

18+

КОС МЕТО ЛОГИЯ

со смыслом



НАТАЛЬЯ ЯРОВАЯ

Наталья Яровая

Косметология со смыслом

«Издательские решения»

Яровая Н.

Косметология со смыслом / Н. Яровая — «Издательские решения»,

Эта книга — искренний разговор о косметологии, наполненный любовью к профессии. Здесь про осознанный уход за кожей, а также практические инструменты, к которым вы сможете возвращаться снова и снова. Имеются противопоказания, требуется консультация специалиста!

© Яровая Н.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие. Кожа, в которой мы живем	6
Благодарности	10
Глава 1. Взгляд изнутри и снаружи	11
Психология самовосприятия	11
Как формируется и меняется кожа	14
Подростковый возраст (10—18 лет): вызовы и становление самооценки	16
Фертильный возраст: время осознанного ухода	18
Перименопауза: принятие изменений	19
Влияние внешности на самоощущение	20
Уход за собой: из-за страха или из любви?	22
Цветок в токсичной среде	24
Семья, реклама, стереотипы	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Косметология со смыслом

Наталья Яровая

Дизайнер обложки Антон Рындя

Корректор Наталья Седунова

Редактор Анна Баганаева

© Наталья Яровая, 2026

© Антон Рындя, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-3626-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие. Кожа, в которой мы живем

Для женщин, которые никогда не спрашивали, потому что не знали у кого. Для дочерей, чьим мамам тоже никто не объяснил.

**Имеются противопоказания, требуется консультация специалиста.*

Я — врач. Дерматолог. И одновременно — женщина, мама, человек с живым лицом, с уставшими глазами, морщинами и историями. И я написала эту книгу не потому, что знаю о коже все, а потому, что знаю, каково это — не знать.

Когда я начинала работать, то думала, что буду лечить кожу. Училась, разбиралась в составах, протоколах, слоях эпидермиса. А потом... Потом я все чаще начала встречать женщин, которые приходили с одним и тем же вопросом: «Со мной что-то не так? Или это просто возраст?» Они не задавали его прямо, но он читался в их глазах и жестах. За них говорили смущение, тревога, одиночество.

Это была девочка 14 лет, которую привели к косметологу, потому что у нее «прыщи». Это была женщина 38 лет, которая «не чувствует себя красивой», хотя выглядит потрясающе. Это была мама в возрасте 45+, которая боялась дотрагиваться до своего лица, потому что «вдруг я делаю что-то неправильно». Это была я. Да, иногда и я тоже.

Нас не научили ухаживать за собой без чувства вины. Нам не объяснили, что это не баловство, не каприз. Не «слишком много внимания к себе». Это возможность быть в контакте — с телом, с возрастом. С собой.

Я писала эту книгу для женщин, которые этого не знают. Которые, быть может, впервые задумываются: «Зачем я на самом деле наношу крем?», «Что я думаю о себе, глядя в зеркало?», «Что я передаю дочери — даже молча?»

Внутри — немного науки, немного личного, немного жизни. Это не глянцевого гайда, не маркетинговая схема ухода. Это — пространство, в котором можно замедлиться. Задать себе вопросы. Ответить на них. Сказать: «Я имею право ухаживать за собой не для кого-то, а для себя».

Эту книгу можно подарить. Можно читать вдумчиво или пропуская абзацы. Можно вернуться к ней через год — с другим лицом и новым пониманием себя.

Я надеюсь, она станет для вас недостающим кусочком пазла — как нежные руки мамы, которых когда-то так не хватало. Как голос, который скажет: «Ты — нормальная. С тобой все в порядке. Просто пришло время понять, как жить в своей коже».

Тема заботы о себе, любви к себе сейчас обсуждается повсеместно. Фитнес-тренеры предлагают худеть, нутрициологи — изменить питание, сторонники бодипозитива — ничего не делать и просто любить то, что есть. Я предлагаю вам зайти со стороны кожи. Не у всех есть проблемы с весом или с питанием. А кожа есть у всех. И то, как вы выглядите, будет влиять на ваше эмоциональное состояние — проверено и доказано моими клиентами и множеством исследований.

Знаете ли вы, какая у вас кожа? В чем она нуждается? Как изменится через пять или десять лет? Что влияет на ее состояние? Если нет, то эта книга поможет вам это понять.

Кожа — самый большой орган в человеческом теле. Общая площадь ее поверхности составляет около двух квадратных метров. Это не только видимые зоны — лицо, руки, живот, но и скрытые — например, слизистые или межпальцевые промежутки. Вместе они составляют оболочку, которая защищает нас от механических повреждений, регулирует температуру тела, поддерживает водно-электролитный баланс и, наконец, формирует наш визуальный образ — в собственных глазах и в глазах окружающих. А еще кожа как диспетчер сигнализирует о сбоях в организме. Сухость, воспаления, новообразования на отдельных ее участках могут о многом рассказать специалисту.

Когда ко мне приходит пациент, я всегда осматриваю его полностью, независимо от того, с каким запросом он пришел. Заглядываю в ушные раковины, иногда — в паховую складку. Потому что там могут быть проблемы, которых пациент не видит. Например, пигментное образование на стопе, которое может в будущем трансформироваться в меланому. Как специалист я должна все это увидеть. Кроме того, такой осмотр помогает наладить контакт с пациентом, лучше узнать его, понять, какое у него представление о собственном теле и есть ли с этим телом контакт.

Один из моих учителей как-то сказал, что косметолог работает с пятью слоями тканей: кожей, подкожной жировой клетчаткой, мышечным апоневротическим слоем, глубоким жиром и костью. Потому что изменения, в том числе возрастные, идут на всех уровнях. А я бы добавила сюда еще и шестой слой — психику. Ее тоже нужно учитывать.

Наша кожа — зеркало нашего психологического состояния. Она неразрывно связана с центральной нервной системой: при формировании эмбриона эпидермис, головной и спинной мозг развиваются из одного слоя — эктодермы. Кожа и психика похожи на сиамских близнецов: если одному будет плохо, другой обязательно это почувствует.

Все знают о психосоматике — влиянии психологических факторов на возникновение соматических (телесных) заболеваний. Но есть и обратное понятие — соматопсихика, означающее проявления психологического или психиатрического характера, вызванные соматическим состоянием. Исследования показывают, что люди, недовольные своей кожей, часто испытывают тревогу или стресс. И наоборот, удовлетворенность своим внешним видом, знание, что другие положительно оценивают вашу внешность, помогают поддерживать высокую самооценку и уверенность в себе. Таким образом, забота о коже может стать настоящей телесно ориентированной практикой, способной улучшить качество жизни. Этому я и учу пациентов на консультациях.

Осознание глубокой связи между внешним и внутренним подтолкнуло меня к изучению психологии и во многом сформировало мой профессиональный подход.

