



BADZ
Piękna

NADCHODZĄ ZMIANY!

Początek roku to idealny moment na świeży start. Przeraza Cię widmo wielkich zmian? Zaczynj od tych małych – nowa fryzura może stanowić pierwszy krok do poważniejszej rewolucji.
Patrycja Dudzisz

Podobno Coco Chanel powiedziała kiedyś: „Gdy kobieta obcina włosy, wkrótce zmieni swoje życie”. Skąd pochodzi ta magiczna siła sprawcza przypisywana zmianom fryzury?

I czy rzeczywiście jest tak, że za metamorfozą na głowie nadchodzi życiowa rewolucja? A może wewnętrzna chęć zmian przejawia się najpierw nową fryzurą, a później wkracza na inne pola naszej rzeczywistości? To jak: zmiana zaczyna się w głowie czy może na głowie?

Marianna zaczęła trenować balet w wielu czterech lat. I od tej pory zawsze miała długie włosy. Fryzurę dyktowały wymagania sceny – długie loki umożliwiały różnorakie upięcia i koki. Dziewczyna przyznaje, że zawsze lubiła ten wyrafinowany look baleriny. Aż po 32 latach (z których 18 spędziła na scenie teatru) zdecydowała się na artystyczną emeryturę, by podjąć kolejne wyzwanie – studia medyczne.

W tym samym czasie dokonała jeszcze jednej radykalnej zmiany: obcięła na krótko swoje piękne, długie włosy. „Zaczęłam iść nową ścieżką, a zmiana fryzury była częścią tej rewolucji” – wyjaśnia Marianna. Bez żalu zapisała się do fryzjera, który skrócił jej bujne loki o 30 cm – z romantycznej baleriny robiąc uroczą chłopczycę. Ścięte kosmyki przekazała fundacji wykonującej peruki dla dzieci walczących z nowotworami. „Nie miałam wrażenia, że coś tracę. Czułam, że chcę wyglądem zmanifestować zmianę, która już dokonała się wewnątrz mnie – mówi. – Byłam gotowa zrezygnować z kariery, która definiowała dotąd moją tożsamość, by sprawdzić, kim będę bez baletu. Zaczęłam od zerwania z zewnętrznym wizerunkiem baleriny i fakt, że spodobałam się sobie w nowym wydaniu, dodał mi skrzydeł. Poczulałam, że w tej wersji też będę sobą”. Może nie każda z nas na skutek ścięcia włosów utwierdzi się w słuszności de-

czyzi o porzuceniu kariery baleriny na rzecz medycyny, jednak z jakiegoś powodu zdobyć się na odwagę w kwestii zmiany fryzury często jest dla kobiet momentem przełomowym.

NIEWOLNICE WŁASNEGO WIZERUNKU

To uczucie, gdy włosy akurat idealnie się ułożą – bezcenne. A przecież same włosy nie czują niczego. Część wystająca ze skóry głowy jest już w większości martwa. Mimo to bardzo emocjonalnie podchodzimy do tego, jak wyglądają i co się z nimi dzieje. Jeśli kiedykolwiek próbowałaś zapuścić włosy (nietwarzowa grzywka też się liczy), wiesz, jak wiele cierpliwości pochłania ten proces. Włosy rosną średnio 13 cm rocznie. Potrzeba więc roku, by z boba zrobić półdługą fryzurę. Szybka decyzja o cięciu może więc skutkować długim procesem powtórzonego zapuszczania loków.

Ale nie tylko z tego powodu kobiety często boją się zmieniać fryzurę. „Od zawsze włosy kojarzyły się z kobiecością, atrakcyjnością, a przecież każda z nas chce podobać się sobie oraz innym” – mówi Martyna Pobuta, psycholog i trycholog z Instytutu Trychologii. Czy boimy się zatem, że niczym biblijny Samson wraz z długimi włosami utracimy swoją moc – moc kobiecości, atrakcyjności, seksapilu? Wszak stereotyp seksownej, długowłosej kobiety mocno zakorzenił



się w naszych umysłach. Bywa że wpadamy w pułapkę takiego myślenia, zapominając, że kobiecość i seksualność nie biorą się z długości naszych włosów. Ulegając stereotypom, stajemy się niewolnicami własnego wizerunku. W tej sytuacji zdobyć się na odwagę i dokonanie zmiany może okazać się prawdziwie wyzwalającym doświadczeniem.

