

УДК 159.9
ББК 88.52
Ф26

Sophia Fassnacht und Verena Prechtl
SELBSTBEWUSST IST DAS NEUE SEXY

First published as «Selbstbewusst ist das neue Sexy» by Sophia Fassnacht and Verena Prechtl © 2018 by Komplet Media Verlag GmbH. All rights reserved.

Фасснахт, София.
Ф26 Уверенность в себе — это секси : как полюбить себя в эпоху фотошопа, бодишейминга и ботокса / София Фасснахт, Верена Прехтль ; [перевод с немецкого Я. Н. Селюковой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Girl Power. Книги для дерзких девушек).

ISBN 978-5-04-110247-0

«Я такая жирная», «С маленькой грудью меня никто не полюбит», «Мне лучше не улыбаться».

Неугомонный внутренний критик, навязанные обществом стандарты красоты, идеальные женщины Instagram не дают забыть о наших недостатках, внушая, что мы недостаточно красивы, или стройны, или молоды.

София Фасснахт и Верена Прехтль — гуру в борьбе с комплексами и заниженной самооценкой, о которых знают не понаслышке. Обе девушки в детстве пережили насмешки сверстников: София из-за высокого роста, Верена из-за лишнего веса. В книге они рассказывают свои истории о пути к принятию и любви к себе. Это жизнеутверждающее, искреннее пособие по работе над самооценкой и чувством собственного достоинства поможет вам выстроить самые важные в жизни отношения — с самой собой.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-110247-0

© Селюкова Я.Н., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 7

ТЫ — САМЫЙ ЛУЧШИЙ ПОДАРОК 15

Красивая, красивее, самая красивая, или Как влияют
на нашу самооценку идеалы красоты 24

Уверенность в себе начинается с нашего тела 50

**ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ, АВТОРИТЕТЫ
И БОДИПОЗИТИВ 63**

Что делают гендерные стереотипы с нашей уверенностью
в себе 67

Уверенность от мамы и папы 90

Сила СМИ — «Топ-модель по-немецки», Ким Кардашьян,
YouTube и другое 99

Бодишейминг. Почему перфекционизм губителен	120
Бодипозитив — о чем тут вообще речь?	143
ПОЧЕМУ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ТАК СЕКСУАЛЬНА?	165
Что такое вообще уверенность в себе?	168
Береги себя, детка! Как научиться принимать себя и заботиться о себе	184
Совершенно несовершенная: жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на борьбу с собой	196
Уверенность в себе в отношениях — любовь за пределами размера	212
Эмоциональное заедание — неутолимый голод	219
Подъем самооценки	230
Будьте собой — все остальные роли уже заняты	237
Дорогая Я — письма себе молодой	245



ВВЕДЕНИЕ

«Эй, София, если бы ты надела пояс, он был бы как экватор!» — прокричал один из мальчиков. И все засмеялись. Эти слова укололи прямо в сердце. Несмотря на это, я попыталась остаться хладнокровной. «Только бы сейчас не заплакать», — подумала я. Все взоры были обращены в мою сторону. Я слышала, как громко пульсирует мое сердце, меня бросало то в жар, то в холод. Черт, мое лицо залилось алой краской! Совсем недавно мы болтали и дурачились, а сейчас все смеялись надо мной. Весь день я с нетерпением ждала этой встречи, надела недавно купленный пуловер и накрасила губы блеском.

Мне было 11, и все, чего мне в тот момент хотелось, — быть частью этой компании. Зависнуть с клевыми ребятами.

тами. Среди них были парни постарше. Кто знает, может, здесь есть тот, кто мне понравится. Меня позвала пойти с собой подруга, и так как я училась в школе для девочек, у меня было мало общения с парнями. А еще я считала, что не относилась к тем девочкам, которыми обычно интересуются парни. В отличие от своей подруги, худой и высокой, я была маленькой и с самого детства толстушкой. Так как не чувствовала себя комфортно в своем теле, в этот день спряталась в объемной куртке-бомбере — но даже несмотря на это, получила такое высказывание в свой адрес.

Когда я пришла домой и заперлась одна в своей комнате, то прочувствовала горькую обиду, которую не могла показать перед другими. Итак, они считали меня жирной.



