

СТИЛЬНА ОСОБИСТІТЬ

Стиль сьогодні – це своєрідна візитна картка. Саме вибраний нами стиль створює враження про нас. По ньому судять про наш характер та спосіб життя. Завдяки стилю оточуючі за доли секунди роблять висновок про те, чи варто взагалі мати з нами справу. Отже, настав час потурбуватися про свій імідж. Як створити цікавий, особливий, і, головне, успішний стиль?

Мода виходить з моди, стиль – ніколи – стверджувала Коко Шанель. І була абсолютно права: стиль значно більше за моду.

Секрет стилю полягає у твердженні Ів Сен-Лорана: «Найважливіша деталь модної сукні – жінка, яка її носить».

Адже стиль – це відповідність між внутрішнім світом й зовнішнім виглядом, вміння знайти гармонію між одягом, аксесуарами, макіяжем, власним настроєм, поведінкою, часом і місцем, де ми перебуваємо.

ГАРМОНІЯ УСЬОГО

Як тільки дитина з'являється у світ, їй дають зрозуміти, що внутрішній зміст має відповідати зовнішньому вигляду. Якщо ти є хлопчик – будь сміливим, активним, сильним й носи блакитну стрічку на ковдрі.

Якщо ж – дівчинка, то слухняна, ніжна, мила і стрічка у тебе – рожева.

Протягом усього дитинства через батьківські установки, вимоги суспільства та механізм стереотипизації (коли люди з певними зовнішніми ознаками наділяються нами відповідними якостями) ми поступово завоюємо й решту законів стилю, наприклад, відповідність віку, порі року, заходу.

Ці уроки запам'ятовуються на все життя і бувають дуже корисними не тільки тому, що ми можемо показати себе у вигідному світлі.

Уява про стиль допомагає спростити життя у суспільстві, убезпечити себе.

Бачачи коротко пострижену людину в куртці-косусі, ланцюгах і татуюванні, більшість з нас намагатиметься триматися від неї на відстані. Ні, певна річ, ми нічого не маємо проти – у кожного свій стиль. Проте у глибині душі ворухиться відчуття: від великої доброти й душевності так себе не розмальюєш.

А яскраву блондинку в убранні й макіяжі а-ля Барбі нам чомусь надто важко уявити на посаді головного бухгалтера поважної фірми...

Підсвідомо ми неминуче уявляємо взаємозв'язок між тим, який вигляд має людина, і її внутрішнім світом.



У ПОШУКАХ СВОГО СТИЛЮ

Очевидно Ви знаєте багато людей, які незадоволені своїм виглядом і тим, яке враження вони справляють на оточуючих. Частково це пов'язане із розвитком індустрії моди: чим більше варіантів пропонується. Однак більша частина тих, хто не може знайти свій стиль, має давні проблеми. Наприклад, надто суворе виховання, коли замість порад були жорсткі правила, порушення яких каралось: «Порядна дівчина має носити спідницю до коліна», «Нормальні люди у такому вигляді не ходять», «Яскраве має визивний вигляд».

Певна річ, ставши дорослішими, дехто з почуття протесту розпочнуть ходити саме так, як ходять лише «ненормальні» і в спідниці, яка у «порядної дівчини» викликала б шок. Проте почуття гармонії від цього не з'явиться. Зовнішність виражатиме прагнення до протесту, бажання довести: можу робити усе, що хочу. А утрированість в одязі й поведінці справляє жалісне враження... Ті ж, хто в силу характеру до бунтів не схильний, так і продовжать усе життя носити те, що порядно, не в силах звільнитися від батьківських установок: за-своїли їх так міцно, що будь-яке порушення викликає почуття тривоги.

Труднощі зі створенням образу бувають і у жінок, яким матір й батько надто рідко мовили: «Ах, яка ти у нас красуня». Можливо батьки свідомо принижували значення зовнішності, міркуючи, що головне – розум і душевні якості. А може, і насправді не вважали доньку красунею. Навіть, отримавши визнання власної привабливості від інших людей, жінка усе рівно з недовірою ставиться до свого зовнішнього вигляду. І тому вона усе життя намагається нічим не виділитися – ні одягом, ні макіяжем, ні манерою поведінки.

УСЕРЕДИНІ Й ЗЗОВНІ

Опитавши у ході дослідження більше тисячі жінок, відомий психоаналітик Ізабель Короліцькі дійшла висновку, що багато хто із нас створює свій щоденний образ за звичкою, не орієнтуючись на душевний стан чи життєву ситуацію. Мало того, виявляється, багатьом це регулярно рутинне заняття... загалом не подобається!

Проте адже слід «відповідати»...

До речі, у виборі стилю ми керуємося не лише критерієм «*подобається – не подобається*». Думка оточуючих буває також важливою, як і власні переваги. Хоча більшість із нас стверджує, що одягається «для себе», а усі ми чудово розуміємо: зустрічають нас усе-таки по одягу. Він (як і зачіска, макіяж, аксесуари, хода, жести) несе у собі невербальні сигнали, віддзеркалює стан нашого внутрішнього світу.

Наприклад, психотерапевти, що працюють з жінками, які пережили важке розлучення, зазначають, що у міру позбавлення від вантажу образ і похмурих думок у пацієнток змінюється... довжина спідниці. Здогадайтеся, у який бік? Вона стає усе коротшою...

Просто максі у нашій підсвідомості – лагідність, закритість, а міні – почуття волі від

чужої думки, минулих невдач. Збираючись на вечірку, більшість жінок виберуть туфлі на шпильці, а не на стійкому «офісному» каблучці чи масивній платформі. Тому що шпилька – відомий сексуальний фетиш, заклик до доглядання (в широкому сенсі). Він нібито мовить: «*Бачите, я – така жіночна, тендітна, так неміцно стою на ногах і так потребую міцного чоловічого плеча*».

ДО ЧОГО ПРАГНУТИ

Якщо Ви маєте власний стиль, це надає безліч переваг.

1. Успішна самопрезентація.

Відомий соціальний психолог Девід Майєрс для експерименту запросив студентів – як тих, хто ретельно слідкував за своїм зовнішнім виглядом, так і тих, хто стверджував, що думка оточуючих для нього не важлива, – виступити перед комісією. Під час виступу члени комісії демонстрували чи інтерес, чи зневагу до тих, хто виступав, а Майєрс оцінював самопочуття, настрої та активність учасників.

Виявилось, що навіть ті, для кого не мала значення думка комісії й взагалі усіх людей, відчували пригніченість та роздратування, якщо не отримували позитивної оцінки себе.

Самопрезентація – соціальна потреба людини, дійшов висновку вчений. Ми хочемо, аби люди ставилися до нас доброзичливо.

Стиль – найкращий спосіб таке ставлення отримати.

2. Стиль сприяє адаптації в складних життєвих ситуаціях.

Адже не лише наші внутрішні якості знаходять відображення у зовнішньому вигляді.

Є й зворотній зв'язок. Самі знаєте: відчуття від ходи у капцях зовсім не таке, як в туфлях на шпильці. Так ось, коли в житті щось відбувається не так, як треба, саме власний стиль допомагає це пережити. Він повертає ті емоції, які ми відчували у іншому, позитивному стані. А це перший крок до того, аби перемогти труднощі.

3. Стиль допомагає вибудовувати стосунки.

Той, у кого є свій стиль, має впевненість, спокій і внутрішню гармонію, які завжди подобаються людям. Той, кого ми можемо назвати сильним та розумним співрозмовником – цікава особистість і просто приємна людина. Тому не жалкуйте часу і сил на досягнення у цій галузі. Вони окупляться неодноразово!