

# Je dokonalost krásná?

Obálky časopisů, články na internetu, fotky na sociálních sítích – „ideál krásy“ nás obklopuje neustále. A budme k sobě upřímné, většina z nás se tomuto ideálu v méně nebo více směrech nepodobá. Ale je to vůbec na škodu?

Jeden americký průzkum zjistil, že pouze 5 % žen v USA odpovídá svým tělesným typem právě těmto v médiích idealizovaným parametrům. V jiných částech světa tomu pravděpodobně nebude o moc jinak. A i když tak nějak tušíme, že většina fotografií modelek a hereček není zcela reálná, nebrání nám to se s nimi porovnávat.

## Kde hledat ideál?

Před pár lety proletěl světovými médii pokus, kdy měli grafici z různých zemí světa upravit fotografie mladé ženy tak, aby odpovídala standardům krásy v daných oblastech. Výsledkem bylo 18 obrázků zcela odlišných žen – přes barvu vlasů, pleti, až po výšku a tělesné proporce. Proč se tedy hnát za nějakým vzorem, když svět je tak různorodý?

## Skutečnost x realita

V těchto situacích je podstatné si uvědomit, co všechno se skrývá za na první pohled dokonalým obrázkem. V první řadě to mohou být nejrůznější typy plastických operací. Ty bohužel ve většině případů značí, že ani známé tváře se sebou nejsou spokojeny a mají problém se přijmout takové, jaké jsou. Za každou fotografií pak stojí celá řada lidí – od stylistů přes vizážisty až po profesionální fotografy, kteří často udělají desítky až stovky snímků, než najdou ten, který se nejvíce blíží jejich pojetí dokonalosti. Ten navíc stejně většinou skončí v rukách odborníků, kteří pomocí počítačových nástrojů a filtrů vytvoří něco neskutečného, vlastně jen iluzi, která možná zdánlivě připomíná původní snímek.

## Uvědomit si jedinečnost

Přesně tyto možnosti a komfort my nemáme. Na druhou stranu, každá z nás je obdařena vlastním tělem, díky kterému jsme jedinečné. Tělem, díky kterému můžeme žít naplno, sportovat, smát se, užívat čas se

svými blízkými. Tělem, které nám bylo dáno jako Boží dar, jako domov pro naše srdce a duši. A právě proto bychom si ho měly náležitě vážit a starat se o něj.

## Nedostatky pro nás, vřácnost pro jiné

Chápu, něco takového se snadno řekne. Ale téměř každá z nás v duchu bojuje s některými svými nedostatky – ať už je to pár kilo navíc před plavkovou sezónou, nevýrazná barva vlasů nebo pleť plná akné. Ale než začneš hledat drastická řešení, zamysli se nad následujícími body.

- Myslíš si, že i ostatní vidí tvé „nedostatky“ jako nedostatky?
- Pokud ti někdy někdo řekl něco negativního o tvém vzhledu, myslela by sis to sama i bez jeho poznámky?
- Zkus si představit samu sebe bez oněch vad na kráse. Připadala by sis stále jako ty?
- Zdá se ti, že by tvůj život byl lepší a spokojenější, nebýt těchto nedokonalostí?

Pokud i přesto nejsi se sebou spokojena, vždy existují prostředky, jak některé věci zamaskovat a jiné naopak upřednostnit – ať už se jedná o lehký

*V tvářích ženy může být ještě něco krásnějšího, než co nazýváme krásou, a to žena v zrcadle nevidí.*

Edmondo De Amicis

make-up, lichotivé oblečení nebo šetrnou barvu na vlasy. Vždy bys ale měla umět ocenit i své přednosti, a ne jen hledat chyby.

- Najdi na svém vzhledu alespoň tři věci, se kterými jsi spokojena a kterých si na sobě ceníš.
- Při pohledu do zrcadla se na sebe usmívej.
- Pěkně se obleč a řekni si, jak ti to sluší.
- Stejně tak pochval i své kamarádky – jistě si to zaslouží a potěšíš je.
- Neboj se o sebe pečovat.

Iva