Мне кажется, это моя прошивка, личностная склонность — вникать в проблему глубоко, смотреть на нее с разных сторон, выстраивать логику любого процесса. Возможно, здесь сказались и учеба в физико-математическом лицее. Потом был медицинский университет. То, что я буду врачом, было с детства очевидно и мне, и моим близким — я была очень эмпатичной, мне нравилось заботиться о других. Но каким врачом? Сначала я выбрала стоматологию и в десятом классе даже устроилась санитаркой в стоматологическую поликлинику госпиталя Балтийского флота. Но на вступительных экзаменах в медицинский я встретила своего первого учителя — Елену Александровну Аравийскую, профессора кафедры дерматовенерологии, ставшую моим вдохновением, путеводной звездой. Я поняла, что буду дерматологом, и уже со второго курса ходила на кафедру, вращалась в студенческом научном сообществе.

Думаю, на мой выбор специальности повлияла и любовь к изобразительному искусству, потому что я — выходец из семьи художника и скульптора. И кожа, со всеми ее особенностями, оттенками, нюансами текстуры, виделась мне полотном.

Интернатуру и ординатуру я тоже прошла в дерматологии. Параллельно работала в салоне красоты, осваивала базовые уходовые процедуры. Но мне тогда казалось, что все это несерьезно. Хотелось заниматься именно лечением, стать ассистентом на своей кафедре. Однако судьба распорядилась иначе, и меня пригласили вести смешанный прием в отделении косметологии.

Здесь моими пациентами были в основном люди с эстетическими проблемами — дерматозами, угревой сыпью (акне), пигментными нарушениями, морщинами. Общась с ними, я сделала еще одно открытие — о важности партнерства. Будучи дерматологом, я могла просто назначить лечение, решить за человека, что он должен делать. Но в косметологии такой подход непригоден. Здесь врач должен совместно с пациентом составить план действий, который

приведет к желаемому результату. При этом половина успеха будет зависеть от второй стороны — четкого выполнения рекомендаций, дисциплины, образа жизни. Косметолог не может по мановению волшебной палочки сделать кожу красивой и здоровой. Это командная работа.

В своей практике я часто сталкиваюсь с пациентами, у которых отсутствует даже базовая культура ухода за кожей. И дело не в финансовых возможностях — они просто не считают это важным. Человек может содержать в идеальной чистоте салон своей машины, тщательно отпаривать складки на одежде, но при этом не знать, как правильно умывать лицо.

Так, мужчины в возрасте 50—55 лет часто страдают от сухой кожи на голеньях, причем обращаются к врачу только тогда, когда ситуация доходит до трещин, корочек и бляшек. А ведь чтобы этого не допустить, нужно всего лишь мазать голени кремом после душа: в этой зоне мало сальных желез, и кожа нуждается в дополнительном увлажнении.

Этим пациентам никто не рассказывал, как заботиться о коже. Скорее всего, их родители тоже мало об этом знали, потому что такие привычки закладываются прежде всего в семье.

Однажды ко мне на прием пришла мама с маленькой дочкой — удалить бородавку. Я сразу отметила, что девочка выглядит неухоженной, но не стала это комментировать. Взмахнув «волшебной палочкой», азотным холодом убрала «некрасивую» бородавку и хотела уже закончить прием, но тут маленькая пациентка спросила: «Как часто нужно умываться?» Время для консультации еще было, да и дождь разошелся.

Ошеломленная этим вопросом, я рассказала шестилетней малышке обо всех этапах умывания, показала, какими движениями мыть голову. Мама в этот момент удивленно слушала.

Через неделю мама пришла на прием отдельно от дочери и слезно попросила научить ее, «как правильно делать *это*». «Я не умею выбирать крем, мне даже стыдно с подругами это обсуждать — я совсем дилетант. Мне всегда говорили, что это неважно», — слегка стесняясь, объяснила она.

Прошло несколько лет, и теперь вся эта семья — мои пациенты. С девочкой, теперь уже подростком, мы вместе проходили пубертат. Я учила ее, как поддерживать кожу во время переходного возрастного периода, а ее отцу подсказывала, как и когда хвалить дочь. Мама связала профессию с бьюти-сферой и стала успешным предпринимателем. И родители, и дети научились ухаживать за кожей и прониклись важностью этого ухода. Вот так один прием изменил жизнь двух поколений.

За годы работы в косметологии у меня все сильнее проявлялась потребность учить людей заботиться о своей коже, понимать ее желания и удовлетворять их. Проявилась одна из часто неосознаваемых граней профессии врача-косметолога — стремление научить пациентов жить в их собственной коже. Выдать инструкцию. Так сначала родился мой блог — канал, в котором я взаимодействую с аудиторией. А затем и книга, которую вы сейчас держите в руках в электронном или печатном виде.

Косметология со смыслом — это о глубоких взаимосвязях между кожей и психикой. О том, как важно использовать плоды современных исследований в косметологии для улучшения качества своей жизни. О важности базисного ухода, о новых научно доказанных методиках. В процессе написания я решила опираться не только на свой опыт, но и пригласила к сотрудничеству уважаемых коллег, которые давали комментарии и делились своим профессиональным мнением.

При этом я мечтала, чтобы у нас получилось не академическое издание, а настольная книга, которую хочется купить для себя, подарить подруге или дочери.

«Косметология со смыслом» в первую очередь для тех, кто хочет больше узнать об уходе за собой, улучшить качество своей жизни и в конечном итоге стать счастливее. Для подростков, которые не без труда переживают изменения, происходящие с кожей (как мама четверых детей разных возрастов я знаю, о чем говорю). Кроме того, эта книга может быть полезной кос-

метологам, которые хотят наладить более глубокий контакт с пациентами, помочь им решить не только эстетические, но и психологические проблемы.

Мы поговорим о факторах, влияющих на состояние кожи, о психологии самовосприятия. Рассмотрим примеры из практики, разберем основные компоненты уходовой рутины. Узнаем, как найти своего косметолога и выстроить эффективную работу с ним. А в разделе «Справочник» вы найдете информацию о действующих веществах, препаратах и процедурах. Это поможет больше узнать о возможностях косметологии, разобраться в составе косметических средств и более осознанно выстроить домашний уход.

Как я всегда говорю пациентам, что я не могу подарить вам новую кожу — ее тип закладывается генетически. Но могу научить взаимодействовать с ней, рассказать об особенностях и микронастройках. Это важно, потому что она будет с вами всю жизнь.

Благодарности

Эта книга писалась не быстро. Я вынашивала её как важное и личное профессиональное детище, в котором соединились мой путь в медицине, косметологии, психологии, наблюдения за пациентами, размышления о красоте, возрасте, восприятии лица и внутреннем состоянии человека.

Благодарю мою семью — за любовь, терпение, поддержку и пространство, в котором я могла думать, искать, писать, сомневаться и возвращаться к этой работе. Особая благодарность мужу — за постоянную и надёжную поддержку.

