

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

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.

Содержание

От автора	7
Действующие лица	12
Приглашение к знакомству	13
«Кто Я?»	14
Часть первая	16
Глава 1	16
Игра воображения	16
Желанное преображение	17
Невыигрышная внешность	18
Нереалистичные представления о дефектах и достоинствах	19
Комплекс внешности	20
«Жертвы моды»	20
Идеалы женской привлекательности	21
Иллюзорные идеалы красоты	22
Идеал женственности и стремление оправдать чужие ожидания	23
Притча об анютиных глазках	24
Идеальные природные данные	24
Зеркало самовосприятия	25
Манера заботиться о теле	26
Култ телесной красоты	28
Восприятие тела и самооценка	29
Послушные дети с комплексом внешности, или История Веры	29
«Я мечтала стать привлекательной и популярной!»	30
Позитивный физический образ Я	31
Истоки женской привлекательности	31
Апатичные женщины	32
Оптимистичные женщины	33
Установка по отношению к телу	34
Парадокс самовосприятия	34
Самоотношение как свободный выбор	35
Нравиться себе – естественное желание!	36
Оптимистичное самоотношение	36
Не торопитесь разоблачать себя публично!	37
Роль позитивного настроения в самовосприятии	38
Глава 2	39
Встречают по одежке...	39
Искаженные женские образы	39
Адекватный и неадекватный женский имидж	47
«Это не твой стиль! Это не ты!»	47
«Почему мужчины избегают моего общества?»	49
«Окружающие всегда принимают меня за другую женщину»	49
Противоречивый имидж	50

И женственная, и деловая, и привлекательная!	51
Эстетический и естественный имидж	51
Чувственная Женщина	52
Идеальное чувство стиля	53
Глава 3	55
Искусство быть красивой	55
Начало позитивного преображения	55
Импульс «Хочу нравиться!»	56
Магия женского обаяния	57
Гармонизация имиджа	58
Создание имиджа начинается с лица	59
Коррекция невыигрышных черт лица	62
Продуманная коррекция имиджа	63
Изменения к лучшему	64
Глава 4	65
Как оттенить прелести лица	65
Художественные образы Великих Мастеров	65
Капризы Природы и мимолетность женской красоты	66
Привычный тип макияжа	66
Образ по вдохновению	69
Выразительность лица	70
Лучистые глаза	71
Художественное обрамление глаз	71
Незабываемое очарование бровей	72
Загадка на устах	72
Игра губ в ослепительной улыбке	74
Характерная манера накладывать макияж	75
Вечерний макияж	77
Праздничный камертон в стиле шоу-макияжа	78
Создание приподнятого настроения	79
Глава 5	80
Психологическая компетентность в выборе стиля	85
Гармоничное сочетание элементов имиджа	86
Чувство вкуса	86
Эстетическая элегантность	87
Быть яркой и заметной – это привилегия!	88
Коррекция искаженных имиджей	88
Женская самоидентификация	89
Удачные и неудачные сочетания форм	90
Оптическая игра красок, линий и форм в эстетическом самовыражении	90
Цвет как щедрый подарок Природы	92
Магия цветового преображения и двойное физиологическое влияние цвета	93
Воздействие цвета на чувство комфорта и дискомфорта	94
Цвет как психологический феномен	95
Воздействие цвета на самочувствие и восприятие	95
Сокровищница цветовой палитры и репертуар выразительных средств	96

Роль цвета в создании настроения	97
Оптимистичный настрой в выборе цвета	97
Психофизиология моды	98
Цвет и особенности характера	99
Глава 6	103
Создание идеальной осанки	103
Привычная и непривычная осанка	104
Идеальное положение тела	104
Силуэт психологического образа Я	105
Формирование идеальной осанки	107
Доброжелательная коррекция осанки	108
Искусство самовыражения	109
Автограф личности в походке	110
Экспрессивный почерк индивидуальности	112
Стиль походки	112
Создание летящей походки	113
Глава 7	115
Первое впечатление о манере говорить	115
Естественный женский шарм	116
Игра по освобождению природной красоты голоса	116
Индивидуальная мелодия речи	117
Индивидуальные особенности голоса	118
Впечатление о личности по звукам речи	119
Внутреннее зрение	119
Убедительный и неубедительный голос	120
Мелодия голоса	121
«Я ненавижу свой голос!» – или История Юлии	123
«Я прихожу в ужас от необходимости говорить!»	124
Голос как индикатор душевного состояния	125
Искренний голос	125
Сила голоса и активное самовыражение	126
Ясная и выразительная речь	127
Оценка выразительности речи	128
Богатый колорит голоса	128
Живой голос	129
Диапазон звучания голоса	130
Мелодичность голоса и звуковые помехи	130
Проникновенный голос	131
Негативно окрашенное звучание голоса	132
Управление звуками речи	132
Сила звучания голоса и убедительность речи	133
Физическое состояние голоса	134
Душевная красота и выразительный голос	135
Оптимальная скорость речи и чувство комфорта	136
Приятное общение в удобном темпе	136
Темперамент и темп речи	138
Оптимизация темпа речи	138
Сглаживание шероховатостей речи	139
Освобождение голоса от напряжения	139

Ясная речь и благоприятное впечатление	140
Глава 8	142
Лицо – ключ к самовыражению	142
Глаза – открытая книга души	143
Игра глаз и выражение симпатии	143
Изменение фокуса внимания	144
Сознательное проявление симпатии	144
Ответное расположение	145
Доброжелательный настрой	146
Симпатия и антипатия во взгляде	147
Привлекательность лица	149
Морщины как зеркало образа жизни	150
Эмоции и вечный эликсир молодости	153
Конец ознакомительного фрагмента.	154

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 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 патриар-

хальных предрассудков, устаревших заблуждений и отживших свой век стереотипов довлеет над ней по сей день. Современная 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 противоречия, 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 эмоции 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 вариантов 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, поэтапного 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, казущиеся 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 наизиданий.

...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, прослеживая их судьбы, вполне уместно говорить об исследовании жизненного пути одной женщины и ее окружения. Естественно, реальные имена героинь 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 тренинг. 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-кариими 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, «невыигрышную» внешность? Что является источником типичного женского недовольства собой и что является его следствием? Как хроническая неудовлетворенность 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 удивит!

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 разрешения! У нас есть возможность применить магию воображения для создания своего имиджа и коррекции Выразительного Я. Использованное 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 живительную 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...
Деревце 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 преображение

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 подобрели, 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 измениться! 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 худые, 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 внешности, 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 «невыйгрышную» 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» моментально 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 подростковым. 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 разочарованными?

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 фото-модели, кинозвезды или близкой подруги... 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? Достижимыми или недостижимыми? 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 величием! 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, прекрасные 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 восхищения! 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 удается 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 усаждения 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 ущемленности 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 никогда не теряете присутствие духа! Вы и сейчас верите, что однажды подвернется удобный случай и вас, наконец, оценят по физическим достоин-

ствам. 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. Заковыкая 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 откажетесь 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 прошлому, 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 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 уговоры 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 радуго, 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 женщина 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 предпочитающие замечать достоинства своих внешних данных», и «женщины апатичные, способные замечать лишь свои недостатки». Вряд ли женщина, махнувшая на себя рукой, способна почувствовать себя привлекательной, обладая 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 подружка, 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 счастливой. 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 преимуществом, 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 женщина 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 заикливается». 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 приходит 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 смотреть. У меня совсем не та фигура, что была раньше... Я старею...»

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. Комплимент 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 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 Женских образов. Для начала заглянем в зал под названием «Искраженные женские образы» и внимательно рассмотрим портреты незнакомок в «масках».

Искраженные 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 умудря-

емя 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, ти-шай-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 настоящая женщина – кроткой, наивной, самое главное, абсолютно не приспособленной к жизни вне дома. Не живой дурой, 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, позволительные 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! В попытках 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, назубок 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 смазливый 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: «Ради 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 окрашенные жирной помадой губы.

Одевается Вульгарная крайне вызывающе и... безвкусно. Ее наряды поражают эклектичным соединением модных аксессуаров, старомодных фасонов и декоративных блесков. 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, случайное столкновение с представителями противоположного пола вызывает у нее шоковое состояние. Затуманенные 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 напоказ 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 обнажению 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 нелцеприятном 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 гримаске 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 съвою 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 приметить 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, первозданном 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! Более 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. Попадая 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 многого. Николай 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 желаемым 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 относиться 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 хочется 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 назовешь 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 случае 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 приспосабливаться 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 неуспешности 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. Таковую 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. Чувственная Женщина только выигрывает от столь идеального 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 одновременно 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. Негативное 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 различение 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 далеко 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 слывет 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 мастерицей – 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 преображались, 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 Надежда 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 преображения

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 оста-

валась 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 женщине, 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 преображение Александры?

