

Алёна  
Либина

# Психология современной женщины

И умная  
и красивая  
и счастливая...



# Алена Владимировна Либина

## Психология современной женщины. И умная, и красивая, и счастливая...

*Текст книги предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=151840](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=151840)*

*Психология современной женщины. И умная, и красивая, и счастливая.: "ПЕР СЭ"; Москва; 2001  
ISBN 5-9292-0020-3*

### Аннотация

Открыв книгу, вы попадаете в группу психологического тренинга. Вместе с ведущей – автором книги – и остальными участниками повествования вы проанализируете свой жизненный путь и найдете ответы на многие волнующие современную женщину вопросы.

Книга посвящена развитию эффективных навыков самопрезентации, созданию доверительных отношений между мужчинами и женщинами, особое внимание уделяется отношению к себе, самооценке и саморуководству.

Оригинальные обучающие игры и методики, занимательные классификации и тесты, философские притчи и реальные жизненные истории делают эту книгу не только полезной в

разрешении повседневных проблем, но и весьма увлекательной для чтения.

Для практических психологов, психотерапевтов, консультантов женских кризисных центров, педагогов и социальных работников, актеров и режиссеров, специалистов по созданию имиджа, а также для самого широкого круга читателей.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	7
Действующие лица	20
Приглашение к знакомству	21
«Кто Я?»	22
Часть первая	26
Глава 1	26
Игра воображения	27
Желанное преобразование	30
Невыигрышная внешность	32
Нереалистичные представления о дефектах и достоинствах	34
Комплекс внешности	36
«Жертвы моды»	38
Идеалы женской привлекательности	40
Иллюзорные идеалы красоты	41
Идеал женственности и стремление оправдать чужие ожидания	44
Притча об анютиных глазках	46
Идеальные природные данные	47
Зеркало самовосприятия	49
Манера заботиться о теле	52
Культ телесной красоты	59
Восприятие тела и самооценка	60

Послушные дети с комплексом внешности, или История Веры	62
«Я мечтала стать привлекательной и популярной!»	63
Позитивный физический образ Я	65
Истоки женской привлекательности	66
Апатичные женщины	68
Оптимистичные женщины	70
Установка по отношению к телу	73
Парадокс самовосприятия	74
Самоотношение как свободный выбор	76
Нравиться себе – естественное желание!	78
Оптимистичное самоотношение	80
Не торопитесь разоблачать себя публично!	82
Роль позитивного настроения в самовосприятии	83
Глава 2	86
Встречают по одежке...	86
Искаженные женские образы	88
Адекватный и неадекватный женский имидж	106
«Это не твой стиль! Это не ты!»	108
«Почему мужчины избегают моего общества?»	112
«Окружающие всегда принимают меня за другую женщину»	114

Противоречивый имидж	115
И женственная, и деловая, и привлекательная!	117
Эстетический и естественный имидж	119
Чувственная Женщина	121
Идеальное чувство стиля	122
Глава 3	127
Искусство быть красивой	127
Начало позитивного преобразования	129
Импульс «Хочу нравиться!»	131
Магия женского обаяния	134
Гармонизация имиджа	135
Создание имиджа начинается с лица	138
Коррекция невыигрышных черт лица	146
Продуманная коррекция имиджа	148
Изменения к лучшему	149
Глава 4	152
Как оттенить прелести лица	152
Художественные образы Великих Мастеров	154
Капризы Природы и мимолетность женской красоты	155
Привычный тип макияжа	156
Конец ознакомительного фрагмента.	157

# Алёна Либина

## Психология современной женщины И умная и красивая и счастливая...

### От автора

Вы стремитесь к любви, счастью и жизненному успеху? Мечтаете о позитивных переменах в своей Судьбе? Готовы к изменениям, но не знаете, с чего начать?

**Эта книга написана специально для вас!**

Открыв книгу, вы, не выходя из дома, попадаете в группу психологического тренинга. Вместе с ведущей – автором книги – и остальными участниками повествования, вы проанализируете свой жизненный путь и найдете ответы на многие волнующие современную женщину вопросы: – *Почему важно относиться к себе с симпатией? Как подать себя в выгодном свете? Как совладать с личностными кризисами и сложными ситуациями? Как найти счастье в любви? Как сохранить доверительные отношения в семье? Как сделать*

*свою жизнь более интересной и значимой? Одним словом, как стать и умной, и красивой, и счастливой?!*

Книга написана в стиле диалога ведущей с участницами тренинга по развитию навыков психологической компетентности. Оригинальные обучающие игры и методики, занимательные классификации и тесты, философские притчи и реальные жизненные истории делают книгу не только полезной в разрешении повседневных проблем, но и весьма увлекательной для чтения.

## **Руководство по саморазвитию**

Для современной женщины эта книга может послужить практическим руководством по саморазвитию. Первая часть посвящена развитию эффективных навыков самопрезентации. Совершенствуя экспрессивный стиль самовыражения, проявляющийся в походке и осанке, манере говорить, в мимике и жестах, вы создадите свой уникальный и неповторимый имидж. Обучитесь выражать себя естественно и в то же время гармонично и свободно!

Во второй части книги особое внимание уделяется отношению к себе, самооценке и саморуководству. С помощью специально разработанной автором методики вы шаг за шагом проанализируете позитивные и негативные события своей жизни, выявите свои достоинства и потенциальные возможности, а также стереотипы и заблуждения, препятствующие

щие достижению личного успеха. Вы научитесь определять источники своих проблем и разовьете навыки успешного совладания с ними.

Созданию доверительных отношений между мужчинами и женщинами посвящена третья часть. Идеальные герои, любовный лабиринт, мужские и женские роли в семье, донжуаны и сирены, перспективные и бесперспективные браки, представления о счастье и женской судьбе являются основными темами обсуждения заключающей части тренинга.

## **Современная женщина на перепутье...**

Современная женщина сталкивается с такими противоречиями, с которыми не встречались женщины предыдущих эпох. У нее появились новые возможности, но груз патриархальных предрассудков, устаревших заблуждений и отживших свой век стереотипов довлеет над ней по сей день. Сегодняшняя женщина стремится идти в ногу со своей бурной эпохой, однако продолжает руководствоваться представлениями о злой и доброй Судьбе, о счастливом и несчастливом стечении обстоятельств, о «черном глазе» и «святой воде». Она мечтает стать активной, компетентной, независимой и при этом искренне верит в превосходство мужской точки зрения, в неизбежность женских страданий и в необходимость ритуальных жертв ради семьи... От того, удастся или нет разрешить современной женщине эти противоре-

чия, зависит ее удовлетворенность жизнью, личный успех, счастье в любви и удача в карьере.

Казалось бы, разрешить противоречие между настоящими возможностями и прошлыми предрассудками довольно просто: живи в ладу с собой и со своей эпохой, поступай адекватно собственным желаниям и убеждениям, следуй велению своего сердца – и будешь счастлива! Только какие желания являются истинными? Какие убеждения считаются собственными? Какие поступки можно назвать адекватными?

## **Образ современной женщины в обыденном представлении**

Согласно обыденным представлениям, образ современной женщины тоже оказывается крайне противоречивым. В нашем сознании еще довольно устойчивы суждения о том, что «настоящая женщина» не может быть одновременно деловой и обаятельной, эмоциональной и рассудительной, великолепным профессионалом и любящей супругой, свободной женщиной и заботливой матерью.

О красивой женщине часто говорят как о «привлекательной, но неумной». Умную же женщину многие считают «интеллектуальной, но лишенной женского обаяния». Об эмоциональной женщине зачастую отзываются как о легкомысленной на том лишь основании, что она выражает свои эмо-

ции вовне. Рассудительную женщину называют Синим Чулком только потому, что она не боится открыто рассуждать о высоких материях и свободно высказывать собственную точку зрения. Успешную в делах женщину из-за ее увлеченности любимой профессией пренебрежительно называют безразличной к семье Карьеристкой. Счастливую супругу останавливают от карьеры фразами: «У тебя есть семья, муж, дети! Что тебе еще нужно?» По мнению многих, женщина в чем-то, хотя бы в одном, непременно должна проигрывать!

Стоит ли говорить, что подобные высказывания не имеют под собой никаких реальных оснований!

## **И умная, и красивая, и счастливая...**

Современная женщина имеет все предпосылки для того, чтобы стать и умной, и красивой, и счастливой, и успешной одновременно! Наша эпоха и ее достижения предоставляют для этого все возможности! Иное дело, сможет ли женщина предоставленными возможностями воспользоваться? Удастся ли ей совладать с инерцией отживших свой век стереотипов, заблуждений, предрассудков и ограничений?

Оправдываются ли женские жертвы? Да и удовлетворяет ли ограничительный принцип «или...или» самих женщин? Действительно ли ритуальные жертвы, ограничения и самоограничения и по сей день являются актуальными? Не пришло ли время изменить свое отношение к ограничениям?

Что мешает женщине руководствоваться принципом «и . . . , и . . . , и . . .»? Что мешает современной женщине быть привлекательной и внешне, и внутренне? Только отсутствие необходимых знаний, навыков и . . . желания стать таковой.

## **Проблемы в качестве стимула к изменениям**

Вы устали «бороться с жизненными трудностями»? Стремитесь освоить способы мирного разрешения проблем? Готовы приложить усилия, чтобы сделать первый шаг навстречу интересной, насыщенной яркими событиями жизни? Тогда даже простое признание: «Да, у меня есть проблемы, и я хочу их разрешить!» – может послужить вам на пользу и стать активным стимулом к изменениям. Что и случилось со многими героинями нашего повествования. Всех участниц тренинга объединило желание вырваться из порочного круга проблем и приобрести желанную свободу действовать в соответствии с собственным выбором, а не под давлением обстоятельств. Свою проблему легче понять, когда видишь ситуацию со стороны. Такую возможность дает анализ занятий в группе, участником которой может стать любой желающий.

Оказавшись в сложной ситуации, лицом к лицу с очередной проблемой, каждый из нас только сам может совладать с ней. Задача автора – помочь читателям увидеть проблемы, выявить их истоки и показать множество возможных вари-

антов выхода из так называемых тупиковых ситуаций. Те же, кто надеется получить готовые рецепты на все случаи жизни, останутся разочарованными. Как известно, следование чьим-то советам и обучение самостоятельному мышлению – вещи прямо противоположные.

## **Законное право на изменения**

Мыслить самостоятельно, принимать независимые решения – значит осознать свое право на изменения в собственной жизни и признать ответственность за происходящие в твоей жизни события. В том числе, и негативные.

Попытки переложить груз собственных проблем на плечи близких или обвинить в промахах злую Судьбу, Рок, хроническое невезение еще никому не приносили пользы. Мы все это прекрасно понимаем... но старые привычки то и дело берут свое! Даже не желая того, мы по-прежнему ищем виноватых, по привычке считая себя в отношениях с другими обиженной стороной. От роли Жертвы Обстоятельств не так-то легко избавиться! Да и сценарий поведения вмиг не изменить! Поэтому будьте к себе терпеливы и осваивайте роль Создательницы своей Судьбы последовательно, шаг за шагом.

Естественно, чтобы избавиться от оков стереотипного мышления, одного осознания заблуждений явно не достаточно. Необходимо выработать новые навыки позитивного

мышления и приобрести опыт целесообразного поведения. В этот период трансформации как никогда нужна поддержка тех, кто движется в том же направлении, что и мы. Именно в таком доброжелательном участии нуждались все женщины, пришедшие на занятия в группу тренинга.

## **«А если у меня нет серьезных проблем, —**

может возразить читатель, – значит чтение этой книги для меня бессмысленно?». Идея поступенчатого, пошагового совладания со сложными ситуациями как раз и заключается в заблаговременном предвосхищении и предотвращении серьезных трудностей. Каким образом можно предотвратить жизненные затруднения? Своевременно разрешая небольшие проблемы и пустяковые недоразумения. Осознавая эмоциональные сигналы и причины дискомфорта еще до того, как очередной кризис затянет тебя в свой бешеный водоворот. Осуществляя выбор еще до того, как стресс навяжет тебе свой напряженный ритм.

Мы специально делаем акцент на термине «совладание» с психологическими проблемами вместо более привычного «борьба» с трудностями или такой крайности, как «уход» от осознания проблем. Согласитесь, оттого что мы не замечаем своих проблем, они не исчезают... но имеют тенденцию накапливаться. Более того, неосознанные проблемы манипулируют нашим поведением исподтишка, диктуя чуждые

правила игры, навязывая необходимость принятия решения в условиях стресса. Одним словом, неразрешенные проблемы вынуждают нас делать выбор между «плохим» и «худшим»...

Навязанное под давлением обстоятельств решение или действие прямо противоположно выбору оптимального поведения, свободного от ограничений, будь то время или отсутствие необходимых знаний и навыков.

Одним из основных показателей стратегии совладания является принцип своевременности:

Заблаговременно овладевая психологическими знаниями, мы приобретаем навыки успешного совладания с кризисами любого уровня в настоящем и будущем.

Вовремя освобождаясь от груза прошлых разочарований и обид, мы подготавливаем почву для настоящих радостей.

Своевременно распознавая закономерности возникновения сложных жизненных ситуаций, мы легко добиваемся своих целей.

Заблаговременно обучаясь создавать благоприятные ситуации, мы тем самым развиваем способность извлекать полезный результат не только из успехов, но и из неудач.

## **Увидеть все как есть —**

значит лицом к лицу встретиться со своими типичными ошибками и заблуждениями. Недостатки есть у каждого. Это

прописная истина! Различаемся же мы только отношением к своим недостаткам. Одни культивируют их и лелеют, прячась за стеной собственных страхов и комплексов. Другие же от своих комплексов и страхов освобождаются. Признаться в собственных промахах довольно больно и неприятно. Часто страх и боль вызывают желание оставить все по-прежнему. И такое случалось на тренинге, но только в самом начале. Всех участниц объединило не только желание увидеть собственные комплексы, но и стремление избавиться от них. Это принесло свои плоды. За время занятий многие страхи, проблемы и комплексы, кажущиеся ранее не разрешимыми, остались позади.

Не требуйте от себя немедленного разрешения всех накопившихся трудностей. Изменения будут происходить постепенно, к тому же существует огромное количество способов разрешения проблем, похожих на увлекательную игру. К этому тоже привыкаешь не сразу. Хочется по привычке бороться с жизненными трудностями, действовать через силу, доказывать свою правоту...

Для начала просто наблюдайте за событиями, научитесь слышать и видеть происходящее вокруг как бы заново. Тогда может случиться так, что в хорошо знакомых людях – супруге, коллегах, детях или родителях – вы откроете для себя много нового. Кроме веры в свою непогрешимость, существует и другая крайность – обвинение себя во всех смертных грехах. Стоит ли говорить о том, что эта позиция также

не приносит успеха.

На тренинге уделяется особое внимание формированию позитивного отношения и к себе, и к другим, доказывается неоспоримое преимущество жизненной установки: «Я хороший. – Ты хороший». Смысл психологической коррекции заключается также в умении использовать объективные замечания и конструктивные советы. Особое внимание на занятиях уделяется способам подачи критической информации друг о друге без упреков и назиданий.

### **...И начать действовать «здесь и сейчас»**

С самого начала хочется уточнить, что эта книга – не столько интеллектуальное упражнение для Отстраненных Зрителей, сколько практическое руководство для Личностей Действующих, стремящихся к счастью и удаче, мечтающих воплотить в жизнь свое уникальное Я.

Читатель станет участником реальных жизненных коллизий, окунется в атмосферу настоящих страстей и неподдельных эмоций. Все описанные события – это жизненные истории женщин разного возраста, различных профессий. Среди них врач, домохозяйка, мастер по прическам, научный сотрудник, секретарь, редактор издательства. На тренинге они встретились случайно, но, проследившая их судьбы, вполне уместно говорить об исследовании жизненного пути одной женщины и ее окружения. Естественно, реальные имена ге-

роинь изменены, их жизненные истории обобщены, частные подробности опущены. Тем не менее анализируемые в книге истории не только реальны, но и знакомы многим до мельчайших подробностей. И это не удивительно! Женские проблемы, которым уделяется внимание на тренинге, являются довольно типичными.

## **Магическая сила поддержки**

Самое распространенное заблуждение думать: «Моя проблема самая уникальная! Такое могло случиться только со мной! Я одинока в своих заблуждениях!» Не мудрено, что такая установка уже сама по себе вызывает невыносимое чувство тоски и одиночества. Состояние безысходности обладает колдовской силой. Однажды почувствовав себя загнанной в тупик, сложно освободиться от страха новых жизненных разочарований и новой душевной боли. Оказавшись у собственных страхов и одиночества в плену, начинаешь терять веру в себя. Возможность что-либо изменить начинает казаться чем-то нереальным... Что и говорить! Одиночество и страхи влияют на нас крайне пагубно! К тому же, они имеют множество масок. Чувство одиночества не так-то просто различить! Самому человеку порой бывает сложно понять, что он попался в ее коварную ловушку. Именно поэтому мы так нуждаемся друг в друге!

В целях оказания поддержки был организован наш тре-

нинг. С такой же целью написана и эта книга. Магическая сила поддержки разрушает злые чары безысходности и помогает нам обрести себя заново! Каждое занятие в группе мы начинали с того, что брались за руки, образуя магический круг поддержки. Чтобы ощутить силу нашего круга, мысленно проделайте этот несложный ритуал знакомства вместе с нами!

# Действующие лица

*Не для того ведется действие, чтобы  
подражать характерам. Наоборот, характеры  
затрагиваются лишь через посредство действия.  
Аристотель*

# Приглашение к знакомству

Возможно, первое слово, которое появилось на Земле, было чьим-то именем. В древние времена имя человека имело магическое значение и являлось синонимом его души. Открывая свои имена, люди посвящали друг друга в самые сокровенные глубины своего Я.

**Автор:** Я ведущая тренинга. Меня зовут Алена. Мне приятно, когда меня называют этим именем. А вам нравится звучание вашего? Если нет, то на время наших занятий вы можете выбрать себе любое другое. Возможно, изменение имени, пусть даже временное, положит начало созданию вашего нового желаемого образа Я. Древние считали, что изменение имени ведет за собой к изменениям в Судьбе.

Итак, имя выбрано. Остается только представить вам остальных участниц тренинга. Дам лишь краткое описание их внешних портретов. Все остальное они расскажут о себе сами. Для начала вы можете вместе с нами выполнить несложный тест, с которого начались наши занятия. На листе бумаги напишите свое имя и десять характеристик, которые вы употребите, отвечая на вопрос: «Кто Я?»

## «Кто Я?»

**Галина**, шатенка среднего роста, одета в строгую черную юбку с белой блузкой: «Для составления своего портрета я выбрала такие характеристики – обидчивая, вспыльчивая, нетерпеливая, люблю делать людям добро, искренняя, чувствительная, застенчивая, скромная, общительная».

**Зоя**, высокая брюнетка с темно-карими глазами. На ней свитер, коричневый кожаный пиджак и клетчатая юбка: «Я никак не разберусь в своих ощущениях. Мои представления о себе крайне противоречивы. Многие считают меня сдержанной, на самом деле я очень вспыльчивая. Я даже не знаю, что о себе написать».

**Ольга**, внешне почти полная противоположность Зое. Она среднего роста, немного полновата, одета в голубовато-серое платье. Быстрая речь и оживленная жестикуляция создают впечатление, что Ольги «слишком много»: «Я написала о себе так: настойчивая, добрая, в силу необходимости злопамятная, любознательная, домашняя, правдолюбивая, привыкла всегда одерживать верх, чистоплотная, эгоистичная, болтливая».

**Анна**, миловидная женщина, чем-то напоминающая

школьницу. Возможно, потому, что она «по-школьному» одета – коричневое платье с белым кружевным воротничком и такими же кружевными манжетами. Она сидит на краешке стула, словно готовится тут же его уступить, если кому-то не хватит места. Во всей ее позе чувствуется настороженность. Со стороны кажется, что Анна вот-вот положит руки на колени, как послушная школьница: «Я часто замечала за собой, что мне трудно начинать новое, я чрезвычайно консервативна. Чтобы на что-то решиться, долго думаю, сомневаюсь, измучаюсь, прежде чем приму решение. Даже сменить прическу для меня серьезная проблема».

Две молоденькие девушки лет двадцати – **Ирина** и **Даша** – держатся несколько обособленно от остальных. По всему видно, что они никак не могут найти повода, чтобы подключиться к общему разговору.

Даша играет роль случайного гостя. Скрестив на груди руки, она с опаской смотрит на происходящее: «Мол, ладно, посмотрим, что здесь происходит...»

Ирина окидывает взглядом комнату, делая вид, что очень занята изучением ее оформления и ей не до разговоров.

Только что вошла девушка в длинном, почти до пят, темно-синем костюме с высоким стоячим воротником. В ее походке и осанке чувствуется напряженность. Она представилась в официальной манере и назвала себя **Антониной**. В

ней странным образом сочетается чопорность с наивностью и незащищенностью.

**Марина** и **Нелли** несколько постарше. Их объединяет не только возраст, но и темный цвет одежды. Нелли выглядит несколько по-детски, наверное, из-за золотистого банта, скрепляющего ее прическу.

Антонина, Марина и Нелли увлеклись оживленной беседой.

**Рита**, статная женщина с красивыми мягкими руками: «Приятно, что на занятия пришли такие очаровательные женщины. Правда, я не думала, что мы будем так различаться по возрасту. Я уже привыкла к официальному обращению к себе по имени и отчеству. Мне нравится, что здесь мы называем друг друга по имени. Это вернуло мне ощущение юности».

**Вера**, бойкая женщина, без следов косметики на лице: «А я до сих пор не могу поверить, что мне уже сорок лет. Мне бы очень хотелось отыскать для себя в жизни интересное занятие. Может быть, благодаря занятиям, я смогу лучше разобраться в себе и в своих возможностях».

