

Найденская
Наталия

Трубецкова
Инесса

КОА
ОТ ГОЛОВЫ
ДО ПАЛЬЦЕВ
НОГ
ВНЕШНОСТИ

Издательство АСТ
Москва



УДК 687
ББК 85.126
Н20

В настоящем издании в качестве иллюстрированных цитат к текстовому материалу используются фоторепродукции произведений искусства, находящиеся в общественном достоянии, фотографии, распространяемые по лицензии Creative Commons, а также изображения по лицензии Shutterstock.

Контурные иллюстрации Рейтаровой Анастасии.

Найденская, Наталия.
Н20 **Код внешности от головы до пальцев ног / Наталия Найденская, Инесса Трубецкова. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 336 с. — (Хиты по стилю).**

ISBN 978-5-17-135304-9

Авторы книги «Код внешности» — Наталия Найденская и Инесса Трубецкова — это творческий союз, который в области Стиля и Имиджа постоянно генерирует идеи, реализует интересные проекты и рождает новые книги. Результатом их 20-летнего сотрудничества стали 10 книг-бестселлеров.

Книга «Код внешности» для тех, кто готов отбросить все сомнения и познать свою уникальность. С первых страниц вы попадаете в особую атмосферу Стиля и Моды, которая заставит переживать самые разнообразные эмоции — от желания разбить зеркало до слез восторга! Вам предстоит сделать много открытий о себе, поменять отношение к своей внешности в целом, фигуре и лицу и их особенностям. Вы пройдете путь от культа женской красоты к раскрытию своей индивидуальности в период гендерной революции. Авторы предлагают изученные и проверенные на практике инструменты познания своей уникальности.

Из книги вы узнаете:

- можно ли измерить красоту;
- как принять и выигрышно оформить свою внешность;
- на что готовы женщины в погоне за идеальным образом;
- какой бюст считается эталонным;
- у представительниц каких народов самые длинные и стройные ноги;
- как определить свой тип внешности и какой стиль подходит именно вам.

Сегодня знание и уважение природы своей внешности стали новым видом женской сексуальности.

УДК 687
ББК 85.126

ISBN 978-5-17-135304-9

© Найденская Н., Трубецкова И., текст
© Рейтарова А., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»



ОТ АВТОРОВ

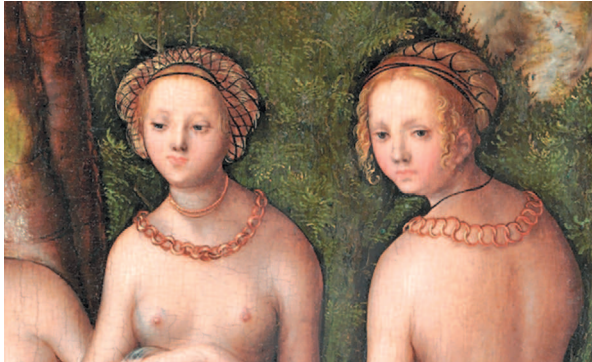
Мы все разные: у каждого свои особенности, поведение, характер. Но есть то, что нас объединяет, — это неписанные правила, которым мы следуем в повседневной жизни. Находясь в информационном потоке, который обрушивается на нас со страниц газет и журналов, с экрана телевизора и с монитора компьютера, мы порой беспрекословно подчиняемся советам, как нам жить, мыслить, одеваться и вести себя в обществе.

Казалось бы, нет в этом ничего страшного. Но нередко нам навязывают чувство собственной ущербности. И это влияние достаточно сильное: мы становимся закомплексованными и неуверенными в себе и своих возможностях, упускаем те шансы, которые дарит нам жизнь, лишь потому, что заранее предрекаем себе неудачу.

Поэтому крайне важно, чтобы наш ум был разборчивым и воспринимал только полезную информацию. Мы очень надеемся, что после прочтения нашей книги вы не только поймете, что наши догадки сильно отличаются от реальности, но и поверите в себя.

Искренне желаем вам этого!