Валентина: Однажды я предложила Александре изменить свой имидж. Причем полностью! Она долго не соглашалась на изменения, неимоверно 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 выглядеть и солидной, и обаятельной одновременно! Яркую помаду мы заменили на нежный оттенок, сделали соответствующий грим, подобрали духи.

В результате Александра начала преображаться не только внешне, но и внутренне. Она почувствовала себя более нежной и романтичной! 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 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 хронического 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 пространство 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 вверх 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 визуально 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 визуально 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, идеально!

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 визуально 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 желательно 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, 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 откры-*

тым 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 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 терпелось 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. Гармоничные 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. Благодаря нескольким 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 натуры! 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.

Какой из нижеперечисленных типов макияжа наиболее ярко отражает вашу неповторимую индивидуальность?

1. Модный.
2. Сексапильный.
3. Шокирующий.
4. Экзотический.
5. Экстравагантный макияж с утра.
6. Один и тот же со времен юности.
7. Вычурный, причудливо-замысловатый.
8. Сохраняющий природную естественность.

9. Гармоничный макияж.

1. Модный

В нынешнем сезоне все сходят с ума от коротких юбок? Уже сегодня вы будете щеголять в супермини. Форма колен и округлость бедер не имеет значения! Последний писк – помада с блеском! Как, это не подходит к вашим пухлым губам?! Что за предрассудки? Вы чувствуете себя на высоте, лишь когда выглядите точь-в-точь как копия супермодели с обложки! Причем самой модной в нынешнем сезоне! Тщательно изучив ее цветную фотографию, вы штрих за штрихом тщательно воссоздадите модный макияж на собственном лице. В нынешнем сезоне брюнетки не в моде? Не задумываясь, перекрасите волосы в белый цвет!

Что же случилось с вашим собственным чувством вкуса, стиля, гармонии? Ваши собственные чувства как-то незаметно затерялись среди бурно изменяющихся веяний моды, не так ли? К тому же модный макияж крайне удобен! Он позволяет спрятаться за авторитетное мнение и избежать каких бы то ни было нареканий по поводу непривлекательной внешности. Модный макияж является весьма удобным способом выделиться... не выделяясь, затерявшись в толпе.

2. Сексапильный

Свою внешность, тело вы рассматриваете в качестве некоего сексуального инструмента, нуждающегося в профессиональном аккомпаниаторе. Ваше лицо напоминает яркую афишу с многообещающими красочными заголовками. Обычно вас можно увидеть в местах огромного скопления мужчин – в варьете, казино, на бегах или у бильярдного стола. На что только не решишься ради того, чтобы вновь насладиться сладострастной мелодией собственного тела!

Вы не представляете жизни без пристального мужского внимания. Только чувствуя на себе откровенно заинтересованный взгляд, вы ощущаете себя полноценной женщиной. Соперницы, завидующие вашей раскрепощенности и поражающиеся смелости, с которой вы открыто выставляете напоказ свои самые интимные чувства, даже не догадываются, что мужчины вам необходимы гораздо больше, чем вы – им!

3. Шокирующий

Еще совсем недавно при виде грозных родителей и учителей у вас дрожали коленки. Зато сейчас одним своим боевым видом вы можете изрядно потрепать им нервы. Всклопоченные зелено-красные волосы стоят дыбом, окраска щек и подбородка напоминает боевую раскраску воина, свисающие тут и там лохмотья одежды угрожающе трепыхаются на ветру. Что-то до боли знакомое в этом кольце, торчащем в носу и на языке... в бусах из искусственных волчьих зубов. Ах да, такой портрет вполне мог бы послужить иллюстрацией к разделу учебника истории о жизни доисторических пра-людей и их противосто-янии жестокой Природе. Вы пытаетесь выдать свой шокирующий макияж за политическое кредо? Противо-сто-яние и про-тест?! О-о! Ваши «про» и «против» – весьма оригинальный способ самопрезентации! Вывод напрашивается сам собой! Единственным вашим жизненным кредо является отсутствие оно-го. Последнее еще находится в пра-состоянии...

4. Экзотический

Как истая художница, вы вдохновенно воспеваете прелести своего лица. Каждый созданный вами макияж – это отдельное произведение искусства, поражающее обилием красок и буйством фантазии. Точнее наоборот! Буйством красок и обилием фантазии! Ваше лицо можно изучать часами, но... так и не понять вашей сущности. Общаясь с вами, невольно начинаешь чувствовать себя участником карнавала. Каждый раз вы предстае-те в

совершенно ином свете. Самые устойчивые мужчины выходят из себя, так и не дождавшись, когда же вы наконец явитесь миру в своем настоящем обличье.

В искусстве игр с цветовой палитрой, форм и запахов вы остаетесь непревзойденной мастерицей! Надо отдать вам должное! Вы необычайно талантливы в создании масок! И являетесь необыкновенно робкой ученицей в исследовании тайн человеческой души.

5. Экстравагантный макияж с утра

Накладывая ранним утром вечерний макияж, вы уверены, что вниманием вас не обойдут. Будет все: недоумение, удивление, непонимание, но только не безразличие! С утра вы выглядите так, будто собираетесь прямо сейчас пожаловать на званый вечер, посетить театр или заглянуть в шикарный ресторан. Хотя есть одно «но». Надо, чтобы кто-нибудь вас туда пригласил. Ради такой цели не жалко потратить на броский макияж лишнее время и дорогой грим. По всему видно: легкая жизнь не для вас! Вы – неукротимая искательница приключений. Экстравагантный макияж действует на мужчин, как красный цвет на быка, – они тут же бросаются вас завоевывать.

Другое дело женщины! Проходя мимо вас, они, растерянно и как-то глупо улыбаясь, спешат опустить глаза.

Такая победа стоит каких угодно жертв! Самая значительная из них – утренний сон. Необходимо слишком рано просыпаться, чтобы справиться с макияжем до работы. А может, сменить работу? Ведь дело серьезное – к вечеру многие женщины успеют сделать себе вечерний макияж, и тогда вы снова станете всего лишь одной из многих.

6. Один и тот же со времен юности

Однажды в юности, будучи интересной молодой особой, вы удачно выбрали для себя идеальный макияж. С тех пор прошло много лет. Однако вы с завидным постоянством снова и снова воспроизводите любимый макияж без малейших изменений! День за днем, год за годом! Вы обладаете завидным постоянством! Вы не желаете принимать метаморфозы, происходящие со временем. Речь идет не столько о появляющихся морщинках, сколько о естественных изменениях как в нас самих, так и в окружающем мире.

Вы, довольствуясь прошлыми воспоминаниями, делаете вид, будто ничего не изменилось и все остается по-прежнему. Пора юности подарила вам самые волнующие впечатления, и они навсегда остались для вас единственным источником вдохновения. Вы ни за что с ними не расстанетесь! Еще не известно, что принесет будущее! Независимо от того, насколько вы счастливы в браке, вам намного милее круг друзей студенческих лет. Они знают вас такой, какой вы себе всегда нравились.

Единственное, что вас по-настоящему беспокоит, так это собственный муж. Он все чаще поговаривает о той игривости и непосредственности, которыми вы когда-то выделялись среди подруг. Ему хотелось бы видеть вас более разнообразной, идущей в ногу со временем. Одним словом, своей обворожительной Принцессой, а не Золушкой, давно уже не стремящейся попасть на бал.

7. Вычурный, причудливо-замысловатый

В вашем облике чувствуется какая-то противоречивость. Вначале даже сложно разобраться, что, собственно говоря, не так. Возникает лишь смутное ощущение чего-то несуразного, замысловато-вычурного. Только присмотревшись к отдельным элементам вашего имиджа, понимаешь, что прическа слишком высока и неумеренно залакирована, глаза подведены сильнее необходимого, губы накрашены слишком ярко, к тому же помадой какого-то фантастического цвета, а пудра и тени наложены неестественно толстым слоем.

Все это вызывает странные мысли. Какие? Будто вы не столько стремитесь привлечь к себе внимание, сколько оттолкнуть. Со стороны кажется, что вы страшно чем-то напуганы и хотите спрятаться от всех и вся, в первую очередь от мужчин, за причудливой маской из грима. Первое впечатление некоей двойственности усиливается при виде вашей чопорной походки и скованных движений.

Сложно представить смельчака, рискнувшего подойти к вам и уж тем более – заговорить. Если же таковой и отыщется, то тут же ретируется, едва заслышав в своей адрес униженно-пренебрежительные нотки. Вы так уверены в себе? Совсем наоборот! Напыщенность является одной из ваших масок! Вы спешите подчеркнуть свое превосходство именно потому, что сами придерживаетесь не очень-то высокого о себе мнения.