С признательностью благодарю своих учителей:

Елену Роальдовну Аравийскую — профессора кафедры дерматовенерологии с клиникой Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова, доктора медицинских наук. На протяжении многих лет Вы остаётесь для меня путеводной звездой в дерматологии и косметологии. Ваш профессионализм, глубина знаний и преданность медицине во многом сформировали мой взгляд на профессию.

Елену Рудольфовну Исаеву — профессора, доктора психологических наук, заведующую кафедрой общей и клинической психологии Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова, моего научного руководителя. Благодаря Вам я научилась видеть в человеке внутреннее: личность, историю, переживания и связь между образом себя и качеством жизни.

Благодарю моих коллег и близких по духу людей, которые поддержали меня, откликнулись и дали комментарии на тему косметологии, красоты и восприятия человека.

Олесею Алексеевну Чиркову — врача, коллегу и глубокого специалиста, который тонко понимает восстановительный потенциал тканей и возможности плазмотерапии. Ваш взгляд на поддержку регенерации через собственные ресурсы организма сделал эту книгу более объёмной, практичной и живой.

Александрю Леонидовну Мошкалову — пластического хирурга, с которой нас объединяет эстетическое видение. Для меня ценны наше пересечение научных интересов, общий взгляд на красоту как на тонкую, ответственную и глубоко индивидуальную работу, а также близость профессиональных и этических принципов.

Екатерину Александровну Пролыгину — стилиста и историка моды, которая поделилась своим взглядом и помогла расширить тему через призму стиля, культуры и визуального восприятия.

Наталью Сергеевну Дроздову — клинического психолога с большим опытом и междисциплинарным взглядом. Для меня важно, что вы умеете видеть человека системно: через целостность личности, опыта, внутреннего состояния и жизненного контекста.

Отдельное спасибо моим коллегам, пациентам, собеседникам и единомышленникам, благодаря которым эта книга стала живой. Каждая встреча, вопрос и профессиональная дискуссия помогали мне точнее формулировать то, что давно зрело внутри.

Спасибо всем, кто был рядом, поддерживал, вдохновлял, спорил, уточнял, верил и участвовал в появлении этой книги. Для меня это не просто текст. Это часть большого пути — профессионального, человеческого и личного.

С любовью, Наталья Яровая

Глава 1. Взгляд изнутри и снаружи

Психология самовосприятия

Каждый день мы смотрим на себя в зеркало. Иногда с удовольствием, иногда с раздражением и даже отвращением. Но можно ли доверять этому взгляду, и насколько он объективен?

Каждый человек имеет собственные представления о том, как должна выглядеть его кожа. Эти представления формируются под влиянием социокультурных факторов, семейных ценностей, изображений в массмедиа — часто нереалистичных. На то, нравимся мы себе или нет, в большой степени влияют не объективные критерии, а наше представление о себе, своих достоинствах и недостатках.

Здесь следует сделать уточнение: говоря о коже, я имею в виду прежде всего так называемую портретную зону — лицо, шею, декольте — как одну из самых значимых в визуальном восприятии человека. Именно лицо несет на себе максимальную нагрузку по эмоциональному выражению и взаимодействию с миром. Это своеобразная визитная карточка, и от того, как она выглядит, зависит восприятие нас окружающими. Кроме того, кожа в портретной зоне всего подвергается воздействию внешних факторов, таких как солнечное излучение, загрязнения и стресс, что приводит к ее быстрому старению (взроslению, изменению — называйте как вам приятнее).

В 2020 году ко мне пришла идея диссертационного исследования, посвященного визуальному восприятию и самовосприятию. Мне хотелось понять, как пациенты смотрят на себя и как это может помочь врачам-косметологам в их работе. Два моих учителя, два профессора, как два крыла подхватили мой интерес, и научная работа закипела. Статьи, конгрессы. Восприятием лица изолированно в косметологии занимались единицы, а исследовать врачей косметологов и то, как они смотрят на пациентов, было новаторством.

Дело в том, что на практике я часто наблюдала так называемый «эффект пудреницы», когда пациенты начинают акцентировать внимание на отдельных зонах. Они будто смотрят на себя в маленькое зеркальце, в котором видны только губы и морщины вокруг них или только глаза с нависшими веками. Но полной картины, других несовершенств они не замечают.

Используя метод видеоокулографии (айртекинга), мы с командой исследователей оцифровали достоверную траекторию движения глаз врачей и пациентов. С помощью специального оборудования мы наблюдали, как взгляд пациента перемещается по фотографии его собственного лица, на каких зонах задерживается. Концентрируется ли он на субъективно привлекательных для человека участках, или наоборот? Дополнительно мы проводили психологические тесты, чтобы понять, как у пациента обстоят дела с самооценкой, уровнем перфекционизма.

Корреляция результатов обоих исследований показала, что люди, которые акцентируют внимание на субъективных недостатках, чаще всего становятся «сложными» пациентами. Они склонны завышать ожидания от процедур, часто недовольны результатом и требуют особого внимания к коммуникации на первом и последующих приемах.

Рассматривая свое лицо по определенной траектории, мы не можем оценить его объективно. Таким образом, нам бывает сложно понять, какие именно изменения смогут улучшить общую картину. Например, сконцентрировавшись на размере носа или слишком тонких губах, мы склонны не замечать покраснения, пигментации и так далее.

Однажды ко мне пришла пациентка с запросом на удаление комков Биша — анатомического образования в виде скоплений жировой ткани на лице, при удалении которого лицо становится визуально более худым. Но я, взглянув на нее, сразу поняла, что проблема не в этом. И оказалась права. После удаления зубов у пациентки произошел гипертонус мышц и усугуби-

лась ассиметрия лица. Она начала жевать одной стороной, в результате чего один угол челюсти стал более квадратным, а другой — более острым. В такой ситуации удаление комков Биша сделало бы все еще хуже и нарушило архитектуру всего лица.

Чтобы показать пациентке, в чем заключается реальная проблема, я прямо на фото лица нарисовала ей оси и показала, как «поехала» линия улыбки. Под новую, смещенную ось подстроились плечи, напряглась и за счет этого укоротилась шея.

Мы начали заниматься осанкой, расслаблением мышц, подключили целый арсенал косметологической коррекции, собрали междисциплинарную команду в составе стоматолога, кинезиолога, гастроэнтеролога, и все постепенно встало на место. В процессе пациентка начала видеть свою портретную зону целиком, не заикливаясь на отдельных участках.

На самовосприятие влияет и ряд других факторов — например, то, как левая и правая стороны лица меняются местами в зеркальном отражении. Мы редко об этом задумываемся, но эти части несимметричны. Годами всматриваясь в свое отражение, мы приучаемся воспринимать левую половину как правую в действительности, и наоборот. Перестаем замечать асимметрию и в полной мере привыкаем к этому образу. Поэтому, видя на фотографиях свое лицо таким, каким его воспринимают окружающие, мы переживаем несоответствие своим ожиданиям и часто бываем разочарованы.