ОГЛАВЛЕНИЕ



КУЛЬТ КРАСОТЫ

ЯБЛОКО РАЗДОРА	8
КРАСОТА ЦЕЛЕСООБРАЗНАЯ	12
КРАСОТА ЭТНИЧЕСКАЯ	14
КРАСОТА ЭСТЕТИЧЕСКАЯ	18
В ПОГОНЕ ЗА КРАСОТОЙ.....	28



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

БОЖИЙ ЗАМЫСЕЛ	34
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОЛ	38
ГЕНДЕРНЫЕ ИГРЫ XX ВЕКА.....	50
ТИП ВНЕШНОСТИ	52
ВОЗРАСТ	58
РАСА.....	66
ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ	72



ОСОБЕННОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

ПОИСК ПРАВДЫ.....	86	ТОРС.....	220
СКЕЛЕТ ЧЕЛОВЕКА.....	94	ШЕЯ.....	238
ГОЛОВА.....	96	ВЕРХНЯЯ ЗОНА ТОРСА.....	248
ЛИЦО.....	108	РУКИ.....	258
ВЕРХНЯЯ ЗОНА ЛИЦА.....	136	СРЕДНЯЯ ЗОНА ТОРСА.....	274
СРЕДНЯЯ ЗОНА ЛИЦА.....	158	НИЖНЯЯ ЗОНА ТОРСА.....	298
НИЖНЯЯ ЗОНА ЛИЦА.....	198	НОГИ.....	310