8. Сохраняющий природную естественность

Глядя на естественную красоту вашего лица, сложно поверить, что это результат умелого использования косметики. Вы несколько часов подряд трудились над своей внешностью, накладывая макияж, но следы грима можно разглядеть разве что под увеличительным стеклом. Подругам, без конца восхищающимся вашей естественной привлекательностью, вы клянетесь, будто, кроме румян, ничем из косметики не пользуетесь.

Вы нередко мечтаете о том, что вашим лицом заинтересуется какой-нибудь именитый художник и захочет увековечить его для потомков. Прикладывая немало усилий, чтобы выглядеть как можно естественней, вы испытываете невероятное чувство гордости, когда окружающие принимают декоративную красоту за природную.

Вы горите желанием выдать себя за урожденную аристократку. Собственно говоря, кто посмеет сомневаться в вашей причастности к элите, когда «врожденная» красота вашего лица наглядно говорит сама за себя.

9. Гармоничный макияж

Вы искусно накладываете макияж, соответствующий одежде, ситуации, времени и непременно выгодно подчеркивающий ваши индивидуальные особенности. Отдельные детали вашего имиджа гармонируют друг с другом, создавая незабываемый целостный образ. Ваши украшения не обязательно дорогие, но непременно подобраны со вкусом! Умело подобранные аксессуары выгодно оттеняют прическу, форму лица и платье.

Ваш имидж производит на окружающих просто неотразимое впечатление! Вы не стремитесь привлечь к себе внимание всех – вам это ни к чему. Заботясь о своей внешности, вы хотите сыскать расположение лишь тех, кто, так же как и вы, стремится к гармонии как в отношениях, так и в жизни в целом.

Поверхностный взгляд скользнет по вашему лицу не останавливаясь. Зато настоящий эстет, тонкий ценитель подлинной индивидуальности, тот, кто стремится отыскать в каждом человеке уникальное своеобразие, непременно остановит свой выбор именно на вас!

Образ по вдохновению

Алена: Еще раз внимательно посмотрите на себя в зеркало и честно признайтесь себе во всех своих недостатках. Возможно, что-то в своем облике вы заметите впервые. Не спешите отчаиваться! Фактически все дефекты лица можно откорректировать с помощью художественных приемов. Несколько умелых штрихов кисти легко превратят ваши недостатки в характерные особенности.

Валентина: Каждая женщина хочет быть красивой. Но не каждая знает, что, помимо природной красоты, она может создать красоту рукотворную. Природа одарила вас прекрасным цветом кожи, яркими чертами лица, длинными и темными ресницами, чувственными

губами? Это прекрасно! Но что делать, если у Природы на кого-то не хватило красок? Или она небрежно выполнила чей-то портрет? Что теперь остается? Отчаиваться и всю жизнь страдать? Ни в коем случае! В наших силах восполнить недостающие краски и сделать форму глаз, носа и губ идеальными!

Выразительность лица

Основными компонентами в живописи являются цвет и рисунок. В рисунке главную роль играет контур и штрих, которые, благодаря светотени, передают объем и создают желаемую форму. Цвет является эмоционально выразительной силой. В единстве со светотенью он придает форме идеальную завершенность, а чертам лица – особую выразительность.

Начнем с изучения законов взаимодействия цветов:

- Основными цветами считаются желтый, красный и синий. Все остальные являются производными и получаются при смешении трех основных.
- Контрастные цвета взаимно усиливаются, приобретая способность создавать глубину, они как бы «выталкивают» друг друга.
- Дополнительные цвета помогают точнее определить оттенки основного цвета.
- Основные и дополнительные цвета, контрастируя, усиливают друг друга.

Антонина: Как определить, какой цвет является основным, а какой – дополнительным?

Валентина: Цветовой треугольник французского художника Делакруа является прекрасной методической схемой в определении основных и дополнительных цветов. К примеру, если взять за основу оранжевый цвет, то дополнительными к нему окажутся зеленый и фиолетовый. К синему дополнительными будут желтый и красный. Как вы уже успели заметить, дополнительными будут считаться цвета, находящиеся через один от цвета, взятого за основу.



Марина: Как мы можем воспользоваться знаниями основных и дополнительных цветов на практике?

Валентина: Возьмем в качестве примера подводку глаз. Если сделать нижнюю подводку глаз зеленым цветом, подводку верхнего века – фиолетовым, а на щеки положить румянец оранжевого оттенка, то глаза будут смотреться очень ярко и живописно.

Ольга: Каким законом мы воспользовались в данном случае?

Валентина: В данном случае мы воспользовались законом взаимодействия основных и дополнительных цветов: «Контрастные цвета взаимно усиливаются, приобретая способность создавать глубину». Контрастные цвета, которыми в нашем случае являются фиолетовый, оранжевый и зеленый, «выталкивая» друг друга, выгодно оттеняют глаза. Глаза становятся более яркими, лучистыми.

Лучистые глаза

Живые, выразительные глаза являются истинным украшением лица. Работая с актерами, я все время убеждаюсь в том, что глаза являются наиболее важным компонентом выразительности всего образа. Незагримированные глаза можно сравнить с необработанным алмазом – царь камней в своем натуральном виде кажется тусклым и неприметным. Без художественной огранки не отражается внутренний блеск алмаза. Без художественной обработки завораживающая красота, свойственная этой драгоценности, так и остается внутренней! Красота алмаза так и остается нераскрытой, невыявленной! Для усиления природной красоты алмаза еще в древности художники-ювелиры украшали его цветными камнями – изумрудами, сапфирами, рубинами, жемчугом.

Глаза также нуждаются в художественном обрамлении, в специальном эстетическом оформлении. Придав с помощью игры красок яркость и живописность глазам, мы тем самым придаем живой отблеск всему лицу. Благодаря магии цвета, глаза оживут и засверкают!

Глаза человека отражают его душевную красоту! Гриму глаз всегда придавалось особое внимание. Не случайно художник считает портрет законченным, если ему удалось глаза! Если в глазах нашли отражение мысли, чувства, настроение и характер персонажа портрета, художник считает свое произведение удачным.

Марина: Мои глаза не настолько привлекательны, как мне бы того хотелось!

Валентина: Что делать, если глаза по природе не настолько выразительны, как вам того хотелось бы? Конечно же, усовершенствовать работу Природы!

Вера: Какие формы глаз нуждаются в дополнительной коррекции?

Валентина: К основным недостаткам формы глаз относятся:

- *маленькие глаза,*
- *глубоко посаженные глаза,*
- *глаза на выкате,*
- *близко поставленные глаза,*
- *«плачущие» глаза.*

Все эти формы глаз нуждаются в специальной коррекции.

Художественное обрамление глаз

Маленькие глаза

Маленькие глаза можно увеличить с помощью подводки верхнего и нижнего века. Для этого выберите карандаш или тени нейтрального цвета, приближенного к природному, – серый теплого или холодного оттенка, коричневый холодного оттенка, серо-зеленый, болотно-зеленый или серо-фиолетовый. Но только не черный. Положенный в полную силу, сплошной линией, черный цвет смотрится резко и грубо, противоестественно. Черный карандаш можно использовать, только накладывая легким, прозрачным слоем, близким к серому цвету. Карандашом или сухой тенью всех названных оттенков проведите контурную линию на верхнем и нижнем веке. На верхнем веке линии должны быть ярче, так как они имитируют верхние ресницы, которые всегда гуще, чем нижние. Линию необходимо растушевывать, особенно внизу. Серебристым цветом можно положить пятно у переносья, то есть у внутреннего угла глаза, а над ресницами внизу – серебристо-белым. Это увеличит размер белка глаза и сделает взгляд более открытым.

Глубоко посаженные глаза

Глубоко посаженные глаза корректируются следующим образом. Верхнее и нижнее веко, внутренние углы глаз и прилегающую к нижнему веку впадину нужно покрыть высветляющей краской или корректирующим карандашом. А затем сделать контурную подводку мягкими пастельными цветами, лучше с перламутровым, серебристым или золотистым отблеском.

Глаза навывкате

Глаза навывкате корректируются несколько иначе. Верхнее и нижнее веко покрывается темным цветом – коричнево-серым, болотно-зеленым, серо-фиолетовым, терракотовым, а затем делается контурная подводка более темным цветом.

Близко поставленные глаза

Для коррекции близко поставленных глаз контурную подводку нужно начинать, чуть отступая от внутренних углов глаз и продлевая ее у внешних.

«Плачущие» глаза

У «плачущих» глаз внешний угол ниже внутреннего. Это можно скорректировать, если верхнюю и нижнюю контурную подводку у внешних углов глаз вести вверх по диагонали. Угол под бровью затушевать у виска теневой краской или любым цветом в зависимости от типа макияжа.

Незабываемое очарование бровей

Брови играют огромную роль в привлекательности лица и подчеркивают красоту глаз. Они имеют самую разнообразную форму, которую при желании всегда можно изменить, придав им желаемую длину, ширину и направление. Цвет бровей обязательно должен гармонизировать с цветом ресниц и волос. Предпочтительно, чтобы брови и ресницы всегда оставались на один тон темнее естественного цвета волос. Имейте также в виду, что брови, нарисованные сплошной линией, особенно черным карандашом, смотрятся грубыми, неживыми и даже карикатурными.

