

ОПУБЛИКОВАТЬ СТАТЬЮ

в изданиях НИЦ "Социосфера"



[ПОДРОБНЕЕ](#)

СОЦИОСФЕРА

- *Российский научный журнал*
- *ISSN 2078-7081*
- *РИНЦ*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным наукам*

PARADIGMATA POZNÁNÍ

- *Чешский научный журнал*
- *ISSN 2336-2642*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным, техническим и естественно-научным дисциплинам*

[ПОДРОБНЕЕ](#)



СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ

- *Широкий спектр тем международных конференций*
- *Издание сборника в Праге*
- *Публикуются материалы по информатике, истории, культурологии, медицине, педагогике, политологии, праву, психологии, религиоведению, социологии, технике, филологии, философии, экологии, экономике*



[ПОДРОБНЕЕ](#)



УДК 908(470)

ПОЧЕМУ КУЛЬТ ЛЮБВИ К СЕБЕ СТАЛ ТРЕНДОМ, КОТОРЫЙ ПРИВОДИТ К ОБРАТНОМУ?

Е. В. Ландо

*Студентка,
e-mail: klando@inbox.com,
Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»,
г. Москва, Россия*

WHY HAS THE CULT OF SELF-LOVE BECOME A TREND THAT LEADS TO THE OPPOSITE?

E. V. Lando

*Student,
e-mail: klando@inbox.com,
National Research University “
Higher School of Economics”,
Moscow, Russia*

Abstract. This article depicts how self-confidence became a "magic pill", the key to success in the modern world, how this position was strengthened by social networks and what role relationships with your body play in the process of self-acceptance.

Keywords: self-acceptance; self-confidence; psychology; body positive movement; influencers; social network; Euphoria.

Последний сезон подростковой драмы «Эйфория» стал не только важным поп-культурным явлением, но и затронул ряд социально-значимых тем, которые уже давно витали в воздухе, но еще не были озвучены. Показательной стала история Кэт Эрнандес (в исполнении Барби Феррейры) – девочки-подростка, которая проходит путь от неуверенности до самопринятия, но, как выясняется позже, продолжает страдать от отвращения к себе. «Проблема с ненавистью к себе заключается в том, что в какой-то момент весь мир помешался на культуре самопомощи», – говорит закадровый голос в эпизоде сериала. В комнате Кэт появляются вообразимые инфлюенсеры, которые то и дело

повторяют, что гордятся ее уверенностью в себе. На что героиня отвечает: «Уверенность, которую я изображала, была ненастоящей». После этих слов модели сходят с ума, продолжая скандировать популярные «вдохновляющие» фразы о самопринятии. Дело в том, что чувство неуверенности стало немодным в нашем мире. А уверенность, наоборот, приобрела облик «волшебной таблетки», универсального решения всех проблем, начиная от поиска партнера и заканчивая карьерным успехом. Началось это в середине 2010-х годов, когда получило популярность бодипозитивное движение. Первоначально оно было частью активистского движения 60-х годов – против капитализма и диетиче-



ской индустрии. Но со временем бодипозитивом стали называть все, что касается тела и его принятия, и использовать модное слово в контексте любви к себе. Говорить о важности «дружбы» со своим телом начали звезды, блогеры и инфлюенсеры. Но о том, что прийти к этому не так просто и быстро, мало кто упоминал. Поэтому многие, как Кэт из «Эйфории», поняли уверенность в себе как внешнее проявление – через поведение, одежду, макияж и речь. Но внутренние проблемы никуда не ушли, их лишь отложили на полку. Чтобы выяснить, когда уверенность в себе стала залогом успеха, как эту позицию укрепили социальные сети и какую роль в процессе самопринятия играют отношения со своим телом, мы поговорили с психологом Андреем Зберовским и психотерапевтом Аленой Золотаревой.

Внешняя уверенность в себе обманчива

Пример уверенных в себе голливудских звезд часто может спровоцировать у нас комплексы – почему она любит себя, несмотря на все недостатки, а я нет? Но рано или поздно мы видим реальную картину. Так было, например, с певицей Лиззо, которую многие критикуют за нездоровое тело. После многих лет пропаганды бодипозитива она начала принимать участие в программе похудения методом «очищения соком», чем расстроила своих поклонников. А в интервью Барби Феррейра, сыгравшая Кэт в «Эйфории», рассказала, что вышеупомянутая сцена была для нее личной: «Я не хочу, чтобы все просто сосредотачивались на том факте, что я уверена в себе, потому что это не так». Оба примера, во-первых, еще раз доказывают, что фотографии в социальных сетях не отражают реальную жизнь. А во-вторых, наталкивают на вопрос: почему мы стали отождествлять внешность с уверенностью в себе? Андрей Зберовский,

психолог, доктор культурологии и писатель говорит об этом феномене следующее: «На протяжении десятилетий позволить себе хорошо выглядеть могли только обеспеченные люди, поэтому подсознательно у нас сложилась причинно-следственная связь – если человек хорошо выглядит, скорее всего, он успешен. А дальше возникла обратная цепочка – если я буду вкладываться во внешность, состоятельные люди примут меня в свой круг, и я стану таким же. Осознание взаимобратной закономерности привело к тому, что в XXI веке мы воспринимаем внешность как инвестицию. И если раньше уверенность в себе опиралась на события в прошлом, сейчас она начала сводиться к внешним качествам. А социальные сети, в которых есть только фотографии и ничего больше, это окончательно закрепили». О том, что влияние социальных сетей и общественное давление опасно для здорового отношения к себе, говорит и кандидат психологических наук, заведующий лабораторией психосоматической медицины научно-образовательного Российско-китайского центра системной патологии, старший научный сотрудник НИУ ВШЭ, Алена Золотарева: «Зарубежные исследователи показали, что социальные сети и СМИ снижают самопринятие человека, а это нередко приводит к тревожным и депрессивным симптомам. В основе этих связей лежит механизм сравнения. Как мы можем понять, достаточно ли мы красивы или стройны? Все верно, нам нужно сравнить себя с другими и понять, где мы находимся на шкале красоты или стройности, близко или далеко от своих идеалов».