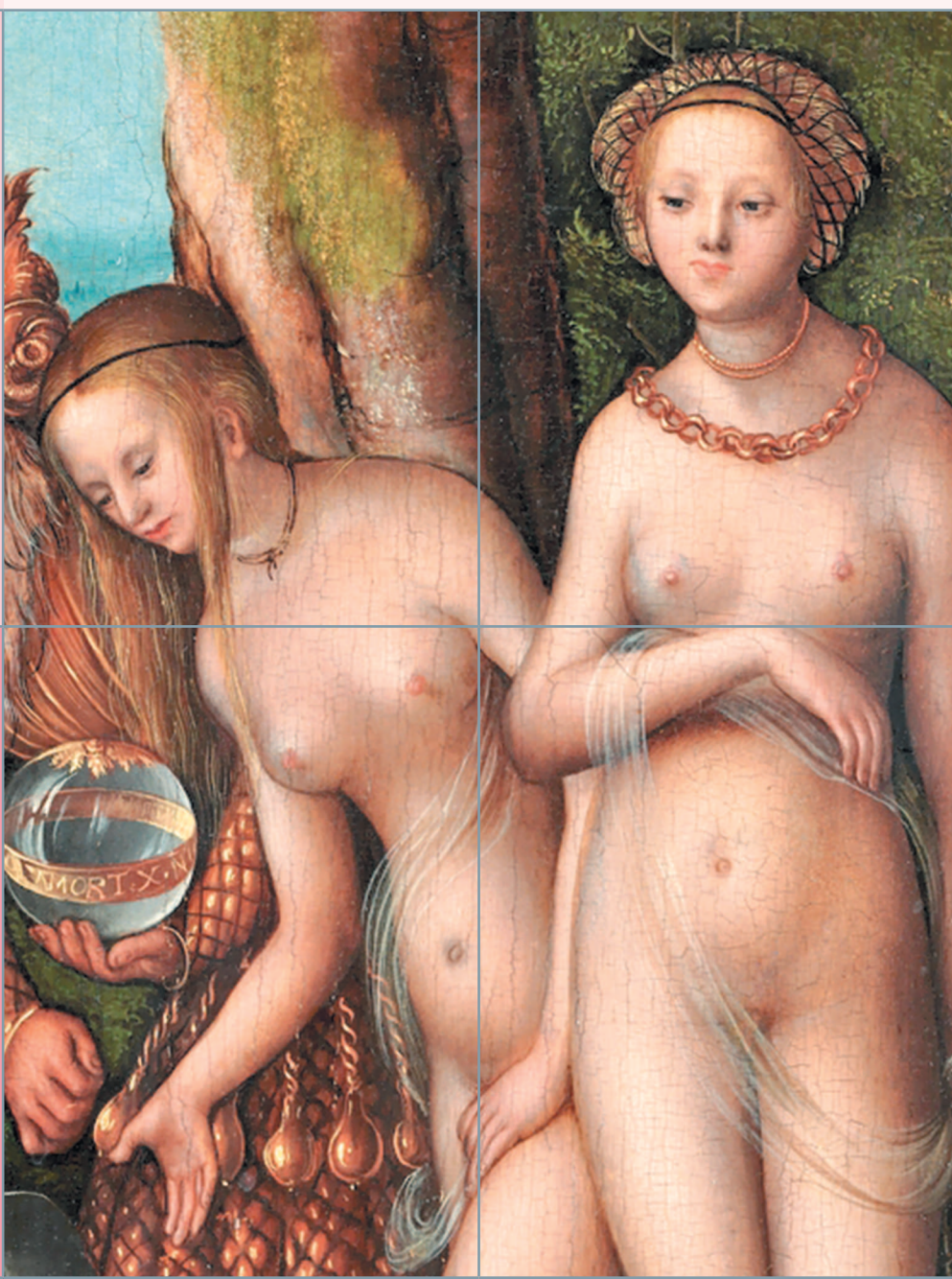


В ОБЩЕСТВЕ, ГДЕ ЕСТЬ ОДИН
СТАНДАРТ КРАСОТЫ, ЧТО-ТО
НЕ ТАК С КУЛЬТУРОЙ.

АЙРИС АПФЕЛЬ

1 ГЛАВА

КУЛЬТ КРАСОТЫ



ЯБЛОКО РАЗДОРА

ИСКУССТВО — ЗЕРКАЛО, НО ОТРАЖАЕТ ОНО СМОТРЯЩЕГО, А НЕ ЖИЗНЬ.

ОСКАР УАЙЛЬД. «ПОРТРЕТ ДОРИАНА ГРЕЯ»

Женская красота завораживает своей магией. В ней хранятся особая сила, безграничное могущество и источник вдохновения. О ней слагают легенды, посвящают ей оды и живописные полотна.

Споры о женской красоте начались в глубокой древности, длятся тысячелетиями и продолжаются по сей день. Не минула чаша сия и греческих богов. У древних греков были боги на все случаи жизни, в том числе и на случай ссоры — для этого существовала богиня раздора Эрида. Однажды, желая перессорить олимпийских богов, она подбросила им на пиршественный стол золотое яблоко, на котором было написано: «Прекраснейшей». За столом сидели три богини: жена Зевса и покровительница семейной жизни Гера, богиня мудрости и справедливой войны Афина и богиня любви Афродита. Но кто из них прекраснейшая? Богини поспорили и потребовали, чтобы их рассудил Зевс. Повелитель громов и молний почел за благо не участвовать в споре и переложил неблагодарную роль судьи на плечи простого смертного. Он отдал яблоко своему вестнику Гермесу, посреднику между богами и людьми, и велел ему отвести богинь на землю, в окрестности города Трои, где на горных склонах пас стадо красавец Парис. Этот юноша был не робкого десятка, но, когда к нему явились четверо небожителей, совсем растерялся. Видя, что он не в состоянии выбрать самую красивую, богини стали сулить ему награды. Гера пообещала власть над всей Азией,

если он решит спор в ее пользу, Афина — военные победы и славу. Афродита же сказала, что поможет ему жениться на самой красивой из смертных женщин. Тогда Парис перестал колебаться и вручил яблоко ей. Так Афродита была признана красивейшей. Она выполнила свое обещание, и Парис получил в жены Елену Прекрасную, царицу Спарты, из-за чего впоследствии вспыхнула Троянская война.

У мифа есть и философский смысл. Поскольку Парис — единственный смертный в сцене суда, весь род людской в его лице как бы делает выбор между властью, славой и возможностью наслаждаться красотой и любовью. Оптимистичные греки считали, что цель жизни — получать от нее удовольствие, а военные победы и власть только средства достижения цели.

Миф о суде Париса — излюбленный мотив европейской живописи. В своих картинах художники отражают представление эпохи о женской красоте. Тема суда Париса узнаваема даже без подписи. Сельская местность, слева на первом плане под деревом стоит в замешательстве молодой человек: или обнаженный, или в рыцарских доспехах — как на картине Кранаха (XVI век), или в звериной шкуре — как на полотне Рубенса (XVII век), рядом находится бог Гермес с жезлом, перевитым змеями, а справа — три красавицы богини, едва задрапированные полупрозрачными покрывалами. Обычно Афродита стоит между Герой и Афиной. И кто-нибудь из персонажей обязательно держит яблоко.

