

# ВЪНШНОСТТА НЕ Е НАЙ-ВАЖНОТО



„Моего гадже ми казва, че ме обича и ще бъде с мен и ще ме обича вечно. Но когато го попитах дали щеше да ме обича, ако нямах идеално тяло и гърдите ми не бяха с размер С. Дали би ме обичал, ако косата ми не беше до кръста, а например бях плешива. Той се замисли. **ТОЙ НЕ КАЗА „ДА“!** Повече не мога да живея с него. Искам да живея с човек, който има нужда от моята душа, а не от външността ми“.

**Лица, 18 години**

Лица явно иска да живее с дявола. На дявола не му пука за външността на човека, на него му трябва само душата. Но за простосмъртните хора в една или друга степен е важна външността на техния спътник в живота.

Затова страшно ме развеселяват момичета, които късат нервите на гаджетата си с въпросите: „А ти щеше ли да ме обичаш, ако бях със 100 килограма по-дебела, ако нямах едно око и имах мизерни ръце като на тиранозавър, и имах херпес зостер, и бях джудже?“. Обикновено това са същите момичета, които казват: „Как можа да се подстрижеш? Махни се от мен! Не те обичам повече!“.

На всички нас не ни е все едно как изглежда обектът на нашето обожание. Ако младежът казва: „За мен няма значение как изглеждаш“, не трябва да се ухилваш до ушите. А трябва внимателно да се вгледаш в лицето му и да запомниш това изражение. Точно с това изражение на лицето ще те лъже до края на живота си.

Сега исках да напиша: не бъдете като Лика. Но сетне погледнах възрастта ѝ. 18 години. И си спомних каква бях на 25. Спомних си как най-неочаквано се обърнах към гаджето си и го попитах: „А ти щеше ли да ме обичаш, ако не съществувах?“.

Кълна се, че в очите му се мярна желание да не съществуват този въпрос, тази ситуация и аз като цяло, но той се стегна и каза: „Искаш ли да ти донеса шоколад?“. Това е единственият правилен отговор на такива въпроси.

Веднага ще кажа, че външността не е най-важното, но е основното.

Външността е онова, което привлича срещуположния (а понякога и не срещуположния) пол към теб. Първо забелязват как изглеждаш, а после – твоя „богат вътрешен свят“ (разбира се, ако той е богат). Първо забелязват тембъра на гласа ти, красноречието в изказа ти, това КАК говориш, и чак сетне – КАКВО говориш.

Ще излъжа, ако сега кажа на всички момичета, които ме четат, че външността няма значение. Но красивата външност сама по себе си не ви гарантира нищо в живота (освен професията на проститутка, щеше ми се да добавя, но дори и за да работиш в тази сфера, пак трябва да имаш някакви качества извън външността).



„И какво, ти предлагаш на всички жени да изглеждат еднакво като под индиго, за да привличат мъжете, така ли?“

Ася, 24 години

Обожавам такива въпроси, те събуждат вярата в човечеството, щом хората без мозък могат да задават въпроси. Мъжете са РАЗЛИЧНИ и тяхната представа за женска привлекателност също е РАЗЛИЧНА.

Докторът психолог Давид Фредерик с помощта на своя експеримент определя чертите, които стоят на първо място при избора на партньор.

• **Привлекателната външност** е важна за 92 процента от мъжете и за 84 процента от жените.

• **Стройното тяло** – за 80 процента от мъжете и за 58 процента от жените.

Но в действителност, когато започваш да питаш какво тяло се смята за стройно и какво лице трябва да се смята за красиво, мъжете и жените те затрупват с такива подробности и характеристики, че еталонът става крайно неконкретен.

Ако съберем всички коментари на мъжете, получаваме следното определение за привлекателна жена. Тя е „блондинка, брюнетка, рижа, плешива, с татуировки, категорично без татуировки, слаба, пълничка, с плочки, с коремче, с огромно дупе като на Ким, атлетична, без ярко изразена пета точка“... На това място спрях да изграждам портрета на идеалната жена, стъпвайки на описанията, които познати и приятели ми дадоха.

Проблемът с мъжката външност е същият. Всички ние харесваме различни типажки и това е супер! Иначе поголовно щяхме да сме влюбени в Том Харди и мо-

ментално щяхме да се втурнем при него. А пък жена му щеше да полудее, докато ни отстрелва от прозореца на къщата си като във филма за зомби апокалипсиса.

Външността е толкова важна, че ето ви една история. Моят много нежен и много неженен (доскоро) приятел Антон живее в Москва и работи в собствено фотографско студио. На въпроса защо си няма момиче, отговаря: майната им, всичките са еднакви. Защото всички, които ходят при него да си правят гола фотосесия, са с устни, заемащи половината им лице, с коси до пода, с дупе до врата и с два броя цици с размер С.

Ако в момента сте пламнали от желание да се запознаете с Антон, трябва да знаете, че Антон е ангажиран, той ходи със своята Маша – нисичка, слабичка брюнетка с огромни очи и къса коса. Ако сега кажете: „Сигурно защото всички тия красавици са били тъпи и егоистични, а Маша е кандидат на науките“, ще сгрешите. Маша е завършила политехническия университет и в този момент е безработна. Просто Антон харесва този типаж чисто външно – първото му гадже приличаше на Маша. И второто му гадже приличаше на Маша, предполагам, че и десетото му гадже ще прилича на Маша.

