектурных объектов. По отношению к человеку предпочтительно говорить о привлекательности, т. е. привлекает внимание или не привлекает. Это динамичное понятие. Хотя привлекать здесь должны не только внешние данные, но и духовный мир, внутреннее состояние.

Глянцевые журналы связывают привлекательность с определенной формой носа, губ, разрезом глаз. Даже в профессиональных изданиях для косметологов можно встретить статьи типа «Найдена идеальная форма губ!» и т. д. Ну не может быть такой! Для каждого она своя. Не надо думать, что мы мудрее природы. Не надо играть на слабости женщины – повышенном внимании к собственной внешности, и прикрывать этим свои коммерческие интересы.

Менять надо не столько внешность, сколько психическое и эмоциональное состояние. Тело имеет свои границы и свои пределы, у души пределов нет. Здесь можно менять себя сколько угодно. Но лучше даже не менять себя, а изменить отношение к себе.

Более привлекательны те люди, которые, прежде всего, спокойны и уверены в себе, имеют адекватную самооценку. Они притягивают к себе душевными качествами, внутренней красотой. От них исходят доброта, любовь, спокойствие, умиротворение. Они способны принять точку зрения другого, ищут во всем смысл, пытаются объяснить для себя как свое поведение,

так и поведение других. Эти люди живут по принципу «быть, а не казаться». Они такие, какие есть на самом деле.

В большинстве же случаев те, кто обращаются к косметологу, наоборот, придерживаются принципа «казаться, а не быть». Они хотят с помощью ботулотоксина избавиться от морщин, а это признак негативных эмоций, сделать лицо более доброжелательным, не поменяв при этом свое мышление и свое отношение, прежде всего, к себе. В этом контексте актуально выражение Фаины Раневской: «Мы очень часто жалуемся на внешность и хотим ее изменить, но никогда не жалуемся на мозги». Здесь, как говорится, добавить нечего.

Привлекательность определяется еще и коммуникативностью, т. е. умением общаться. На свете нет ничего ценнее человеческого общения. Настоящего общения. Общения на вербальном и невербальном уровне. А ведь именно на невербальном уровне часто косметологи его и нарушают, внедряясь в процесс выражения эмоций. Нередко лица после косметологических процедур практически не выражают никаких эмоций, по ним очень сложно определить, что собеседник чувствует. Женщины, идя к косметологу, сами себе ставят диагноз, выдают заключение по своим эстетическим дефектам и недостаткам и, самое главное, диктуют врачу, как это надо исправлять. Большинство косметологов идет у них на поводу и соглашаются с их требованиями. Получается, что это не врачи, а просто исполнители, точнее, продавцы услуг. Косметолог, прежде всего, врач и эксперт. Он будет обсуждать с пациентом все вопросы и выстраивать с ним отношения по принципу сотрудничества, основанного на доверии. Вы приходите ко мне и доверяете мне как специалисту, а я объясняю вам то, что буду рекомендовать.

Поэтому и получается, что вроде мы обращаемся к косметологу, чтобы быть красивыми, молодыми, привлекательными. А сами порой не понимаем, что же это такое – красота и привлекательность. Связываем эти понятия только с формой носа, формой тела... вообще с телом, никак не затрагивая душу. Женщины готовы рисковать своим здоровьем ради того, чтобы устранить какую-то морщинку на лице. Основная цель при этом – попасть в центр внимания и сразу стать успешной.

Не надо столько всего делать на лице! Нельзя так не любить свое тело! Нельзя так не любить себя, в конце-концов! Все не нравится, все не так! Вот здесь я улыбнусь – морщинка. Вот здесь – складка. И лицо то какое-то усталое! Но если вы внутри устали, соответственно, и лицо будет выражать то, что вы чувствуете внутри. Эмоции отражаются, прежде всего, на лице, в мимике. Как бы вы не старались скрыть при помощи макияжа или каких-либо других косметических методик внутреннее напряжение, тревогу, страх, опасения, все это будет на вашем лице. Это неосознанно. Существуют, конечно, методики контроля, но очень сложно постоянно себя контролировать – это опять жить по принципу «казаться, а не быть». Нужно быть спокойной, нужно быть счастливой. И тогда ваше лицо будет излучать именно это. И тогда вы будете привлекать к себе других людей. Поверьте мне как специалисту, который 15 лет занимался традиционной косметологией с применением всех основных методик (и ботулинотерапия, и контурная пластика, и нитевой лифтинг), что их результаты ничто по сравнению с теми, когда я начала пытаться изменить отношение женщин к самим себе. Женщины в конце нашей беседы становились привлекательными, у них загорались глаза. Положительные эмоции, которые они переживали внутри, находили свое отражение на лице. И это объяснимо: ведь в данной ситуации преобладает работа мышц-леваторов. Приподнимаются уголки губ, уголки глаз. Складки и морщинки разглаживаются. Лицо спокойное, ровное. Вы улыбайтесь естественно, а не наигранно (при этом улыбаются и глаза). Вот вам и натуральный лифтинг. Вот она, привлекательность.

На мой взгляд, будущее косметологии состоит в том, чтобы добавить к существующим методам лечения еще и методы психологической коррекции, помочь женщинам поверить в себя, раскрыть свою красоту, полюбить себя. И преодолеть страх старения, который толкает их к косметологу. Глупо бояться того, что неизбежно. Каждый день СМИ навязывают нам стан-

дарты красоты в рекламных роликах, и поневоле женщины начинают себя с ними сравнивать, и явно не в свою пользу. Возникает стереотип, что будто бы такие красавицы нравятся мужчинам, потому что основными ценителями женской красоты являются мужчины.

Какая же женщина на самом деле для мужчины красива и привлекательна? Именно спокойная, счастливая, интересующаяся сама собой, окружающими. А если говорить о ее внешних данных, то эта красота физиологическая. То есть женщина, которая сможет воспроизвести здоровое потомство. Это грудь, бедра, животик, не плоский и впавший, а выпуклый и пухленький. Это венерин бугорок. Не худоба, которая сейчас на пике. У женщины должно быть тело, важны обводы, важен силуэт. Что касается кожи – она должна быть здоровой.

Женщины, прислушайтесь к истинным ценителям – своим мужчинам. Не думайте, что они пытаются на вас сэкономить. Эти деньги можно потратить на что-то другое. Научитесь любить себя и отношение к вам сразу изменится. Одной из причин, что подвигает женщину на поход к косметологу – это нарушенное общение с мужчинами. Если проанализировать эти визиты, то чаще бывает, что влюбилась и пришла, либо только развелась и пришла. Получается, основной мотив обращения к косметологу кроется не в морщинах, а во внутренних, психологических, проблемах. Поэтому косметолог, как никто другой, должен быть хорошим психологом. Понятие красоты, повторюсь, включает в себя и красоту души, и красоту тела. Я не против косметологических методов, в действительности, они дают хороший результат. Но нельзя применять их всем подряд, шаблонно, тем самым дискредитируя эти методики. Допустим, метод ботулинотерапии хорош, если имеются проблемы после неврологических заболеваний, например выраженная асимметрия лица. Подправленное с помощью ботулотоксина лицо действительно становится привлекательным. Это бесспорно. Оправдано объемное моделирование при наличии очень узких губ или при исправлении дефектов после травм. Но не надо всем подряд «накачивать» губы. Это затрудняет общение, поскольку, прежде всего, нарушается выражение эмоций. Когда с помощью ботулотоксина корректируются морщинки в области наружных углов глаз, «гусиные лапки», то при улыбке глаза уже не улыбаются, а даже выражают гнев. В итоге получаем расстройство выражения эмоций – парамимию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.