Нелли: Что нужно учитывать, осуществляя коррекцию бровей?

Валентина: Имейте в виду, что по насыщенности цвета брови неодинаковы. Самое темное по цвету место бровей – начало и середина. Конец бровей должен быть по насыщенности более приглушенным. В этом случае брови будут смотреться выразительно и в то же время естественно.

Загадка на устах

Очертания губ приоткрывают тайну нашего естества. По губам можно судить о нашем душевном состоянии. Как бы мы ни силились скрыть свой душевный настрой от окружающих, наше настроение невольно отражается на губах. Мы нередко слышим: «Обиженно надула губки. Капризно сложила губы бантиком. Упрямо поджала губы». Кроме переменчивого настроения, губы говорят и о более устойчивых эмоциональных особенностях нашей натуры. Посмотрите в зеркало и определите форму своих губ.

1. Сочные губы.
2. Сдержанные.
3. Ниточкой.

4. Бантиком.
5. Домиком.
6. Сердечком.
7. Пухлые.
8. Чувственные.

1. Сочные губы

Тип ваших губ чаще всего встречается у жителей южных широт. Так же, как и они, вы обладаете страстным темпераментом. Ваши чувства легко выходят из-под контроля, состояние экстаза не является для вас чем-то необычным.

Вам трудно остановиться на полпути и отказаться от задуманного. Нередко вы и сами страдаете от своего максимализма. Лишь спустя некоторое время, когда спадет пелена, застилающая разум под наплывом бурных эмоций, вам удастся взглянуть на происходящее более объективно.

2. Сдержанные

Глядя на ваши губы, никогда не подумаешь, что вы способны на глубокие переживания, настолько уравновешенной личностью вы представляетесь. На деле это далеко не так. Просто вы не считаете нужным демонстрировать свои чувства первому встречному.

Большое значение в жизни вы отводите расчету и прогнозированию. В этом нет ничего плохого. Но если переусердствовать, то легко стать бесчувственным прагматиком. Хочется верить, что ваша способность предвидения убережет от столь плачевных последствий и не свойственных вам крайностей. А чувство меры позволит вам гармонично соединить реалистичность восприятия с мечтательностью и сентиментальностью.

3. Ниточкой

Граница, разделяющая в вашей душе любовь и ненависть, очень призрачна. Под влиянием минутного настроения вы легко меняете свое отношение. Неоднократно убеждаясь в доброжелательности близких, вы, не раздумывая, пренебрегаете их расположением из-за незначительной размолвки. Вы стремитесь к душевной, искренней атмосфере, но неумная обидчивость быстро заставляет вас разочаровываться в старых и новых друзьях.

Согласитесь, печально потратить всю жизнь на поиски несуществующего идеала. От того, насколько удачно вы сумеете разобраться в своих переживаниях, зависит эмоциональная окраска ваших взаимоотношений с миром. Выбирайте, что вам ближе – привязанность и нежность или страдания и обиды.

4. Бантиком

Вы очень восприимчивы к мельчайшим нюансам человеческих взаимоотношений. Вы настоящий ценитель комфорта и уюта и предпочитаете окружать себя людьми, которые способны его для вас создавать. Мягкость ваших губ легко вводит в заблуждение: вы сговорчивы только до тех пор, пока от этого не страдают ваши личные интересы. Вы очень избирательны в контактах и неизменно отдаете приоритет качеству перед количеством.

5. Домиком

Достаточно однажды увидеть ваш гнев, чтобы понять раз и навсегда: не стоит испытывать ваше терпение. Вы цените глубокую привязанность и поэтому не переносите присутствия рядом с собой поверхностных людей.

Загадочность вашей натуры не перестает удивлять даже тех людей, которые знают вас довольно давно. Мнения со стороны вас интересуют постольку-поскольку и то лишь в том

случае, когда они положительные. Вы больше склонны доверять собственным ощущениям. Следуя им, вы стараетесь сами определять свой уклад жизни.

6. Сердечком

Губы «сердечком» встречаются у оптимистичных особ, которые с завидной легкостью приобретают новых друзей и с такой же непринужденностью их меняют. Вы с ходу приспособливаетесь к любой неожиданной ситуации, любите быть в центре внимания. Однако это не мешает вам оставаться довольно практичным и расчетливым человеком. Правда, вы иногда путаете живость характера с прямотой непосредственностью... что и создает известные сложности в жизни.

7. Пухлые

Ваш пухлый, почти детский ротик наводит на мысль, что вы уступчивы и податливы. Само собой, это только видимость. Близкие наверняка уже испытали на себе твердость вашего характера и непомерное упрямство.

Разумеется, внешне все выглядит вполне пристойно. Вы ни слова не скажете против, будете казаться воплощением кротости и безмятежности. О, если бы кто-то сумел в этот момент заглянуть в вашу душу! Он поразился бы устойчивости ваших оценок и способности сопротивляться всему, не соответствующему вашим представлениям.

8. Чувственные

Ваша спонтанность и открытость в выражении чувств нередко ошибочно принимаются за импульсивность и легкомысленность. Действительно, вы весьма впечатлительны и наивны, но язык не повернется назвать вас поверхностной особой.

Да, увлекшись предметом беседы, вы можете сказать что-то лишнее. Но надо отдать вам должное: вы готовы тут же попросить прощения или разрядить напряженную обстановку шуткой. Тот же, кто примет непосредственность за легкодоступность и осмелится злоупотребить дружеским доверием, навсегда потеряет дорогу к вашему сердцу.

Игра губ в ослепительной улыбке

Валентина: В выразительности лица не последнюю роль играют прелесть губ, их привлекательно изогнутая линия и естественный объем. Форму губ можно не только улучшить, но и придать им совершенно иной вид с помощью макияжа. Для придания форме губ желаемой формы нам потребуется корректирующий карандаш и карандаш для губ коричнево-красного естественного оттенка.

Марина: У меня слишком тонкие губы...

Ирина: Мои губы, наоборот, слишком полные...

Валентина: Не спешите обижаться на форму своих губ! Форму губ можно изменить с помощью грима. Величина рта зависит от разреза и формы губ:

- **Слишком большой разрез рта** легко уменьшить. Корректирующим карандашом или тоном для лица постройте уголки губ и, немного отступив от естественной линии, нарисуйте новую линию задуманной формы.

- **Тонкие губы** можно слегка увеличить, нарисовав сверху и снизу коричнево-красным карандашом новую линию и затем покрыв губы помадой. Чтобы рот выглядел объемным, осветлите середину губ. Желательно использовать для этой цели перламутровую помаду более светлого оттенка.

- **Полные губы** несложно уменьшить за счет темной окантовки губ, нарисованной, чуть отступая, внутрь естественной линии. Блеском для губ пользоваться крайне осто-

рожно, накладывая тонким слоем и покрывая только середину губ. Излишки блеска, особенно при такой форме рта, производят неприятное впечатление жирных губ.

• Естественный контур губ без труда изменяется и приобретает форму «домиком», «бантиком», «сердечком». Только помните, что губы, их форма и цвет обязательно должны гармонизировать, соответствовать тому имиджу, который вы стремитесь создать. Обязательно проверяйте новую форму в улыбке и артикуляции, следя за движением губ во время разговора.

Красоту лица придает также улыбка, очарование которой зависит не только от красоты губ. Ровные, белые, блестящие зубы являются украшением всего лица и придают улыбке незабываемое очарование. Ослепительная улыбка с жемчужно-белыми зубами лучше всего компенсирует любые недостатки лица!

Характерная манера накладывать макияж

Манера накладывать макияж во многом говорит о способности уделять внимание всем сторонам жизни. Или же о неоправданной концентрации сил на чем-то одном, в ущерб остальному. Чему именно вы уделяете недостаточно внимания? Об этом можно узнать, изучив способы наложения макияжа. Какой из способов наложения макияжа привычен для вас?

1. У профессиональной гримерши.
2. Отсутствие макияжа.
3. Минимальный макияж.
4. Макияж, накладываемый часами.
5. Макияж с подчеркиванием глаз.
6. Подчеркивание макияжем губ.
7. Макияж по привычке.

1. У профессиональной гримерши

Вы не доверяете собственному суждению и легко запутываетесь в своих противоречивых желаниях. Зато всегда готовы выслушать мнение врача. Неукоснительно следуете советам всевозможных авторитетов. Сомневаясь в правильности выбранного средства от морщин, одного из многих, купленных по рекомендации рекламных агентов, вы, вконец измучившись, вызываете косметолога на дом. Разумеется, если вы не обратились к нему раньше.