Понимание того, как пациент воспринимает себя, позволяет мне как косметологу найти к нему индивидуальный подход, предложить наиболее эффективные решения и процедуры. Например, одни люди могут быть заиклены на морщинах, тогда как другие больше обеспокоены тоном кожи или пигментными пятнами. Многие пациенты рассматривают уход за кожей как способ улучшить психоэмоциональное состояние — снизить стресс и тревожность, создать ощущение заботы о себе, поэтому косметологические процедуры могут иметь для них терапевтический эффект.

Визуальное восприятие кожи и портретной зоны играет решающую роль в том, как человек видит себя и как его воспринимают окружающие. Специалист, понимающий эти аспекты, способен не только улучшить внешний вид пациента, но и помочь ему почувствовать себя более уверенным и довольным своей внешностью.

Однако, по моим наблюдениям, у косметологов, ведущих регулярную практику, также присутствует определенная «замыленность» взгляда. Выполнение одних и тех же процедур — инъекций филлеров, ботулинотерапии, контурной пластики — и влияние растажированных в медиа канонов красоты приводят к тому, что специалисты начинают ориентироваться на одинаковые параметры: высокие скулы, четко очерченные губы, гладкую кожу без возрастных изменений. Это ограничивает креативность, способность видеть уникальные черты своих пациентов.

Вторая часть моего исследования посвящена тому, как косметологи — опытные и те, что только заходят в профессию, — видят одни и те же лица. По каким траекториям оценивают их, сколько времени занимает осмотр. Как влияет на эту оценку насмотренность, творческое образование и видение. В конечном итоге моей целью было помочь им расширить собственное видение, чтобы эффективнее взаимодействовать с пациентами, распознавать их истинные запросы.

Когда ко мне приходит новый пациент, я всегда тщательно опрашиваю его. Задаю много вопросов, которые, как некоторым кажется, нетипичны для косметолога — например, про сон или режим питания.

Исходя из ответов я составляю структуру, пирамиду потребностей и понимаю, куда двигаться дальше. В основе ее лежат режим и качество сна. Далее идут генетические факторы, физическая активность и метаболизм, соматические заболевания, дефициты. Это основа, фундамент. Если его не закрыть, ни качественный уход, ни пластика не помогут. Поэтому косметолог всегда должен смотреть глубже, искать причины внешних проявлений во внутрен-

них состояниях. И конечно, особое внимание на консультации нужно уделить самовосприятию пациента.

Только зная все о дефицитах, образе жизни и мотивах пациента, понимая, каким он видит себя в зеркале и какие мысли за этим скрываются, косметолог сможет добиться отличных результатов. Самому пациенту также будет полезно лучше узнать себя, отделить собственные желания от навязанных комплексов и научиться принимать свою внешность.

Как формируется и меняется кожа

Чтобы лучше разобраться в механизмах самовосприятия, давайте посмотрим, как оно формируется и как меняется в течение жизни. Процессы, происходящие с кожей, зачастую идут параллельно личностному развитию. Это не только физиологический, но и психологический путь.

Внутриутробный период: формирование тканей

К третьему месяцу внутриутробного развития формируются зачатки волос, ногтей и кожных желез. Кожа плода покрывается первородной смазкой (vernix caseosa), которая защищает ее от амниотической жидкости и способствует развитию барьерной функции.

На этом этапе формируются основы сенсорного восприятия, закладываются предпосылки для будущего телесного самосознания.

Новорожденность и младенчество (до 1 года)

Кожа новорожденного тонкая, слабо пигментированная, имеет высокую проницаемость и чувствительность. Сальные железы уже активны, но потовые еще не полностью функционируют, что влияет на терморегуляцию.

Ребенок начинает осознавать свое тело через тактильные ощущения, формируя первичную «схему тела». Физический контакт с матерью играет ключевую роль в развитии чувства безопасности и телесной идентичности. Он начинается с момента, когда стерильного младенца кладут ей на живот сразу после родов, и продолжается первые семь лет жизни. Происходит заселение микробиоты (микробиома) ребенка от родителей. Мама гладит малыша, поет колыбельные, считает ему пальчики, обнимает, делает массаж. Все это очень важно для формирования у ребенка ощущения собственных телесных границ. В этот период максимально активно начинают работать зеркальные нейроны: наблюдая за родителями, ребенок формирует собственное понятие нормы, нормальности.

Раннее детство (1—3 года)

После года кожа малыша становится более плотной и устойчивой к внешним воздействиям. Развиваются эластические волокна, улучшается барьерная функция.

Ребенок осваивает свое тело как инструмент для взаимодействия с окружающим миром. У него формируются чувство владения им и базовые навыки саморегуляции, телесное доверие и базовое принятие себя.

В это время многое решает тактильный опыт, тон родительского взаимодействия с ребенком, готовность «видеть» его тело как ценное и хорошее. Так, малыш, которого стыдили за «грязные руки» или «толстые ноги», может сформировать бессознательное телесное отвлечение к себе. Много проблем доставляют и установки типа «девочка должна быть аккуратной», «не пачкайся» или «некрасиво кривить лицо». Даже не всегда важны слова, невербальная информация считывается гораздо лучше.

Среднее детство (4—7 лет)

В это время продолжается развитие кожных структур, усиливается пигментация, улучшается терморегуляция.

У ребенка формируется более четкое представление о собственном теле, развивается его образ и границы. Происходит осознание различия между собой и другими, что влияет на самооценку и социальные взаимодействия.

Маленькие дети еще не задумываются о своей внешности так сильно, как это происходит в более старшие годы. Тем не менее, их уже нужно учить заботиться о гигиене и здоровье кожи: ежедневно умываться, использовать увлажняющие средства и так далее.

В этот период важно прививать ребенку позитивное отношение к своему телу, объяснять, что кожа — это не только внешняя оболочка, но и орган, требующий внимания и защиты. Если родители покажут хороший пример, он быстро усвоит, что забота о коже — часть заботы о здоровье.

Подростковый возраст (10—18 лет): вызовы и становление самооценки

Происходит интенсивное формирование образа тела, который становится важной частью «я-концепции». Подростки начинают более критически относиться к своей внешности и оценке со стороны окружающих, что может влиять на самооценку и поведение.

Очень важно, чтобы в это время окружение и родители создавали для ребенка безопасную среду и давали ему обратную связь, так как именно их голоса он будет слышать, когда сам начнет критиковать себя. В период с 6 до 12 лет у ребенка формируется так называемое «зеркальное Я» — то, как он видит себя глазами других. И родитель — главный «отражающий» субъект. Брошенные им фразы вроде «у тебя тяжелый подбородок, как у бабушки», или «будешь много есть — станешь толстой» напрямую кодифицируются в теле. Даже положительные комментарии, например, «какая ты красотка», могут способствовать формированию зависимости самооценки от внешнего восприятия.

