

«Никто так не оживляет вечеринку,  
как те, кого на ней нет»

Одри Хепберн, американская актриса (1929-1993)

Тропа, по которой мы движемся, критикуя других, узка. Злобный насмешник время от времени поднимает настроение всей компании. Но если пересолить с едкими замечаниями, то он сразу переходит в разряд «змеи подколотной». А ко всему прочему добавляются еще и муки совести. Потому что та, кого мы высмеяли, никогда не забудет наших слов, если о них узнает, мы это прекрасно понимаем. Красивее или счастливее мы себя после очередного раунда сплетен все равно не почувствуем. Скорее, наоборот. Злословие оставляет неприятный привкус и портит настроение.

Но нужно ли вот так, сразу, становиться святым и говорить о других только хорошее? Бесспорно, злословить некрасиво. Но быть абсолютно правильным - скучно. Итак, дорогие сплетницы, поступайте так же, как с алкоголем, - если употреблять его в разумных количествах, он окрыляет, а нанесенный вред не так уж и велик.

Нас повергает в депрессию факты, с которыми мы сталкиваемся каждый день: у кого-то ноги длиннее, талия тоньше, грудь красивее... Так считают многие женщины. Хроническая неуверенность доводит их до того, что они сравнивают себя практически с каждой женщиной, с которой встречаются в жизни. И при этом сразу же обращают внимание на детали, в которых их визави явно выигрывает. «Ну вот, прекрасно, еще одна выглядит лучше, чем я!».

В принципе, сравнивать себя с другими не так уж и вредно. Каждый человек проверяет, находится ли он в своем кругу общения в центре внимания, на периферии или вообще выпадает из общества. Но если наш код красоты окрашен в негативные тона, наше восприятие искажается, а такая проверка превращается в акт мазохизма. Сравнивая себя с окружающими, мы замечаем только то, что отличает их в лучшую сторону. Если в подростковом возрасте вы не научились любить свою маленькую грудь, то вы замечаете только грудь большего размера. Если уже в течение нескольких лет вы отчаянно пытаетесь похудеть, то вам будет казаться, что подружки не так подвержены резким изменениям веса. Противопоставляя себя кому-то, каждый раз мы покидаем поле этой битвы побежденными.

## Жизнь – конкурс красоты

Автор: Валерия Филиппова  
10.12.2011 06:48

---

Негативный код красоты вынуждает нас твердо верить в то, что все остальные женщины красивее нас. Истинная цель этой нескончаемой гонки за красотой только одна – получение самого желанного объекта в нашей жизни – мужчины.