Может, вы более уверенно чувствуете себя в остальных сферах повседневности? Ничуть! После изматывающих раздумий о том, что же все-таки приготовить на ужин, вы отправляетесь в ресторан. Вам крайне необходимо иметь рядом с собой уверенного человека, способного словами или действием вселять уверенность в других. Вы из тех, кто посещает одновременно несколько курсов и включает обучение макияжу в свой обязательный список самоусовершенствований после изучения искусства икебаны и занятий аэробикой. Отсутствие целенаправленности вы с лихвой восполняете, проявляя сверхактивность в посещении личной гримерши, парикмахера, педикюрши, дантиста, массажиста, гадалки или экстрасенса.

2. Отсутствие макияжа

Пренебрегая природными женскими преимуществами, вы оказываетесь в весьма несвойственной для себя роли. Ваш отказ от макияжа можно расценивать как отторжение своей женственности и гипертрофированную претензию на равенство с мужчинами. Вы

стремитесь стать мужественнее самих мужчин! И, в конце концов, все-таки добиваетесь права сказать: «Я в доме как мужчина!» Или в другом варианте: «Со мной что-то не в порядке! Мужчины боятся ко мне подходить!»

Вы не просто игнорируете женскую привлекательность, а находите веские подтверждения своей правоты: «Женщине совсем не обязательно быть привлекательной! Важно, чтобы она была хозяйственной... работающей... здоровой!» Вам нет равных в работе, в занятиях спортом, в освоении всевозможных оздоровительных систем, в интеллектуальном самосовершенствовании, в изучении религии и философии. Есть ли смысл в таком усердии? Разумеется! Результат усилий виден на вашем лице! У вас появляются «мужские» круги под глазами? Одолела болезненная бледность? Или, того пуще, походка стала мужественной, а плечи крепкими? А что вы хотели! Отказываясь от макияжа, вы предлагаете миру принимать вас такой, какая вы есть. Иногда вас принимают, однако чаще... игнорируют. Собственно говоря, точно так же, как поступаете вы сами, игнорируя собственные возможности и пренебрегая эстетическими вкусами окружающих!

3. Минимальный макияж

Вы наносите на лицо ровно столько краски, сколько нужно, чтобы не выделяться броской внешностью и в то же время не слишком сильно отставать от моды. Будучи женщиной, ценящей умеренность, вы предпочитаете вызывать интерес к собственной персоне интеллигентностью, деликатностью и высоким профессионализмом. Яркий и оригинальный имидж вы считаете слишком вульгарным и примитивным способом завоевания признания: «Того и гляди прослывешь поверхностной особой!»

Следуя своим предубеждениям, вы отдаете предпочтение лишь классическим костюмам приглушенных оттенков. Ум, статус, уважение и внешняя выразительность для вас несовместимы. Согласно вашей точке зрения, либо глубокий ум всегда обрамляется скромностью, подчеркнутой простотой внешности, либо смазливое личико скрывает душевную пустоту и недалекий ум. Иного не дано!

Являясь женщиной честолубивой и равнодушной к знакам внимания, в глубине души вы желаете блистать, привлекая толпы поклонников. Но со свойственной женщинам непоследовательностью настаиваете на том, чтобы вас любили саму по себе, без искусственных эффектов и всевозможных дамских ухищрений.

4. Макияж, накладываемый часами

Вы испытываете огромное удовольствие, перебирая в уме свои достоинства. Но самое большое наслаждение вы получаете от пристального изучения недостатков.

Не смогли вы оставить без внимания и лицо. Рассмотрев через увеличительное стекло все свои дефекты и обнаружив множество природных огрехов, вы, как женщина, привыкшая добиваться поставленной перед собой цели, решили исправить все недоработки Природы.

Вы подолгу приводите себя в порядок, даже когда собираетесь провести весь день дома. Отсутствие краски на лице для вас равнозначно тому, чтобы остаться голой! Выйти из дома без привычного макияжа? Об этом не может быть и речи! Вы готовы часами сидеть за туалетным столиком, изменяя с помощью грима лицо до неузнаваемости. Нередко вы настолько увлекаетесь поиском совершенного образа, что накладываете на лицо тонны косметики.

Надеетесь, что столь усердная работа защитит вас от насмешек окружающих? Как раз наоборот: именно над этой маской из грима подтрунивают ваши приятели, отчаявшись разглядеть под ней знакомое лицо. Да и вы сами, смывая вечером толстый слой пудры, вдруг обнаруживаете перед собой лицо таинственной незнакомки. И... готовы вновь часами сидеть перед зеркалом, терпеливо изучая «ее» недостатки.

5. Макияж с подчеркиванием глаз

Со своими глазами вы творите настоящие чудеса. Зато остальные черты лица остаются незаслуженно забытыми. Следовательно, без макияжа. Подчеркивая глаза, вы как бы сигнализируете о своей способности быть хорошим собеседником – наблюдательным и умеющим внимательно, не перебивая, слушать. Однако почему бы вам не высказать вслух и собственные мысли? Ваши губы так и остаются незамеченными, потерявшимися на фоне горящих любопытством, всепонимающих глаз.

Вероятно, вы слишком преувеличиваете роль интеллекта и рассудительности в ущерб эмоциональности. Вы убеждены, что макияж должен подчеркивать достоинства, а свою сенситивность вы к таковым не относите. Вы настолько увлечены рациональной стороной жизни, что рискуете стать слишком серьезной, точнее суховатой. Вы умеете легко распознавать характер, настроение и даже желания окружающих, но сведения о себе предпочитаете хранить за семью печатями. Как в таком случае понять, какой кокетливой и чувственной вы можете быть на самом деле?

6. Подчеркивание макияжем одних губ

Будучи особой спонтанной, вы свято верите, что единственным украшением женщины является ее непосредственность. Подчеркивая макияжем одни губы, вы намекаете на свою словоохотливость и естественную эмоциональность.

Увлекаясь игрой переживаний, вы можете часами говорить о себе, своих желаниях и опасениях. Войдя в раж, вы напрочь забываете обо всем на свете. Кто-то пытается поддержать разговор? Вот еще! Вы непринужденно поставите его на место, не позволив бедняжке даже рта открыть. Отчаявшись вступить в диалог, ваш поклонник... «вянет»! Блеск в его глазах гаснет, а интерес к вам улетучивается. Это дает вам повод для новых переживаний: «Неужели я ему не интересна?» После чего вы удваиваете свое рвение. В неистовом стремлении понравиться, вы... становитесь еще более красноречивой и непосредственной.

Вы никогда не задумывались над тем, чтобы стать более умеренной в самовыражении? Вообще-то, сдержанность не такая уж плохая вещь! Совсем не помешало бы вернуть ее на свое почетное место. Иначе все, что останется в памяти от встречи с вами, – это очень много страстей, переживаний, эмоций и... полное отсутствие смысла.

7. Макияж по привычке

Несмотря на происходящие вокруг события, вы остаетесь верной поклонницей прежних привычек. Собираетесь ли вы в театр, идете ли на торжественный прием или пикник, ваш облик остается неизменным. Конечно, вы объясняете это своим постоянством и принципиальностью. Хотя в народе это могут называть и по-другому, например, упрямством и незатейливостью.

Знаете ли вы, для чего существует косметика? Чтобы легко изменять свой образ в соответствии с обстоятельствами. Вы боитесь выглядеть нелепо? Так вот: нет ничего нелепее, чем выглядеть одинаково во всех ситуациях!

Вечерний макияж

Валентина: В идеальном случае стиль макияжа изменяется соответственно характеру ситуации:

- *Дневной макияж – легкий и почти незаметный.*

• *Вечерний макияж, в отличие от дневного, – более яркий, необычный, экстравагантный. Вместо скромных пастельных тонов дневного макияжа, вечером используются глубокие и насыщенные цвета. Здесь вполне уместны тени и карандаши серого, коричневого, фиолетового, розового, сиреневого, бирюзового цвета с серебристым, золотистым и перламутровым блеском.*

Нелли: Уместно ли будет выразить себя в вечернем макияже более ярко?

Валентина: Разумеется! Для вечернего макияжа подойдет цветная тушь для ресниц, яркая помада, с едва уловимым отблеском пудра, а также румяна с бронзовым или перламутровым оттенком. Тем не менее при выполнении вечернего макияжа также необходимо соблюдать чувство меры и вкуса. Перебор и нагромождение красок вместо выразительности придают всему образу утрированный вид, больше соответствующий карикатуре, нежели произведению искусства. Утрированный, резко наложенный грим вызывает неприятное впечатление, недоумение и даже смех у окружающих.

Алена: Разумеется, в этом описании мы мгновенно узнаем нашу старую знакомую – «маску» Вульгарной Особы.

Марина: Карикатурная «маска» образуется именно в случае нагромождения красок?

Валентина: В макияже, да.

Марина: Как можно избежать ее появления?