Л. Кранах Старший.
Суд Париса.
1512–1514. Музей
Вальраф-Рихартц,
Кельн



Испокон веков красоту записывали в добродетели вполне осмысленно: все, что красиво и благообразно, то и хорошо. В аутентичных сказках все принцессы и принцы непременно прекрасны, а все злодейки и губители невыносимо уродливы.

«Красота», как и «прекрасное, и «восхитительное» — слова, которыми мы часто определяем то, что нам нравится. Чувства, дающие людям ощущение красоты, приятны для организма и отчасти нам неподвластны. Мы реагируем на красоту так же, как голодный — на еду, а игрок — на деньги, ведь в каждом случае активируются одни и те же участки мозга.

Стремление быть и казаться красивой вполне естественно. Когда пятилетние девочки крутятся перед зеркалом в мамином кружеве и воображают себя принцессами, они чувствуют всю красоту и совершенство мира вокруг себя. Им кажется, что вместе с ними преобразится все вокруг. Взрослые девочки мечтают о дорогих сумках или пластических операциях, питая те же надежды.

Красивая внешность — эффект эволюции, и связан он с биологической целесообразностью. Так, доказано, что новорожденные дольше задерживают свой взгляд на фотографиях привлекательных людей, хотя у них еще нет социального опыта.

У ребенка постарше физическая привлекательность ассоциируется с умом и дружелюбностью. Да и взрослые склонны автоматически наделять положительными качествами более привлекательных людей. Уже с древних времен люди отмечали, что красота человека важна куда больше, чем любое рекомендательное письмо с описанием его заслуг.

В наши дни тенденция оценивать человека по его внешности воспринимается как данность. И это, как ни печально, может определять судьбу в самых разных ситуациях: от круга друзей до баланса банковского счета.

Человека мы оцениваем неосознанно. Лишь бросив на него один взгляд, мгновенно делаем выводы о его способностях, о том, можно ли ему доверять, о том, лидер он или исполнитель. На оценку уходит всего 40 миллисекунд. На то, чтобы один раз моргнуть, тратится в 10 раз больше времени. Этот навык формируется с самого раннего возраста: трех-четырёхлетние малыши бессознательно уже берутся делать выводы о том, кто плохой, а кто хороший.

В визуальной оценке личности человека нет ничего плохого. Проблемы начинаются тогда, когда стремление оценивать по внешности становится формой дискриминации.

Над человеком, чей облик не вписывается в актуальные представления о привлекательной внешности, нередко издеваются. Ему сложнее завести друзей, продвинуться по карьерной лестнице и пр.

Представьте, что у вас есть неидентичный близнец. Вы получили одинаковое воспитание, имеете равные коэффициенты интеллекта, образование. Вы оба общительны и интересны окружающим. С духовной и интеллектуальной точек зрения вы двойники. Есть лишь одно отличие: ваша внешность. У одного она привлекательная, а у другого неприметная. Нетрудно представить, каким образом разница в изначальном восприятии облика способна повести вас и вашего близнеца по разным жизненным дорогам.

Одержимость идеальной внешностью становится психологической болезнью общества. Во многом здесь виноваты стандарты, созданные рекламой и кинематографом. И хотя многие бренды уже отказываются от идеальной картинки в пользу живого человека с морщинами и без болезненной худобы, представления о красоте все равно давят на восприятие.

ОТ ЛУКИЗМА ДО БОДИПОЗИТИВА

Выводы о человеке, основанные только на его внешности, породили такое явление, как **ЛУКИЗМ**, или *face fascism*, — дискриминация из-за внешности, которая не соответствует принятым в обществе стандартам.

Термин произошел от английского слова *look* — «внешний вид». Это понятие ввели в США в конце 1970-х годов в рамках движения по борьбе с фэтшеймингом (действиями, направленными на оскорбление человека за его полноту). Хотя, конечно, сама проблема возникла гораздо раньше.

Долгие годы от представления о том, насколько человек вписывается в стандарты красоты, напрямую зависело качество его жизни. Достаточно вспомнить, что в сказках ведьмы всегда старые, горбатые и с крючковатым носом, а принцессы стройные и красивые.