**Юлия**, привлекательная блондинка лет тридцати, с выразительными зелеными глазами: «По характеру я человек

общительный и компанейский, но после рождения ребенка практически все время провожу дома. Вы даже не представляете, как я рада возможности познакомиться со всеми и заняться чем-то интересным для себя! Без общения я чувствую себя ужасно одиноко...»

# Часть первая

## Основы самопрезентации и женский имидж

### Глава 1

## Телесный образ Я

*Душевные качества не могут страдать от телесных недостатков, тогда как душевная красота придает свой отблеск и телу.*

*Сенека Младший*

***Что входит в понятие «выгодная внешность»? Какие пропорции фигуры позволяют женщинам почувствовать уверенность в своей привлекательности? Какой рост является преимуществом – высокий или низкий? Почему одни женщины ощущают свою привлекательность и вполне довольны своими физическими данными, в то время как другие то и дело сетуют на свой «неудачный» рост, «излишний» или «недостаточный» вес, «невьизгрышную» внешность? Что является источником типичного женского недовольства собой и что является его следствием? Как хроническая неудовлетво-***

*ренность своими физическими данными отражается на самооценке женщин? Насколько мы, женщины, объективны в оценках достоинств и недостатков своих природных данных?*

*Одним словом, на этом занятии речь пойдет о реальных и мнимых препятствиях на пути к созданию идеального физического образа Я. И, конечно же, о том, что позволяет каждой женщине ощущать себя прекрасной.*

## **Игра воображения**

*Алена:* Природа наградила человеческий род богатым воображением. Вряд ли прекрасная половина человечества станет утверждать, что по отношению к женщинам Природа поступила несправедливо! Ни одна из женщин не может сказать, что природа поскупилась на свои дары и обделила женский пол воображением, не так ли?

*Ольга:* Воображение развито у нас, женщин, просто превосходно!

*Алена:* Но умеем ли мы использовать этот щедрый природный дар себе во благо? Способность женщин создавать проблемы на пустом месте, так сказать, «делать из мухи слона», стала притчей во языцех. Искусством использования воображения себе во вред никого из нас не удивишь!

*Рита:* В этом деле все мы явно преуспеваем! Я постоянно создаю себе проблемы на пустом месте...

*Алена:* Теперь же настала пора освоить искусство использования воображения не для создания проблем, а для их решения! У нас есть возможность применить магию воображения для создания своего имиджа и коррекции Выразительного Я. Используемое во благо, образно говоря, прирученное воображение может стать нашим надежным проводником во многих затруднительных ситуациях.

*Ирина:* Я не знаю, насколько у меня получится использовать силу воображения с пользой для себя. У меня нет к этому способностей.

*Алена:* Способность к этому есть у каждого человека! В позитивной силе воображения каждый может убедиться на личном опыте.

Итак, станьте прямо, закройте глаза и сосредоточьте все внимание на своих телесных ощущениях. Представьте, что все ощущения принадлежат красивому молодому деревцу. Представьте себя этим молодым деревцем. Ощутите, как...

...жизненная энергия питает все ваше тело.

Живительная сила, поступая через ноги, проходит через все тело.

И заполняет тело энергией снизу доверху.

Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью.

Ощутите, как организм жадно впитывает эту живитель-

ную энергию.

Весь организм оживает, пробуждается от спячки,

Грудь медленно распрямляется...

Плечи сами собой опускаются.

Хочется сделать вдох полной грудью,

...глубокий вдох и свободный выдох.

Тело медленно и плавно выпрямляется.

Позвоночник принимает идеальное положение.

Осанка становится стройной...

Шея принимает удобное положение...

Плечи опускаются... голова выпрямляется...

Дерево всем своим естеством тянется к солнцу... к теплу

...к радости... к насыщенной жизни...

Ощутите это состояние пробуждения

И мысленно произнесите:

«Я – сильная, активная, целеустремленная личность...

Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни...

Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду...

Я ощущаю, как живительная энергия распространяется по

всему телу...

Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости...»

Организм пробуждается от спячки! Насладитесь этим

пробуждением!

Сделайте глубокий вдох, затем вместе с выдохом потянитесь всем телом...

Потянитесь с удовольствием!

Сделайте еще один глубокий вдох и еще раз потянитесь вместе с выдохом...

Насладитесь бодростью и приятным чувством пробуждения!

Сделайте встряхивающее движение всем телом! Сделайте это с наслаждением!

Откройте глаза! Посмотрите на себя в зеркало!

## **Желанное преобразование**

*Алена:* Понравилось ли вам отражение в зеркале? Посмотрите на лица друг друга. Произошли ли какие-либо изменения во внешнем образе? Что вы испытывали в процессе игры? Появились ли новые ощущения?

*Нелли:* У меня такое впечатление, будто мы стали выглядеть как-то иначе. Мне сложно определить, что конкретно изменилось... Лица у всех стали мягче и словно подобрали, если можно так сказать. Мы как будто и впрямь пробудились от зимней спячки. Вмиг помолодели и похорошели! Даже не думала, что всего за несколько минут можно так изменить-

ся! У меня возникли очень приятные ощущения во время игры! Возникло чувство бодрости! Здорово!

*Алена:* Понравилось ли тебе собственное отражение в зеркале?

*Нелли:* Мне сложно ответить на этот вопрос определенно... Я могу сказать точно только одно: после этой игры отражение в зеркале мне понравилось чуть больше, нежели обычно...

*Рита:* Собственное отражение в зеркале мне не очень-то понравилось, но мне доставила удовольствие сама игра! Забавно представить себя в образе молодого деревца. Действительно, позитивное использование воображения гораздо продуктивнее. Не понятно, почему мы обычно прибегаем к негативной игре воображения, если позитивная столь легка и доступна всем! Оказывается, «приручать» воображение не только увлекательно, но и полезно!

*Ирина:* Мне было приятно ощущать себя молодым деревцем. Я почувствовала, что моя фигура действительно улучшилась. Я как будто стала стройнее.

*Ольга:* Со мной произошло то же самое. Мне захотелось втянуть живот и выровнять осанку. У меня сама собой исчезла тяжесть в плечах и прошла головная боль, которую я испытывала целый день. Исчезло напряжение.

*Даша* со слезами на глазах: А у меня ничего не получилось. Я не могу представить себя красивым деревцем. У меня ужасно некрасивая фигура – я очень худая. Я стыжусь своей

внешности. Мне 22 года, а я еще ни разу в жизни не загорала на пляже. Пробовала ходить в бассейн, но тренер по плаванию мне сказал, что с такой фигурой, как у меня, лучше вообще нигде на публике не появляться. Не могу надеть короткую юбку, приходится ходить во всем длинном и бесформенном. Вообще я стараюсь как можно меньше привлекать к себе внимание и больше проводить время дома. Где ни появишься, обязательно кто-то да заметит язвительно: «Какая же ты худущая! Тебе обязательно нужно поправиться!»

## **Невыигрышная внешность**

Стоило прозвучать словам Даши, как обиды на «невыигрышную» фигуру посыпались со всех сторон, все торопились высказать недовольство своим телом.

*Рита:* Даша, тебе можно позавидовать, ты такая худенькая, стройная. Всю свою сознательную жизнь я мечтаю похудеть. В молодости, когда я была такой же стройной, как ты, меня считали роковой женщиной. Но, выйдя замуж, я поставила на себе крест, перестала следить за своей внешностью. Сейчас хотела бы похудеть, но у меня ничего не получается. Я очень страдаю от своей полноты...

*Антонина:* Я всегда стеснялась своего высокого роста. Когда мне было лет 12–13, мне казалось, что я самая высокая и самая худая. Со временем я увидела, что ничем не отличаюсь от остальных. Мои сверстницы такие же высокие и ху-

дые, просто подростковое воображение явно работало не в мою пользу. Внимательно оглядевшись вокруг и убедившись в своей «нормальности», я тут же перестала страдать от своего «ненормального» роста. Тем более, что многие знаменитые манекенщицы тоже выше 170 сантиметров. Многие из них в детстве, как и я, страдали от насмешек и язвительных замечаний по поводу особенностей своей фигуры. К тому же у меня рост не два с половиной метра, а всего 177 сантиметров.

*Марина:* Тебе повезло, что ты высокая! Я всю жизнь мучилась из-за своего низкого роста. Кому я могу быть интересна при росте 164 сантиметра? В любой компании я завидовала всем девочкам, которые были выше меня.

*Зоя:* Я и сейчас недовольна своим высоким ростом, постоянно сутулюсь, чтобы казаться пониже.

*Нелли:* Я бы на твоём месте ходила гордо и уверенно, как знаменитая манекенщица или фотомодель! Я всегда мечтала иметь такой высокий рост, как у тебя!

*Зоя:* Если я буду ходить уверенно и гордо, то буду казаться ещё выше!

*Юлия:* Зато ты будешь стройная, как тростинка!

*Алена:* Выше своего роста ты не станешь, зато, выпрямив спину, приобретешь царственную осанку и уверенную походку, станешь выглядеть привлекательно. Уверенная в своей привлекательности женщина всегда вызывает симпатию и восхищение!

Кому-то из женщин не нравится их «недостаточно» высокий рост, для других «слишком» высокий рост является непреодолимым препятствием к ощущению своей привлекательности. Так какой же все-таки рост является идеальным?

*Антонина:* Не известно...

*Даша:* Мне известно только одно: моя фигура далеко не идеальна!

*Алена:* Что послужило поводом для Дашиных выводов?

*Анна:* Скорее всего, нелестные отзывы со стороны окружающих.

*Даша:* Да, это действительно так! Я болезненно реагирую на каждое замечание по поводу своей худобы. Страшно переживаю из-за этого...

*Алена:* Переживаешь по поводу своей худобы или по поводу нелестных замечаний?

*Даша:* Для меня это одно и то же!

*Алена:* В том-то и дело, что «нелестные замечания окружающих по поводу дефектов внешности» и «дефекты внешности» – совершенно разные явления!

## **Нереалистичные представления о дефектах и достоинствах**

*Алена:* Мы выяснили, что в основе недовольства своими природными данными лежат не только наши нереалистичные представления о дефектах и достоинствах своей внеш-

ности, но также и недоброжелательные оценки окружающих. Как первое, так и второе отнюдь не способствуют укреплению самоуважения женщин. Уверенности в своей привлекательности ярлыки окружающих или собственные иллюзии тоже не прибавляют!

*Ольга:* Не то слово! Нереалистичные представления о дефектах и достоинствах вместе с недоброжелательными оценками окружающих оказывают на нашу самооценку разрушающее воздействие!

*Алена:* Так почему же мы свято верим как первому, так второму?

*Антонина:* Загадка... Действительно, наши представления о «выигрышной» и «невыигрышной» внешности оказываются далекими от реальности.

*Вера:* Окружающим угодить вообще невозможно! В глазах близких толстушка будет «худенькой» и «нуждающейся в дополнительном питании».

*Рита:* Это точно! Моя бабушка считала меня «худенькой» и «слабенькой», даже когда я была настоящей толстушкой. Я замечала, что после бабушкиных слов начинала усиленно питаться булочками и тортами, чтобы не быть «худенькой» и «слабенькой», хотя сама считала себя слишком полной.

*Нелли:* Почему ты доверяла бабушкиным оценкам больше, чем своим?

*Рита:* Я даже не знаю... Это происходило автоматически. Бабушкины причитания действовали на меня, как гипноз.

*Даша:* Я тоже сама считаю свою внешность вполне нормальной... до тех пор, пока не услышу от кого-нибудь колкое замечание по поводу моей худобы. Мое отношение к себе зависит от оценок со стороны! Я даже не знаю, как и почему это происходит, только после неприятных слов начинаю свою фигуру просто-таки ненавидеть!

*Алена:* Иллюзия самовосприятия порождает такую же иллюзорную самооценку, которая разрушается от одного замечания, к примеру, по поводу внешности или недоброжелательного взгляда окружающих. Практически каждая женщина чем-то в своей фигуре недовольна. Иногда это недовольство имеет под собой веские основания. Но гораздо чаще дело обстоит иначе! Вымышленные или преувеличенные не без помощи окружающих недостатки заслоняют даже самые явные наши достоинства. Подобные проделки воображения, фокусы нашей психики обходятся нам крайне дорого. Потеря самоуважения и чувство зависти к другим становятся платой за беспочвенное недовольство своими внешними данными.

## **Комплекс внешности**

*Антонина:* Я завидовала всем сверстницам в пору своего недовольства «слишком» высоким ростом просто жутко! От обиды за свою «невыигрышную» внешность даже плакала!

*Даша:* Я и сейчас завидую всем женщинам с идеальными

физическими данными...

*Алена:* Недовольство своими природными данными неизменно ведет к появлению чувства зависти к другим. Чем больше мы досадуем на себя, тем сильнее завидуем другим, тем, кому «повезло с внешностью больше». Так к чему же наше недовольство собой приводит? К стремлению заняться своей внешностью?

*Рита:* Если бы... К новому витку недовольства и ощущению своей «ущербности», «дефектности», «обделенности»...

*Алена:* В том-то и дело! Недовольство своей фигурой отнюдь не является для женщин стимулом к самосовершенствованию. Это факт!

Когда мы так легкомысленно отдаемся во власть негативной игры воображения, негативных оценок извне или становимся «жертвами моды», комплексы начинают жонглировать событиями нашей жизни по собственному усмотрению.

*Марина:* Как это понять?

*Алена:* К примеру, комплексы Даши категорически запрещают ей купаться и загорать, вопреки ее сильному желанию наслаждаться плаванием. Страх услышать нелестное замечание со стороны вынуждает Дашу «сидеть дома», не показываться в обществе, хотя она страстно мечтает найти друзей. Ее оценка своей внешности как «вполне нормальной» ментально разрушается под грузом нелестных отзывов о такой фигуре.

В случае, когда наше отношение к своей внешности перестает зависеть от собственных оценок и реальных природных данных, уместно говорить о возникновении комплекса внешности. Недовольство своими внешними данными является явным свидетельством сформированности последнего.

## «ЖЕРТВЫ МОДЫ»

*Юлия:* Кого из женщин можно назвать «жертвой моды»?

*Алена:* «Жертвами моды» становятся те женщины, которые, попав под влияние модных эталонов женской красоты, перестают замечать собственные внешние достоинства. Следуя желанию приблизиться к идеальному образу женщины «с обложки журнала», они отыскивают все новые и новые «дефекты» своей внешности и начинают испытывать хроническую неудовлетворенность собой.

*Рита:* Я как-то прочла в одном из журналов историю о таких «жертвах моды». Оказывается, в период популярности Марлен Дитрих многие женщины, желая походить на нее, доходили до того, что удаляли себе коренные зубы.

*Ирина:* Какой ужас! Зачем они это делали?

*Рита:* Чтобы их лицо выглядело загадочно-измученным, как у Марлен Дитрих. Без коренных зубов лицо женщины кажется более изможденным, так как щеки становятся впалыми.

*Алена:* Рита привела нам наглядный пример женской

зависимости от модного эталона красоты. Копируя внешность знаменитой актрисы, женщины стали «жертвами моды». Причем они стали жертвами в самом прямом смысле этого слова! Современные женщины, желая «соответствовать» современным эталонам красоты, готовы еще и не на такие жертвы! Многие готовы «перекроить» чуть ли не всю свою внешность!

*Нелли:* Как женщины становятся «жертвами моды»?

*Алена:* По своей наивности мы, женщины, легко попадаем в ловушку стереотипов моды. Мода – всего лишь популярная в данный момент точка зрения на женскую привлекательность! А, как известно, любая точка зрения может быть как объективной, так и субъективной, как соответствовать реальному положению вещей, так и конфликтовать с реальностью. Та или иная точка зрения на женскую привлекательность вполне может оказаться всего лишь очередной иллюзией!

*Галина:* Как мода может оказаться «иллюзией»?

*Алена:* Каждая эпоха предъявляет свои претензии к идеалу женской красоты, выдвигает особые требования к идеальным пропорциям женской фигуры, создает характерные для своего времени эталоны женской привлекательности. Сколько реальных женщин будут «соответствовать» этим эталонам?

*Нелли:* Единицы!

*Алена:* Как быть женщинам, которые своими природными

данными отличаются от этих абстрактных идеалов? «Ориентироваться на моду и создавать свой идеальный имидж с учетом своих природных данных» совсем не то, что «вопреки своим природным данным стремиться соответствовать моде». Последнее как раз и является настоящей иллюзией. «Жертвы моды» оказываются во власти этих иллюзий. Женщины, не имеющие четкого представления об идеалах красоты, невольно становятся жертвами изменчивых капризов моды!

## **Идеалы женской привлекательности**

*Зоя:* Как понять, когда мы «ориентируемся на моду и создаем свой идеальный имидж с учетом своих природных данных», а когда «стремимся соответствовать моде вопреки своим природным данным»?

*Алена:* Обратимся к конкретному примеру. Как вы знаете, в 60-е годы идеалом была чувственная женщина с округлыми пропорциями фигуры, типа Мэрилин Монро. Сейчас в моде образ девочки-подростка. О чем нам говорит этот идеал?

*Ольга:* О том, что идеальной считается только фигура молодой девушки, подростка!

*Алена:* Абсолютно точно! Соответствующими эталону женской красоты считаются особенности женской фигуры, приближающиеся к подростковому. Иными словами, сейчас

в моде подростковая фигура (еще не оформившиеся бедра, грудь, недостаточный вес и так далее). Считаются привлекательными не идеальные женские формы, как таковые, а некий «намек» на дальнейшее превращение девочки в женщину. Теперь скажите, реально ли зрелой, уже оформившейся женщине снова превратиться в еще не оформившегося подростка? Реально ли достичь идеального соответствия современному эталону женской красоты?

*Анна:* Нет, конечно! Современные женщины ощущают всю безысходность этой попытки! Если женщина уже не является подростком, то ей ни за что не удастся соответствовать современному эталону женской красоты!

*Алена:* Да и к чему такие изменения? Принесут ли они желаемое чувство удовлетворенности собой?

*Анна:* Мне вообще не хочется походить на подростка! Я достаточно настрадалась в юности от своей подростковой худобы!

## **Иллюзорные идеалы красоты**

*Алена:* Вот еще один вопрос: «Удовлетворены ли своей „идеальной“, то есть соответствующей моде, подростковой внешностью девушки?»

*Даша:* Нет!

*Алена:* Возможно ли назвать превращение зрелой женщины в подростка «дальнейшим развитием», «стремлением к

идеалу», «позитивным преобразованием», «желанным превращением»?

*Юлия:* Нет, это «обратное» превращение.

*Алена:* Именно обратное, не преобразование, а деградация!

Попав в ловушку иллюзорных, перевернутых, в психологическом смысле, извращенных требований моды, многие женщины, вопреки своим природным данным и возрасту, вместо создания собственного привлекательного имиджа активно занялись... усиленной диетой и поиском чудодейственных омолаживающих средств. В результате отсутствие полноценного питания у многих женщин вызвало различные нарушения в организме, но... отнюдь не прибавило столь желанного чувства комфорта и довольства своей фигурой!

Бездумное следование моде на идеальную фигуру – идея, абсурдная сама по себе! Достижение иллюзорной цели, в принципе, не реально. Эта затея с самого начала обречена на поражение!

*Юлия:* Получается, что «жертвы моды» сами себя обрекают на хроническое недовольство своими внешними данными?

**Алена:** Именно так! Вкладывая усилия в реальную идею, мы тратим энергию, но в результате получаем удовлетворение от полученных результатов. Каких результатов могут достичь женщины, стремящиеся снова превратиться в подростков? Любой, самый впечатляющий результат будет «не

достаточным», «далеким от идеала». Вместо гордости и удовлетворенности собой, «жертвы моды» ощущают лишь усиливающуюся досаду на себя и раздражение на тех, кто, по их мнению, «соответствует идеалу». Отсюда ощущение бессилия что-либо изменить в свою пользу, ощущение хронического разочарования, безнадежности. Погоня за модными идеалами является не только изматывающим, но и бесперспективным занятием!

*Нелли:* Значит, путаница в идеалах является реальным препятствием на пути к женской привлекательности?

*Алена:* Верно! Запутавшись в иллюзиях, женщины не только перестают замечать свои реальные достоинства внешности, но усугубляют свои недостатки. Из-за путаницы между реалистичными и нереалистичными идеалами привлекательности женщины и оказываются в роли «жертв моды» и прочих «жертв иллюзорных идеалов красоты».

*Рита:* Какие особенности отличают женщин, ставших такими «жертвами»?

*Алена:* «Жертвам иллюзорных идеалов красоты» всегда чего-то не хватает для того, чтобы воспринимать свою внешность в качестве выигрышной. Эти женщины всегда недовольны собой, всегда неудовлетворены достигнутым результатом, каким бы он ни был! Одним словом, женщины оказываются разочарованными, сколько бы усилий они ни вкладывали для достижения своей цели!

*Даша:* Почему в этом случае женщины остаются разоча-

рованными?

*Алена:* Когда мы пытаемся изменить невозможное, то упускаем шанс изменить доступное!

## **Идеал женственности и стремление оправдать чужие ожидания**

*Зоя:* Тем не менее мы не можем отрицать сам факт существования идеалов женской красоты.

*Алена:* Разумеется! Идеалы женской привлекательности существуют! Факт существования идеалов женской красоты никто не отрицает! Вопрос только в том, что именно мы таковыми называем.

*Рита:* Что можно назвать идеалом женской привлекательности?

*Алена:* Идеал женской привлекательности – женская индивидуальность! У каждой женщины будет свой идеал, отражающий ее индивидуальные физические данные.

*Марина:* Но женщины стремятся к самосовершенствованию! Они хотят приблизиться к идеалу женской красоты!