Отношение к телу – важная составляющая процесса самопринятия

Может возникнуть вопрос: почему мы говорим о процессе принятия себя только в контексте любви к своему телу? Дело в том, что отношение к телу – это важная



часть отношения к себе, без которой невозможно самопринятие в целом. «Это старый добрый принцип единства души и тела, на котором основана современная психосоматическая медицина», – говорит Алена Золотарева. Ее дополняет и Андрей Зберовский: «Наше мышление очень завязано на ассоциациях и с ними же связано принятие себя через внешность. С самого детства нам навязываются шаблоны. Например, волевой подбородок – признак мужественности, светлые волосы – признак сексуальности. Именно они формируют неправильное отношение к себе, исключительно через внешние проявления. Поэтому каждому человеку важно: первое – понять, какие шаблоны у него есть, и второе – стараться не поддаваться на их давление».

«Звучит понятно», – подумали блогеры и авторы тренингов и на волне популярности бодипозитива стали предлагать быстрые решения в виде марафонов и тренингов. Правда, курсы вроде «Полюби себя за 15 дней» с заявленными обещаниями не оправдали себя.

Почему «быстрые» советы не работают в процессе самопринятия?

«Быстрые» советы – это не всегда плохо. Они могут помочь в решении конкретных задач: к примеру, техника правильного дыхания при панических атаках. Но быстрый результат подходит не для всех вопросов. Во-первых, такие советы заставляют нас верить в силу «волшебной таблетки», которая поможет всем и каждому. Но причины, лежащие в основе любых внутренних проблем, складываются из нескольких факторов. И у каждого человека они свои. «Причины, по которым мы не можем принять или полюбить себя, не лежат на поверхности. Любые серьезные изменения требуют нашего труда и усилий. Даже обращаясь к психотерапев-

ту, некоторые клиенты ждут от него магии и сильно разочаровываются, когда узнают, что работать в терапии придется им самим. Психотерапевт – лишь проводник человека на пути к принятию себя и других, он помогает найти не быстрые, а уникальные рецепты для конкретного клиента», – говорит Алена Золотарева. Во-вторых, для того, чтобы мыслить по-новому, сперва нужно разрушить старые установки и модели мышления. Андрей Зберовский подтверждает: «Есть такая поговорка: «Привычка – вторая натура». Для автоматизации любого действия, в том числе поведенческого, требуется несколько месяцев. В среднем для формирования новой привычки достаточно порядка двух-трех месяцев. Поэтому за короткий курс в несколько недель наш мозг просто не успевает освоить нужный навык или модель мышления».

Как понять, что я на верном пути к принятию себя?

Как мы уже говорили ранее, внешний образ или поведение не всегда отражают реальность, а все психологические изменения субъективны и их невозможно увидеть. Поэтому человек только сам может определить степень собственного психологического комфорта. Как это сделать? Алена Золотарева предлагает использовать визуальную аналоговую шкалу – линейку с делениями от 0 до 10. Обычно такую использует невролог для определения степени боли, которую испытывает пациент. Но в последние годы она все чаще встречается в психотерапии для определения прогресса клиента. «Оцените по шкале от 0 до 10, насколько, по вашему мнению, вы принимаете самого себя, а затем оцените по этой же шкале, насколько вы хотели бы себя принимать. Здесь нет никаких норм, но если ваша позиция на шкале самопринятия высока и близка к



желаемой, то, скорее всего, вы на верном пути».

Таким образом, социальные сети продолжают быть инструментом, помогающим создавать ложные представления о тех или иных установках. Сейчас, на волне культа осознанности и познания себя, это коснулось таких понятий, как самопринятие, уверенность в себе и любовь к себе. Сейчас чувство уверенности в себе сводится лишь к внешним, а не внутренним проявлениям, однако важно помнить, что образ человека в социальных сетях – это не отражение реальности и за картинкой невозможно понять, что на самом де-

ле чувствует человек. Поэтому, по словам экспертов, важно стараться не сравнивать себя с другими людьми, а тем более с теми, с кем мы не знакомы в реальной жизни, и понимать, что процесс самопринятия длителен и сложен, поэтому так называемые «быстрые» советы к нему не применимы. Более того, психологические изменения всегда субъективны, поэтому мы можем определить степень собственного психологического комфорта только сами, сравнив свое «до» и «после» и понять, что мы действительно на верном пути.

© Ландо Е. В., 2022.

СРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИЙ И ДРУГИХ КНИГ



*Два места издания Чехия или Россия.
В выходных данных издания
будет значиться*

**Прага: Vědecko vydavatelské
centrum "Sociosféra-CZ"**

или

**Пенза: Научно-издательский
центр "Социосфера"**

РАССЧИТАТЬ СТОИМОСТЬ

- Корректурa текста
- Изготовление оригинал-макета
- Дизайн обложки
- Присвоение ISBN



У НАС ДЕШЕВЛЕ

- Печать тиража в типографии
- Обязательная рассылка
- Отсудка тиража автору