Но в жизни все несколько сложнее, и неприглядная старушка вполне может оказаться более человеческой, чем яркая красотка. Термин «лукизм» стал широко использоваться в 2016 году, когда в одной крупной компании сотрудницу отправили домой без оплаты за то, что она отказалась надеть туфли на каблучках.

БОДИШЕЙМИНГ (от англ. *body* — «тело» и *shame* — «стыд») — явление, с которым, к сожалению, сталкиваются почти все люди. О человеке судят по особенностям его тела и внешности. Высокий, худой, толстый, лысый, с длинным носом, лопоухий и т. д. — часто подобных особенностей тела достаточно для насмешек, а иногда и травли.

ФЭТШЕЙМИНГ, ИЛИ ФЭТФОБИЯ, обозначают одно и то же — дискриминацию людей с лишним весом. Термин «фэтшейминг» состоит из английских слов *fat* — «жир» и *shame* — «стыд». Это явление может проявляться как на бытовом уровне, когда человека высмеивают и оскорбляют за его полноту, так и на общекультурном, когда в кино и СМИ демонстрируют только стройных людей. Термин «фэтфобия» в прямом переводе означает «боязнь

жира». Фэтфобия, к сожалению, все еще широко распространена в обществе и несет массу проблем: люди, которых она касается, склонны к депрессиям, у них нарушено пищевое поведение, и они используют опасные для организма диеты.

РИТИФОБИЯ, или неконтролируемый страх морщин, — самая молодая фобия, которая набирает обороты с повсеместным помешательством на молодости в индустрии красоты. Чаще всего ей страдают женщины. Это могут быть переживания по поводу собственной кожи или, например, страх при виде чужого лица, покрытого морщинами.

Степень страха может быть разной. От неглубокого переживания (но обязательно с навязчивым характером) до панического ужаса. Это мучительное состояние сильно ухудшает качество жизни. Постоянный поиск мини-морщинок на каждом сантиметре кожи, упадок настроения, заниженная самооценка.

Часто люди начинают бесконечно посещать различные процедуры, делать уколы и пластические операции, обмазываются чем только можно, пьют неизвестно что. Доходят до причинения вреда своей коже и здоровью. Больные ритифобией нуждаются в психотерапии.

БОДИПОЗИТИВ (от англ. *body* — «тело» и *positive* — «положительный») — движение, которое призывает принимать свое тело таким, какое оно есть, и не осуждать тела других людей. Вокруг этого термина до сих пор множество споров и непонимания. Некоторые даже думают, что это пропаганда неухоженности и лишнего веса, и поэтому негативно относятся к нему.

На самом деле бодипозитив напоминает, что помимо стройных, молодых, высоких и светлокожих моделей в мире множество людей с другим разрезом глаз, весом и даже с отсутствующими частями тела. И все они имеют право чувствовать себя комфортно в своем теле, не пытаясь подогнать его под навязанные стандарты красоты.

КРАСОТА ЦЕЛЕСООБРАЗНАЯ

Что безусловно — вне наслоений индивидуальных вкусов, расовых различий или культуры — красиво у человека? Гармония тела, его природная целесообразность.

Красота человеческого тела — это прежде всего пригодность человека к жизни, к борьбе за существование. Каждая линия, форма и их сочетание в лице, фигуре выработаны природой за миллионы лет естественного отбора. И это объективная реальность, которая воспринимается каждым человеком, без различия пола, возраста и профессии. Существуют причинные закономерности, по которым определенные формы, линии, краски отражаются в нашем сознании красотой.

Для адекватного восприятия своего тела важно найти опору не только в настоящем, но и в прошлом: короткие пальцы или пухлые бедра уже случались с кем-то на этой планете, и это не непреодолимый недостаток, а важная и нужная особенность конкретного биологического типа, места обитания, происхождения и социальной группы.

Джакомо Леопарди (1798–1837), итальянский романтический поэт, мыслитель-моралист, филолог, писал: «Сущность всякой красоты — соответствие своему назначению, без него красоты не бывает».