POTRZEBA ZMIAN

Fryzurę widać natychmiast. Decyduje o tym, jak wygląda twarz, oczy, jakie wywieramy pierwsze wrażenie. To przedstawienie naszego „ja” szerszej publiczności. Dlatego rewolucje na głowie świadczą raczej o potrzebie zmiany w życiu i o samopoczuciu, a nie o wpływie trendów. Oczywiście nie jest tak, że zabieg fryzjerski ma decydujący wpływ na nasze dalsze losy. Świadczy raczej o podjęciu próby oderwania się od tej wersji siebie, jaką znałyśmy do tej pory. Ta jedna, pozornie nieznacząca zmiana może pomóc nam odejść od męczącego już schematu: „Co

CIĘCIE!

W filmach też życiowe rewolucje = zmiana fryzury.



„Diabeł ubiera się u Prady”

Nowa grzywka dopełnia przemianę ambitnej dziennikarki w karierowiczkę.



„Frida”

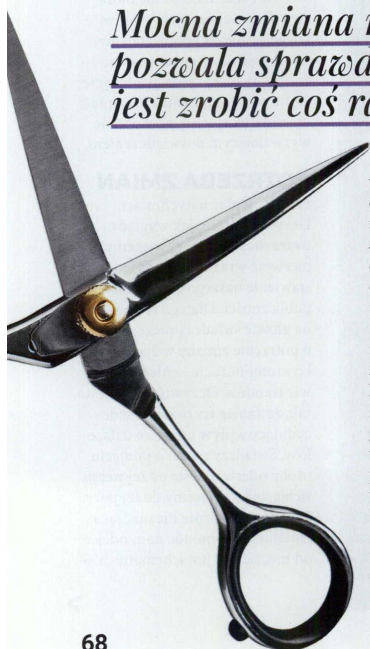
Gdy ukochany zdradza malarkę z jej siostrą, ta obcina włosy i odbija mu kolejne kochanki.



BĄDŹ Piękna

rano jem owsiankę, w biurze jestem 15 minut przed czasem, w niedzielę jeżdżę na obiad do rodziców i od lat mam długie włosy” albo: „Przed pracą wyprowadzam psa na spacer, po pracy dzwonię do córki i raz na dwa miesiące farbuję siwe włosy”. Często mamy dość tej rutyny, ale brakuje nam odwagi, by zmienić swoje życie. Ścięcie włosów albo inna mocna zmiana na głowie pozwalają sprawdzić, jak to jest zrobić coś radykalnego, poniekąd ryzykownego, ale jednak wciąż życiowo bezpiecznego. W trudnych chwilach odważna metamorfoza fryzury może ośmielić do kolejnych zmian w życiu. To mały test na inną wersję siebie. I sprawdzenie, czy to „nowe” jest naprawdę takie przerażające. Może ścięcie włosów i zerwanie z wizerunkiem grzecznego dziewczynki zaowocuje zmianą nudnej pracy w biurze? A zrobienie z stiwych włosów supermodnych, zadbanych srebrnych pasemek doda odwagi, żeby poznać nowych ludzi, nawet jeśli dawno temu skończyłyśmy studia? Rewolucja na głowie może być kamyczkiem, który poruszy lawinę kolejnych, coraz większych

Mocna zmiana na głowie pozwala sprawdzić, jak to jest zrobić coś radykalnego.



zmian w naszym życiu. Z drugiej strony, zmiana fryzury bywa także metodą odreagowania pewnych wydarzeń, sposobem na odcięcie się od zmian, które już miały miejsce.