**Я РЕШИЛА: БОЛЬШЕ НЕ ХОЧУ СЕБЯ
ТАК ЧУВСТВОВАТЬ.**

СОФИЯ

С этого момента на встречи с ребятами я стала носить под футболкой до четырех поясов, чтобы скрыть живот. Возможно, парни заметят, что я не так уж и ужасна.

Тот момент из моей жизни, когда мне было всего 11 лет, остался в памяти надолго. Высказывание об охвате мое-



го живота стало ключевым переживанием, которое привело к тому, что внешне я захотела измениться. И это означало для меня только одно: стать худой. Желание больше не быть пухлой, к сожалению, в последующие годы приняло противоположный характер и потребовало определенного количества времени, чтобы встать на путь здоровья.

Когда два года спустя во время прогулки по центру Мюнхена парень выкрикнул в мою сторону: «Ты — скелет», это было для меня далеко не оскорбление, а, наоборот, похвала. Я достигла того, чего хотела: наконец была действительно худой. А «быть худой» в то время было равносильно фразе «быть красивой».

Много лет подряд я ела очень мало, чтобы сохранять вес. Когда была тинейджером, каждый день высчитывала калории. В течение года держала себя под постоянным давлением и контролем. Осознание того, что стройность не означает самобичевание, к сожалению, пришло не быстро.

Я бы солгала, если бы утверждала, что процесс осознания был недолгим. Найти баланс между желанием быть худой и не отрицать желание съесть кусочек пирога или плитку шоколада непросто, это может потребовать многих лет.

Сегодня я все еще худая, но по совершенно другим причинам. Главное отличие от прежней меня состоит в том, что я больше не нахожусь в погоне за идеалами красоты, пытаюсь достичь их любыми способами. Теперь я не готова страдать ради идеального веса. Питаюсь сбалансированно, употребляю здоровую пищу и регулярно занимаюсь спортом. Мой сегодняшний стиль жизни имеет много общего с заботой о себе, которая начинается с внутренней установки. Я слежу за своим весом, да. Но не из-за того, что мне важно, что думают обо мне другие. Скорее из-за того, что я заслужила хорошо себя чувствовать. Как раз о хорошем самочувствии вне установок других людей пойдет речь в этой книге.

Решать вопрос «Как избавиться от рамок установленных идеалов красоты?» я стала уже давно. В любом случае не по причине излишнего веса — все детство мой вес был абсолютно нормальным. Однако я была самой высокой в своем классе, и поэтому еще в начальной школе меня начали дразнить и называть Великаншей. Вплоть до сегодняшнего дня, когда слышу слово «великанша», чувствую дрожь во всем теле — я всегда воспринимала великанов как опасных существ с бородав-



ками на лице. Быть великаном — то самое клеймо на мне, которое заставило понять: если ты — другая, не такая, как все, то на тебя будут смотреть по-другому.



Я ТОЛСТАЯ, НО ПРИ ЭТОМ
АБСОЛЮТНО ЗДОРОВА.

ВЕРЕНА

Оглядываясь назад, вспоминаю о том, как во время учебы в интернате я «цвела», тогда понимаю, что «великанша» было еще совсем не обидным обзыванием. Когда мне было 11 или 12 лет и начался пубертатный период, я страдала от страшного акне: это было на руку моим одноклассникам в интернате. С того момента я стала «Прыщ-лицом» — так меня оскорбляли каждый день.

Я хорошо помню, как друг с моей родины на озере Тегернзее — мы посещали один интернат и всегда хорошо понимали друг друга вне школьных стен — тоже стал меня обзывать, поддавшись общему порыву. В это время, находясь лишь пару недель под защитой своей семьи, я чувствовала себя ужасно одиноко. По причине глубокого разочарования я начала есть все подряд, что привело к набору веса. Теперь я была не только «Великаншей» и «Прыщ-лицом», но и «Слоном» и «Жир-

ной свиноматкой» или «Жирным боровом». В свои 13 лет я сидела одна в комнате, в месте, которое не являлось моим домом, и попросту не понимала, что во мне есть такого ужасного, отчего все хотят мне сделать невероятно больно. Это время было абсолютным адом. Многие годы я была жертвой травли — очень чувствительная девочка, которая так и не отважилась защищаться.