Отправная точка целесообразной красоты — здоровье. Блестящая, гладкая и плотная кожа, густые волосы, ясные, чистые глаза, яркие губы, слабый собственный запах — прямые показатели общего здоровья, правильного обмена веществ, отличной жизнедеятельности человека. Такая химическая балансировка организма имела большое зна-

чение в дикой природе, когда человека выслеживали хищники или он сам подкрадывался к добыче. Красивая осанка, распрямленные плечи, внимательный взгляд, высокая посадка головы — признаки активности, энергии, хорошо развитого и находящегося в постоянной тренировке тела, или алертности, как сказали бы физиологи. Неспроста древние греки считали изображения своих богов удачными лишь в том случае, если ваятелю удавался энтазис (от греч. ἔντασις — «напряжение») — серьезное, внимательное, напряженное выражение, что считалось основным признаком божества. Но алертность, или энтазис, лишь первая ступень красоты, хотя и основная.

За доли секунды мы в состоянии распознать красоту, считав глазами пропорции лица и тела. Анатомическое чутье, заложенное в нас, очень тонко. Подсознательно мы сразу отличаем и воспринимаем как красоту черты, противоположные для разных полов, и никогда не ошибаемся, какому из полов что нужно.

В доисторические времена женщина, умевшая своей внешностью притягивать к себе мужчин, оставалась в выигрыше. Чем прочнее была эта привязанность, тем дольше мужчины кормили ее детей. Тогда же женщины стали ценить накачанный мужской торс, который обещал ей силу и безопасность. И сегодня женская реакция на тестостерон осталась. Исследователи обнаружили, что женщины в период овуляции предпочитают мужественно-брутальных мужчин. В другое время они ищут более мягких на вид мужчин, поскольку считают их добрее с точки зрения социального поведения.

Издrevena и мужчины были придиричивыми к женской красоте. Им приходилось тратить массу сил на завоевание красавицы, разгон соперников и выкармливание ее детей. Для мужчин было очень важно, чтобы его потомство

родилось, выжило и выросло сильным, крепким и сексуально привлекательным для будущих партнеров. В женщине в первую очередь ценились плодовитость и материнство. Самым древним сексуальным сигналом для мужчин были признаки фертильности женщины. Большой зад, широкие бедра и соотношение талии к бедрам — мощные индикаторы уровня эстрогена у женщины. И если мужчина видел соответствующий объект, центры удовольствия его мозга вырабатывали определенные медиаторы, в результате чего женщина начинала казаться ему привлекательной. Такая реакция закрепилась как инстинкт. Не случайно на женских статуэтках первобытного искусства эпохи палеолита гротескно преувеличены груди, живот и бедра, а руки и ноги, наоборот, маленькие, лицо без очертаний либо вовсе отсутствует.

Если спутница жизни дикого человека — много бегающая, носящая подолгу добычу и детей — в процессе отбора становилась узкобедрой, то часто гибла при родах, рожала детей менее жизнеспособных.

В процессе эволюции выработались требования к женской привлекательности:

- внешняя демонстрация здоровья и фертильности;
- сохранение сексуальной привлекательности максимальное количество времени, даже тогда, когда женщина неспособна к зачатию, в том числе во время беременности и после родов;
- сохранение во внешности юных черт, чтобы «обманывать» партнера, вынуждая его заботиться о ней, как о детеныше.

Сегодня заданные когда-то эволюцией маркеры более не являются единственной гарантией успешной репродукции. Да и эстетическая косметология спутала карты — попробуй различи, у кого какие зубы или грудь от природы.

Казалось бы, с развитием техники и медицины физическое совершенство утрачивает свое значение, и понятие красоты претерпевает изменения. Но это не так. Каноны целесообраз-

ной красоты едины и вечны. Современному человеку требуется в первую очередь крепкая нервная организация. Она возможна только на основе здоровья. Интересен тот факт, что представления о женской привлекательности у мужчин меняются во время стресса. Так, в эксперименте 81 мужчине показали 10 фотографий женщин разной комплекции. Все мужчины отдали предпочтение стройным представительницам прекрасного пола. Далее для 40 мужчин создали условия, вызвавшие сильный стресс. После чего их результаты изменились: чем выше был уровень стресса у мужчины, тем более полные женщины ему нравились. Здоровые, цветущие, полные женщины зачастую более сильные, выносливые, легче вынашивают и рожают детей. Что еще нужно, если речь идет о выживании вида.