Алена: Избежать образования маски Вульгарной Особы довольно просто. Прежде чем взять в руки карандаши и кисти, необходимо понять свою психологическую цель, конечный результат художественного преобразования: «Что я, собственно говоря, желаю получить в результате? Я хочу подчеркнуть свою привлекательность или спрятать ее под слоем грима?» Согласитесь, разница между «стремлением женщины подчеркнуть индивидуальность с помощью художественных средств» и «стремлением спрятать свое истинное лицо под толстым слоем грима» огромна!

Праздничный камертон в стиле шоу-макияжа

Валентина: Праздничный макияж предоставляет нам великолепную возможность проявить свою фантазию и выдумку, изобретательность.

Стиль шоу-макияжа уместен в особо праздничных и торжественных случаях – бал, карнавал, Новый год. Праздничный тип макияжа предполагает элементы театральной игры.

Марина: Мне всегда хотелось попробовать сделать себе театральный грим. Только я не знаю, как это сделать.

Валентина: В произведениях художников можно отыскать множество самых разнообразных идей для выполнения шоу-макияжа. Если вам больше нравится Ренуар, внимательно рассмотрите портрет Жанны Самари. У Рокотова есть превосходный портрет Струйской. Врубель создал прекрасный образ царевны Лебедь. В дополнение обратитесь к литературным портретам прекрасных женщин, описанных Достоевским, Чеховым, Толстым, Буниным. Импровизируйте, создавайте новые незабываемые образы!

Антонина: Какие средства подойдут для создания шоу-макияжа?

Валентина: Средства для выполнения стилизованного макияжа могут быть самыми разнообразными. Все зависит от вашей фантазии и задумки. Иногда на лицо приклеивают блестки разных цветов, монограммы.

Зоя: Какие средства стилизованного макияжа существуют, помимо уже перечисленных?

Валентина: Интересно смотрятся на лице бархатные мушки, цветные с блестками ресницы, блестки на губах, имитирующие переливы драгоценных камней. Фантазировать здесь можно до бесконечности!

Создание приподнятого настроения

Алена: Умело созданные макияж и прически, удачно подобранный костюм, как камертон, настраивают нас на праздничный лад! Создают особое приподнятое настроение! Эстетическое наслаждение, благодаря искусству грима, получить не так уж сложно! Главное – отнестись к созданию художественного образа умело и творчески, с осознанием двух основных целей самовыражения:

- *Во-первых, адекватное выражение своей индивидуальности: «Я ясно представляю себе конечный результат, желаемый образ! Я осознаю как свои достоинства, так и недостатки, но стремлюсь подчеркнуть свои достоинства!»*
- *Во-вторых, целенаправленное создание привлекательного образа, доставляющего эстетическое наслаждение окружающим: «Я четко осознаю, какое впечатление хочу произвести, и осмысленно подбираю для создания желаемого имиджа адекватные художественные средства!»*

Глава 5

Цвет, одежда и социальная роль

Великие возможности приходят ко всем, но многие даже не подозревают, что встречались с ними.

Уильям Даннинг

По стилю одежды мы почти молниеносно отличаем конторского служащего от интеллектуала, руководителя – от учителя, домохозяйку – от актрисы, деловую женщину – от студентки. Уровень притязаний в выборе одежды каждого из них совершенно разный! Интересно, что лишь некоторые из нас выбирают стиль одежды осознанно – тот, который идеально соответствует требованиям ситуации и нашему позитивному представлению о себе. Чаще же всего мы подбираем гардероб под воздействием сиюминутного настроения и неосознаваемых претензий на оригинальность... как каждый ее себе представляет.

Между тем бездумность в подборе одежды крайне невыгодна! Ведь манера одеваться является своеобразной визитной карточкой каждого человека! По стилю одежды мы составляем первое впечатление о других, судим об интересах, увлечениях, предпочитаемом стиле взаимоотношений, установке на жизнь и прочих личностных пристрастиях.

С помощью одежды мы создаем индивидуальный имидж. Стиль одежды созвучен нашим представлениям как о себе, так и собственном социальном статусе. В предпочтениях одежды, в выборе цвета одежды и стиля отражаются наши притязания к жизни вообще. Какому из стилей одежды отдаете предпочтение вы?

Какую манеру одеваться, какой стиль вы бы выбрали в качестве своей «визитной карточки»?

1. Классический.
2. Форменный.
3. Деловой.
4. Торжественный.
5. Экзотический.
6. Народный.
7. Экстравагантный.
8. Спортивный.
9. Авангардный.
10. Джинсовый.
11. Шокирующий.
12. Трикотажный.

1. Классический

Как человек довольно скептический и недоверчивый, вы не склонны изменять своим старым привычкам. Зачем растрчивать себя по пустякам? Вы предпочитаете все силы направлять на нечто важное, в основном, практичное. Душой вы принадлежите ко всему надежному, устоявшемуся и, согласно вашей логике, наиболее правильному! Вы глубоко чтите старые добрые традиции. Именно они, а не модные нововведения придают очарование вашему бытию. Облачаясь в костюм классического стиля, вы на время забываете об обост-

рившемся конфликте с жизненными трудностями и неподъемными экономическими задачами, с неимоверной скоростью выдвигаемыми современной жизнью.

Превосходное чутье к нюансам взаимоотношений позволяет вам успешно справляться с профессиями, где необходимо умение общаться с другими, не выходя за рамки официальных отношений. Сохраняя крайнюю осторожность, вы предпочитаете со всеми держаться на одинаково равном официальном расстоянии, оставляя за собой право заявить о полном разрыве первой. К чему такая предосторожность? Благодаря разрыву отношений, вы спасаете свое лицо в случае возникновения конфликта! Откровенное выяснение отношений вы считаете бессмысленной тратой сил. Сталкиваясь с несогласием, вы оказываете исключительно пассивное сопротивление или... бесшумно исчезаете под тем или иным благовидным предлогом. Да разве может быть иначе? Пренебрежение устоявшимися правилами этикета для вас равнозначно моральному падению!

2. Форменный

Как правило, вы мыслите конструктивно и конкретно, поэтому, мягко говоря, недолюбливаете все бесформенное и незнакомое. Вы почитаете правила, созданные кем-то до вас, и стоите на страже их соблюдения. С этим вы справляетесь лучше всех... с завидным прилежанием и абсолютной пунктуальностью. Несомненно, вы рассудительный человек, и это помогает вам выкарабкиваться из авантюр, в которых другие, конечно же, сломали бы себе шею.

Однако в личной жизни вы нередко попадаете впросак. Виной тому душевный аскетизм и ложное убеждение, что все приятное – дурно, все личное – эгоистично, а все яркое – вульгарно.

В рабочей обстановке вы адаптируетесь великолепно. Ведь здесь нужны не столько пылкие чувства, сколько умение ясно и четко анализировать ситуацию. Чего не скажешь об установлении личных, неформальных отношений. Доверительные отношения не ваш конек!

Несмотря на видимость полной приспособляемости к мнению большинства, в душе вас гложет тайный бес противоречия! Этот тайный демон питается вашими сомнениями в реальности собственной значимости. Ошибаются те, кто считает форменную одежду признаком стандартности. Вы не склонны становиться в один ряд со всеми! Вы претендуете на особенное, почетное место в социуме! Стоит кому-то обойти должным вниманием вашу исключительность, как вы, невероятными усилиями воли сохраняя внешнюю невозмутимость и сгорая в душе от негодования, уносите от мирской суеты в страну «героических» грез. Туда, где к вам относятся с почтением всегда!

3. Деловой

Вы придаете большое значение не броской, но аккуратной одежде и с ходу отклоняете любой намек на публичный аффект или слезливую сентиментальность. Вам по вкусу некрикливый, консервативный стиль одежды. Все уже издали должны распознать в вас интеллектуала. Пусть меняется ветреная мода! Ей не удастся сбить вас с толку! Чопорная корректность, а не мимолетный каприз моды создает основу для вашей уверенности в собственном обаянии!

Да что там мода! К любым современным экстравагантным течениям вы относитесь с крайним опасением. Вы ни за что не решитесь на нововведения по собственной воле! До последнего вздоха вы будете сопротивляться изменениям, пытаясь втиснуть собственную индивидуальность в неудобную для себя действительность.

С присущей вам осторожностью вы также реагируете на поступки и слова своего окружения. Стараясь не выдать невзначай о себе лишнего, вы мягко уходите от прямых ответов. Ваши партнеры никогда не знают определенно, могут ли они на вас рассчитывать или нет.

Так и не добившись от вас чего-то конкретного, собеседники выходят из себя. Что вам и требуется! Не вы первым начали этот вздор!

В компании вы развлекаетесь тем, что разыгрываете приятелей, сталкивая их лбами. Никто не понимает, когда вы говорите всерьез, а когда уходите от ответа с помощью очередной словесной увертки или розыгрыша.