*Алена:* Но для этого нет надобности сравнивать себя с модными в данном сезоне идеалами! Приближение к собственной идеальной фигуре является самосовершенствованием, а не абсурдной попыткой скопировать идеальную фигуру модной в нынешнем сезоне фотомодели, кинозвезды или близкой подружки... Будь она самой Венерой Милосской

или Нефертити!

*Рита:* Как быть с мужскими мнениями по поводу женской привлекательности? Как правило, моду на тот или иной женский идеал задают именно мужчины!

*Алена:* Не секрет, что моду задают мужчины. Придавая женскому образу черты и свойства женщины своей мечты, мужчины создают моду на тот или иной женский идеал. По актуальным тенденциям в моде легко «читаются» предпочтения современных мужчин и их ожидания по отношению к женщинам. Однако совсем не обязательно эти ожидания оказываются реалистичными! К тому же все мужчины разные и их вкусы, к счастью, тоже!

*Ирина:* Почему «к счастью»?

*Алена:* Только вообразите себе такую картину. В мире существуют женщины с чертами идеала одного единственного мужчины! Исчезли Даша, Ольга, Рита, Ирина, Антонина, Зоя, Юлия, Галина, Алена, Анна, Марина... И только миллиарды подобий Нефертити бродят по свету в надежде отыскать мужчин своей мечты с внешностью модного идеала Аполлона. Миллиарды растерянных женщин тревожно вглядываются в лица похожих друг на друга Аполлонов, оказываясь не в состоянии понять, который же из них является их «единственным и неповторимым». В то время как миллиарды мужчин ума не приложат, как отыскать среди толпы идеальных подобий Нефертити своих любимых. Можно ли назвать подобную картину счастьем?

*Нелли:* Картина на самом деле плачевная...

*Алена:* Давайте все-таки осознавать, чего именно мы от себя ожидаем? К каким идеалам мы стремимся? Являются наши идеалы реальными или иллюзорными? Досягаемыми или недосягаемыми? Одно дело – «создавать свой идеальный имидж», совсем другое дело – «угождать другим», «оправдывать чужие ожидания».

Это не проблема, а счастье, что мы все разные, каждая женщина уникальна и неповторима! Преимущества каждой женщины не в «соответствии эталонам моды», а в ее особой личной привлекательности! Индивидуальные особенности внешности становятся сутью привлекательного образа каждой женщины.

## **Притча об анютиных глазках**

В саду вместе росли лилии, розы, пионы и анютины глазки.

Анютины глазки все время грустили и завидовали красоте других цветов: «Что за счастье появиться на свет анютиными глазками? Лилия гордится идеальной белизной своих лепестков, пион – пышностью своего убранства! Роза очаровывает своей царственной осанкой и внешним великолепием! Вон у нее какой гордый вид! Что привлекательного в анютиных глазках? В таких непримечательных цветах нет ничего особенного!» От ощущения своей никчемности анютины

глазки стали чахнуть и увядать.

Но вот пришел садовник и, узнав о причине тоски анютиных глазок, весело рассмеялся и ответил им следующее: «Я посадил вас потому, что хотел видеть именно вас, прелестные цветы! Своей красотой вы доставляете мне столько радости и наслаждения! Ни за что в мире я не захотел бы поменять вас на что-либо другое! Каждый цветок вправе гордиться своей особой красотой! Более того, неповторимость каждого цветка составляет его сущность! Индивидуальная неповторимость является сущностью всякой красоты!»

## Идеальные природные данные

*Алена:* Кто выступает в этой притче в роли Садовника?

*Даша:* Уж точно не те окружающие, которые привыкли отпускать по поводу внешности других язвительные шуточки или колкие замечания...

*Антонина:* В роли Садовника выступает кто-то мудрый и справедливый. Сложно сказать, кто именно.

*Алена:* В роли Садовника в этой притче выступает сама Природа, одарившая Дашу шикарными рыжими волосами, Антонину – великолепной осанкой, Марину – стройной фигурой, Риту – красивыми, мягкими руками. Ольга родилась энергичной и экспрессивной, Вера – мягкой и сдержанной.

Кто из нас является идеалом для остальных? Индивидуальные особенности каждой женщины достойны восхи-

щения! Внешность Нелли поражает нас изяществом своих форм, невысокий рост только подчеркивает ее яркую индивидуальность. Антонину делает очаровательной царственная осанка и высокий рост. Антонина и Нелли – обе невероятно привлекательны, но внешняя красота одной женщины отлична от красоты другой! Обаяние каждой женщины свое, особенное! Иное дело, способна ли женщина гордиться своей индивидуальной красотой?

*Галина:* В глубине души каждая из нас считает идеалом именно себя. Даже когда в подростковом возрасте я себе ужасно не нравилась, то все равно считала свою внешность самой идеальной.

*Рита:* Как это понять? Ты одновременно не нравилась себе, но считала свою внешность идеальной?

*Галина:* Получается, что да... Я не считала свою внешность выигрышной, точнее, считала свои природные данные «невыигрышными», но ни за что на свете не поменялась бы фигурами с кем-нибудь другим. Какой-то парадокс получается...

*Алена:* Этот парадокс вполне разрешим. Как правило, недовольство своими природными данными больше всего женщины выражают в подростковом возрасте. Для этого периода характерно огромное количество изменений, от гормональных до психологических. Но эти изменения скрыты от внешнего обозрения: «Что-то меня не устраивает! А вот что именно, я не пойму!» Другое дело – тело! Все изменения

в нашем физическом Я, так сказать, налицо. Значит, тело и виновато в чувстве дискомфорта!

*Анна:* Скорее всего, то же самое происходит с женщинами в возрасте. Мы начинаем искать причины своих психологических проблем в изменениях внешности, хотя не во внешности дело!

*Юлия:* Я тоже заметила, что когда чем-то огорчена, то сразу же начинаю замечать свои морщинки. Моя фигура тут же перестает меня устраивать, как никогда раньше! Получается, что внешность оказывается в качестве «козла отпущения» за то, что у меня плохое настроение. Когда у меня все идет отлично, то и мои внешние данные кажутся мне выигрышными! Особенно, когда услышишь комплимент, то вообще чувствуешь себя королевой красоты.

*Алена:* Обратите внимание, когда и в каких ситуациях вы начинаете раздражаться на «дефекты» внешности. Может, что-то иное тому виной? Научившись объективно различать сигналы тела, определять причины своего дискомфорта, мы можем прийти к совершенно иным выводам по поводу особенностей своей фигуры.

## **Зеркало самовосприятия**

Привлекательность каждой женщины неповторима! Свои природные данные никто из нас не выбирает. Те или иные внешние особенности нам даются матушкой Природой. От

женщины не зависит выбор своих природных данных.

*Ирина:* Что же тогда зависит от самих женщин, что зависит от нас?

*Алена:* От нас зависит выбор самовосприятия, включающего также и восприятие своих природных данных, оценку своей внешности как «выигрышной» или «невыигрышной». Будет ли это любовь или нелюбовь к своей внешности, стремление использовать свои природные преимущества или попытка достичь невозможного... У каждой женщины есть право выбора между этими предпочтениями.

Мы не в состоянии изменить свои конституционные особенности, нам не дано, к примеру, изменить по собственному желанию свой рост, но создание своего привлекательного имиджа доступно всем. Важно только осознать между этими двумя понятиями разницу. А она действительно огромна!

*Нелли:* Мне почему-то вспомнился один фантастический фильм, когда личность женщины оказалась в чужом теле. Это ужасно! Мне сразу мое тело показалось таким родным и желанным. Я потом долго рассматривала себя в зеркало, выискивая преимущества своей фигуры.

*Даша:* Мне стыдно сказать, но я ни разу не видела себя в зеркале обнаженной.

*Ольга:* Думаю, это не только твоя проблема. Многие женщины забывают, что, только внимательно рассмотрев свою внешность в зеркале, понимаешь, что в твоей фигуре нуждается в коррекции, а что – нет. Я таким образом поняла,

что мне крайне необходимо похудеть. Недавно прошла курсы избавления от лишнего веса. За последние полгода похудела на семнадцать килограммов. В свои пятьдесят лет достигла своего идеального веса. Толчком для этого решения мне послужило собственное отражение в зеркале. Раньше я стеснялась смотреть на себя в зеркало так же, как и Даша. Будете смеяться, но мне казалось это неприличным. Мне было стыдно пристально рассматривать себя.

*Зоя:* Мне и сейчас стыдно рассматривать себя в зеркале!

*Ольга:* Я поняла, что стыдно не знать себя, не замечать свои дефекты, которые можно исправить, и игнорировать достоинства фигуры. Сейчас я вполне довольна своей фигурой! Я поняла, что мне есть чем гордиться! Мне нравится женщина, смотрящая на меня с зеркала! Достигнутый результат убедил меня, что при желании найти общий язык со своим телом проще простого!

*Алена:* Именно так! Тело по праву является неотъемлемой частью нашей личности. Характерные представления о своей внешности, эмоциональное отношение к себе, проявляющееся в симпатиях или антипатиях к своим физическим данным, отвержение тела или принятие его в качестве одной из базовых составляющих своей личности, типичная манера заботиться о своей внешности – все это вместе образует целостный телесный образ или, иными словами, индивидуальное Телесное Я.

## Манера заботиться о теле

Во внешних сигналах Телесного Я, которыми являются осанка, походка, жесты, мимика, отражаются еле уловимые изменения душевного состояния. По манере же заботиться о теле можно судить о внутренней гармонии или конфликтах, то есть о преобладающем фоне душевного нашего состояния. Телесные ощущения, чувство комфорта или дискомфорта сигнализируют нам о глобальном благополучии или неблагополучии всего организма. Через заботливое участие тела осуществляется ежесекундная связь нашего Я с внешней средой. Благодаря телесным ощущениям, к нам поступают первичные сигналы вредного и полезного воздействия среды. Можно с уверенностью сказать, что через тело мы получаем жизненно важные впечатления извне. Тело по праву является ценным посредником между психическим миром и физической реальностью. Наше самочувствие и удовлетворенность собой во многом зависят от эффективности этой связи. По отношению к телу можно судить о том, насколько гармоничной личностью мы являемся.

Какие мысли приходят вам в голову, когда вы думаете о своем теле?

1. «Обращаю внимание на тело лишь в гигиенических целях».

2. «Мне никак не удается заняться своей фигурой».
3. «Стыжусь своего тела».
4. «Комфорт тела является для меня единственным источником удовольствия».
5. «Обращаю внимание на тело тогда, когда меня начинает что-то беспокоить».
6. «Физическая привлекательность тела является самым главным моим достоинством».
7. «Тело греховно, поэтому каждый добродетельный человек должен усмирять свою плоть».
8. «Не могу избавиться от мышечных зажимов и хронического напряжения в теле».
9. «Мне нравится собственное тело, и я делаю все, чтобы сохранить его привлекательность».

## **1. «Обращаю внимание на тело лишь в гигиенических целях»**

Вы довольствуетесь малым и спокойно переносите отсутствие горячей воды, пижамы и мягкой постели. Взяв в спутники дорожный посох и рюкзак, вы стоически преодолеваете безводные пустыни и дремучие леса. В вашей жизни нет места слабостям. Вам ни к чему удобная мебель и красивые, но бесполезные вещи. Чем меньше преград между вами и природой, тем более счастливым человеком вы себя ощущаете. Единственное, чего не заменят многолетние скитания, — это общение с себе подобными. Вы заботитесь о том, чтобы

быть понятым ровно настолько, насколько уделяете внимание телу.

## **2. «Мне никак не удастся заняться своей фигурой»**

Сидя за столом перед очередным пирожным или аппетитным кусочком торта, вы даете зарок: «Это будет последнее лакомство в моей жизни!». Закусив губу, вы прячете деликатесы в холодильник. Какого мужества требует столь отчаянный поступок! Но... даже Геркулес с его сверхъестественной силой воли и железной выдержкой не смог бы противостоять мукам голода. Искушение слишком велико. Мрачная перспектива провести остаток жизни без сладкого повергает вас в такое отчаяние, что заглушить его не может даже тройная порция чего-нибудь вкусенького. Грешить и каяться — это не только ваше хобби, но и образ жизни.

## **3. «Стыжусь своего тела»**

Можно поклясться, что вы ни разу в жизни не стояли перед зеркалом нагишом. Случайно завидя свое отражение, вы стремглав отпрыгиваете в сторону, словно неожиданно столкнулись с привидением. Дамы могут сколь угодно мечтать о профиле Нефертити, а мужчины о фигуре Аполлона! Бесконечными сравнениями с неземными идеалами красоты можно легко довести себя до самоуничтожения и приобрести массу дополнительных комплексов. Что остается в этом случае? С горечью констатировать: «Да, мой облик далек от

совершенства!» Неблагодарное дитя Природы! Вы игнорируете ее щедрые дары! А ведь из предоставленных в ваше распоряжение природных материалов совсем не сложно создать настоящее произведение искусства. Довольно бросать украдкой на свое отражение осуждающие, циничные взгляды! Не пришла ли пора взглянуть на себя глазами художника?

#### **4. «Комфорт тела является для меня единственным источником удовольствия»**

Образ беззаботного детства по-прежнему является для вас единственным утешением среди беспокойных будней. Ради трехразового питания вы, не задумываясь, отказываетесь от перспективных, но уж больно хлопотных затей. Ни звон золотых литавр, ни сладостные звуки рукоплесканий, достающихся победителям, ни призывные слова любимого человека не в состоянии вырвать вас из плена мягкой домашней софы. Нет, нет, нет! Ваша жизнь отнюдь не лишена разнообразия! Вы находите все новые и новые способы услаждения плоти, одурманивая себя обильными трапезами, новыми деликатесами и прочими изысками. Вам импонирует так называемая «естественная» жизнь. Смысл ее заключается в первоочередном удовлетворении плотских потребностей. В древности вы, без всякого сомнения, примкнули бы к многочисленным рядам эпикурейцев, добавив к их виршам и гимнам свой девиз: «Весь мир заключен в моем теле!»

## **5. «Обращаю внимание на тело тогда, когда меня начинает что-то беспокоить»**

Многие при всем желании не успевают испытать всех доступных человеку оттенков переживаний! Вам же вполне хватает только двух – чувства ущербности и телесной боли. Из широкого спектра существующих в природе чувств вы выбрали самые неприятные и с присущей вам тщательностью культивируете их в себе не покладая рук. Постоянно пребывая в пасмурном настроении, вы лелеете и оберегаете свои болезненные, негативные ощущения, будто самое ценное сокровище. Вы, скорее, обратите внимание на то, что вас расстроит, нежели на то, что может вас порадовать. Ничего не поделаешь! Уж такую незавидную долю вы для себя выбрали...

## **6. «Физическая привлекательность тела является самым главным моим достоинством»**

Вы в буквальном смысле не покидаете тренажерный зал, накачивая мышцы и корректируя талию. Рассчитывая на идеальную физическую привлекательность, вы надеетесь без особых хлопот занять почетное место в обществе. Как жаль, что безвозвратно канули в лету те времена, когда народы чтили своих героев исключительно за внешнюю привлекательность, ловкость и выносливость. Вас не обошли бы вниманием. Это уж наверняка! Надо отдать вам должное! Вы ни-

когда не теряете присутствие духа! Вы и сейчас верите, что однажды подвернется удобный случай и вас, наконец, оценят по физическим достоинствам. Не хочется вас огорчать, но придется вам напомнить, что двадцать веков развития цивилизации создали непреодолимую преграду между вами и вашей мечтой. Игнорировать этот факт все равно, что изображать дикого Тарзана, карабкающегося по стене стоэтажного небоскреба.

## **7. «Тело греховно, поэтому каждый добродетельный человек должен усмирять свою плоть»**

Сказать, что тело греховно – то же самое, что говорить о греховности Земли, Неба и Солнца. Что же останется в мире святого, если вдруг все начнут столь кощунственно относиться к щедротам Природы? Прежде чем с ходу отвергать, не мудрее было бы вначале понять их сущность и предназначение? Посудите сами. Лучи солнца могут нести тепло и свет, а могут испепелить все живое дотла. Небо может разразиться живительным дождем или разверзнуться водами сокрушающего всемирного потопа. Земля одаривает нас хлебом насущным и может унести много человеческих жизней при землетрясении. С какой стати из-за универсальной двойственности мироздания всегда предполагать только худшее? Самым великим чудом Вселенной является рождение человека. Заметьте, первым на свет появилось ваше тело. И лишь потом – ваша абсурдная мысль о его греховности. Беды

приносит не тело само по себе, а несправедливое отношение к нему. Вы объявляете тело греховным только потому, что испугались таящейся в нем природной мощи.

## **8. «Не могу избавиться от мышечных зажимов и хронического напряжения в теле»**

Вы являетесь узником непомерных притязаний. Действительность вы воспринимаете не иначе как стесняющую и сковывающую. Силясь как-то в нее вписаться, вы и себе покоя не даете и тело принуждаете жить в неестественном для него ритме. Заковывая себя в броню непосильных обязательств и предъявляя к жизни все возрастающие требования, вы становитесь достойны почетного звания «Героя-неврастеника».

Вы слишком многого требуете от жизни, не желая платить по счетам. Благо, в мире существует справедливость более высокого порядка! Следуя неумолимому закону сохранения энергии, за все излишества платит ваше тело.

## **9. «Мне нравится собственное тело, и я делаю все, чтобы сохранить его привлекательность»**

Принятие тела означает и принятие себя в целом. Вы ходите с высоко поднятой головой. Право, такому жизнелюбу, как вы, есть чем гордиться! Окружающие относятся к вам с таким же радушием, как и вы – к своему телу. Вы вполне согласны с утверждением, что тело является прекрасным инструментом для получения удовольствия. Вы не откаже-

тес от кушанья за праздничным столом, от игры на теннисном корте и тем более не станете уклоняться от пеших прогулок на сон грядущий. Ваше преимущество заключается в том, что вы наслаждаетесь всеми доступными удовольствиями жизни, ни из чего не создавая культа.

## **Культ телесной красоты**

*Алена:* Проблемы, связанные с особенностями фигуры, волнуют как женщин, так и мужчин. В то же время именно женщины отличаются гораздо большей необъективностью в оценке пропорций своей внешности. Эффективность диеты, которую женщины избирают в качестве панацеи, сильно преувеличена. Исследования показывают, что нежелательная полнота часто является сигналом психологического диссонанса, рассогласования между реальным и желательным образом Я. Чувство вины и заниженная самооценка являются главными источниками этой проблемы. Стало быть, и самокоррекцию эффективнее начинать с психологического анализа предпосылок, причин возникновения этого диссонанса. Женщинам чаще свойственно, сравнивая свою фигуру с чужой, делать выводы не в свою пользу.

*Анна:* Почему женщины так болезненно реагируют на оценку фигуры и веса?

*Алена:* Чтобы понять значимость физической привлекательности в жизни женщин, обратимся к глубокому про-

шлому, к доисторическим временам. В древности рождение и воспитание потомства были основными, если не сказать единственными, функциями женщин. Предпочтение отдавалось тем из них, которые имели привлекательное, здоровое и выносливое тело.

*Антонина:* Но для того, чтобы родить ребенка, достаточно одной физической выносливости. Почему тело женщины должно быть еще и привлекательным?

*Алена:* Природная красота – то есть состояние волос и кожи, гармонические пропорции тела – указывает на физическое здоровье женщины. Следовательно, на ее способность родить полноценного ребенка, способного выжить в жестких климатических условиях. Лишенные привычного для современного человека комфорта, медицинской и социальной поддержки, наши предки могли опереться лишь на самих себя, то есть биологию. Мы даже не задумываемся о том, что культ телесной красоты связан с биологической функцией продолжения рода и условиями выживания человечества в сложных климатических условиях.

## **Восприятие тела и самооценка**

*Алена:* Разрешение проблем, связанных с телесным имиджем, опасно оставлять на потом. Исследования показывают, что количество негативных эмоций по поводу своей «невыигрышной» фигуры с возрастом только прибавляется.

Отчасти это происходит потому, что с годами появляется дополнительный источник для недовольства – сравнение себя с более молодыми. От претензий по поводу своей «невыигрышной» внешности легче всего избавиться в молодом возрасте.

*Нелли:* Почему?

*Алена:* Как правило, претензии к внешности у подростков связаны лишь с негативной установкой по отношению к особенностям фигуры. Девушкам бывает достаточно сменить негативное отношение к себе на позитивное, и их проблемы внешней привлекательности исчезнут сами собой. В более позднем возрасте через стремление похудеть зачастую проявляется потребность разрешить более глубокие психологические проблемы, нежели негативное самоотношение.

*Рита:* Какие именно психологические проблемы могут лежать в основе недовольства своими внешними данными в более зрелом возрасте?

*Алена:* Такие, как продолжающаяся зависимость от других людей, хроническая неудовлетворенность образом жизни, достигнутыми результатами, положением в семье и другие.

*Вера:* С чем еще может быть связано негативное отношение к внешности?

*Алена:* Недовольство по поводу своей внешности характерно также для тех, кто жизненную активность замещает активностью в еде.

## **Послушные дети с комплексом внешности, или История Веры**

*Вера:* Я много раз пыталась избавиться от лишнего веса самыми различными способами, но результаты всегда были мизерными. У меня никогда не получалось довести задуманное до конца. Может быть, действительно, у меня какие-то более глубокие проблемы. Мне сорок лет, а я до сих пор зависима от своих родителей.

В детстве я была крайне робкой и неуверенной в своих силах, меня одолевало множество комплексов неполноценности. Один из них был связан с моим излишним весом. В семь лет была довольно полной, даже толстой девочкой. Я невероятно переживала, когда на меня обращали внимание, не понимала, как могу кому-то нравиться.