Позже я поменяла школу и нашла там классных новых друзей, но бодишейминг до сих пор остается частью моей жизни. Некоторое время спустя после школы — я была студенткой в Мюнхене — один пожилой мужчина спросил меня в трамвае, неужели у меня нет зеркала в доме. Он намекал на юбку, которую я надела в этот день. Толстым женщинам, видимо, не разрешалось одеваться по своему вкусу, поэтому он почувствовал себя вправе оскорбить меня. Это происшествие привело к тому, что я долгое время не могла носить юбки.

Сегодня я бы задала ему вопрос, в своем ли он уме. Возможно, я бы даже бросила ему в лицо более грубые слова, от которых в тот день я воздержалась. С того времени многое поменялось.

Отныне я могу сказать, что у меня хорошее отношение к себе и собственному телу.



Я активна, постоянно в движении, добилась успеха в жизни, и у меня в течение более 10 лет один партнер, который меня любит, всегда поддерживает и постоянно говорит, как я прекрасна — несмотря на 40 кг, набранные мной за время наших с ним отношений. Я не являюсь постоянно счастливой толстушкой — примером для подражания, нет. С этой ролью сживаться не собираюсь. У меня бывают дни, когда я недовольна собой. Не исключаю также, что однажды начну худеть. Но не от того, что решусь следовать какому-то определенному идеалу, а скорее от того, что захочу чувствовать себя комфортнее. Я всегда смогу завоевать уважение, и не важно, как будет выглядеть мое тело. Я — Верена, а не оскорбления, которые мне в жизни пришлось претерпеть. Возможно, я выпадаю из системы, так как не соответствую идеалам красоты. Но я красива такая, какая есть.



Ты — самый лучший подарок

- КАК ВЛИЯЮТ НА НАШУ САМООЦЕНКУ
ИДЕАЛЫ КРАСОТЫ
- УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ НАЧИНАЕТСЯ
С НАШЕГО ТЕЛА

Самый лучший и большой подарок, который ты можешь сделать этому миру, — просто быть собой. Быть уверенным в себе человеком. Нет ничего более мощного и освобождающего, чем уверенность в себе. Начать чувствовать, кто ты и кем хочешь стать — в рамках наших возможностей. Твое право свободно решать, полностью ли ты довольна тем, какое отражение видишь в зеркале, что ты из себя представляешь и можешь ли принять положение вещей таким, каким оно является в настоящий момент. Главное — быть собой, и не важно, чувствуешь ли ты желание измениться. У тебя есть потенциал на пути к более уверенному в себе человеку. Потенциал, который ты еще не израсходовала, который ждет, когда ты его раскроешь.

Путь к здоровой и уверенной жизни ведет через признание того, кем ты являешься — не важно, на каком

жизненном этапе находишься. Успешна ли ты в профессиональном плане или чувствуешь себя невидимкой во многих аспектах своей жизни. Часто ли тебя ранили и обижали или всегда лишь осыпали комплиментами. Есть ли у тебя партнер или ты уже долго находишься в статусе одиночки, а также нулевой ли у тебя размер или ты пухленькая.

Не важно, что думают и говорят о тебе другие, ты сама можешь принять решение, что для тебя важно, что имеет значение, независимо от внешних факторов. Ведь тебе в жизни многое могут преподнести как нечто «необходимое». Поэтому ты можешь и вправду подумать, что если будешь этим владеть, то, несомненно, станешь счастливой.

Что действительно важно, так это твое собственное чувство ценности и любви к себе. Как сказать себе «Да» — вот о чем эта книга. Здесь речь идет о том, как признать свою уникальность, полюбить свое тело, признать ценность своего существования, что вообще не должно ставиться под сомнение.

Итак, сделайте глубокий вдох. Конечно, здесь закралась некая ментальная ловушка. Потому что сказать себе «Да» не так-то и просто, как кажется. Потому что то, что мы о себе думаем и чувствуем, и, то что отра-