Вы гордитесь своими умственными способностями! И, право, не напрасно! Вашему умению теоретизировать можно только позавидовать! Проблемы только с вашим сердцем! Даже в самых жарких ситуациях оно остается холодным. Вы не из тех, кто спешит объявить себя преданным членом коллектива. По своей сути, вы всегда были и остаетесь одиночкой. А что вам остается? Окружающие не способны вас понять. Они то и дело принимают вас за другую личность. Да! Вас не так-то легко раскусить! Свою душу вы раскрываете далеко не каждому! Вас невозможно понять даже тогда, когда вы хотите быть поняты!

4. Торжественный

Этот стиль характерен для тех, кто использует черный и белый цвет одновременно. Именно эти цвета, не считая ярко-красного, являются вашими любимыми.

О чем говорит пристрастие к торжественному стилю? О том, что вы крайне осторожно сближаетесь с другими людьми и обладаете гипертрофированным чувством такта.

Черный цвет свидетельствует о внутреннем напряжении, неуравновешенности, о личной доле негативизма. Белый же говорит о робости, нереалистичности, оторванности от жизни, идеализированном представлении о мире и своем месте в нем.

Красный цвет обычно становится вашим излюбленным вследствие столкновения первого со вторым. Точнее наоборот! Завышенные претензии и нереалистичность идут рука об руку, но чем сильнее становится конфронтация между идеалистическими притязаниями и повседневной действительностью, тем явственнее вы ощущаете надвигающуюся катастрофу. Крушение иллюзорного мира оборачивается для вас трагедией! А то и крахом всей жизни! Именно с этого момента в вашей одежде начинают доминировать черно-красные тона.

5. Экзотический

Надо отдать вам должное, вы знаете тысячу и один способ вызвать аплодисменты. За ценой вы не постоите! Дабы снискать всеобщее внимание, не обязательно делать прическу в стиле панка или облачаться в шокирующую одежду, поражающую прохожих своим неопытным видом. И вы это прекрасно понимаете! Для того, чтобы вызвать настоящий шок у окружающих, женщине вполне достаточно надеть элегантное платье от лучших парижских модельеров, провоцирующую блузку с намеком на нечто большее и экстравагантную шляпку. Мужчине для этой цели достаточно иметь «кричащий» пиджак и супермодный галстук.

О чем свидетельствует выбор этого стиля? О вашей претензии на исключительную позицию в обществе. Вы считаете себя уникальной личностью, но в глубине души опасаетесь, что не всем это заметно! Экстрамодной одеждой вы пытаетесь заслужить столь желанного для вас общественного признания, но боитесь, что это дело вам не удастся.

Ваши опасения не так уж напрасны! Вам действительно не помешает кое в чем разобратся! Как вы отреагируете, узнав, что эстетическая элегантность не имеет ничего общего с крикливостью и вычурностью? Настоящая оригинальность – это гармоничная целостность образа плюс некая изюминка, передающая уникальность личности.

Тот же, кто использует одежду исключительно с целью вызвать восхищение, оказывается всего лишь рабом своих нереализовавшихся претензий на избранность. Экзотичность наряда может быть всего лишь банальной попыткой тщеславного самоутверждения.

Путаница между вычурностью и стилем чревата непредвиденными последствиями! Вместо откровенного восхищения вычурность часто вызывает... откровенный смех!

6. Народный

Этот стиль продолжает традиции прикладного творчества. Будучи его ярким сторонником, вы, несомненно, цените национальные реликвии. Мода, навеянная народными мотивами, для вас символична – это и преемственность поколений, и ощущение своих корней, и наглядное доказательство незыблемых основ бытия. Что и говорить, вы предпочитаете твердо стоять на ногах. Домовитость, практичность и основательность – три кита, на которых держится ваш душевный покой.

Упорство, переходящее в упрямство, проявляется лишь тогда, когда оказывается затронута честь Семьи. Семьи в самом широком смысле этого слова! От личной семьи до корпоративной, государственной или религиозной. В своих привязанностях вы сохраняете завидное постоянство и склонны придерживаться однажды сделанного выбора.

К жизненным трудностям вы относитесь хладнокровно. Упоная на здравый смысл и житейскую наблюдательность, вы как-нибудь с ними справитесь. Вы не стремитесь ко многому и вполне довольствуетесь малым. Журавлю в небе вы предпочитаете синицу в руках. Удары судьбы и тяжелые испытания, выпавшие на вашу долю, остаются скрытыми от внешнего мира. Разве что ваше поведение становится подчеркнуто спокойным, взгляд более отрешенным, лицо угрюмым, а взаимоотношения как никогда прохладными.

Самые близкие люди и понятия не имеют, насколько вы ранимы и чувствительны, как легко вы разочаровываетесь в собственной персоне. И как легко одной неосторожной фразой повергнуть вас в пучину депрессии. Вы нуждаетесь в поддержке окружающих как никто другой! Череда неудач вас ожесточает и подтачивает ваш организм. Потому-то вы отдаете предпочтение всему, что является удобным и полезным для организма. Любая вещь из хлопка или льна является для вас самой подходящей!

7. Экстравагантный

Такой темпераментной и страстной натуре, какой являетесь вы, не свойственно скупиться на свои притязания! От других вы ожидаете ни больше ни меньше как всеобщего восхищения и славы!

Во всем, что вам по нраву, вы не знаете границ. Вам приглянулись кольца? Великолепно! Вы наденете по два на каждый палец! Снова вошли в моду оборки? Лучше не придумашь! Вы вскоре будете походить на новогоднюю елочку, обвешанную гирляндами! Подвернулись прелестные цепочки? Вы приобретете целую дюжину!

Всем своим видом вы доказываете, что не имеете ничего общего с прозаичными, «бесцветными» людьми. Как яркому представителю богемы, скромность вам претит. Вы не позволите себе опуститься во вкусах так низко, будь даже простота стиля как нельзя своевременной и крайне уместной!

Ревностно оберегая собственное достоинство, вы соперничаете с любым прохожим за право называться Звездой Первой Величины. Вы не потерпите к себе даже минутного равнодушия! Остаться без внимания для вас все равно, что оказаться на самом дне общества! Вам нет равных в сферах, где публичный успех обеспечивается за счет крикливости, а не развитого чувства меры.

В моде же вы признаете лишь ту, которая имеет сильный эротический привкус. Чего вы еще ожидаете от жизни? Вы ждете не дождетесь, когда эклектичное количество перейдет в уникальное качество.

8. Спортивный

При выборе стиля одежды вами руководит дух спортивного состязания. В первую очередь, одежда должна быть свободной и удобной. Ваше облачение не должно сковывать свободы движений. Вы в любую минуту должны быть готовы к старту, иначе почетное призовое место займет более ловкий соперник! Никто не станет утверждать, будто вы этого места не заслуживаете! Вы активны, энергичны и предприимчивы!

Проблема в другом! Постоянное ожидание борьбы изматывает вас еще до начала соревнований... Присмотрись вы внимательнее к источнику своих душевных мук, вы бы обнаружили, что отнюдь не чужие достижения и достоинства подтачивают ваши силы! Что же тогда? Хроническая неудовлетворенность личными результатами! Чувство соперничества не позволяет вам от чистого сердца насладиться личной победой. Выбрось вы из головы этот обременительный груз, вы бы познали радость свободной от стресса жизни! А так... все равно, какие кроссовки надевать – «Адидас» или «Рибок»! Ног от земли все равно не оторвать!

9. Авангардный

Оказаться на шаг впереди моды довольно заманчиво. Никогда не знаешь, чем закончится очередная авантюра – либо прославишься, либо прослывешь выскочкой. Либо вызовешь восхищение, либо окажешься освистанной. Все это вполне соответствует вашему стремлению к преобразованиям и тяге ко всему новому.

Расширяя круг своих знаний и возможностей, вы мечтаете о реноме интересного, разностороннего человека. Действительно, с вами не соскучишься. Не успеет реализоваться ваша последняя тайная мечта, как вы снова в погоне за приключениями. Возможно, именно в этом и состоит секрет вашего успеха. Пока большинство все еще топчется на месте, вы уже ушли далеко вперед. Пытайся, не пытайся – угнаться за вами невозможно. Все равно будешь плестись в хвосте!

Однако обожаемый вами авангардизм имеет и свои минусы. Вас мало кто принимает с распростертыми объятиями! Да что там другие! Вы и сами себя принимаете с трудом! Как при такой жизни не превратиться в комок нервов? Что ж! Авангардное искусство требует жертв. Впрочем, само по себе искусство вас мало интересует. Просто вам нравится нарушать рамки приличия, ломать традиции, переходить границы дозволенного.

Беззаботная свобода! Вот кумир, который избавит вас от любых ограничений и предрассудков! В том случае, если по пути к свободе вам удастся вместо сокрушения препятствий... не наломать дров!