Вместе с тем в глубине души мне хотелось быть яркой, заметной, находиться в центре внимания... Короче говоря, мне ужасно хотелось быть популярной и, естественно, я была далека от своей мечты. Очень переживала, что не могу вести себя свободно, раскованно, как другие девочки из моего класса. Правда, у родителей никогда не было со мной проблем. Я всегда была тихой и послушной, никогда не противоречила родителям. Короче говоря, была идеальным ребенком. Думаю, что набирала вес, в основном, из-за своего покладистого характера. Скажут: «Надо все съесть», – я по-

слушаюсь. Даже когда стала протестовать против родительской опеки в подростковом возрасте, из-за своей мягкости не могла настоять на своем.

*Антонина:* Как твоя мама могла допустить такое? Она же женщина! Неужели не замечала твоего комплекса внешности? Она же должна была понимать, как важно для девочки иметь привлекательную фигуру, самоуважение.

*Вера:* Мое душевное состояние маму не интересовало! Она никогда не знала, чего я хочу, чего не хочу. Главное слово в нашей семье было «надо». Мама поощряла во мне не самостоятельность, а послушание.

## **«Я мечтала стать привлекательной и популярной!»**

*Юлия:* Неужели ты никому не нравилась? Без сомнения, кто-то считал тебя привлекательной!

*Вера:* В школе нравилась самому маленькому мальчику из класса, который был для всех шутком, козлом отпущения. Можете себе представить, как я стеснялась его привязанности! Я считала себя «большой и толстой», а он был «маленьким и худеньким», к тому же непопулярным.

Первая попытка добиться своего мне удалась только через год после окончания школы. В этот период я впервые отстояла свои интересы.

*Юлия:* Как это случилось?

*Вера:* Провалив экзамены в институт, я, несмотря на угрозы родителей «нормально питаться», села на жесткую диету и похудела за год почти на двадцать килограммов. Когда на следующий год я поступила в институт, то уже была не толстушкой, а довольно стройной и привлекательной девушкой. Правда, в глубине души мой комплекс внешности так и остался. Даже с идеальной фигурой чувствовала себя какой-то «не такой», «хуже других». Когда кто-то из ребят делал мне комплимент, говорил о моей привлекательности, я ему не верила.

*Ирина:* Почему? Ты была привлекательной и популярной! Ты же мечтала об этом!

*Вера:* Я считала лестные слова в свой адрес формальной любезностью или насмешкой. Наверное, просто не верила, что действительно могу кому-то нравиться... В душе так и осталась «толстушкой», «непопулярной девочкой с сомнительной внешностью». Комплекс внешности до сих пор для меня актуален. Он живет во мне по сей день и изводит меня: «Ты! Уродливая толстушка! Посмотри на себя в зеркало! Кому ты можешь понравиться с такой фигурой!»

*Антонина:* Я бы не назвала тебя даже полной женщиной. У тебя практически идеальная фигура, приятная внешность!

*Вера:* Не знаю... Возможно, мои проблемы связаны не с лишними килограммами... Я никак не стану самостоятельной в своих мыслях и поступках. Не верю в себя... Отношусь к себе довольно скептически. Моя самооценка практически

равна нулю. Я чувствую себя какой-то ущербной, хуже других, не достойной чего-то лучшего.

## Позитивный физический образ Я

*Рита:* Неужели негативная самооценка так сильно влияет на восприятие внешности?

*Алена:* Несомненно, связь между восприятием тела и самооценкой огромна! Позитивная самооценка оказывает благотворное влияние на все стороны нашего Я, на наше Экспрессивное Я, Выразительное Я, Физическое Я... То или иное отношение к себе неизменно находит отражение в самопрезентации. В то же время говорить о том, что физический образ лежит в основе самооценки, неверно.

*Анна:* Как это понимать?

*Алена:* Обратимся к образному сравнению. Представьте, что термин «самооценка» является общим названием для всего прекрасного. Мы называем прекрасным солнце и раду, цветы и деревья, восходы и закаты... Внешнюю красоту художники, поэты часто отождествляют с прекрасными цветами. Отождествим и мы цветы с нашим Физическим Я. Как вы понимаете, цветы являются лишь частью всего прекрасного.

Точно так же дело обстоит и с внешними данными. Самоотношение, самооценка – это общее, образ тела – частное. Позитивный физический образ – важная составляющая

устойчивой самооценки, но далеко не единственная!

*Рита:* С возрастом состояние кожи и волос удаляются от идеала! Перестает быть идеальной и сама фигура! Как в этом случае можно относиться к своей внешности позитивно?

*Алена:* С фактом возрастных изменений внешности никто не спорит! Физическое состояние тела изменяется отнюдь не в лучшую сторону. Это верно. Тем не менее исследования показывают, что с годами самооценка многих женщин только возрастает. Парадокс? Нет, закономерное явление! Чтобы понравиться себе, уверенно чувствовать себя в любом возрасте, важно учитывать влияние всех составляющих женской привлекательности. Привлекательной женщиной может оставаться всегда!

## **Истоки женской привлекательности**

*Галина:* Как женщина может ощущать себя красавицей, если она не обладает привлекательной фигурой? Как можно считать себя привлекательной, если не обладаешь выразительными чертами лица? Некоторые женщины от рождения красивы, а некоторые нет.

*Алена:* По моему глубокому убеждению, непривлекательные женщины не существуют в природе! Вместо дифференциации женщин на «красивых» и «некрасивых», я предлагаю иную шкалу женской привлекательности – «женщины оптимистичные, следящие за своей внешностью и предпочитаю-

щие замечать достоинства своих внешних данных», и «женщины апатичные, способные замечать лишь свои недостатки». Вряд ли женщина, махнувшая на себя рукой, способна почувствовать себя привлекательной, обладай она самыми идеальными внешними данными. Не так ли?

*Юлия:* Это уж точно! Недавно я с подружкой рассматривала ее фотоальбом и обратила внимание на одну фотографию очень симпатичной девушки. Когда мне Света, моя подруга, сказала, кто это, я ей просто отказалась верить. Оказалось, что симпатичная девушка была нашей общей знакомой, которая то и дело жаловалась на свою «серенькую внешность», – это была Аня. Она всегда ходила с опущенными плечами и поникшей головой.

*Ирина:* Почему?

*Юлия:* Аня является довольно неуверенным в себе человеком. По своим внешним данным, она вполне могла бы слыть настоящей красавицей! В детстве была довольно полной девочкой. Наверное, комплекс внешности актуален для нее по сей день. Аня не верит в свою привлекательность, не умеет подать себя в выгодном свете. Сколько мы со Светой ни пытались ее убедить в противном, только отмахивается: «Что вы выдумываете! Я ужасно некрасивая!» Заниженная самооценка, пренебрежение к себе мешает ей почувствовать себя привлекательной. Она махнула на себя рукой. Из-за своей апатии Аня теряет свое природное обаяние.

*Алена:* Это не удивительно. Позитивное самоотношение

является ключом к женской привлекательности. Оптимизм и искусство самопрезентации раскрывают природную красоту каждой женщины. Если женщина стремится быть привлекательной, она таковой станет!

## Апатичные женщины

*Нелли:* Чем отличаются апатичные женщины от оптимистичных?

*Алена:* Безразличием к достоинствам своей внешности. Апатичные женщины абсолютно ничего не могут сказать о том, что им в себе нравится. Они то и дело сетуют на свои реальные и мнимые дефекты. Все внимание таких женщин сосредоточено на том, что им в себе не нравится и как они от этого страдают. Пытаясь скорректировать свою внешность, они требуют от себя «точного соответствия идеалу», которого они, естественно, не в состоянии достичь. Их идеалы оказываются иллюзорными, призрачными!

*Даша:* Почему идеалы апатичных женщин оказываются призрачными?

*Алена:* Не представляя своего реального желаемого образа, апатичные женщины требуют от себя чего-то невозможного, тратят все силы на «борьбу с телесными недостатками». Времени и желания для того, чтобы подчеркнуть свои достоинства, у них уже не остается...

Устав от борьбы с собой, апатичные женщины в отчаянии

машут на себя рукой: «Как ни старайся, все равно отношение к себе остается прежним! Я себе не нравлюсь и никогда не понравлюсь! У меня не хватает силы воли для систематического поддержания внешней формы! Я трачу силы впустую!» Апатичных женщин действительно причисляют к непривлекательным, но только потому, что они сами себя считают таковыми. Мы неоправданно переоцениваем значение природных данных в своем имидже и недооцениваем роль самовосприятия. Позитивный физический образ зависит не только от внешних данных. Способность увидеть свою внешность в качестве привлекательной, а также умение подать себя в выгодном свете, то есть искусство самопрезентации, играет здесь далеко не последнюю роль!

*Ирина:* Что значит «апатичные женщины ожидают от себя невозможного»?

*Алена:* Добившись первых результатов, к примеру, набрав недостающий вес или сбросив излишний, многие женщины наивно полагают, что теперь и все остальные проблемы разрешатся сами собой. Ожидание: «Стоит мне сбросить вес – и я стану уверенной в себе, популярной, автоматически избавлюсь от своей застенчивости!» – иллюзорно! Автоматически избавиться от застенчивости не удастся.

*Вера:* Да, надеяться, что вслед за изменением внешности автоматически изменится сама жизнь, отношения с окружающими, довольно наивно! Мой идеальный вес не сделал меня автоматически популярной среди однокурсников и счаст-

ливой. Я делала слишком большую ставку на внешность...

*Зоя:* Как это понять?

*Вера:* Я считала, что мой излишний вес был причиной всех моих бед. Сейчас я в этом сильно сомневаюсь... Проблема в моей заниженной самооценке, в негативном отношении к себе в целом!

*Даша:* Может быть, я тоже ожидаю от себя невозможного? Мне казалось, что если бы я поправилась, то тем самым избавилась бы от застенчивости, дискомфорта в общении. У меня появились бы подруги...

## Оптимистичные женщины

*Ирина:* Чем отличаются оптимистичные женщины от апатичных? Как стать оптимистичной?

*Алена:* Оптимистичные женщины, прежде всего, тратят силы на понимание и создание своего желаемого имиджа. Реалистичность оценок позволяет им сохранить свой оптимизм. Такие женщины считают в равной степени важным объективно оценивать как недостатки, дефекты внешности, так и достоинства, преимущества. Но делают акцент на достоинствах.

*Нелли:* Что значит «делать акцент на достоинствах»?

*Алена:* Уделять внимание тому, что можно и нужно изменить, что поддается коррекции. Уметь подчеркнуть те особенности внешности, что действительно являются пре-

имуществом, достоинством, «выигрышем». Оптимистичные женщины уделяют внимание всем сторонам своего Я. Вместо того, чтобы сетовать на свою «невыигрышную внешность», оптимистичные женщины создают свою «выигрышную внешность». Вместо того, чтобы требовать от себя невозможного, они делают все возможное. Оптимистичные женщины шаг за шагом продвигаются к своей цели, поощряя себя за малейшие успехи. О них отзываются как об обаятельных женщинах, красавицах! Такие женщины привлекают всех своим обаянием именно потому, что сами знают цену своей внешней привлекательности и умеют достоинства своей внешности выгодно подчеркнуть.

*Марина:* Как можно «знать цену своей привлекательности»? Только окружающие могут оценить, насколько та или иная женщина привлекательна.

*Алена:* Гордиться своими внешними достоинствами, своими успехами в создании желаемого Физического Я. Когда женщина оказывается способной оценить вложенные усилия по достижению желаемого внешнего образа, то будьте уверены, что окружающие оценят ее по достоинству тоже! Не только внешние оценки влияют на самооценку. Одновременно и наша самооценка влияет на оценки окружающих ничуть не меньше!

Каждая женщина может проверить, насколько она близка к образу привлекательной женщины.

**Привлекательной женщиной становится, когда**

**она...**

...осознает возможность создания позитивного образа внешности:

имеет желание избавиться от негативного отношения к себе, стремится сменить вредные привычки на полезные, желает заменить свои непродуктивные установки на эффективные;

...способна объективно «увидеть» свой реальный образ: разграничивает свои преимущества и недостатки, отличает первое от второго, понимает разницу между реальным и абстрактным идеалом;

...четко представляет поставленную перед собой цель: если что-то во внешности нуждается в коррекции, то что именно?

если есть потребность что-то изменить, то что конкретно? что нуждается в изменениях, а что требует лишь умелой коррекции?

...достигает желаемого шаг за шагом, разбивая глобальные цели на мелкие и доступные, выбирая удобные и привлекательные способы достижения желаемого, оценивая результаты каждого шага;

...занимается самосовершенствованием постоянно и с удовольствием:

способна создать себе оптимистичный настрой, умеет замотивировать себя заниматься систематично, способна испытывать удовольствие даже от небольших успехов.

## Установка по отношению к телу

*Рита:* Так значит, лишние килограммы не оказывают решающего значения на чувство удовлетворенности собой?

*Алена:* Вполне можно быть довольной собой при избыточном весе и ощущать себя незначительной и непривлекательной при идеальных внешних данных.

*Антонина:* У меня есть подруга, которая абсолютно спокойно воспринимает свои «лишние килограммы». Наташа настолько обаятельна внешне, что вообще не представляешь ее в «ином весе». Мне даже в голову не придет назвать ее некрасивой. Всегда становится душой любого общества, всегда с ней комфортно и весело. Я практически не помню моментов, когда она была бы в плохом расположении духа! Подруга всегда найдет повод посмеяться, развеселить других. Она действительно самый оптимистичный человек из всех моих знакомых. О такой подруге, как моя Наташа, можно только мечтать! Мужчины относятся к ней с особым уважением. У нее никогда не было проблем с молодыми людьми. Кажется, что ее любят все!

*Даша:* У Наташи вообще нет проблем?

*Антонина:* Конечно, проблемы у нее есть, как и у всех других людей! Просто Наташа на проблемах «не застревает». Она обладает уникальной способностью акцентировать внимание на позитивных сторонах жизни.

*Алена:* «Лишние килограммы» и прочие «дефекты внешности» отравляют нам жизнь только в том случае, когда мы, махнув на себя рукой, отдаем свое душевное состояние на откуп тех или иных комплексов. Вы убедились на собственном опыте, что вес или рост не оказывают столь решающего значения на позитивное самовосприятие. Что действительно влияет на чувство удовлетворенности собой, своими внешними данными, так это самовосприятие, оценка своего роста и веса в качестве «не такого», «не идеального», «не достаточного», короче говоря, «не такого, каким он должен быть»! Позитивная или негативная установка по отношению к своему телесному Я оказывает на самовосприятие решающее значение!

## **Парадокс самовосприятия**

Оценка внешности в качестве невыигрышной нередко свидетельствует о негативном самовосприятии. В зависимости от настроения мы можем либо заботиться о себе, либо – махнуть на себя рукой. От заботливого или попустительского отношения к телесному Я зависит, будем ли мы испытывать гордость по отношению к своей фигуре или чувство стыда. Заботливое отношение к себе оборачивается реальными достижениями, попустительское – завистью к достоинствам других.

Удовлетворенность своими природными данными прихо-

дит вместе с позитивным восприятием себя: «У меня такая фигура, такие внешние данные, какие даны мне природой. Я – это Я! Не в моей власти изменить особенности своей фигуры! Но в моей власти принять эти особенности либо в качестве преимуществ, либо в качестве недостатков. У меня есть право выбора отношения к своему телу!»

По отношению к особенностям собственной внешности мы бываем крайне несправедливы в оценках. Это факт! Мы то и дело преувеличиваем недостатки и занижаем свои явные достоинства! Преувеличение недостатков и занижение достоинств является парадоксом самовосприятия.

*Нелли:* Как его разрешить?

*Алена:* Изменением установки! Только приняв особенности своей фигуры в качестве объективной данности, мы начинаем чувствовать себя уверенно и комфортно.

*Рита:* Не станет ли чувство комфорта, позитивное самовосприятие препятствием на пути саморазвития? Если я уже довольна собой, то зачем заниматься внешностью дальше? Не потеряю ли я стимул?

*Алена:* Позитивное отношение к себе является гораздо более сильным мотивирующим фактором, нежели хроническое недовольство собой! Собственно говоря, недовольство собой может послужить только начальным стимулом к самосовершенствованию. Без позитивной цели заниматься внешностью систематически невероятно трудно.

*Даша:* Какой может быть такая позитивная цель?

*Алена:* Стать еще привлекательнее! Выразить свое Я во внешнем образе! Подать себя в выгодном свете!

## **Самоотношение как свободный выбор**

*Даша:* Мне эта цель нравится! Только я не знаю, как изменить свое негативное отношение к себе. С чего начать?

*Алена:* Когда ты просыпаешься утром и смотришь на себя в зеркало, что ты мысленно себе говоришь?

*Даша:* Я стараюсь поскорее умыться и поменьше смотреть на себя в зеркало. Стоит только начать присматриваться к себе, как настроение моментально портится! Когда я решаюсь рассмотреть свое отражение, то думаю: «Как ужасно я выгляжу! Глаза опухшие, щеки запавшие! Какая же я худая! Вдруг по дороге на работу мне встретится кто-то из знакомых? Вдруг кто-то увидит меня в таком непривлекательном виде?!»

*Зоя:* Я тоже рассматриваю себя с осуждением. Ругаю мысленно себя за пристрастие к еде: «Вот снова поправилась! Зачем вчера вечером снова поздно ужинала?! У меня нет силы воли... Мне надо взять себя в руки! Сделать усилие над собой!»

*Рита:* Глядя на свое отражение в зеркале, я невольно начинаю сравнивать свою настоящую фигуру с той, которая была у меня в юности: «Какой я была худенькой, привлекательной! Сейчас ужасно выгляжу! Противно на себя смот-

реть. У меня совсем не та фигура, что была раньше... Я стараюсь...»

*Юлия:* Я временами, когда встаю «не с той ноги», могу на себя посмотреть ободряюще, сказать: «Выглядишь отлично!» Когда же у меня плохое настроение, то мне не нравится в своей внешности буквально все: «лицо становится слишком полным, губы – слишком тонкими!» Одним словом, в плохом настроении я начинаю выискивать свои «дефекты», следы морщин и прочие признаки старения.

*Алена:* Кто-нибудь обращает внимание на свои привлекательные черты? Отмечает свои достоинства?

*Анна:* Как-то неловко о себе говорить приятное, даже мысленно! Что обо мне подумают близкие? Помню, в детстве, в классе третьем, повесила у себя в комнате свой портрет. На этой фотографии впервые себе понравилась. Я даже не помнила, откуда он у меня взялся! Этот портрет был просто идеальным! На нем я улыбалась естественно и красиво. Выглядела привлекательно, как никогда раньше! Глядя на эту фотографию, я себе самой казалась симпатичной. У меня улучшалось настроение, когда я на нее смотрела...

Но однажды в комнату зашел мой папа и стал надо мной подсмеиваться: «Ну и любишь же ты себя! У нас в семье появилась звезда экрана!» От таких слов мне стало невероятно стыдно за себя. Я почувствовала себя зазнайкой. Портрет немедленно сняла. До сих пор жалею, что он где-то потерялся...

*Алена:* Внутренние мысли о своей внешней привлекательности и есть наши установки. От нас самих зависит их выбор. Мы можем либо по привычке ругать себя, акцентировать внимание на «дефектах», либо научиться оценивать себя позитивно. Compliment себе – лучший эликсир бодрости! К сожалению, негативные оценки окружающих, особенно близких, значимых людей, отражаются на нашем самовосприятии.

*Анна:* Причем не самым лучшим образом!

## **Нравиться себе – естественное желание!**

*Алена:* Каждый человек хочет себе нравиться! Нравиться себе – это естественное желание! Не нравиться себе – противоестественный факт нашей жизни! В детстве мы начинаем нравиться себе тогда, когда слышим о себе лестные отклики, когда нравимся своему близкому окружению. Во взрослой же жизни все обстоит несколько иначе! Мы начинаем нравиться себе, а вслед за аутосимпатией приходит и одобрение со стороны, симпатия окружающих. Не будем об этом забывать!

В детском возрасте Анна нашла великолепный способ повысить самооценку. «Гордиться своей внешностью» далеко не значит «стать зазнайкой». К сожалению, ее отец вместо того, чтобы оказать поддержку взрослеющей девочке, у которой пробуждается желание быть привлекательной, нравиться-

ся окружающим, выступил в роли Недоброжелателя. Вместо того, чтобы сделать дочери комплимент, отец наградил Анну нелестным «ярлыком».

*Даша:* Как быть с такими «ярлыками»?

*Алена:* В нашей власти отказаться как от собственных негативных установок, так и от приобретенных благодаря окружающим. Для этого:

- *Вспомните все негативные оценки в свой адрес и проанализируйте их!*

Вполне возможно, что чьи-то нелестные отзывы оказывают свое пагубное влияние на оценку внешности по сей день.

- *Напомните себе, что чужое мнение – это всего лишь чужое мнение!*

Чужое мнение может быть ошибочным, далеким от действительности, негативным. Услышать негативное мнение о себе крайне неприятно. Это факт! Но никто не вынуждает нас его повторять и принимать! И уж тем более никто нас не заставляет руководствоваться негативными мнениями о себе в течение всей последующей жизни!

## Оптимистичное самоотношение

*Ольга:* Как быть с ярлыками, которые мы навешиваем на себя сами?

*Алена:* Выбор самоотношения зависит от нас самих! Напоминайте себе об этом почаще!

- *Останавливайте себя каждый раз, когда начинаете по старой привычке мысленно говорить о своей внешности в негативном тоне: «Стоп! От меня зависит выбор самоотношения! Что мне нравится во мне?»*

*Галина:* А если мне действительно что-то не нравится в себе? К примеру, мне не нравится форма моих губ.