ODETNIJ PRZESZŁOŚĆ

„Marta mówiła, że włos, który rośnie, zbiera myśli człowieka. Kumuluje je w sobie w postaci bliżej nieokreślonych cząsteczek. Jeżeli więc chce się o czymś zapomnieć, zmienić, zacząć od początku, trzeba obciąć włosy i zakopać w ziemi” – napisała w jednej ze swoich powieści znakomita Olga Tokarczuk. I wydaje się, że trafiła w sedno, opisując emocjonalną relację kobiet z włosami. Chcąc definitywnie zamknąć jakiś rozdział, rzeczywiście często potrzebujemy drastycznej metamorfozy wyglądu. Zmiana fryzury wydaje się w tym przypadku najmniej ryzykowna, bo – prędzej czy później – odwracalna. To dlatego w przełomowych momentach – jak zmiana ścieżki zawodowej, wyjście z choroby czy zakończenie

ważnego związku – bardzo często spektakularnie zmieniamy uczesanie. „Ludzie czasami szukają czegoś namacalnego, aby zademonstrować zamknięcie rozdziału lub początek nowego. Włosy są jednym z najbardziej oczywistych sposobów na zrobienie czegoś, co wszyscy zauważą” – wyjaśnia psycholog, dr Christie Ferrari. Kiedy zmieniamy coś w naszym wyglądzie, zwykle przyciągamy więcej uwagi. Wzmocnienie to pomaga nam nie tylko czuć się widzianym, ale może też działać jako sygnał dla innych, że zakończyliśmy ważny rozdział. Kiedy czujemy się zranieni fizycznie lub emocjonalnie,

MAŁA ZMIANA CZY PRAWDZIWA REWOLUCJA?



Cieniowanie

Długie włosy wystarczy pocieniować, by nadać im charakteru.



Pasemka

Rozjaśnienie pasemek wokół twarzy rozświetla całą fryzurę.



Grzywka

Grzywka odměnia fryzurę, nawet jeśli reszta włosów pozostaje bez zmian.



Bob

Jest jak kosmetyki konturujące twarz – może nadać jej różny wyraz.



Chłopczyca

Uwydatnia rysy twarzy, zupełnie zmienia wizerunek.





*Nie zmieniaj
fryzury dla
kogoś, tylko
dla siebie.*

naturalną reakcją jest chęć zmiany lub przekierowania, aby uniknąć tego bólu. Istnieje wiele różnych mechanizmów radzenia sobie ze stresem, na przykład po rozstaniu podjęcie nowego hobby, kupowanie nowych ubrań, częstsze chodzenie na siłownię – zmiana fryzury to tylko jeden z nich. Zranienie emocjonalne jest trudne do zmiany lub przekierowania, dlatego zwykle koncentrujemy się na bardziej namacalnych zmianach fizycznych. Pozwala to na natychmiastowe uwolnienie i ulgę. Nowa fryzura to zatem łatwy i szybki sposób na zwiększenie pewności siebie, ale zanim umówimy się na wizytę, warto upewnić się, że robimy to z właściwych powodów – jeśli nie, to tylko tymczasowa naprawa.

ZMIANA ZACZYNA SIĘ WEWNĄTRZ

„Musimy się upewnić, że zmieniamy się dla siebie” – mówi dr Ferrari. Jeśli chcemy odreagować rozstanie, nie obcinajmy długich włosów tylko dlatego, że nasz ex je uwielbiał. Dokonajmy zmiany tylko i wyłącznie dla siebie. Nie można też zapominać, że zewnętrzna metamorfoza nie zastąpi przepracowania problemu. Możemy zmienić włosy na milion różnych sposobów, ale jeśli nie wykonamy wewnętrznej pracy, tylko zamaskujemy emocjonalne trudności. Jeżeli jesteśmy jednak zdecydowane na dokonanie jakichś zmian, czujemy, że przed nami nowe otwarcie – zamaniestrujemy to. Dokonanie radykalnej zmiany w swoim wyglądzie może być sposobem na wysłanie wiadomości (także do samej siebie), że dokonujemy radykalnej zmiany także w swoim życiu.