Я часто спрашиваю пациенток: «Папа говорил вам, что вы красивая?» «Нет», — отвечают они после молчания. Эту нехватку любви они потом всю жизнь стремятся восполнить в отношениях с мужчинами. А у косметолога пытаются «исправить» себя.

Слова отца, прикосновения мамы закладывают фундамент в отношениях с кожей. Поэтому родителям стоит быть очень внимательными к тому, что они говорят своим детям — избегать оценок, выбирать мягкие формулировки. Но нет идеального рецепта, и все бывает очень по-разному.

Не могу обойти стороной и двойные послания. Например, «Доченька, ты, конечно, красивая, но... это платье не скрывает твоих недостатков». Или: «Да красавица, красавица, отойди уже от зеркала». Или: «Конечно, я тебя люблю» (с тяжким вздохом). От таких слов в самовосприятии подростка возникает разрыв, внутренний конфликт. Это семена, из которых прорастает неуверенность, внутренний голос, который как эхо повторяет то, что мельком сказали близкие...

Телесные изменения сами по себе вызывают у подростков тревогу и стремление к социальной приемлемости. А в случае отсутствия родительской поддержки у них может развиваться телесная дисморфофобия — чрезмерная озабоченность своим лицом и телом, тревожность вплоть до изоляции.

Развитие позитивного восприятия своей кожи учит юношей и девушек справляться с возрастными изменениями. Психологи советуют акцентировать внимание на том, что выпячивания, жирность и другие проблемы — это временное явление, которое можно контролировать с помощью правильного ухода и заботы о себе. И лучше, если этим навыкам подростков научит специалист. А также объяснит, что это абсолютно нормальный период метаморфоз и взросления.

Я видела множество позитивных примеров, когда пациентки-мамы приводили на прием детей, чтобы научить их заботиться о коже. Такие визиты могут быть очень полезны — например, если родители в юношестве страдали от угревой сыпи, ребенок, правильно ухаживая за лицом, сможет избежать поставке рубцов, если вовремя обратится к дерматологу, косметологу.

Важно объяснять подросткам, что идеалы красоты, которые они видят в медиа, часто недостижимы или нереалистичны. С другой стороны, фильтры на фото и видео в соцсетях, которыми часто увлекаются девушки, на мой взгляд, совершенно безобидны и, наоборот, помогают пережить сложный пубертатный период. Это просто маскировка, которая часто улучшает самочувствие подростка. Такой же маскировкой может стать и правильный макияж с использованием некомедогенной косметики.

Все это поможет снизить уровень тревоги по поводу собственной внешности и сосредоточиться на поддержании здоровья кожи через правильное очищение, увлажнение и защиту от солнца. Необходимый минимум знаний желательно к 15 годам уже усвоить ребенку.

Если по каким-то причинам этого не произошло, и приучить подростка к правильному уходу за кожей никак не выходит, единственный выход для родителей — отвести его к профессионалу (дерматологу, косметологу) и поговорить с ребенком через врача как медиатора. Не обещая ему проблемы, подчеркнуть важность внешнего вида для дальнейшей жизни в социуме.

При этом важно следить, чтобы во всем была мера. Подражая блогерам, друзьям или селебрити, подростки часто пробуют все уходовые средства подряд, доводя кожу до гиперочистки, синдрома чувствительной кожи, шелушения и повреждения. Но иногда и этот опыт нужно прожить, чтобы больше не повторять таких ошибок.

Другая крайность — полное равнодушие к своей коже. В подобных случаях задача родителей и врача — найти нужные слова и мотивировать подростка заботиться о себе. Но мотивировать позитивно: критика и сравнение с друзьями, у которых чистая кожа, тут не помогут, а скорее навредят хрупкой самооценке взрослеющего человека. Думаю, не стоит и пугать его рассказами о «заражении после выдавленных прыщей» — пусть лучше специалист объяснит, что будет, если трогать воспаления. Чем агрессивнее взрослые давят на подростка, тем больше он сопротивляется, поэтому родителям стоит запастись терпением и правильной аргументацией.

Хотя, как показывает практика, иногда мотивация заботиться о коже появляется сама собой. На это у меня есть клинический пример. Однажды, когда я еще работала в Первом Медицинском университете им. акад. И. П. Павлова на кафедре дерматовенерологии с клиникой, женщина привела ко мне на прием сына-подростка. Его тело было буквально усыпано гнойничками, которые вскрывались и болели, но молодого человека это не беспокоило. Я задала вопрос о том, кого больше беспокоят эти высыпания — маму или сына. Ответ был однозначен — маму. Как мама сыновей я искренне понимала эту женщину. Но на мотивации матери далеко не уехать. У нашего юноши просто не было желания лечиться, регулярно наносить препараты, пить таблетки. Хотя ситуация была среднетяжелой, терапия была необходима. Конечно же, лечение я назначила в полном объеме, но так как молодой человек учился в другой стране, результат оказался минимальным. Актуальной проблема стала, когда у юноши появилась подруга. Тогда он сначала написал мне на электронную почту, а уже по возвращении сам пришел на прием и попросил о помощи.

Увы, другими способами, извне, мотивацию подростка никак не пробудить — в пубертате время для выстраивания доверительных отношений уже упущено, и придется работать с тем, что есть.

Бывают и полярные ситуации, когда осознанные дети понимают, что им нужна помощь и сами приводят родителей в кабинет косметолога.

Фертильный возраст: время осознанного ухода

С началом периода фертильности, то есть около 16—18 лет, кожа становится устойчивой, и многие проблемы подросткового периода, такие как, например, акне, стабилизируются. В идеальном формате мы входим с пациентами в стабильную ремиссию. Однако на этом этапе появляются новые вызовы.

Гормональные изменения развития, изменения, связанные с беременностью, родами или использованием контрацептивов, могут влиять на состояние кожи. У некоторых женщин могут появиться гиперпигментация (мелазма), сухость или, наоборот, жирность. Кожа сталкивается с первыми признаками старения, фотоповреждения.

Обновление клеток начинает постепенно замедляться: у здорового молодого человека обновление пласта кожи происходит каждые 28 дней, а к 40 годам — в два раза реже. Мы обсудим это далее в подглаве «Строение кожи: азбука, с которой все начинается».

Старение — длительный процесс, и он стартует раньше, чем мы его замечаем. Большинство людей вообще видят возрастные изменения только по старым фото. Поэтому основная задача в фертильном периоде — сохранить качество кожи и предотвратить преждевременное старение.

В первую очередь это значит выстроить осознанный системный уход. Защищать кожу от УФ-излучения, воздействие которого накапливается с годами и проявляется в виде пигментных пятен и дряблости.

Уже в 25—27 лет наступает время для превентивного антиэйдж-ухода. Он может включать средства с активными ингредиентами, профилактическую ботулинотерапию. Можно, конечно, ничего этого не делать, но... Перемены происходят неизбежно, хотим мы этого или нет. И к ним лучше быть готовыми. Например, гораздо эффективнее профилактировать заломы, чем бороться с теми, что уже появились.