*Алена:* От того, что ты каждый день будешь напоминать себе о том, что тебе не нравится форма губ, они не станут другими.

*Юлия:* А настроение себе этим можно испортить на целый день! Я знаю по себе!

*Алена:* Настроение можно себе также и поднять! Для этого:

- *Откажитесь от вредной привычки с утра критиковать себя! Откажитесь отыскивать у себя дефекты каждый раз, когда вы видите свое отражение в зеркале! Для анализа*

*недостатков выберите специальное время.*

- *Сделайте список своих недостатков один раз и начните работать над ним планомерно «Ежедневно заниматься внешностью» и «ежедневно выискивать недостатки внешности» далеко не одно и то же!*

- *Вместо того, чтобы каждое утро акцентировать внимание на недостатках, приступите к их коррекции:*

*Шаг первый.* Составьте список черт внешности, которые вас не устраивают.

*Шаг второй.* Изучите список в специально отведенное для этого время.

*Шаг третий.* Определите, какие черты реально поддаются коррекции.

*Шаг четвертый.* Реально займитесь созданием привлекательного имиджа.

*Ирина:* Я бы сделала себе косметическую операцию, но у меня нет для этого достаточного количества денег.

*Алена:* Косметическая операция – это крайняя мера, к тому же далеко не всегда оправданная! Пока не испробованы все натуральные методы коррекции имиджа, вряд ли уместно говорить об искусственном вмешательстве во внешность.

# Не торопитесь разоблачать себя публично!

Категорически останавливайте любые попытки навешивать на вас ярлыки, делать нелестные отзывы об особенностях вашей внешности

*Даша:* Как я могу это сделать?

*Алена:* Неодобрительное замечание по поводу внешности легко остановить комплиментом себе:

*«Меня моя фигура вполне устраивает!  
С моей точки зрения, я выгляжу великолепно!  
У меня прекрасная фигура!»*

*Зоя:* Я сама о себе могу сказать что-то нелестное при других. Что мне скрывать? Если я замечаю свои недостатки, то и другим они видны.

*Алена:* Вот этого делать ни в коем случае нельзя. Подобным саморазоблачением мы открываем для окружающих простор для негативных отзывов в свой адрес. К тому же то, что мы считаем своими «дефектами», другие вполне могут считать достоинством!

*Галина:* Однажды со мной произошла такая история. Во времена студенчества у меня были длинные волосы. И не потому, что я их специально отращивала. Просто мне было жалко тратить деньги на дорогую стрижку. А стричься в дешевой парикмахерской мне не хотелось. Короче говоря,

была недовольна своей прической. Представьте мое удивление, когда я услышала комплимент такого содержания: «У вас прекрасные волосы! Шикарная прическа! Это же сколько лет вам пришлось отращивать их! Вам очень идут длинные волосы!»

Разумеется, первым у меня было желание оправдаться, выложить все начистоту: «Да что вы?! Я просто никак не могу подстричься! Выгляжу, как дикарка!» Хорошо, что вовремя опомнилась и поблагодарила за комплимент. После этого случая я действительно почувствовала себя красавицей с длинными волосами. Даже, помню, стала гордиться своей прической!

## **Роль позитивного настроения в самовосприятии**

Алена: Несколько советов помогут сохранить позитивное самовосприятие:

- *Запомните, что недостатки – это личное дело, интимное! Только сам человек имеет право судить, что именно и является таковым. Избегайте публично проявлять недовольство своей внешностью.*
- *Не говорите о себе в негативном тоне. Даже если вам что-либо не нравится в своей внешности – не выносите недовольство собой на публику!*

- *Избегайте критических замечаний по поводу внешности других. Научитесь акцентировать внимание на привлекательных чертах внешности окружающих. Не скупитесь на комплименты!*

- *Выработайте привычку акцентировать внимание на достоинствах своей внешности. Встречайте каждый новый день комплиментом! Создавайте себе позитивный настрой!*

*Ирина:* Сказать своему отражению в зеркале комплимент мысленно?

*Алена:* Для начала мысленно. Нет ничего зазорного сделать себе комплимент вслух! Почему бы и нет?! С зеркала на нас смотрит самый дорогой и любимый человек на свете!

- *Любить себя – нормальное явление! Уважение к себе, то есть аутосимпатия, означает принятие себя в качестве личности значимой и ценной!*

- *Отберите свою самую привлекательную фотографию и поставьте ее на стол, повесьте над рабочим столом в комнате. Привлекательный фотообраз поможет вам сформировать позитивное, оптимистическое отношение к своему внешнему образу Я.*

*Ирина:* У меня нет симпатичной фотографии.

*Нелли:* Может, с этого и стоит начать самокоррекцию? Закажи свой идеальный портрет!

*Алена: Отличная идея!*

# Глава 2

## В Галерее Женских образов

*Законы внешности всего сильнее определяют женский склад и характер.*

*Борис Пастернак*

*Имидж является одной из возможностей воплощения в жизнь нашей индивидуальности. В нем находит отражение наше психологическое Я и желаемое социальное Я. По внешнему образу, в котором мы предстаем перед взорами других, судят о нашем внутреннем мире. Насколько выразительный внешний образ соответствует нашему истинному Я? Всегда ли в имидже отражаются лучшие стороны личности? Что мы называем идеальным стилем самопрезентации?*

*Сегодняшнее занятие мы посвятим поиску ответов на эти и многие другие вопросы.*

### Встречают по одежке...

*Алена:* Женщины всех времен и народов интересуются, насколько привлекательными они кажутся со стороны. Традиционные женские вопросы: «Как я выгляжу?» или: «Как я тебе нравлюсь?» – стали притчей во языцех. Что стоит за

этими вопросами? Женское кокетство? Желание услышать в свой адрес комплимент?

*Рита:* Женщины хотят понять, насколько их собственное представление о себе совпадает с тем впечатлением, которое складывается о них у окружающих.

*Алена:* Верно! Женщины хотят, желают понять, насколько привлекательно они выглядят, насколько удачно им удалось отразить в имидже свою индивидуальность. Короче говоря, женщины хотят понять, какую именно роль они играют в глазах окружающих. Наиболее характерные особенности внешнего облика тесно связаны как с психологической, так и с социальной ролью. В предпочитаемом имидже ярче всего отражается согласованность между психологическим и социальным Я, впрочем, точно так же, как и рассогласованность.

В случае противоречия между социальным и психологическим Я уместно говорить об искаженном стиле самопрезентации, то есть защитном стиле самовыражения. В оптимальном случае уместно говорить о согласованном, гармоничном, адекватном, одним словом, идеальном стиле самопрезентации. Соответственно, женский имидж в первом случае будет Искраженным, во втором – Идеальным.

*Антонина:* Как понять разницу между Идеальными и Искраженными женскими имиджами?

*Алена:* Чтобы понять разницу между Идеальными и Искраженными женскими имиджами, заглянем в Галерею Жен-

ских Образов. Для начала заглянем в зал под названием «Искаженные женские образы» и внимательно рассмотрим портреты незнакомок в «масках».

## Искаженные женские образы

*Нелли:* Как появляются «незнакомки в масках»?

*Алена:* Создавая имидж, каждая женщина мечтает сделать свой облик не только привлекательным, но и максимально отражающим ее индивидуальность. Далеко не всегда эту мечту удастся осуществить на практике. Проще говоря, создавая свой имидж, мы умудряемся как выражать себя, так и скрывать. В последнем случае имидж превращается в так называемую «маску», защитную манеру самовыражения.

*Марина:* Как «маска» влияет на наш женский имидж?

*Алена:* «Маска» упрощает, до неузнаваемости искажает индивидуальный и неповторимый образ каждой из нас. Женская красота, богатство индивидуальности женщины под влиянием защитного стиля самовыражения обедняется. Ее индивидуальный имидж превращается в «клише», «штамп».

К тому же рассогласование внешнего и внутреннего образа приводит к различным недоразумениям. Порой та или иная женщина даже не подозревает, насколько противоречивое впечатление складывается о ней у окружающих!

*Даша:* Как это противоречие проявляется в повседневной жизни?

*Алена:* При более близком знакомстве женщина оказывается совершенно иной, нежели видится со стороны. Как будто перед нами две абсолютно разные личности!

*Антонина:* Почему так происходит?

*Алена:* В противоречивом стиле самовыражения отражается тенденция скрывать свое истинное Лицо, свою Личность под той или иной защитной «маской». Последних существует огромное множество, но суть их всегда одна – защитная.

Приведенные ниже портреты наглядно показывают явные искажения в женском имидже. Описания даны в несколько шаржированном виде. Шаржированные портреты в утрированном виде отражают наши самые типичные ошибки самовыражения. В повседневной жизни они не сразу и не так явно бросаются в глаза, но тем не менее являются причиной множества курьезных ситуаций. Объединяет все эти утрированные женские образы то, что они как раз и оказываются той непроницаемой вуалью, за которой скрывается подлинная женская индивидуальность.

Определив свою характерную «маску», мы приобретаем шанс узнать, что же именно мешает каждой из нас явиться миру во всей своей истинной женской красе.

1. Душечка.
2. Официальное Лицо.

3. Простушка.
4. Монашка.
5. Пацанка.
6. Вульгарная Особа.
7. Развратная Особа.
8. Синий Чулок.
9. Куколка.
10. Коллега.

## **1. Душечка**

Душечка живет исключительно по своим правилам, делая только то, что ей удобно, и тогда, когда ей этого захочется. Всегда и во всем следуя всепоглощающему ощущению комфорта, она беспрекословно подчиняется жгучему желанию доставить себе крохотное удовольствие и... быстро превращается в довольно упитанную особу. Об этом превращении вспоминает лишь во время очередного приступа депрессии. Впрочем, хандра для нее является вполне нормальным состоянием. Спасаясь от вызванного непроглядной тоской озноба, часто кутается в пуховые шарфы, байковые халаты, трикотажные костюмы, надевая одну теплую вещь сверху другой. Самым жарким летним днем она ни за какие коврижки не расстанется с вязаной кофточкой и шерстяной шалью.

Попытайся вы сосредоточить свой взгляд на Душечке – вам это ни за что не удастся! Вы не сможете освободиться

от ощущения, будто ее образ расплывчат, как будто расфокусирован. Словно смотришь на нее через светофильтр фотоаппарата и никак не можешь установить резкость изображения.

Только через некоторое время вдруг начинаешь осознавать, что имидж Душечки такой и есть – крайне бесформенный и неопределенный. Ее внешний вид напоминает пушистый розово-голубой одуванчик: округлая фигура, а на голове ореол волос, завитых в «мелкий барашек». В тех редких случаях, когда она пользуется косметикой, но вообще начинает выглядеть по-детски: слегка белое от неумелого пользования пудрой лицо, наложенные ярким пятном румяна, бледного цвета помада. Ни дать ни взять младенец! Только чепчика на голове не хватает!

Впрочем, саму Душечку этот имидж вполне устраивает. Он соответствует ее жизненному кредо: «Вести простую, размеренную жизнь, не обремененную заботами о хлебе насущном. Без взлетов, зато и без падений! Без бурных волнений, зато и без особых хлопот! Вести жизнь домашнюю, тишай-шу-ю!» Она не станет утруждать себя разрешением повседневных проблем, предпочитает укрыться от них за широкой мужской спиной. Как вы понимаете, муж для нее – все равно, что отец родной! Он сам обо всем позаботится! А уж Душечка обеспечит своего Спасителя всем необходимым в домашнем кругу.

По ее глубокому убеждению, такой и должна быть настоя-

щая женщина – кроткой, наивной, самое главное, абсолютно не приспособленной к жизни вне дома. Не живой душой, а каким-то Ангелочком! Одним словом, трогательной Душечкой...

## **2. Официальное Лицо**

Беглого взгляда на столь достопочтенную особу вполне достаточно, чтобы сразу же понять, что перед тобой Официальное Лицо, как зеницу ока оберегающее свою кристально чистую репутацию. Весь ее внешний облик четко говорит: «Только я знаю, что такое „белое“ и что такое „черное“! В отличие от вас, я свято соблюдаю все этические нормы! Я знаю наизусть все правила приличия!»

Излюбленная одежда Официального Лица – белоснежные блузки и черные юбки ниже колен. Эта униформа зримо подтверждает жизненное кредо серьезной женщины. Каждая деталь гардероба этой особы тщательно продумана, специально отобрана. Весь ее внешний образ глубоко символичен! Окрашенные в пепельно-седой цвет волосы символизируют мудрость, высокая прическа намекает на высокое положение в обществе, строгие линии одежды свидетельствуют о строгости характера.

Для полноты картины недостает только древней грамоты в руках... Впрочем, это маленькое упущение незамедлительно восполняется, стоит только этой дамочке произнести начальные слова одной из своих торжественных речей.

Всегда подробно растолкует вам, как «правильно» поступать, думать, говорить, жить и одеваться. Как? Как она сама! Ведь Официальное Лицо – ходячая иллюстрация из книги по этике поведения, наглядный Образец Абсолютной Истины! Независимо от своей профессии и рода деятельности, строгая леди всегда выступает в роли «строгого, но справедливого» воспитателя. Своей назидательностью никому не дает покоя. Ее просто невозможно представить без Объекта Приложения Сил. Она в буквальном и переносном смысле бьет по рукам при малейших проявлениях инициативы, напрочь отбивая у окружающих охоту проявлять какую бы то ни было активность. Образ «настоящей женщины» в сознании этой сверхморальной особы сплетен с ролью Старшего товарища, наставляющего на путь истинный отбившихся от рук. Под ее холодным, пристальным взглядом самый строптивый мужчина вмиг превращается в робкого, послушного мальчика.

Сказать по правде, образ Официального Лица будет неполным без упоминания об еще одном важном символе, сокрытом в ее внешности, – накрашенные броской, ярко-красной помадой губы. В отличие от глаз, губы ярко выделяются на обезличенном фоне. Что бы это символизировало? Искушение?

### **3. Простушка**

Ярче всего Простушка проявляет себя в роли махнувшей на себя рукой домохозяйки. Близкие чаще всего видят ее

одетой в старое выцветшее платье или измятый халат. О существовании косметики она даже не подозревает, а слово «макияж» вызывает у нее искреннее недоумение. По ее мнению, духи и дезодоранты придуманы для бездельниц, «тех, кому делать нечего». Ее любимая прическа – собранные в небрежный пучок волосы. В особо торжественных случаях эта домоседка решается на прическу времен бабушкиной юности.

Следуя своей бесхитростной логике, Простушка, как само собой разумеется, выносит на всеобщее обозрение самые интимные вещи, позволенные только наедине с собой.

Бесхитростная Душа не посчитает зазорным разгуливать по людной улице в бигуди, провести целый день в ночной сорочке, появиться на официальном приеме в комнатных тапочках. Ее манера одеваться целиком и полностью зависит от капризов настроения. Со стороны кажется, будто она вообще не придает внешности особого значения. Так оно и есть! Впопыхах наденет любую вещь, которая ей под руку подвернется.

Неприхотливость отражается не только в ее имидже, но и во всем образе жизни. Гармония сущности и внешнего образа, эстетическая элегантность, сочетание цветов, желание нравиться другим – все эти прописные истины для такого неискушенного Дитя Природы, как Простушка, – темный лес! Она живет просто, одним днем, подчиняясь лишь неосознаваемым стихийным порывам.

Единственное, в чем Простушка остается верна себе до конца, так это в представлении о своем женском предназначении. Под руководством бабушки, а то и прабабушки, на зубок выучила роль трудолюбивой Хозяйки дома. В полном соответствии с вековыми традициями, она верой и правдой служит мужу и детям. Забота о благосостоянии семьи – единственная привилегия, которую Простушка ни за что не уступит мужчинам. Ее жизненное кредо звучит примерно так: «Я не такая, как эти расфуфыренные белоручки, с утра до вечера занимающиеся своей внешностью! Я хозяйственная женщина, а не какая-то смазливая фифа! Я утру нос любому Добытчику!»

#### **4. Монашка**

В образе Монашки недвусмысленно читается настороженность, точнее, страх. Под ее «маской» прячутся крайне застенчивые женщины, которые до смерти боятся привлечь к себе излишний интерес. Попасть в центр внимания для нее – все равно, что оказаться на распяты! Под пристальным взглядом прохожих становится сама не своя. Став заметной в толпе, перестает себе принадлежать. От комплимента у нее появляется такой испуганный вид, что кажется: она вот-вот упадет в обморок.

Во внешнем облике Монашки чувствуется чопорность, в общении с ней явно ощущается натянутость. Голос у нее обычно тонкий, с нервным надрывом – не то она кричит,

не то плачет от неловкости и смущения. Следуя своей цели стать публично невидимой, она может полностью отказаться от макияжа. В этом случае на ее бледном лице отчетливо начинают сиять черные круги под глазами. Или же, злоупотребляя коричневой помадой, черными тенями и белой пудрой, скорее, затушевывает свое лицо, а не оттеняет его прелесть. И преуспевает в этом деле настолько хорошо, что вместо здорового, свежего вида ее лицо приобретает вид смертельной усталости.

В цвете одежды Монашка отдает предпочтение исключительно безрадостным тонам. Она питает особую страсть к традиционному коричневому цвету, мрачному темно-фиолетовому и, конечно же, траурному черному. Бесцветный серый цвет приберегает для самых праздничных туалетов.

Силуэт одежды этой отказавшейся от радостей жизни Отшельницы либо прямой, строго официальный, либо неопределенной формы, в виде сарафанов и балахонов. Она обожает высокие стоячие воротники, шарфы и капюшоны – в случае опасности в них можно спрятаться с головой.

В ее представлении одежда служит не для того, чтобы подчеркивать свои достоинства, а чтобы укрываться от случайных взглядов. Вдруг ненароком услышишь о себе что-нибудь нелицеприятное! Случайно нарвешься на оскорбление!

Монашка довольно цинична, больше не верит в человеческие добродетели и не ожидает от жизни ничего светлого! Надевая униформу Отшельницы, она как бы говорит: «Ра-

ди репутации добродетельной женщины я отказалась от всех радостей жизни! Не приукрашиваю себя, как некоторые! Я такая как есть, со всеми своими недостатками, страхами и разочарованиями! Даже не стремлюсь выглядеть более оптимистичной, чем есть на самом деле! Не пытаюсь выдавать себя за кого-нибудь другого! Меня не посмеют обвинить в притворстве! Я защищена от дурного мнения о себе! Я честная женщина!»

## **5. Вульгарная Особа**

Вульгарная Особа скрывает свое истинное лицо под толстым слоем грима. Она просто без ума от всевозможных косметических средств, особенно от жирных карандашей и тональных кремов! И пользуется ими так щедро, что в буквальном смысле создает у себя на лице белую маску, на которой резко выделяются черные прорези глаз и ярко покрашенные жирной помадой губы.

Одевается Вульгарная крайне вызывающе и... безвкусно. Ее наряды поражают эклектичным соединением модных аксессуаров, старомодных фасонов и декоративных блесток. Она редко обращает внимание на особенности своей фигуры, воплощая в жизнь девиз: «Чем больше на женщине дорогих вещей, тем она красивее! Чем больше на лице косметике, тем оно привлекательнее!»

Многие путают Вульгарную дамочку с Развратной. И совершенно напрасно! Секс не ее стихия! Более того, случай-

ное столкновение с представителями противоположного пола вызывает у нее шоковое состояние. Затуманивая следы смущения, создает на лице маску из грима. Скрывая от посторонних глаз следы растерянности, Вульгарная надевает на себя маску отчаянной бравады и куража. Чем более потерянной она ощущает себя в социуме, тем вульгарнее становится ее внешность.

## **6. Пацанка**

При знакомстве Пацанка чаще всего называет себя мужским именем. Близких и друзей предпочитает называть по фамилии.

Ее речь, как правило, тороплива и неразборчива. У нее тихий голос, в котором время от времени проскальзывают визгливо-плаксивые нотки.

Пацанка не любит пользоваться косметикой, в лучшем случае, подводит губы бесцветной помадой. И правильно делает! Почему? Косметикой она, скорее, выставляет напоказ свои недостатки, нежели подчеркивает достоинства.

Одежду Пацанка выбирает сугубо мальчишечью – вытертые до дыр джинсы или широкие помятые брюки и безразмерную клетчатую рубашку навыпуск. Стиль одежды мальчика-подростка дополняется хаотичным движением рук и странной, угловатой походкой.

Спору нет, Пацанка делает все, чтобы скрыть свою женскую сущность! Она явно недолюбливает собственный пол.

Зато противоположный – боготворит! Ее чаще всего увидишь в компании мужчин в традиционном амплуа Своего Парня. И, действительно, она добивается того, что даже самые махровые женоненавистники принимают ее за «свою». Это ей отвергнутые любовники доверяют свои сердечные тайны, в ее присутствии даже джентльмены не постесняются употребить хлесткие выражения. Пацанка и не подумает возмутиться мужской бестактностью. Да и сама любит бравировать грубостью и подшучивать над обладателями светских манер, презрительно называя последних «паиньками».

Какие скрытые мотивы отражаются в имидже Пацанки? Ее стремление к свободному самовыражению, к равноправию полов, к свободе личности! Всегда отчаянно доказывает, что готова отстаивать свою свободу и независимость наравне с мужчинами! Тогда зачем так усердно маскироваться под мужской пол? В том-то все и дело! Пацанка не верит, что, будучи женщиной, она имеет на эту свободу право. Пуще всего на свете боится, что ее перепутают с незрелой Нимфеткой, Куклой, предназначенной для удовлетворения мужских прихотей. Или с Душечкой, всецело посвятившей себя дому. В отличие от этих «пустышек», у нее есть гордость! Считая все тонкие чувства унижительными, она безжалостно искореняет в себе деликатность, нежность и сентиментальность.