Преди си мислех следното: „Мъжете имат само една истинска любов, а другите им жени са само жалки сенки на тази истинска любов“. В интимните ми отношения това пораждаше страшни проблеми на тема: „Ти просто не можеш да забравиш първата си любов и затова ходиш с мен, защото външно приличам на бившата ти!“. Най-страшното е, че веднъж дори успях да убедя гаджетото си в това и той се обади на бившата

си и я помоли да се върне при него (само и само да не живее с такава истеричка като мен).

За да не изпадате в такава истерия, тук ще напиша в прав текст. Момичета, запомнете: всеки мъж (както и жена) има определен фетиш – цвят на очите, цвят на кожата, дължина на косата, пищност на гърдите, обем на дупето, форма на стъпалото и още какви ли не външни признаци, които могат да включат в мозъка на мъжа сигнала: „Ей това ми харесва!“.

**„Всичко това го разбирам, но аз нямам нито една красива част на тялото си. Нито една! Носът ми е голям, циците ми – точно обратното. Краката ми се къси, тялото ми е издължено. Сред приятелките си съм като чудовището на Франкенщайн! Все едно че са ме сглобили от излишни части на тялото...“**

Ако мислите, че това е писмо от моя абонатка, грешите. Намерих тази фраза в дневника си, който си водех от първи курс в университета (не, не бях недоразвита, просто това беше една от задачите на някакви практически занимания по психология). Намерих тази бележка в дневника си, а след това – и свои снимки от първи курс. Към мен гледаше едно страшно хубаво момиче с кестеняви коси и сини очи, чиста светла кожа, мила усмивка и хубаво тяло. Защо 18-годишната Наташа свято вярваше, че е грозна? За това има научно обяснение – всички ние оценяваме външността си необективно.

Изследователят Моше Фелденкрайз е предположил, че нашето възприятие за самите нас се различава от

реалността средно с 20–25 процента. Представяте ли си? Ние не забелязваме 1/4 от красотата си!

За да бъде по-нагледно, сега просто ще покажа, че всяка четвърта претенция към собствената външност е измислена.

Децата (особено момичетата) от деветгодишни започват да мразят външността си – очите им не са с хубав цвят, нямат тънка талия (което на девет години е напълно нормално), ушите им са като на слончето Дъмбо, носът им е като на същото слонче... Най-странното е, че когато околните твърдят: „Стига си търсила кусури, ти си красива“, рядко някое момиче ще каже: „Наистина, аз съм кралица, целувайте ми ръка, слуги“. Не. Обикновено момичетата започват да мислят, че хората просто ги лъжат.

Психолозите дори са въвели специален термин – „нормативна неудовлетвореност“, което означава присъщо фактически на всички притеснение от собствения им външен вид. На младини то засяга предимно телото и тялото, а с течение на възрастта акцентът се измества върху признаците за стареене. Според социологическите проучвания 56 процента от жените и около 40 процента от мъжете са недоволни от външния си вид.

Има още едно интересно изследване, което е свързано с постулата „външността не е най-важното“. Давид Перет от шотландския университет „Сейнт Андрюс“ направил един много интересен експеримент – събирал снимките на студентите си и с помощта на компютърна програма променил пола им. Всички се забавлявахме с това приложение в снопчата, спомнете си. Та професорът вземал снимката на Джон, слагал отгоре му „женски“ филтър

и се получавала някаква Джанин! След което раздал всички снимки на същите студенти и ги помолил да си изберат най-желания образ. Познайте кои снимки се харесали най-много на студентите? Точно така. Собствените им! Повечето студенти посочили „собствените“ си снимки, смятайки за привлекателни собствените си черти на лицето. Може да не забелязвате това, но подсъзнателно определяте като симпатични хора, чиито черти на лицата приличат на вашите.

Затова, когато някакъв неадекватник с външността на Кристофър Уокън ми пише на лични: „Ти наистина си тъпа и грозна мадама!“, аз с усмивка си мисля: „Просто не си намерил на лицето ми черти, които да приличат на твоите. Моето лице явно не прилича на твоето“. И слава богу!

## ***КАКВО КАЗВАТ ПСИХОЛОЗИТЕ***

Повечето хора са недоволни от външността си. Това е повод да си поговорят с психолог. Най-вероятно вие сте симпатичен човек, който е прекалено зависим от мнението на околните. Вие сте неуверен в себе си човек.

Безкрайните тревоги заради външните ви несъвършенства ви отклоняват от живота. Прекъсвайте потока на негативните си мисли всеки път, когато се разглеждате в огледалото. Концентрирайте се върху онези качества, които ви харесват у вас. Ако имате асиметрични уши, но красиви очи, следвайте принципа да си правите пищна прическа с къс бретон, за да откриете погледа си.

## **КАКВО КАЗВАМ АЗ**

След като отидете на психолог, естествено, носът ви няма да се смали, гърдите ви няма да наедреят, косата ви няма да се сгъсти. Във вас ще се породи увереност в себе си, а това може да предизвика и намаляване на теглото (понеже не затъпквате с храна проблемите си, просто нямате такива), осанката ви ще стане по-хубава, походката – по-лека, и изобщо животът ще стане по-щастлив.

**„ВСИЧКИ ЗАБЕЛЯЗВАТ ВЪНШНОСТТА  
МИ, НО НИКОЙ НЕ ВИЖДА ВЪТРЕШНИЯ  
МИ СВЯТ“, ОБИКНОВЕНО КАЗВАТ ХОРАТА,  
КОИТО ОСВЕН ВЪНШНОСТ НЯМАТ  
НИЩО ДРУГО.**