После 25 лет люди, как правило, начинают более осознанно подходить к уходу за собой, уделяя внимание внутреннему состоянию организма: стараются правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим сна, минимизировать стресс. Принятие своей внешности переходит на новый уровень, проявляясь через заботу о себе как о целостной личности.

Психологический аспект принятия себя в этот период также может измениться. Социальные и карьерные успехи, поддержка семьи и друзей играют ключевую роль в развитии уверенности в себе и соответственно в позитивном восприятии своей внешности. Женщины начинают понимать, что красота — не только в молодости или идеальных чертах лица, но и в здоровье, внутреннем балансе и гармонии.

Фертильный возраст, возраст пика половых гормонов — один из самых важных в жизни. Возрастные изменения в этот период происходят незаметно еще и потому, что наше внимание сосредоточено на построении отношений, карьерных успехах, детях, вопросах социальной реализации. Новых морщин, пигментных пятен, дряблости (атонии) кожи мы чаще всего не видим — они же не болят, не доставляют дискомфорта. По моим наблюдениям, пациенты, прошедшие все круги ада с угревой сыпью, более внимательно относятся к своей внешности, к профилактике старения и в результате выглядят более свежо, чем те, кому кожа позволяла за собой не ухаживать.

Перименопауза: принятие изменений

Перименопауза — это период перед наступлением менопаузы, когда тело женщины начинает претерпевать значительные гормональные изменения. Этот период вызывает у женщин разные реакции: кто-то избегает мыслей о климаксе и отрицает его приближение, кто-то впадает в уныние. Лично я не видела ни одной пациентки, которая бы радовалась по этому поводу.

К сожалению, перименопауза молодеет: раньше она наступала в возрасте 45+, но стресс, неправильный образ жизни и гормональные изменения приводят к тому, что некоторые женщины уже в 28—30 лет имеют признаки увядания.

Перименопауза может оказывать заметное влияние на состояние кожи: снижение уровня эстрогенов приводит к потере эластичности, появлению морщин, сухости. Для многих женщин в этот период становится сложнее принимать себя, поскольку признаки старения становятся более очевидными. И речь не только о морщинах, но и о снижении уровня энергии, вкуса к жизни. У женщины наступает так называемая преждевременная пенсия. Ее интересны замыкаются на семье, она меньше думает о себе, живет для других. Уровень половых гормонов снижается, метаболизм замедляется, и лишний вес появляется даже у тех, кто всегда был стройным. Становится все труднее чувствовать себя сексуальной, как раньше. Поэтому и делать для себя ничего не хочется.

Но есть для этого времени и другой, позитивный, сценарий, о котором мы подробно поговорим в следующей главе. Он включает в себя осознанную стратегию управления старением, домашний уход, регулярные, но умеренные косметологические процедуры и пластику.

В поддержании гормонального и дерматологического здоровья в этот период может помочь командная работа косметолога, терапевта, гинеколога-эндокринолога, иногда нефролога. Психологическая работа с принятием изменений также может быть полезна, особенно если с этим есть проблема.

Женщины, которые с юности приучили себя заботиться о коже и следить за ее состоянием, легче переносят переход. Тем же, кто сталкивается с трудностями, поможет более осознанное отношение к своему телу.

Каждый жизненный этап приносит изменения в наши отношения с кожей и восприятие собственной внешности. Но независимо от возраста важно помнить, что красота — это не статичная категория, она изменчива и многогранна. Это позволит сохранять гармонию с собой и окружающим миром.

Влияние внешности на самоощущение

Как я уже говорила ранее, наша кожа и психика напрямую взаимосвязаны. Если отражение в зеркале нас радует, мы становимся более уверенными, раскованными, лучше себя чувствуем. Это легко считывается другими и сразу располагает к себе. Поэтому уход за кожей и косметология действительно могут сделать жизнь лучше.

Заботясь о своем лице, мы буквально показываем окружающим, что уважаем и любим себя. И чем лучше мы это делаем, тем чаще получаем от окружающих обратную связь. Иногда неожиданную — например, в виде повышения. Просто потому, что ухоженный человек подсознательно воспринимается как более компетентный и надежный. Так что даже если отражение в зеркале по-прежнему не будет устраивать вас на сто процентов, самооценка начнет расти. И это сразу скажется на повседневной жизни.

Вам захочется уделять больше внимания своей прическе, макияжу, тщательнее подбирать одежду, одним словом, украшать себя. Вы начнете больше улыбаться. Осанка станет прямой, а походка — увереннее. Появится больше энергии, потому что теперь она не будет тратиться на переживания о внешности. Психика станет устойчивее, а значит, ей будет проще справляться со стрессом. Позитивный настрой и высокая самооценка способны даже улучшить общее состояние здоровья и укрепить иммунитет. Ваша уверенность в себе может стать тем самым фактором, который поможет получить желаемую работу или пойти на свидание с тем, кто давно нравится.

Наглядные примеры здесь — мои пациентки с акне, которые проходят лечение системным ретиноидом. Мы даже шутим, что этот препарат заговоренный: заканчиваешь курс и сразу выходишь замуж. Но на самом деле никакой магии тут нет. Просто как только мы убираем с лица воспалительные элементы, заболевание уходит для пациентки на второй план, и она начинает заниматься чем-то другим, помимо своей внешности, — например, ходить на свидания.

Одну девушку с розацеа мы буквально вытянули из депрессии. Из-за неправильной терапии все ее лицо в момент обострения покрылось кровавой коркой, и она просто перестала выходить из дома. Это для любого человека было бы тяжело, а уж тем более для одинокой матери с маленьким ребенком.

Я дистанционно, в онлайн-формате, вела эту пациентку семь месяцев. Постепенно ее кожа очистилась, и она смогла наладить социальную жизнь, выйти на работу.

Любые изменения во внешности так или иначе отражаются на внутреннем состоянии. Поэтому работу над собой следует вести параллельно в обоих направлениях — заботиться о коже, но не забывать и о других сторонах своей жизни.

Практические советы по укреплению самооценки

1. Развивайте самосострадание. Относитесь к себе с тем же пониманием и добротой, что и к близким людям.

2. Избегайте самокритики. Замените негативные мысли о себе на позитивные и поддерживающие.

3. Определите и четко сформулируйте, чего вы хотите достичь в разных сферах жизни. Разделите большие цели на маленькие шаги и празднуйте каждый успех.

4. Учитесь новому. Развивайте свои навыки и знания, чтобы чувствовать себя компетентным. Чтение книг, участие в курсах и семинарах помогут укрепить веру в свои способности.

5. Чаще общайтесь с теми, кто вас поддерживает и ценит.

6. Развивайте навыки общения — это поможет чувствовать себя увереннее в социальных ситуациях.

7. Регулярно занимайтесь физической активностью и старайтесь вести здоровый образ жизни.