Жизненное кредо Пацанки звучит примерно так: «Я готова до последнего вздоха бороться с любым, кто посягнет

на мою личную независимость!» Впрочем, на ее независимость никто посягать и не собирается. Мужчины по-свойски раскрывают простоватой Пацанке свою душу, а свои страстные амуры заводят с девушками женственными, деликатными, нежными и... загадочными.

## **7. Развратная Особа**

Развратная Особа отличается откровенным пристрастием к публичному обнажению. Она просто обожает юбки на булавках, блузки без пуговиц и прочие чуть прикрывающие, точнее, практически открывающие тело ансамбли.

Состояние ее волос и лица невольно наводит на мысль, будто их обладательница только что встала с постели. Или случайно перепутала день и ночь.

К слову сказать, Развратная путает множество разных понятий. Она совершенно серьезно полагает, что обнаженность раскрывает суть ее индивидуальности. Эта особа искренне считает, что открытые участки тела обнажают самые сокровенные чувства и что секс воспламеняет самые холодные сердца. Поэтому так и усердствует в обнажении!

Развратная стремится показать, что абсолютно свободна от предрассудков и комплексов: она может продемонстрировать что угодно, кому угодно и когда угодно. Выставить на показ какие угодно страсти! Спору нет, с показом страстей у нее нет никаких проблем! Она не в состоянии лишь эти страсти испытывать. Ей невдомек, что жгучая страсть к об-

нажению ничего не говорит о жгучих страстях. Можно раздеться донага и пройтись в таком виде по самому многолюдному проспекту, но так и остаться холодной леди, с кусочком льда вместо горячего сердца в груди.

Поговорить с Развратной по душам невозможно! Сексуальные импульсы, исходящие от нее в огромных количествах, полностью заглушают эфир искреннего человеческого общения. Всеми фибрами души она жаждет доказать, что ее захлестывает буйный океан чувств. И действительно, окружающих от общения с ней просто... укачивает!

## **8. Синий Чулок**

Синий Чулок является представительницей одного из наиболее противоречивых женских типов. Сама не понимает, чего хочет для себя и чего добивается от других. С одной стороны, она страстно желает быть значимой, заметной, популярной. С другой – эта леди не имеет ни малейшего понятия о том, как этого достичь.

Самая же главная проблема Синего Чулка связана с путаницей в представлениях о самой женской популярности. Согласно ее логике, одни женщины добиваются внимания внешней привлекательностью, другие – своими умственными и профессиональными способностями. Сочетание первого со вторым невозможно в принципе! Разумеется, себя относит к последним. Почему? Эта леди довольно сильно сомневается в своей женской привлекательности. Жизненное

кредо Синего Чулка звучит следующим образом: «Если у тебя недостает внешней привлекательности, сделай упор на своих умственных способностях и работоспособности!»

Надо отдать ей должное, эта дама весьма последовательна! Уж если однажды она приняла решение, то это навсегда! Не имеет значения, когда и почему было принято ею решение отказаться от своей женственности! Главное – быть последовательной в его осуществлении до конца!

Отказавшись от личных претензий к женской привлекательности, Синий Чулок начинает ревностно относиться к привлекательности других женщин. Между нами говоря, она ужасно им завидует, хотя и пытается скрыть свои истинные чувства под маской презрения и безразличия. Глядя на ее непроницаемое лицо, ни за что на свете не поймешь, что творится у нее на душе. Время от времени ее необузданные страсти все же прорываются наружу. Правда, в самом нелюбезном виде! В виде вечного недовольства, презрения, раздражения и... уже упомянутой зависти.

В жестах Синего Чулка явно ощущается манерность, в походке – чопорность, в движениях – нервозность. Лицо этой суровой дамочки, независимо от природных красок и округлости, всегда выглядит угловатым и кажется безжизненным. Обычно ее губы плотно сжаты, уголки рта обреченно опущены. Прическа и одежда вписаны в четко очерченные заостренные формы. Больше всего на свете Синий Чулок боится выглядеть несерьезно, показаться недостаточно взрослой. И,

действительно, она стареет просто на глазах!

## 9. Куколка

Куколка бросается в глаза обилием рюшек, оборочек и воланов. Создается впечатление, что она вот-вот утонет в облаке из кружев и буклей. На заре своей юности предпочитает буклям скромные косички. В более серьезном возрасте собирает волосы в элегантный хвостик, украшая их не менее очаровательным бантиком. С этим чудным бантиком она такая миленькая! Точь-в-точь маленькая Принцесса!

Куколка без ума от своего детского имиджа! Для поддержания столь полюбившегося ей образа маленькой девочки время от времени обиженно надувает пухленькие губки и удивленно хлопает длинными ресничками. Когда ей в чем-то отказывают, она искривляет свой очаровательный ротик в гримасе страдания и плача. В ее вечно-обиженном голоске с сюсюкающими нотками отчетливо слышится какой-то иностранный акцент, скорее всего, китайский: «И ти ни по-си-лю-ишь сьвою лю-пи-мую де-фоську?...» Кто, услышав такой акцент, станет относиться к ней серьезно?

Имидж маленькой девочки не в состоянии уберечь Куколку от крушения не детских представлений о жизни! Разочарования незамедлительно отражаются в ее имидже. После крушения сладких девичьих грез девственный белый цвет одежды у нее сменяется на устало-черный. Теперь она носит траур по утраченным идеалам: «Пусть все знают, как сильно

я разочарована! Я разочарована в любви, в людях! Во всем белом свете!»

Кстати, даже жизненные трагедии не заставят маленькую Принцессу отказаться от столь милых сердцу рюшек, очаровательных бантиков и элегантных белых чулочек. Не обольщайтесь надеждой когда-нибудь увидеть ее в ином обличье! Крушение романтических иллюзий не в состоянии научить Куколку мыслить по-взрослому. Ее кредо остается прежним: «Все должны носить меня на руках! Все должны потакать моим капризам! Особенно это относится к мужчинам! Я родилась хорошенькой женщиной, а это что-нибудь да значит!» Так что не случайно Куколка дрожит над своей внешностью. Внешность является ее самой главной ценностью, ее единственным оборотным капиталом. Удивленный взгляд широко открытых глаз, приоткрытый в немом обещании пухлый ротик, кокетливые ямочки на щеках – все это должно напоминать окружающим, что перед ними хрупкое создание Природы! Одним словом, Куколка!

## **10. Коллега**

Как узнать Коллегу? Издалека ее можно заметить по марширующей походке. На близком же расстоянии – по напряженному лицу, закаленному суровыми буднями.

При самом большом желании в образе этой Железной леди сложно найти даже малейший намек на женственность. Ее гардероб состоит исключительно из деловых костюмов,

больше похожих на мужские, имеющих четко очерченный, прямоугольный силуэт. Она питает особую страсть к мужского типа брюкам и официальным юбкам до пят. При выборе цвета отдается предпочтение коричневому, темно-серому, серо-зеленому и темно-зеленому цветам. Для праздников прибегается особо торжественный цвет – черный. Суть ее стиля одежды – все традиционное, неброское, а, самое главное, надежное! Уж если она выбрала форму одежды, то это на века!

Превыше же всего Коллегою ценится солидность, причем во всем: в статусе, в манере речи, во внешнем стиле самовыражения. В ее имидже, как и в жизни вообще, нет места каким-то там легкомысленным забавам! Отдых и веселье ей ни к чему! Ей не свойственно приукрашивать действительность! Она принимает жизнь в ее простом, точнее, первоизданном виде! О серьгах и кольцах – и уж подавно косметике – не может быть и речи! Никаких украшений, помимо часов! В особо торжественных случаях все-таки решается украсить свою будничную одежду косынкой или надеть белую блузку с бантом, пристегнув его скромной брошью.

Коллега изо всех сил пытается превзойти мужчин. В последних она видит исключительно соперников, точнее, врагов на поле ратной битвы. Придя в новый коллектив, она с порога заявляет: «Я – не Женщина! Я – Коллега!» Карьера для нее далеко не безразлична. Никогда не простит себе ошибки и проигрыша, относится к себе безжалостно! Бо-

лее того, гордится жестоким отношением к себе, называя последнее «железной волей и выдержкой». Железная леди уже достигла руководящих высот? Тогда ее приветственная фраза звучит: «Я – не женщина! Я – Руководитель!»

В отличие от Моралистки, ограничивающейся лишь воспитанием слабовольных особ противоположного пола, Коллега посвящает свою жизнь непримиримой борьбе с оными. Конечная цель ее священной войны – приобрести власть над так называемым сильным полом, доказав всему свету: «Женщины более достойны играть мужскую роль, нежели сами мужчины!» Сущность ее социальной роли достаточно ясна: «Я докажу мужчинам, что вполне могу обойтись без них!»

Вообще-то Коллеге все равно, где строить карьеру – на работе или дома. В последнем случае она превосходно справляется с ролью Домашнего Генерала. Эмоциональных и спонтанных женщин она презирает за их «женские слабости» и демонстративно заявляет, что не имеет с ними абсолютно ничего общего. Собственно говоря, с последним никто даже не спорит!

## **Адекватный и неадекватный женский имидж**

*Рита:* Неужели женские образы могут быть искажены до такой степени? Предстать перед окружающими в столь плачевном виде – это ужасно!

*Алена:* Описанные искажения в имидже специально утрированы, чтобы мы могли посмотреть на себя несколько отстраненным взглядом. Иронический тон позволяет нам установить дистанцию между своей личностью и привычной защитной ролью. Последняя дает о себе знать в привычных «масках», то есть в искаженных имиджах.

*Нелли:* Почему эти портреты шаржированы?

*Алена:* В шаржированных портретах о нас есть возможность рассмотреть свои недостатки, словно через увеличительное стекло. Шаржи высвечивают все нарушения в имидже. По поводу нарушений древнегреческий сатирик Лукиан сделал такое замечание: «Каждой вещи свойственна своя особая красота, и если перенести ее на что-нибудь другое, она становится уродством». К женскому имиджу замечание Лукиана имеет самое непосредственное отношение!

Само собой разумеется, приведенные выше шаржи лучше воспринимать в качестве дружеских!

*Галина:* Неадекватные женские имиджи такие разные. Образ Коллеги – это одно, образ Куколки – совсем другое! Что их объединяет между собой? Что между ними общего?

*Алена:* Объединяет все эти искривленные образы их защитная роль. Эти утрированные образы являются прямой противоположностью естественных форм женского самовыражения. Защитные «маски» – это противоположность гармоничного женского имиджа.

*Антонина:* В чем состоит суть гармоничного женского

имиджа?

*Алена:* Суть гармоничного имиджа состоит в раскрытии женской привлекательности, в выявлении индивидуальности каждой женщины.

*Даша:* В чем же состоит суть искаженных женских имиджей?

*Алена:* По своей сути, искаженные имиджи являются защитными «масками», за которыми прячется наша истинная женская сущность. Попав под влияние любой из этих защитных ролей, мы рискуем оказаться вдалеке от своей женской природы, вдалеке от своей женской сущности.

*Анна:* Что из этого следует?

*Алена:* То, что мы рискуем оказаться либо непонятыми, либо понятыми превратно. Задача женского имиджа – отразить индивидуальные особенности каждой женщины, а не исказить женскую индивидуальность. Создавая свой внешний образ, мы стремимся приблизиться к своему природному образу, а не удалиться от него. Не так ли?

## **«Это не твой стиль! Это не ты!»**

*Галина:* Чувствую, что в чем-то мой настоящий имидж напоминает Официальное Лицо. Я действительно не могу удержаться от критических замечаний. И сама к себе отношусь критично. Мой супруг считает, что я слишком прямолинейна и требую от себя и других слишком много. Ни-

колай говорит, что я слишком «правильная», даже внешне. Мужчин не поймешь! Когда я стала изменять себя, употреблять жаргонные словечки и курить, стала более раскрепощенной, он снова объявил: «Это не твой стиль! Ты ведешь себя неестественно! Это не ты!» Какой же все-таки мой естественный стиль?

*Алена:* Твой муж почувствовал, что скрытый под «маской» Официального Лица твой природный тип, а не поведение Вульгарной Особы является твоей противоположностью. Николай не смог точно выразить свое ощущение: «Это не ты!» Ему ясно только одно: Официальное Лицо и Вульгарная Особа не являются твоей сутью!

*Ольга:* Сколько вы живете вместе?

*Галина:* Уже почти семнадцать лет!

*Ольга:* И за это время Николай так и не понял твоей сути?

*Галина:* Скорее всего, да! Он так и не понял, какая я на самом деле... Мне и самой сложно это понять...

*Алена:* Скрывающийся за маской гармоничный стиль иногда не могут разглядеть даже супруги, годами живущие вместе!

*Антонина:* Почему Николай говорит Галине, что «это не она?» Галина же пробовала изменить свой утрированный имидж!

*Алена:* Совсем не обязательно, чтобы «изменения в имиджа» являлись «заменой утрированного имиджа на гармоничный!» Далеко не всегда «смена стиля» приводит к жела-

емым результатам!

*Ирина:* Почему Галине не удалось достичь желаемого результата?

*Алена:* Галина просто попыталась сменить одну защитную «маску» на другую. Она попыталась заменить «маску» Официального Лица такой же защитной «маской» Вульгарной Особы. Конечно же, обе эти «маски» не отражают индивидуальности Галины!

Как избавиться от защитных «масок»?

*Галина:* Что же мне делать? Как избавиться от этих «масок»? Как выразить себя гармонично? Я понятия не имею, как создавать свой гармоничный женский образ. В моей семье внешности не придавалось значения. У меня мама – вылитая Простушка. Ей абсолютно все равно, что надевать. Главное, чтобы было тепло и удобно!

*Алена:* Чего ты хочешь добиться, создавая свой имидж? Какой ты хотела бы стать?

*Галина:* Я хочу иметь привлекательный имидж! Хотела бы стать более открытой и свободной в самовыражении. С другой стороны, мне не хотелось бы казаться легкомысленной! Я занимаю ответственную должность! Мне важно сохранить свой авторитет на высоком уровне! Как мне все это совместить гармонично?

*Алена:* Гармоничный женский имидж связан с умением выражать свое уникальное Я адекватно своему желаемому Я и ситуации, при этом руководствуясь и чувством стиля, и

чувством меры, и эстетическим чувством, и чувством комфорта.

*Галина:* На что мне необходимо обратить внимание, чтобы избавиться от «маски» Официального Лица?

*Алена:* На свое представление об имидже «серьезной женщины, занимающей важный пост». «Быть серьезным профессионалом» еще не значит «создавать имидж Официального Лица, Синего Чулка или Коллеги»!

*Антонина:* Какие нарушения в имидже Простушки?

*Алена:* «Создавать свой индивидуальный имидж, руководствуясь чувством стиля, чувством меры, эстетическим чувством, чувством комфорта» и «пускать свой имидж на самотек, руководствуясь одним-единственным чувством комфорта» – совершенно разные цели! Для Простушек же обе цели являются равноценными!

*Ольга:* Когда все свое время проводишь дома, то тебе становится все равно, как ты выглядишь и как тебя воспринимают окружающие!

*Алена:* Для дома существует домашний имидж! Гармоничный домашний имидж создается осознанно точно так же, как и все остальные! Но в данном случае речь идет не об этом!

*Ольга:* А о чем?

*Алена:* О созвучности внешнего образа и внутреннего. Имидж женщины созвучен ее внутреннему состоянию, ее самооценке. Простушка наивно полагает, что к ней будут от-

носиться с равным уважением в любой одежде!

*Ольга:* Мне кажется, что так должно быть!

*Алена:* Тем не менее это далеко не так! Если женщина относится небрежно к стилю одежды, то, скорее всего, она точно так же относится к себе самой!

## **«Почему мужчины избегают моего общества?»**

*Антонина:* Не знаю, отчего так происходит, но молодые люди боятся со мной знакомиться. Какой у меня внешний имидж? Может быть, он не соответствует моей личности?

*Рита:* У тебя вид Монашки, которая боится знаков внимания к себе. Ты совсем другая, нежели видишься со стороны. Мы уже узнали тебя ближе: ты тонкий и отзывчивый человек, чуткая женщина. В твоей компании чувствуешь себя приятно и комфортно. Однако, если судить по тому первому впечатлению, которое ты производишь, мужчинам не очень-то захочется к тебе подойти.

*Антонина:* Почему?

*Рита:* Твой внешний образ является полной противоположностью твоему характеру. Внешний имидж Отстраненной Монашки не только не стимулирует желание мужчин с тобой познакомиться, наоборот, охлаждает их пыл в самом зародыше. Со стороны ты кажешься довольно амбициозной, агрессивной дамочкой.

*Антонина:* Интересно... Я бы никогда о себе такого не подумала! Я довольно застенчивый человек. Неужели причина моей непопулярности у мужчин в моем неадекватном имидже?

*Нелли:* Мужчины не понимают тебя! Ты кажешься им совсем другой!

*Юлия:* Я играла роль эдакой Недоступной Дамочки в юности. Я тоже была ужасно застенчивой, но пыталась свое неумение общаться свободно и естественно скрывать за высокомерным видом. Мой имидж можно было назвать так: «Оставьте меня в покое!» Окружающие так и поступали! Меня оставляли в покое... Пока я разобралась, из-за чего у меня возникали проблемы при знакомстве с молодыми людьми, я успела развить в себе массу новых комплексов.

*Ирина:* Ты не понимала реальных причин своих затруднений в общении?

*Юлия:* Мне было не до реальных причин! Я изобретала себе все новые и новые дефекты: «Со мной не хотят знакомиться, потому что некрасивая! Мужчины избегают моего общества потому, что я не такая, как все! Со мной что-то не так... Меня предпочитают моим подругам потому, что у меня нет дорогих вещей! Я одета более бедно, чем другие!»

## **«Окружающие всегда принимают меня за другую женщину»**

*Антонина:* Со мной происходит то же самое! Я хотела выглядеть естественно, быть натуральной, но получается, что я играю роль Монашки.

*Алена:* Многие женщины, стремясь «выглядеть естественно» и «быть натуральными», идут на поводу у своих страхов и комплексов. Страхи и комплексы вряд ли назовешь нашей сущностью! Скорее, их назовешь нашими нежелательными спутниками!

Страхи и комплексы, по сути являясь предпосылкой защитного поведения и его отражением, искажают привлекательность естественного женского образа! Именно страхи и комплексы делают наше Я искаженным, неузнаваемым!

*Рита:* Это точно! В начале наших занятий у нас было весьма отдаленное представление друг о друге. Каждый раз я находила все новые и новые несоответствия своего первого впечатления об участницах тренинга и нынешнего.

*Алена:* Защитные «маски» являются шаржем на наш естественный женский образ! Обратное превращение обаятельного имиджа в шарж явно не назовешь благожелательным. Превращение чуткой девушки в отстраненную Монашку, обаятельной женщины – в неухоженную Простушку, ответственной сотрудницы – в Официальное Лицо никак не назо-

вещь гармоничным и адекватным самовыражением.

*Галина:* Окружающие фактически всегда принимают меня за другую. Когда же узнают поближе, то удивляются: «Ты такая общительная! Такая отзывчивая! Мы думали, что ты совсем другая!» Неужели тому виной моя защитная «маска» Официального Лица?

*Алена:* Как ты воспринимаешь внимание к себе? Что ты думаешь, когда кто-то смотрит на тебя?

*Галина:* Я думаю: «Что со мной не так? Моя одежда не в порядке?» Я всегда испытываю смущение, оказавшись в центре внимания...

*Алена:* Вот этот страх публичного внимания и является причиной твоего желания защититься от пристальных взглядов, спрятаться за «маской» Официального Лица. Внимание к себе ты отождествляешь с критическим, осуждающим взглядом. Тем не менее внимание окружающих вполне может быть и знаком восхищения, одобрения, одним словом, позитивным.

## **Противоречивый имидж**

*Нелли:* Получается, что прятать свои страхи под защитными «масками» и бесполезно, и невыгодно!

*Алена:* Верно! Пряча страхи под покровом защитной «маски», мы рискуем со временем вообще перестать узнавать свое Истинное Лицо, реальное Я. Что же в таком слу-

чае говорить о других? Если мы оказываемся не в состоянии выразить себя через адекватный имидж, но окружающие вынуждены оценивать нас по имиджу деформированному, который оказывается крайне далеким от нашего природного естества. Это и приводит к различным недоразумениям, подобно тем, о которых упомянула Рита, анализируя имидж Антонины. При близком общении Антонина – абсолютно другая личность, чем кажется вначале. И как мы все успели заметить, при близком знакомстве Антонина оказывается гораздо интереснее, лучше!

*Ольга:* Почему так получается?

*Алена:* Мы ничего не выигрываем, скрывая свои комплексы под различными защитными «масками», зато теряем возможность стать привлекательными! Не так уж много найдется желающих терпеливо ожидать, пока мы, наконец, раскроем привлекательность своей индивидуальности и вместо своих комплексов и страхов отразим в своем имидже свое Истинное Лицо, свое лучшее Я!

*Галина:* Я даже и не подозревала, насколько противоречивую роль играла в глазах окружающих!

*Антонина:* Я тоже никогда бы не подумала, что со стороны кажусь отстраненной! И уж тем более испуганной Монашкой! Конечно, мне приходится немного сдерживать себя в общении. Стараюсь держать дистанцию в отношениях и выбирать нейтральную одежду без намека на пол. Я же педагог! Если стану одеваться и вести себя вызывающе, от меня

все студенты разбегутся! Коллеги буду показывать на меня пальцем!

*Алена:* Очень многие не различают гармоничный стиль Чувственной Женщины с «маской» Развратной Особы. «Распущенность, вызывающую манеру поведения» мы часто путаем «с естественными манерами», со «свободным самовыражением».

*Анна:* Разве это не одно и то же?