В инстинктивном понимании красоты запечатлелись требования продолжения рода, слившиеся с эротическим восприятием партнера. Мы подсознательно отличаем и воспринимаем как красоту анатомические особенности, противоположные для разных полов. И сколько бы мы ни утверждали, что наряжаемся, красимся, причесываемся в основном «для себя», в основе все-таки лежит стремление привлечь внимание и вызвать положительные эмоции у противоположного пола.

Поэтому, восхищаясь полетом фантазии моды, «примеряя» на себя смелые находки в одежде и макияже, не упускайте из виду собственную привлекательность для противоположного пола.

Красивость как временный отход от канонической целесообразной красоты принимается за эталон ненадолго. Как бы современные модники ни пытались объявить красотой татуировки, пирсинг, выбритые головы или черную помаду для губ, вся эта выдуманная и массивно пропиаренная красивость закончит свое существование и будет забыта, а каноническая красота, отточенная в долгой борьбе за выживание, останется.

КРАСОТА ЭТНИЧЕСКАЯ

Если наши древние предки для выживания выбирали себе лучших мужей и жен неосознанно, то для нас, людей эволюционировавших, этот инстинктивный выбор превратился в эстетическое наслаждение. Восприятие женской внешности стало зависеть от исторической общности людей, вероисповедания, географического положения, уровня развития общества, экономики, культуры и интеллекта. При этом ощутимые поправки в восприятие вносил национальный менталитет. Красавицами стали называть тех женщин, которые каким-то непостижимым образом воплощали в себе целую эпоху и ее ценности.

Исторически не все человеческие племена развивались равнозначно. То племя, которое в борьбе за существование достигло наибольших успехов, признавалось наиболее развитым, жизнеспособным и совершенным. У него формировались свои понятия о красоте. Некоторые экзотические «эталоны красоты» по сей день продолжают жить в Африке, Азии и других более-менее изолированных регионах планеты. Они сильно отличаются от общепринятых норм. Так, в эфиопском племени мурси традиция удлинять нижнюю губу имеет древнейшие корни. Археологи находили глиняные диски размером с обеденные тарелки на месте поселений, датированных VIII тысячелетием до нашей эры.

Женщины некоторых районов Анголы для большей привлекательности выбивают себе передние зубы, а в племени балуба из Конго принято почти полностью стачивать их. Похожая традиция существует и у полинезийцев. Они обтачивают зубы, придавая им форму акульих зубов.

У племени карамоджонгов, проживающего на границе Уганды и Судана, красивым считается шраммирование и фигурные наросты

на теле, ради которых женщинам приходится терпеть мучительные процедуры.

Со времен Древнего Китая у женщин из богатых семей неотразимыми считались крохотные стопы ног, которые называли лотосовыми. Их длина составляла 7–10 сантиметров. Это было признаком аристократизма и залогом успешного замужества. С четырехлетнего возраста ступни бинтовались таким образом, что четыре пальца «прирастали» к стопе. Поэтому несмотря на утонченное название, стопы походили скорее на копыта. К слову, муж никогда не видел «лотосовых» ног жены, даже в постели она оставалась в изящных туфельках.

Не менее жестокой является традиция табуирования губ у представительниц народности айну, проживающей на некоторых островах Японии. Увеличивая рот, им делали ножом специальные надрезы в виде улыбки, а раны заполняли золой. Таким образом женщины надеялись обрести семейное благополучие и спокойствие в загробной жизни.

Женская красота глазами жителей племени каян заключалась в лебединой шее — главной девичьей гордости, которая, конечно же, не давалась местным жительницам от природы. С пятилетнего возраста девочке надевали первые шесть латунных колец и в последующие годы жизни вплоть до замужества добавляли все новые. Порой общий вес колец достигал девяти килограмм. Считалось, что с такой длинной шеей девушке гарантирован успешный брак.

Весьма странные представления о женской красоте и у народа апатани, проживающего на северо-востоке Индии. Женщины апатани делают в крыльях носа отверстия и вставляют в них специальные пробки, которые называются Yaping Hullo.

ЖЕНСКАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ
ТОЛЬКО ТОГДА СИЛЬНА, КОГДА
ОНА ЕСТЕСТВЕННА И СТИХИЙНА.

МЭРИЛИН МОНРО