8. Питайтесь правильно и полноценно.

9. Медитируйте. Регулярная практика медитации помогает снизить стресс и улучшить осознанность.

10. Старайтесь жить здесь и сейчас, не беспокоясь о прошлом и будущем.

Начните с маленьких изменений и постепенно включайте новые практики в свою жизнь. Помните, что каждый шаг на пути к лучшему восприятию себя важен и ценен.

Уход за собой: из-за страха или из любви?

Мотивацию к уходу за собой можно условно разделить на негативную и позитивную. Первая — это страх, беспокойство, жгучая тревога о внешности, социальном статусе, потере привлекательности. Это постоянное сравнение себя с другими — возможно, с подругой, а быть может, и с мамой. Этот подход может проявляться в чрезмерном использовании косметических процедур, попытках скрыть возрастные изменения и стремлении соответствовать стандартам красоты. Такие клиенты боятся малейшей морщинки, а в соцсетях накладывают фильтры, меняющие лицо. Возможно, сравнивают себя с известными людьми примерно их же возраста, которых знают молодости и которые были в какой-то период для них эталоном.

Со стороны такая мотивация может показаться более эффективной по сравнению с абстрактной «любовью к себе». Действительно, страх — одна из самых сильных эмоций и отличное топливо для движения. Но эта энергия тратится впустую — на попытки убежать от реальности и вернуть свое «как раньше». За филлерами и пластикой прячется только одно — экзистенциальный ужас перед старостью и смертью. Здесь нет развития, нет новых смыслов.

Уход, основанный на негативной мотивации, ведет к хроническому фоновому стрессу, тревожности и недовольству собой. Но сколько процедур ни сделай, страх не уйдет. Он заставляет мечтать о чудодейственных средствах и скупать новинки в надежде, что рекламные обещания сработают. Клиенты, действующие из страха, знают все свои «недостатки» и постоянно находят новые изъяны. Поход к косметологу для них — как поход на поле боя.

Они хотят вернуть молодость любой ценой и могут склоняться к чрезмерным косметическим процедурам, в том числе инвазивным и не всегда необходимым. Ищут информацию на форумах, бегут от одного специалиста к другому в поисках «того самого» доктора. Хватаются за рекламные обещания клиник как за спасательный круг.

Все это увеличивает риск осложнений и отрицательных результатов. В итоге мы, косметологи, часто видим лица, измененные до неузнаваемости, при взгляде на которые возникают все ассоциации, кроме красоты и здоровья. Это движение от себя. Отрицание. Побег из реальности. Любой ценой, лишь бы не...

Положительная мотивация, или уход за собой из любви, — это совершенно другая стратегия. В ее основе — понимание своих потребностей и принятие себя. Не равнодушие, когда вы любите себя любым — с прыщами, ожирением, кариозными зубами или без зубов вовсе. Здоровое принятие. Понимание того, что все люди взрослеют, что системам и органам нужен регулярный «техосмотр» и профилактика.

Клиенты с такой мотивацией стремятся к поддержанию здоровья, гармонии и общего благополучия. Их уход за собой включает сбалансированное питание, физическую активность, заботу о коже и поддержание психического здоровья. Это рациональные косметологические процедуры. Длительный контакт с лечащим врачом, здоровые и осознанные отношения с ним.

Такой подход способствует повышению самооценки, уверенности в себе. Люди, заботящиеся о себе из любви, чаще чувствуют удовлетворение своими действиями и результатами. Они выбирают менее инвазивные процедуры и предпочитают долгосрочные решения, направленные на улучшение здоровья, поддержание естественной красоты, ухоженного и свежего вида. Не скрывают свой возраст, а гордятся им и тем, как они выглядят.

Если уход начинается из любви, он становится естественным продолжением заботы. Если уход продиктован страхом — превращается в бесконечное исправление отражения.

В своей практике я вижу и то, и другое. Есть пациентки, которые приходят с легкостью, с ясным намерением. Для них процедуры — часть образа жизни, элемент поддержания ресурса. Они не бегут от себя. Они просто умеют быть в контакте со своим телом и лицом.

Есть и другие: те, кто идет за опорой, за внутренним якорем. Иногда — в момент эмоциональной опустошенности. Иногда — чтобы «подправить фасад», надеясь, что после процедуры «внутри станет полегче». Иногда — просто потому, что им нужно место, где можно вдохнуть. И ты не осуждаешь это. Ты просто различаешь: где потребность кожи, а где — боль, завернутая в гель и иглу.

Постоянные пациенты чаще всего приходят осознанно, за решением задач: поработать с шеей, с зонами, которые раньше «провисали», начать терапию волос, когда видно, что идет истончение, поддержать руки, зону век, биохимию кожи, когда еще рано для серьезной реконструкции.

Но иногда приходит женщина, которая говорит глазами: «Мне просто нужно почувствовать себя лучше. Здесь. У вас». Бывают пациентки с перфекционизмом — им нужно, чтобы все было безупречно. Но со временем, в доверии, этот запрос трансформируется. У меня были примеры, когда пациентка боялась выйти из дома из-за одного воспаления. Но после нескольких приемов она уже знала, что с ним делать. Переставала паниковать и прятать лицо. Просто ухаживала за ним, начинала взаимодействовать с кожей.

И вот это для меня — высшая точка профессионального взаимодействия: когда пациентка приходит не для того, чтобы исправить лицо, а чтобы стать увереннее, спокойнее, устойчивее. Когда уход перестает быть актом контроля и становится актом уважения. Когда человек идет на процедуру не из страха постареть, а потому что знает, как хочет стареть — осмысленно, мягко, достойно.

Это зрелый, стратегический подход. Он начинается не с крема и не с инъекции. Он начинается с фразы: «Я хочу быть собой. Лучше. Чище. Честнее».

Цветок в токсичной среде

Я восхищаюсь девочками-спортсменками — фигуристками, балеринами, гимнастками. Юными, дисциплинированными, грациозными... Сколько в них силы... Сколько воли... Сколько тонкой выученной красоты...

Но с каждым годом врачебной практики я все чаще слышу голос, который звучит в головах этих девочек даже спустя годы после ухода из спорта: «Ты распустилась», «Ты жирная», «Ты недостаточно стараешься», «Ты уже не та». Это не голос их тела. Не их потребности. Это голос внешнего авторитета, встроенного внутрь.

Большой спорт для девочек часто начинается с четырех-шести лет. В этом возрасте самооценка еще не выстроена, а представление о своем «я» формируется под влиянием внешнего взгляда: родителя, учителя, тренера.

Если тренер говорит: «Ты не должна весить больше 38 кг», девочка принимает это как истину. Если наказывает за эмоции — учится прятать чувства в тело. Если хвалит только за результат — связывает свою ценность исключительно с победой.

Многие из моих пациенток — бывшие спортсменки. Сегодня им уже 30, 40, а иногда и 50 лет. У них прекрасные фигуры, расписан график тренировок, есть привычка к уходу за собой. Но внутри — глубокая тревога. За форму. За лицо. За контроль.