*Алена:* Конечно, нет! «Вызывающие манеры» не являются «свободным самовыражением!»

*Ольга:* Естественно ведет себя Простушка!

*Нелли:* Если Простушка не стесняется появляться на публике в бигуди, какая уж здесь естественность манер?

*Алена:* Попустительство, характерное для Простушки, тоже не назовешь «свободным самовыражением». Простушки путают эти два разных понятия!

## **И женственная, и деловая, и привлекательная!**

*Анна:* В любом случае, женщине будет сложно добиться успеха, если она одевается и ведет себя женственно!

*Алена:* Неужели женщина не способна быть и женственной, и ответственной одновременно?

*Анна:* Женщина вполне способна быть и женственной, и ответственной, и привлекательной!

*Алена:* Так стоит ли жертвовать чем-то одним в угоду другому, третьему, если мы можем и то и другое сочетать? Вряд ли образ исключительно деловой жизни мужчин можно назвать идеальным. Сколько стресса, неврозов, психосоматических заболеваний и все ради чего? Ради утрированного имиджа? Женщина только осваивает деловую сферу жизни. Что значит сто лет в сравнении с тысячелетиями чисто мужского стиля ведения дел!

*Галина:* Но в ведении дел уже сложились определенные традиции! Женщине волей-неволей приходится как-то приспособливаться к ним!

*Алена:* Не забывайте, что старые традиции, даже самые неудобные, заменяются на новые с огромным трудом! Мужской деловой стиль отнюдь не является для женщин идеалом для подражания. Ответственная женщина, прекрасный профессионал и утрированные имиджи Коллеги и Синего Чулка – это совершенно противоположные женские образы! Для того, чтобы быть серьезной и ответственной, совсем не обязательно пресекать на корню мужские комплименты, переставать улыбаться сотрудникам или облачаться в униформу «делового мужчины».

*Антонина:* Не станут ли сотрудники воспринимать мою улыбку в качестве легкомысленного отношения к своей должности, к работе?

*Алена:* Искренняя улыбка является признаком хорошего расположения духа, а не показателем успешности и неуспеш-

ности в работе. Что касается легкомыслия, то оно как раз проявляется в попустительском отношении к своему природному стилю самовыражения. Женская самоидентификация – важная часть нашего имиджа!

## **Эстетический и естественный имидж**

*Марина:* Мне казалось, что с имиджем нет никаких проблем! Какое у тебя сегодня настроение, то и надевай!

*Алена:* Будет большой глупостью с нашей стороны отдать имидж на откуп своим неосознанным импульсам!

*Ирина:* Почему?

*Алена:* Вдруг эти не осознаваемые нами импульсы являются отголосками защитного поведения? Отголосками общественных стереотипов? Отголосками чужих заблуждений?

*Юлия:* Я все время сомневаюсь в своей привлекательности! Может быть, мои сомнения связаны с тем, что я не уверена, насколько мой настоящий имидж мне соответствует? Мой муж постоянно мне указывает: «Это платье не надевай! Оно слишком яркое! Тот костюм не носи! Он слишком маркий! Эту блузку выбрось! Она красного цвета! Ты будешь выглядеть в ней вульгарно!» Вместо того, чтобы создавать свой имидж адекватно себе, адекватно своим желаниям, я пытаюсь «приспособиться» к вкусам своего Андрея!

*Алена:* Идеальным может быть лишь осознаваемый

имидж. В этом случае мы будем уверены в своей привлекательности на все сто процентов! Другие могут руководствоваться в своих представлениях о «том, что нам идет, а что не идет» теми же заблуждениями, комплексами и страхами! «Мнение со стороны» еще не значит «более точное мнение», «идеальная оценка»! Полагаться на чужие оценки в создании собственного привлекательного имиджа довольно легкомысленно!

*Вера:* Как быть с оценками модельеров и стилистов?

*Алена:* Оценки специалистов позволяют нам создать свой идеальный имидж только в том случае, когда мы знаем свою конечную цель. Знаем, чего мы добиваемся! В этом случае наш имидж будет и естественным, отвечающим нашим собственным желаниям и представлениям о себе, и эстетическим, соответствующим эстетическим законам создания выразительного художественного образа.

*Антонина:* Что необходимо для создания эстетического и естественного имиджа?

*Алена:* Для создания эстетического и естественного выразительного образа Я необходимы сознательные усилия, конкретные знания и целенаправленное развитие Чувства Вкуса. Создание гармоничного внешнего образа – это целое искусство!

*Даша:* У меня нет для этого искусства особых талантов...

*Алена:* Искусству создания гармоничного внешнего образа обучаются! Никто не рождается готовым эстетом! Такое

искусство необходимо осваивать так же, как и любое другое, будь то искусство театральное, изобразительное или музыкальное!

## Чувственная Женщина

*Нелли:* Осваивая искусство самопрезентации и искусство создания гармоничного внешнего образа, женщина приобретает возможность выбирать свой имидж в зависимости от желания и при этом выглядеть прекрасно всегда! Женщина, обладающая развитым чувством вкуса, способна гармонично сочетать в себе женственность с деловыми качествами, эмоциональность с интеллектуальными качествами, чувственность с благоразумностью и чувством меры. Такую женщину мы будем называть Чувственная Женщина.

*Галина:* Что отличает Чувственную Женщину?

*Алена:* Чувственная Женщина отличается своим стремлением развить в себе Чувство Вкуса.

*Ольга:* По каким особенностям такую женщину можно распознать?

*Алена:* Чувственной Женщине идет любая роль! Она стремится выглядеть привлекательно всегда! Чувственная Женщина всегда остается женственной, будь она в роли начальника или ответственного работника. Ее интеллектуальные и профессиональные способности нисколько не страдают от соединения с женственностью и эмоциональностью. Чув-

ственная Женщина только выигрывает от столь идеально-го сочетания. Во всем ее облике чувствуется уверенность в своей привлекательности. Она нравится себе и поэтому производит благоприятное впечатление на окружающих. У нее выигрышная внешность потому, что она умеет подчеркнуть свои достоинства в имидже самым идеальным образом.

Чувственная Женщина сознательно развивает в себе все чувства, необходимые для истинного самовыражения! А именно:

Чувство меры.

Эстетическое чувство.

Чувство экспрессивного стиля самовыражения.

Чувство комфорта.

Чувство ситуации.

Чувство эмпатии.

Чувство симпатии к себе.

Чувство реальности.

Чувство времени.

Чувство прекрасного.

## **Идеальное чувство стиля**

*Рита:* Что каждое из этих чувств означает? В чем они проявляются?

*Алена:* Каждое из этих чувств раскрывает одну из граней самовыражения:

- *Чувство меры проявляется в способности адекватно объединять и выразить в своем внешнем образе все стороны своего Я – как физическую привлекательность, психологические особенности, так и социальные потребности.*

*Галина:* Как это понять?

*Алена:* К примеру, для выбора типа макияжа необходимо учитывать не только индивидуальные особенности лица и физическое состояние кожи, но также и свое эмоциональное состояние, стиль одежды, характер ситуации.

- *Эстетическое чувство отражается в умении гармонично соединять в едином художественном образе цвет, геометрию одежды и особенности фигуры.*

- *Чувство экспрессивного стиля самовыражения отражает способность согласовывать элементы невербального самовыражения со стилем одежды и своей ролью.*

*Даша:* Как понять «согласовывать элементы невербального самовыражения со стилем одежды и своей ролью»?

*Алена:* Одним словом, согласовывать эмоциональные особенности, характер походки, манеры жестикуляции с выбором стиля одежды и своей ролью.

- *Чувство комфорта помогает подобрать удобную и од-*

*новременно привлекательную одежду*

- *Чувство ситуации проявляется в подборе стиля одежды в зависимости от его уместности в том или ином случае*
- *Чувство настроения – это умение создавать вокруг себя приятную атмосферу, а так же способность сохранять, поддерживать и создавать у себя приподнятое настроение*
- *Чувство эмпатии заключается в умении гармонизировать отношения с другими.*

*Марина:* Как можно охарактеризовать чувство эмпатии иначе?

*Алена:* Чувство эмпатии – это способность устанавливать и поддерживать обратную связь со своими партнерами по общению и с социальным окружением. От развитости чувства эмпатии зависит, насколько собеседникам приятно находиться в нашем обществе.

• *Чувство симпатии к себе, иными словами, аутосимпатия, – это уважительное и бережное отношение к своим природным данным, достоинствам, своему Я в целом.*

*Марина:* Если от развитости чувства эмпатии зависит, насколько собеседникам приятно находиться в нашем обществе, то что зависит от развитости аутосимпатии?

*Алена:* От развитости чувства аутосимпатии зависит, насколько нам самим приятно собственное общество. Негатив-

ное отношение к себе, акцент на физических недостатках при создании имиджа является свидетельством отсутствия чувства симпатии или недостаточном его развитии.

- *Чувство реальности означает осознанный подход к созданию имиджа, адекватное восприятие своих достоинств и недостатков, четкое различие их между собой.*

- *Чувство времени связано со своевременными изменениями во взглядах и привычках. Разумный учет в своем имидже новых направлений в моде, современных течений и веяний, если они отражают идеи красоты, гармонии и естественности.*

- *Чувство прекрасного играет главную роль в искусстве создания индивидуального стиля. Опираясь на богатство художественных идей и образов, мы формируем свой привлекательный, современный и индивидуальный стиль! Избегая всего уродливого, эклектичного, вычурного и опираясь на все прекрасное, мы создаем свой Идеальный Имидж!*

**Зоя:** Как быть тем, у кого отсутствует чувство стиля?

**Алена:** Чувство стиля формируется! Согласованность между собой всех десяти чувств как раз и составляет Идеальное чувство стиля! Как вы видите, развить в себе все эти чувства способен каждый желающий!

***Красота и естественные природные данные – это да-***

*леко не одно и то же! Имея прекрасные природные данные, но будучи безразличной к своей внешности, женщина вполне может производить впечатление дурнушки. И наоборот! Обучившись искусству позитивного самовыражения, научившись подчеркивать свои достоинства и компенсировать недостатки внешности, женщина слышит красавицей!*

*Быть привлекательной – естественное желание каждой женщины! Тем не менее для достижения желаемого женщинам необходимо приложить немало сознательных, целенаправленных усилий! Проявить свою фантазию и артистизм! Именно этим мы и займемся на нашем следующем занятии.*

## Глава 3

# Художественная выразительность

*Искусство – это высшая природа!*  
*Иоганн Вольфганг Гете*

*Искусство быть красивой при желании способна освоить каждая женщина! Предпосылки для этого заложены в каждом человеке самой искусной мастерницей – Природой. Нам остается только выявить в себе природные задатки, раскрыть потенциальные возможности и на практике сформировать желаемые навыки. Естественно, для создания Идеального Женского Образа одного знания психологии явно недостаточно. Поэтому на сегодняшнее занятие мы пригласили художника-гримера Московского театра «Современник», визажиста Валентину Логинову. Уже несколько десятков лет Валентина помогает женщинам выражать себя в красоте благодаря искусству грима.*

## Искусство быть красивой

*Валентина:* На своем многолетнем опыте я убедилась, что использование грима и макияжа является для нас, женщин, своеобразной психотерапией. Тысячи раз мне приходилось

наблюдать, как, благодаря этому искусству, женщины преобразались, становились одухотворенными. В их внешности появлялась какая-то изюминка, проявлялось их индивидуальное своеобразие! Благодаря умелому наложению грима, любая женщина способна ярче выразить свою Личность. Умело подчеркнув природные особенности лица, женщина делает его более выразительным, более открытым!

Подчеркивая красоту своего лица, своей внешности, мы тем самым подчеркиваем и красоту своей личности! Глядя на Анну, я вспомнила свою подругу Людмилу. Она необычайно открытый и добрый человек, но совершенно не ценящий себя. Как говорила сама Людмила: «Я не красавица и прекрасно это осознаю! Я махнула на себя рукой. Какая есть, такая есть! Кого, собственно говоря, я хочу поразить своей внешностью? Кто действительно оценит меня как личность, тот полюбит меня за мои душевные и профессиональные качества!»

*Марина:* У меня начальница такая же – Коллега. Надежда – прекрасный профессионал, всегда поддержит, поможет. Она великолепный человек! И внешне очень привлекательная женщина. У нее прекрасная фигура, лучистые глаза... Но она совершенно равнодушна к своему внешнему образу. Говорит о себе точно так же, как и Людмила. Сама считает себя непривлекательной! К комплиментам относится как-то настороженно, к знакам внимания – предосудительно.

Одним словом, своим негативным отношением к себе На-

дежда напрочь отбивает желание сделать ей комплимент, пригласить в кафе. С ней все общаются только по делу, относятся к ней исключительно как к боссу. Может быть, поэтому ей все время не везет в любви...

## **Начало позитивного преобразования**

*Валентина:* С Людмилой была та же история! Имея идеальные черты лица, она игнорировала свои достоинства и не стремилась выразить себя в имидже. У нее абсолютно отсутствовал этот внутренний импульс: «Хочу нравиться!» Она просто вычеркнула из своей жизни само желание быть привлекательной женщиной. Скорее всего, именно поэтому оставалась одна, без настоящих друзей, без близких подруг... Смысл ее жизни заключался только в работе. Приходила в офис самая первая и уходила последней, работала по выходным. Узкий круг ее знакомых составляли такие же одинокие женщины, постоянно жаловавшиеся на свою несчастную женскую долю.

К счастью, в один прекрасный день Людмиле надоело прятать свою душевную красоту, надоело прятать свое истинное лицо под всевозможными «масками». Ей опостылела неудобная роль безразличной к своей внешней привлекательности Коллеги. Ни к чему хорошему защитная «маска» Коллеги не привела! Одним словом, Людмила решила изменить свою судьбу и стать успешной в жизни! Она захотела,

наконец-то, нравиться другим! Захотела стать заметной, яркой женщиной! Ей ужасно надоело быть одинокой. Она загорелась идеей познакомиться с новыми, увлеченными чем-то, интересными людьми, найти себе занятие по душе. Возможно, познакомиться с симпатичным молодым человеком.

*Анна:* В ней проснулось желание выразить себя, стать привлекательной, сделать первый шаг навстречу своему счастью! Я ее прекрасно понимаю. С чего Людмила начала свое позитивное преобразование?

*Валентина:* Людмила обратилась ко мне с просьбой сделать ей красивый макияж. Затем она оделась ярко и привлекательно, как на свидание, и... поехала кататься на метро, искать свое счастье... Она перестала ждать милостей от Судьбы и захотела сама дописать счастливый конец сказки о Золушке и ее Принце. Действительно, на одной из станций к ней подошел молодой человек, как оказалось позже, ее Принц, который сказал, что она прекраснее всех, и пригласил в кафе... Через полгода они поженились и по сей день вместе.

Людмила пошла снова учиться в институт, нашла в себе силы временно сменить роль босса на роль ученицы. Ей так понравилось саморазвитие, что она решила пойти дальше! Недавно открыла свою школу успешного менеджмента. Сама обучается навыкам самопрезентации и помогает освоить это искусство другим. Сейчас у нее есть любимый человек, семья, широкий круг друзей и подруг, любимое дело!

*Марина:* Красивая история со счастливым концом!

*Ольга:* Эта история слишком красивая!

*Антонина:* Неужели женщина в одно мгновение ока из несчастливой и одинокой может превратиться в распрекрасную красавицу, руки и сердца которой добиваются кавалеры?

*Алена:* Желание стать счастливой творит с женщиной настоящие чудеса! Если женщина потеряла веру в себя, веру в свою привлекательность, то и другие перестают ее таковой воспринимать! Людмила захотела сделать первый шаг к своему счастью, и судьба пошла ей навстречу.

## **Импульс «Хочу нравиться!»**

*Ирина:* Что является первым шагом на пути позитивного преобразования?

*Алена:* Желание нравиться! Ощущать себя красавицей или непривлекательной женщиной – целиком и полностью наш личный выбор!

*Зоя:* Значит, симпатия других во многом зависит от ощущения самой женщины?

*Алена:* Разумеется! Если женщина при всей своей идеальной красоте не способна увидеть и оценить свои достоинства, естественно, и эмоциональный порыв, импульс: «Я красивая! Я могу и хочу нравиться!» – вряд ли ей знаком. Надеяться на взаимный интерес, на взаимную симпатию жен-

щине, у которой отсутствует симпатия к самой себе, не приходится!

*Ольга:* Как макияж может помочь женщине полюбить себя?

*Алена:* Макияж может оказаться первым шагом к пробуждению интереса к себе. Макияж помогает восстановить желание нравиться! Конечно, одного единственного порыва и только макияжа для счастья явно недостаточно! Но почему бы не начать именно с них? Ведь это просто и увлекательно! К тому же – эффективно!

*Валентина:* Примеры из жизни многих женщин убеждают меня, что, благодаря открытию своего индивидуального имиджа как первого шага на пути самовыражения, женщина вскоре находит и свое личное счастье. Изменив свой внешний образ, женщина невольно начинает преображаться и душевно, расцветать... хорошеть и молодеть на глазах.

*Ирина:* Интересно, какие еще случаи были в вашей практике?

*Валентина:* Приведу еще один пример освобождения от маски Коллеги.

Александра была руководителем высокого ранга, занимала должность начальника планового отдела целого края. В ее подчинении находилось много мужчин. Последние весьма ценили ее как руководителя. По роду своей деятельности ей приходилось представлять дела края в высоких инстанциях, постоянно участвовать в официальных встречах на высшем

уровне. Поэтому она решила, что идеальный имидж, подходящий для ее должности, – это «маска» Коллеги.

*Вера:* Как выглядела Александра?

*Валентина:* Внешность Александры полностью соответствовала портрету Коллеги из Галереи Искаженных Образов – деловой костюм темного цвета, никаких украшений. Имея квадратный тип лица, она носила прическу, открывающую ее широкий лоб, да еще убирала волосы назад. К тому же обожала красить губы яркой красной помадой, не используя при этом никакого другого макияжа. Короче говоря, Александра выглядела довольно карикатурно...

*Даша:* Замечала ли сама Александра, как карикатурно она выглядит?

*Валентина:* В том-то и дело, что нет! Александра даже не задумывалась о том, как именно она смотрится со стороны. Ей казалось, что она выглядит замечательно! По-деловому серьезно и строго! Более того, считала, что заботится о своей внешности как нельзя лучше. Ведь она пользовалась самыми дорогими кремами, красила волосы в темно-ореховый цвет и делала стрижку у престижного мастера...

*Юлия:* Хороший парикмахер мог бы подсказать ей что-то, посоветовать сменить имидж!

*Валентина:* Александра всегда настаивала на своем! Переубедить ее было невозможно! Цвет волос ее старил, прическа абсолютно не шла, но она никого не хотела слушать!

## Магия женского обаяния

*Зоя:* С чего началось позитивное преобразование Александры?

*Валентина:* Однажды я предложила Александре изменить свой имидж. Причем полностью! Она долго не соглашалась на изменения, невероятно сопротивлялась малейшим новшествам, твердила мне: «Я занимаю высокий пост! Я не имею права выглядеть женственно! Мои подчиненные перестанут воспринимать меня серьезно! Мужчины откажутся доверять мне как профессионалу! Я просто обязана выглядеть солидно! Я должна выглядеть старше своего возраста!» Александра спорила со мной часами. В ответ я приводила ей примеры из жизни великих женщин – политических деятелей, которые, даже занимая более высокое положение, чем она, не боялись выглядеть привлекательно и женственно! Все зависит от чувства меры!

В конце концов я все-таки сделала ей новую прическу с челкой, подходящую для ее типа лица. Эта прическа моментально сделала ее очаровательной и юной! Александра смотрелась как фотомодель с обложки модного журнала!

*Анна:* Теперь Александра стала выглядеть несерьезно!

*Валентина:* Совсем наоборот! От того, что Александра стала выглядеть привлекательно, она отнюдь не потеряла в профессиональном имидже! Только теперь она стала выгля-

деть и солидной, и обаятельной одновременно! Яркую помаду мы заменили на нежный оттенок, сделали соответствующий грим, подобрали духи.

В результате Александра начала преобразаться не только внешне, но и внутренне. Она почувствовала себя более нежной и романтической! Стала выглядеть привлекательно и современно! Просто помолодела, стала пользоваться невероятным успехом у мужчин. Когда как раньше мужчины просто боялись к ней подойти, настолько агрессивной и суровой она казалась со стороны.

Всю жизнь прожив одна и сама воспитав сына, Александра вскоре влюбилась и вышла замуж за прекрасного человека. Кстати, ее привлекательный внешний вид не только личной жизни, но и карьере пошел на пользу... Подчиненные перестали ее бояться, зато начали ценить и уважать... как за профессионализм, так и за женственность, душевное обаяние! Внешняя привлекательность раскрыла ее внутреннюю красоту!

## Гармонизация имиджа

*Соответствие своему предназначению –  
сущность всякой красоты, без него красоты не  
бывает!*

*Джакомо Леопарди*

**Антонина:** Что конкретно я могу сделать, чтобы избавиться-

ся от своей «маски» Монашки? Я ведь даже не знаю, как она у меня появилась?

*Алена:* Начинать коррекцию лучше всего с анализа формы лица и фигуры. «Маска» возникла у тебя из-за нарушения симметрии формы и цвета. К этому прибавились твой страх выглядеть вульгарной женщиной, а также робость, неуверенность в собственной привлекательности.

*Рита:* Я еще заметила, что Антонина имеет привычку скрещивать руки на груди. При этом она вся «сжеживается», как будто прячется от других. Со стороны этот ритуал выглядит не очень-то привлекательно. Не говоря уже о том, что страдает осанка Антонины. У нее прекрасные внешние данные! Красивое лицо! Привычка сутулиться никак ее не украшает!