Они приходят на прием не за кремом, не за уколом. А чтобы, хоть и неосознанно, получить разрешение расслабиться и больше не быть в боевой готовности.

Удивительно, как часто за идеальной внешностью скрывается ненависть. Ненависть к себе — за «слабость», за возраст. За то, что грудь не такая, как в 18 лет. За бедра, которые не сдержала диета.

Эти женщины, мои пациентки, не ленивы. Они дисциплинированы до крайности. Но вся их забота о себе — не про любовь, а про контроль. Они говорят: «Я стараюсь не запускать себя». Я спрашиваю: «А что будет, если вы перестанете стараться?» Пауза. Тишина. Потом: «Я боюсь, что стану никем». Это не страх потерять форму. Это страх перестать быть нужной, если ты неидеальна.

Если внутри вашей головы звучит голос, который критикует, обвиняет, унижает, спросите себя: «Кто мне это сказал впервые?»

Это мог быть тренер, который строил обучение на страхе. Родитель, который мотивировал упреками. Соперница, сравнение с которой стало вашей тенью на годы.

Эти голоса можно распознать. И когда вы их узнаете, начнете освобождаться.

Что еще можно сделать? С точки зрения нейрофизиологии телу нужен выход из режима «бей и замри». В этом помогут:

- дыхательные практики, которые возвращают ощущение внутреннего объема легких;
- мягкие телесные нагрузки: танец, плавание, йога;
- восстановление сна как основной антистресс-фактор.

С точки зрения психологии нужно:

- переосмыслить установки: кто вы без контроля?
- научиться быть в контакте с собой, а не в борьбе;
- заменить внутреннего критика внутренним взрослым.

С точки зрения косметологии:

- перейти от «агрессивных» вмешательств к поддерживающему уходу;
- использовать практики, которые восстанавливают кожный барьер и чувствительность;
- осознать, что внутреннее сияние — результат согласия с собой, а не наказания.

Цветок не расцветает, если его ежедневно обдавать токсином. Он может выжить, но не расцвести. Человек, который всегда жил под девизом «держи себя в руках», может стать по-настоящему красивым, когда опустит руки. Когда расслабится. Когда разрешит себе быть.

Вы можете быть мягкой. И при этом сильной. Вы можете быть собой, и этого достаточно. Вы можете быть цветком. В своей — наконец — чистой среде.

Ткань, которую мы носим всю жизнь

Уход за собой — это не только про кожу. Это про контакт. Про умение услышать себя через тело, через его отклики и сигналы.

Это про зрелость. Про готовность взять ответственность — не просто за лицо, а за образ взрослого человека, которым вы становитесь. Это не значит принять каждую морщину безусловно. Это значит отнестись к своей коже как к драгоценной материи, которую вы носите на себе всю жизнь.

У меня возникла метафора — очень простая, но, кажется, точная. Представьте, что каждый из нас при рождении получает ткань. Кто-то — шелк. Кто-то — лен. Кто-то — шерсть или мягкий хлопок. Это то, что дала нам природа: тип кожи, мимика, наследственность.

И дальше каждый делает свой выбор. Можно бережно носить эту ткань, чувствуя ее свойства. Можно складывать аккуратно и гладить утюгом, можно отдавать в химчистку. А можно сесть в этой ткани на асфальт, надеть зацепок, промокнуть под дождем и сказать: «Я принимаю себя таким, какой я есть».

И это, возможно, будет правдой. Но вот вопрос: эта правда идет из уважения или из равнодушия?

Когда я слышу: «Я люблю каждую свою морщинку», я думаю: «Вы ее любите или просто боитесь с ней что-то делать?»

Потому что между осознанным принятием и интеллектуальной защитой от перемен — тонкая грань. Некоторые женщины ходят в шелковом платье и боятся в нем даже сесть, чтобы не помять. Они берегут лицо от эмоций. Блокируют мимику. Избегают выражения. Их «ткань» остается гладкой, но живет ли она?

Другие, напротив, используют свое «платье» с полной экспрессией. Мнут, скручивают, проживают. И часто говорят: «Я себя принимаю». Но иногда за этим стоит просто отказ от заботы. Вы же не станете стирать шелк хозяйственным мылом? Или чистить его щеткой для обуви?

С кожей — так же. Можно быть живым, можно быть выразительным. Но если вы не ухаживаете за своим лицом, как за тканью, которая вам доверена, вы теряете не только внешний вид, но и ощущение себя.

Уход — это не про борьбу с возрастом. Это про эстетический такт. Про подбор мягких очищающих средств, про понимание, чего требует ваша «ткань» именно сейчас. Про внимание к сезонности, к ритмам, к настроению.

Эта история — не про идеальную гладкость. Она про уважение к тому, что у вас есть. Каждый день. В любом возрасте.

Семья, реклама, стереотипы

Все важные привычки и ритуалы, как, собственно, и отношение к уходу за собой, закладываются в семье. Вспомните, что говорили взрослые, когда вы крутились у зеркала. Может быть: «Отойди, что ты там вертишься?» или: «Главное не красота, а ум»? Ухаживала ли за собой мама? Всегда ли она делала маникюр или только по праздникам? Была ли ее полочка в ванной заставлена кремами, или там скучал один огуречный лосьон?

Конечно, многое зависело от доходов, от региона, в котором жила семья, и других условий. Например, мой папа был пилотом. В 80-х он летал в Германию, на Дальний Восток и привозил нам подарки — косметику, парфюм. А у кого-то в это время был только детский крем и тушь «Ленинградская», в которую нужно плевать. Но дело не только в возможностях, у наших мам и бабушек не было как таковой культуры ухода за собой.

Более того, в обычной жизни женщина, которая явно уделяла внимание своей внешности часто воспринималась как эгоистичная (откуда у нее столько времени на себя?), легкомысленная и ненадежная особа. Аккуратной прически, помады и чистых ногтей достаточно, все остальное — баловство.

Кроме того, был еще финансовый вопрос. В 90-е, например, многим приходилось просто выживать, и там, конечно, было не до косметики. И сейчас, если у человека не закрыты базовые потребности, он вряд ли пойдет к косметологу или на отбеливание зубов.

Вот почему ко мне приходят пациенты с хорошим достатком, у которых просто нет привычки ухаживать за собой. Ей неоткуда было взяться, в семье не научили. Но это не вина родителей — они росли совсем в другое время, с другими приоритетами.

Катерина Пролыгина, историк моды, стилист, специалист по тренд-прогнозированию:

В Советском Союзе культура ухода за кожей отсутствовала по двум причинам. Во-первых, не было лишних денег — люди жили от зарплаты до зарплаты, закрывая первостепенные базовые потребности. Во-вторых, что важнее, не было тех, кто распространял бы информацию об этом уходе. Как и ассортимента косметических средств.

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.