*Антонина:* Да, я знаю за собой эту слабость. Когда испытываю неловкость в общении, то незаметно для себя вся «сжеживаюсь». Однажды увидела себя в таком состоянии на видеозаписи. Вид у меня, действительно, был не очень-то располагающий к доверительному общению. Я сама себе показалась агрессивной... Взгляд настороженный, шея втянута, плечи подняты...

*Алена:* Коррекцией осанки мы специально займемся на следующих занятиях. Прежде чем производить анализ стиля экспрессивного самовыражения, проанализируем особенности женской фигуры.

*Марина:* Как это сделать?

*Алена:* Фигуру каждой женщины условно можно отнести к одной из нескольких основных геометрических форм: треугольной, округлой, квадратной и их модификациям. К какой из геометрических форм ближе всего форма твоей фигуры, Антонина?

*Антонина:* Наверное, ближе к вытянутому прямоугольнику.

*Алена:* Верно! У тебя высокий рост и стройная фигура. Тип лица ближе к форме трапеции конусом вверх. В твоей одежде преобладают синий и зеленый цвета, относящиеся к холодным, которые по своему психофизиологическому влиянию на восприятие вызывают ощущение закрытости, углубленности и угловатости. Упомянутые символические значения холодных цветов совпадают и с теми психологическими ассоциациями, которые возникают при восприятии квадратной и прямоугольной формы, – закрытость, статичность, отстраненность, углубленность.

Прибавь к этому портретному описанию свою чуть резковатую, отрывистую речь и напряженную, порывистую походку. Какое у тебя самой возникает ощущение от выстроенного нами символического образа?

*Антонина:* Образ получается глухим и закрытым, состоящим из сплошных углов и сине-зеленых квадратов, которые своей законченностью, неподвижностью и прямолинейностью вызывают ощущение чопорности, напряжения. Наверное, поэтому я и сама никак не могу избавиться от хро-

нического напряжения. Ощущение комфорта мне редко когда удается испытать.

**Алена:** Ты верно почувствовала собственные проблемы. Для образа чувственной женщины твоему имиджу явно недостает плавности движений, мягкости речи, округлости силуэта и стиля, теплых цветов одежды. Смена традиционного стиля одежды на романтический смягчит твой образ, а экстравагантность придаст ему недостающую свободу и современность. Косметику тоже желательно подобрать с учетом индивидуальных особенностей лица.

## **Создание имиджа начинается с лица**

**Валентина:** Визуальное познание себя, конечно же, начинается с изучения особенностей лица. Все типы лица можно условно соотнести с несколькими геометрическими формами:

овальной,  
круглой,  
квадратной,  
прямоугольной,  
ромбовидной,  
треугольной конусом вверх, так называемой грушевидной  
формой,  
треугольной конусом вниз, или сердечком.

*Антонина:* С чего конкретно начинается определение формы лица?

*Валентина:* Прежде чем приступить к определению типа лица, сядьте перед зеркалом и откройте лицо, убрав волосы назад. Затем попробуйте определить, какой из названных форм соответствует ваше лицо.

*Нелли:* Какая форма лица считается идеальной?

*Валентина:* Идеальной формой головы и лица считается овальная, похожая на яйцо, зауженной стороной вниз. Если природа наградила вас такой формой, то коррекция вам не понадобится. Макияж и прическу вы можете выбирать в зависимости от своего настроения и возможностей. Но если вы задумали придать лицу более утонченную форму, тогда пригодятся некоторые коррективы, осуществляемые с помощью так называемой теневой краски.

*Ольга:* Как пользоваться теневой краской?

*Валентина:* Теневой называется жирная или сухая коричневая краска теплого оттенка. Теневую краску накладывают тонко и прозрачно:

- *Наложите теневую краску на лицо с боков, начиная от висков и заканчивая углом нижней челюсти.*
- *Углубите впадину под скулой.*
- *Покройте этой же краской боковые стороны носа.*
- *Растушуйте краску на нет, избегая резких границ.*
- *При выполнении этого приема учитываются следующие*

*основные свойства цветов: все темное уменьшает и углубляет, а все светлое – увеличивает и делает корректируемые части лица выступающими.*

## **Идеальная овальная форма лица**

Четко очерченное овальное лицо у Нелли. Хотя ей подойдет любая прическа, при желании Нелли может внести разнообразие в свою прическу с помощью асимметричных стрижек. Либо челки, разрушающей отчетливый овал. Волосы при овальном типе лица лучше зачесывать на щеки, либо укладывать в волнистые пряди. Асимметрия подойдет для такого лица идеально! При овальном типе лица декольте на платье лучше иметь асимметричное или округлой формы. Экстравагантный стиль одежды прекрасно гармонирует с четко очерченным овалом.

## **Треугольная форма лица конусом вверх**

У Антонины треугольное лицо конусом вверх – это так называемая грушевидная форма лица с узкой верхней частью и широкой нижней. Довольно сложный вариант, требующий косметического и парикмахерского искусства. Чтобы приблизиться к идеальной форме овала, нижнюю часть лица необходимо уменьшить, сгладить углы нижней челюсти. Для этого необходимо:

- *Теневой краской или темной пудрой покрыть простран-*

ство от уха до подбородка, тщательно растушевывая границу в сторону щеки и шеи.

- Широкий овал легко скрыть спускающимися на щеки прядями волос. Пышные, объемные прически в виде полукруга прекрасно уравнивают тяжелую нижнюю часть лица.

- Прическа из коротких волос, взбитых на темени и затылке, великолепно гармонирует с такой формой лица.

*Юлия:* Какая прическа подойдет Антонине больше всего?

*Валентина:* Антонине я бы посоветовала полудлинное каре, уложенное в пышную прическу. Такая прическа придаст лицу Антонины черты романтизма и смягчит ее образ.

*Антонина:* Неужели изменение прически оказывает влияние на изменение всего имиджа?

*Валентина:* Конечно! На вопрос, в чем секрет женской красоты, Ив Сен Лоран, не задумываясь, ответил: «В волосах!»

*Алена:* Известно, что при первом знакомстве мы вначале обращаем внимание на лицо и волосы. Прическа задает стиль всему выразительному внешнему образу. Каждый тип прически относится к определенному стилю. Короткое каре – к стилю 20-х-40-х годов, длинное каре – к английскому классическому стилю. Длинное каре с волнами соответствует торжественному стилю, короткое каре – загадочному стилю ретро.

## **Круглая форма лица**

*Валентина:* Лицо Ирины имеет круглую форму. Круг визуально создает нежелательную в данном случае иллюзию избыточной полноты. Ирина станет выглядеть гораздо привлекательнее, визуально сузив круглую форму с помощью грима.

*Ирина:* Как это сделать?

*Валентина:* Сузить круглую форму лица можно следующим образом:

Во-первых, необходимо наложить с боков – от виска до угла нижней челюсти – теневую краску или темную пудру.

Во-вторых, желательно углубить впадину под скулой и покрыть теневой краской боковые стороны носа.

Эти элементарные косметические приемы придадут круглому лицу рельефность и зрительно уменьшат его объем. Прозрачный слой румян способствует такому же корректирующему эффекту. Ирина будет выглядеть еще привлекательнее, собрав волосы выше на темени или сделав прическу, когда поднятые наверх пряди волос волнами спадают на щеки.

*Марина:* Какая стрижка подойдет Ирине больше всего?

*Валентина:* Больше всего Ирине подойдет короткая высокая стрижка. Наилучшее впечатление производят прически с прядями волос на щеках, зрительно сужающие ширину лица. Асимметричные, разрушающие четкий круг прически

и стрижки придают круглому лицу дополнительный шарм.

Декольте на платье при таком типе лица желательно иметь глубокое и остроконечное, что также визуальнo удлинит шею и зрительно превратит круг в овал.

### **Квадратная форма лица**

Лицо квадратной формы, как у Зои, корректируется с помощью тех же приемов, что и круглое. Только у квадратного лица необходимо оттенить лоб с боков, а также визуальнo убрать углы нижней челюсти.

*Зоя:* Как это осуществить на практике?

*Валентина:* Эти корректирующие приемы проще всего осуществить с помощью прически, прикрыв волосами выступающие углы лба и нижней челюсти. Асимметричная короткая стрижка скроет квадратный овал. Такая стрижка подходит женщинам, имеющим квадратную форму лица, идеальнo!

### **Продолговатая форма лица**

У Даши лицо ближе к прямоугольной форме, слегка удлиненное и узкое. Эту форму лица можно скорректировать с помощью одной прически:

- *Желательно, чтобы волосы были не длиннее лица и расчесаны в стороны, зрительно расширяя его с боков.*
- *Лицо лучше оставить открытым.*

- *Высокий лоб великолепно прикрывается челкой.*

*Даша:* Какие прически мне носить рекомендуется?

*Валентина:* При продолговатой форме лица не рекомендуется поднимать волосы на темени. Такая прическа визуальнo удлинит лицо еще больше.

*Даша:* Мне нравится идея с челкой. Я обязательно сделаю новую прическу с челкой!

*Валентина:* Импровизацией с челкой легко добиться значительных визуальных изменений. Выбор челок невероятно широк! Челки бывают самые разнообразные – короткие и длинные, сплошные и воздушные, прямые и прядями, завитушками.

*Даша:* Мне часто говорят, что я выгляжу усталой и изможденной, хотя чувствую себя великолепно!

*Валентина:* Действительно, продолговатая форма лица в сочетании с длинными, ниспадающими волосами, как у Даши, создает невыгодную иллюзию изможденности.

*Марина:* Как можно избежать иллюзии изможденности при таком типе лица?

*Валентина:* Во избежание впечатления изможденности, возникающего при удлиненной форме лица:

Во-первых, избегайте высоких причесок, удлиняющих овал лица, а также длинных и прямых волос, спадающих на лицо.

Во-вторых, следите, чтобы пряди волос не сужали и без

того узкое лицо.

Даша: Какие еще прически мне подойдут?

Валентина: Привлекательной выглядит прическа, когда волосы от висков зачесаны вверх и закреплены на макушке. При этом волосы распущены и зачесаны так, что лицо оказывается на фоне волос, лоб слегка прикрывается челкой. Французы образно говорят в таком случае: «Лицу нужна листва!»

### **Слишком худое лицо**

Слишком худое лицо, как у Марины, освежит широкая и пышная прическа. Оптимальная длина волос – чуть ниже ушей. Линию прически желательно сделать мягкой, чуть выпуклой у щек или слегка расходящейся в стороны на концах. Идеальная стрижка для Марины – короткое каре в стиле 20-х годов. Декольте на платье или блузке, расширяющееся книзу в виде трапеции, придаст ее образу элегантность.

### **Форма лица в виде сердечка**

У Риты треугольная форма лица конусом вниз, или сердечком. Оно имеет широкую верхнюю часть и заостренный подбородок. Коррекцию такой формы лица можно осуществить следующим образом:

- *Спадающие волнистые волосы, расчесанные в ширину, зрительно расширяют узкую часть подбородка.*

- *Широкий лоб и виски элементарно прикрываются прической.*
- *Декольте на блузке подойдет широкое, квадратное, закругленное, только желательнее не треугольное.*
- *Широкое декольте смягчает слегка заостренный подбородок.*

## **Ромбовидная форма лица**

Ромбовидной называют форму лица с заостренной верхней частью головы и подбородком. У Ольги именно такой тип лица. Корректируется ромбовидная форма лица следующим образом:

- *Подбородок незаметно снизу оттенить легким слоем теневой краски, сведя границы на нет.*
- *Слегка выступающие виски следует оттенить или прикрыть волосами.*
- *Прическу расширить с боков головы и на уровне подбородка.*

## **Коррекция невыигрышных черт лица**

*Ирина:* Форму лица еще можно откорректировать! Но как быть с чертами лица? К примеру, меня очень не устраивает форма моего носа! Он кажется мне слишком длинным...

*Валентина:* Не спешите отчаиваться! Те черты лица, ко-

которые вас почему-либо не устраивают, тоже можно откорректировать с помощью прически:

- *Большой нос может компенсироваться пышной прической, начесом, волнистыми прядями, челкой.*
- *Высокий лоб элементарно прикрывается челкой или несколькими прядями волос.*
- *Низкий лоб легко скрыть прической и челкой, закрывающей линию роста волос.*
- *Короткая и широкая шея визуально удлиняется путем создания высокой прически как из длинных, так и из коротких волос. В одежде лучше отдать предпочтение открытым удлиненным декольте, платьям с заостренным вырезом без воротника или с шикарным отворотом.*
- *Длинная и тонкая шея визуально уменьшается за счет прически, расширяющей затылочную часть головы, или длинными волнистыми волосами. В выборе одежды в таком случае лучше отдавать предпочтение блузкам и платьям с высоким или большим воротником. Ожерелье из крупных или из нескольких ниток мелких бусин подойдет в этом случае как нельзя лучше.*

**Зоя:** Выходит, что с помощью изменения прически можно откорректировать почти любые недостатки лица, не так ли?

**Валентина:** Меткое замечание! Прекрасные пышные волосы сглаживают любые недостатки лица!

Женщинам, имеющим неправильные форму овала или черты лица, не рекомендуется полностью открывать лицо, убирая волосы, так как при этом все недостатки становятся видимыми. Стоит ли лишний раз выявлять недостатки, если у каждой женщины есть шанс превратить их в свою индивидуальную особенность!

## **Продуманная коррекция имиджа**

*Алена:* Только не спешите резко изменять привычный имидж. Вначале тщательно продумайте все шаги по изменению. Дополнительная консультация специалиста в этом случае будет как нельзя кстати.

*Зоя:* Почему так важно все продумывать? Я привыкла действовать по настроению, люблю импровизировать по ходу.

*Алена:* Импровизация вносит в женский имидж новизну лишь в том случае, когда она осмысленна. Когда мы представляем, чего в конечном счете добиваемся. Представляем, как будем выглядеть после изменений. Стремлением резко сменить имидж можно совершить роковую ошибку. Особенно опасно приступать к изменениям в имидже, поддавшись плохому настроению!

*Ольга:* Почему?

*Алена:* Желая поскорее выйти из негативного эмоционального состояния или стремясь внести новизну в свой

привычный стиль, мы склонны действовать под воздействием сиюминутного порыва. Поддавшись мимолетному эмоциональному состоянию, как правило, плохому настроению, мы идем в первую попавшуюся парикмахерскую и... делаем стрижку. Конечно же, мы надеемся поскорее приобрести радостное чувство обновления, свежести и комфорта, но в результате ощущаем сплошное разочарование!

*Нелли:* Это точно! Я несколько раз делала новую стрижку, поддавшись депрессии, а потом уже рыдала из-за неудачной прически целый месяц, а то и два!

*Ирина:* Особенно опасно самой выстригать челку. Когда у меня что-то не ладится, меня так и тянет подстричь себя. Я столько раз выглядела после такого «обновления» настоящим клоуном!

*Алена:* Помните, что серьезные повороты судьбы не совершаются под влиянием сиюминутного настроения, особенно негативного! Эффективные изменения требуют тщательной и осмысленной подготовки, хотя реализоваться, конечно же, могут и в течение короткого времени.

## **Изменения к лучшему**

*Рита:* Со мной однажды произошла одна курьезная история. Когда мы с мужем решили пожениться, у меня возникло огромное желание как-то отметить это важное событие. Я горела желанием что-то в себе изменить! Мне не терпе-

лось сделать изменения в своей внешности, причёске. Мне так хотелось понравиться своему Алексею больше! Я мечтала ловить на себе восхищенные взгляды прохожих: «Какая она красивая! Какая у нее шикарная причёска!»

Короче говоря, я пошла в первую попавшуюся парикмахерскую... На следующий день вместо спадающих длинных локонов мой жених увидел короткую модную стрижку. Алексей долго смотрел на меня как на незнакомку, но так ничего и не сказал. Меня это ужасно задело. Я так старалась!

*Галина:* Он ничего не заметил?

*Рита:* Заметил! Как я узнала позже, моя новая причёска Алексею абсолютно не понравилась. Более того, увидев мой новый имидж, он решил: «Я ошибся в своем выборе! Это не та девушка, которая мне нужна!»

*Алена:* Изменение имиджа, так же как и коррекцию психологического образа в целом, лучше проводить обдуманно и постепенно. Близким, особенно любимому мужчине, нужно время, чтобы привыкнуть к изменениям.

*Галина:* Даже если эти изменения происходят к лучшему?

*Алена:* К любым изменениям приходится привыкать постепенно. Такова уж наша человеческая природа.

*Осознанные и целенаправленные изменения, будь то причёска, макияж, стиль одежды или другой прием самовыражения, могут стать для нас еще одним способом выявления самобытного и уникального Я. Гар-*

*моничные изменения в лучшую сторону не понравятся лишь крайне консервативному мужчине, скорее, озабоченному страхом потерять возлюбленную, нежели желанием поддержать ее. Любящий человек способен вдохновить женщину на дальнейшее развитие!*

# Глава 4

## Имидж-психотерапия

*Каждая женщина может стать художником.  
В глазах женщины идея всегда имеет лицо.  
Франсис де Круассе*

*Следующим шагом в гармонизации имиджа является освоение конкретных выразительных средств искусства создания желаемого образа. В данном случае речь идет об искусстве макияжа. Разумеется, консультация специалиста здесь также будет как нельзя кстати. На сегодняшнем занятии визажист Валентина Логинова не только даст нам ценный профессиональный совет, но и обучит конкретным практическим приемам искусства самовыражения.*

### Как оттенить прелести лица

*Валентина:* Макияж – это декоративная косметика, главная задача которой – оттенить все прелести лица, сделав его еще более выразительным, еще более красивым и привлекательным! Каждая женщина, беря в руки карандаш, кисти и краски, становится художником. Результат ее художественного вкуса и мастерства всегда виден у нее на лице. Благода-

ря несколькими искусно наложенным штрихам, лицо каждой женщины может стать ярким и выразительным! Настоящим бесценным произведением искусства! Для создания такого произведения искусства нам потребуется освоить несколько основных правил, лежащих в основе создания любого художественного образа.

Разумеется, здесь никак не обойтись без самого главного – тонкого вкуса художника, ценителя всего прекрасного, а также развитого чувства стиля и чувства меры.

Художественный вкус в гриме определяется способностью мысленно увидеть конечный, иными словами, идеальный образ и отобрать выразительные средства для воплощения желаемого образа в жизнь. Чувство меры в использовании грима проявляется в достижении максимального эффекта при минимуме красок и прочих выразительных средств.

*Нелли:* Что является самым важным в художественном образе?

*Валентина:* Самым важным в художественном образе является идея, то есть замысел того образа, который вы хотите воплотить в своем внешнем облике. От задуманной идеи зависит, будет ли это жизнелюбие или таинственность, загадочность или эпатаж. Каждому задуманному образу будут соответствовать особые формы, линии и краски.

# Художественные образы Великих Мастеров

Непревзойденными шедеврами в искусстве макияжа можно назвать портреты знаменитых художников. Какие великолепные образцы макияжа мы находим, изучая картины Великих Мастеров! Вновь и вновь возвращаясь к восхитительным творениям Рафаэля, Леонардо да Винчи, Боттичелли, Кипренского, Боровиковского, мы не только развиваем свой художественный вкус, но также обучаемся искусству талантливого использования выразительных средств для создания желаемого художественного образа. Будь то Загадочный образ Таинственной Незнакомки, Чувственный образ Обновленной Венеры, Нежный образ Мадонны. Каждая женщина имеет великолепную возможность отобрать для себя из этой сокровищницы то, что больше всего соответствует ее идеальному замыслу.

*Зоя:* Как я могу использовать произведения искусства в наложении грима? К примеру, я хочу создать образ Таинственной Незнакомки.

*Валентина:* Для создания таинственности больше всего подходят пастельные тона:

- *бледный тон лица без румян,*
- *легкие тени под скуловой впадиной,*

- *серо-зеленые, переходящие в светло-фиолетовые, тени вокруг глаз,*
- *серебристые штрихи у внутренних углов глаз и на нижнем веке,*
- *неяркая контурная подводка глаз черным, фиолетовым или темно-зеленым цветом,*
- *насыщенная краска ресниц,*
- *очерченный красно-коричневым цветом контур губ, холодных оттенков помада.*

Это лишь один из многих вариантов создания образа Таинственной Незнакомки. Каждая женщина может искать различные комбинации цветов. Естественно, руководствуясь при этом чувством меры и вкуса.

## **Капризы Природы и мимолетность женской красоты**

*Алена:* Мы часто слышим выражение: «Красота мимолетна»! Значит ли это, что красота проходит со временем? Или же это выражение напоминает нам о том, что красота подчиняется прихотям Природы? Является ли женская привлекательность всего лишь капризом Природы? Скорее всего, дело в другом – мимолетность женской красоты связана с неуловимой изменчивостью самой человеческой природы! Женская красота изменчива – это неоспоримый факт! Но в

изменчивости женской красоты есть и свои преимущества. Природную изменчивость легко обернуть во благо! Женщина, как прирожденный художник, одним движением кисти, парой новых штрихов, удачным сочетанием аксессуаров может изменить свой имидж буквально на глазах! Женщина в одно мгновение может преобразиться и похорошеть! Стать неотразимой! Но вполне может случиться и наоборот...

## **Привычный тип макияжа**

Чем вызвано женское пристрастие к косметике? Странный вопрос. Естественно, желанием понравиться, вызвать ответную симпатию, произвести благоприятное впечатление о себе. У каждой женщины собственное представление о том, из чего складывается ее привлекательность. Беря в руки пудру, кисти и карандаши, дамы живописуют свой образ в соответствии с представлением о желаемом идеале. Благодаря искусству макияжа, наши идеалы воплощаются в конкретном выразительном стиле. Выбранный макияж иногда говорит о личности той или иной женщины красноречивее слов.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.