10. Джинсовый

Сложно представить, какой стиль вы предпочли бы, не будь изобретены джинсы. Вы любите совмещать невозможное, а этот стиль как нельзя лучше отвечает подобному пристрастию. В джинсах есть что-то и от новейших направлений моды, и от комфорта привычных старых вещей. С одной стороны, откликаемость на моду – дудочки, бананы, классика, а с другой – универсальность ткани. К тому же джинсы сделаны из натуральных тканей, а естественность – то, к чему вы всегда стремитесь.

Вам по душе все новое, оригинальное, но при этом вы предпочитаете не терять связь с хорошо знакомой реальностью. Каким-то непонятным образом в вас сочетается стремление к чему-то далекому, неизведанному и тоска по дому, где уютно и безопасно. По всей видимости, противоречивость – основа вашего стиля. Вы действуете уверенно там, где слабы. А там, где недовольны, – демонстрируете удовлетворение.

Вы часто хотите большего, чем можете осуществить, но об этой вашей маленькой слабости редко кто догадывается. В чем вы сохраняете завидное постоянство – так это в поисках разгадки вечной тайны человеческой сущности.

11. Шокирующий

Вызывающий вид панков, рокеров и других ценителей черных косынок с изображением символов смерти отнюдь не соответствует вашему представлению об истинной красоте. Зато эта шокирующая экипировка заставит содрогнуться любого человека среднего возраста! Облачаясь в униформу отрицательного героя, вы демонстрируете учителям и родителям свое разочарование в них.

Совершая недозволенные поступки, вы воплощаете в жизнь легенду о собственном героизме. Вы испытываете растерянность перед предстоящими трудностями и не видите перед собой достойного для подражания идеала. Ваше воображение переполнено честолобивыми фантазиями, навязчивые мысли о супергероях неотступно шествуют за вами следом, ни на секунду не оставляя в покое. Думаете, вы в этом оригинальны? И только вам хочется выделиться из толпы? Только вам хочется отличаться от других? Ничуть! Прослыть оригинальными личностями мечтают многие! Вопрос только в том, насколько каждый человек верит в свою оригинальность! С верой в себя у вас проблемы...

В борьбе с препятствиями на пути успеха вы больше надеетесь на сверхъестественное чудо, нежели на собственные возможности. В душе вы остаетесь напуганным ребенком, который, пробираясь сквозь дебри ночного леса, что есть мочи выкрикивает героические песни... Зачем? Чтобы самому не было страшно!

12. Трикотажный

Одежда, удобно облегающая фигуру, как нельзя лучше соответствует вашим требованиям – приятная на ощупь, практичная и комфортная. Облачаясь в трикотажный костюм, вы будто бы заворачиваетесь в кокон, оберегающий вашу нежную натуру от соприкосновения с шероховатой действительностью. Вы излишне ранимы, что, разумеется, в большей степени к лицу женщине, нежели мужчине. Приверженность мужчины к трикотажному стилю говорит о его склонности к сентиментальности.

Повседневность неизменно приобретает для вас ту окраску, которая в данный момент созвучна вашему душевному состоянию. В зависимости от сиюминутного настроения вы оцениваете как внешние события, так и свое окружение. Ваша претензия на гармоничное единение – не более чем идеализм. С помощью одной только нити невозможно соткать целостное полотно бытия. Как ни дорог вам трикотажный рай, он не в состоянии заменить теплоты многогранного человеческого общения.

Психологическая компетентность в выборе стиля

Ирина: Я никогда не думала, что имидж настолько связан с самопрезентацией!

Алена: Тем не менее это так! Имидж связан с самопрезентацией самым тесным образом! Он является экспрессивным выражением нашего Я. В понятие Целостного Имиджа входит и со вкусом подобранная одежда, и искусно наложенный макияж, и манера самовыражения. Стиль одежды – следующий важный компонент имиджа. Стиль выбираемой нами одежды отражает как нашу индивидуальность, так и социальную роль.

Анна: Какой стиль одежды украшает женщину?

Алена: Женщину украшает любой из стилей! Но при одном условии: одежда должна быть подобрана со вкусом! Наличие развитого чувства эстетической элегантности позволяет нам подбирать одежду с учетом многих факторов. Любая одежда, подобранная уместно ситуации и передающая желаемое для женщины впечатление, будет ей к лицу.

Зоя: Как добиться гармоничного сочетания всех элементов имиджа в одежде?

Алена: При гармоничном сочетании элементов имиджа одежда:

Во-первых, нравится нам самим.

Во-вторых, идеально подходит к фигуре.

В-третьих, сочетается с нашими индивидуальными особенностями, нашим психологическим Я. Одним словом, сочетается с нашим характером, темпераментом и индивидуальными особенностями.

В-четвертых, выгодно подчеркивает наши женские достоинства.

В-пятых, соответствует конкретной ситуации.

В-шестых, производит благоприятное впечатление со стороны.

В-седьмых, подобрана со вкусом и отражает стремление выразить себя, выгодно подчеркнув достоинства.

Нелли: В каком случае одежда производит благоприятное впечатление со стороны?

Алена: В том случае, когда одежда адекватно отражает индивидуальность женщины и выгодно подчеркивает достоинства ее фигуры.

Гармоничное сочетание элементов имиджа

Марина: Какие основные отличия гармоничного сочетания от дисгармоничного?

Алена: При гармоничном сочетании, выбирая тот или иной стиль одежды, мы стремимся подчеркнуть свои достоинства, при дисгармоничном – невольно подчеркиваем... дефекты.

Адекватно подобранный стиль одежды выгодно подчеркивает достоинства фигуры и в то же время скрывает некоторые нежелательные ее особенности. Одежда выбирается с желанием выразить себя в стиле, а не спрятаться под новой защитной «маской».

Зоя: Каким образом стиль одежды может гармонизировать или не гармонизировать с нашими индивидуальными особенностями?

Алена: Стиль одежды предъявляет определенные требования к стилю самопрезентации в целом, включающему манеру самовыражения, чувство вкуса, индивидуальные особенности походки, жестов, эмоций... Изменяя стиль одежды, легко внести разнообразие в привычный репертуар социальных ролей и в то же время пополнить репертуар стилей самовыражения. Возьмем в качестве наглядного примера характерные особенности походки:

- *Тем, кто ходит уверенно и свободно, больше подойдут классические, строгие линии одежды.*
- *Свободным в движениях и эмоциональным женщинам больше будет соответствовать спортивный стиль и экстравагантный – для вечера.*
- *Сдержанную походку смягчат воздушные линии романтического стиля.*
- *Скованной, напряженной походке модный стиль придаст недостающую свободу.*
- *Естественную и легкую походку украсит любой гармоничный стиль одежды.*

Чувство вкуса

Швейцарский психолог Макс Люшер, посвятивший многие годы изучению взаимоотношений цвета, стиля одежды и особенностей характера, установил, что по внешнему виду мгновенно считывается информация как о личности, так и о характерной социальной роли. Макс Люшер выделяет четыре уровня развитости чувства вкуса в выборе стиля одежды:

- *Запущенность.*
- *Безразличие.*
- *Ухоженность.*

- *Эстетическая элегантность.*

Нелли: О чем свидетельствует каждый из этих уровней развитости чувства вкуса?

Алена: Запущенность в одежде свидетельствует о крайне примитивном отношении к своему внешнему виду, что связано с полным отсутствием чувства вкуса как такового.

Даша: По каким параметрам определяется, что та или иная одежда является Запущенной?

Алена: Запущенность видна невооруженным взглядом! Она проявляется в дисгармоничном и неопрятном виде одежды. Как, впрочем, и во внешности самого ее обладателя.

Анна: Как определяется Безразличие в выборе одежды?

Алена: Безразличие определяется по дисгармоничной, но опрятной одежде.

Юлия: Как проявляется Ухоженность?

Алена: Ухоженность – это копирование, или имитация, в одежде традиционной социальной роли. Самый высокий уровень развития чувства вкуса Макс Люшер назвал Эстетической элегантностью.

Эстетическая элегантность

Рита: Чем отличается Эстетическая элегантность, к примеру, от Ухоженности?

Алена: Эстетическая элегантность проявляется в искусном выборе одежды, когда каждый элемент одежды подобран со вкусом. Все элементы эстетически элегантной одежды согласуются друг с другом по цвету, форме, рисунку и фактуре. Ухоженная плюс элегантная и индивидуально подобранная одежда свидетельствует о высоко развитой эстетической культуре личности. Эстетическая культура личности является частью уже известной нам Психологической культуры. К упомянутым выше четырем уровням развития чувства вкуса я бы добавила еще один уровень, пятый, относящийся к эстетической культуре самой личности.

Анна: Какое влияние Психологическая культура оказывает на выбор стиля одежды?

Алена: Психологическая культура в выборе одежды – это способность адекватно выразить в стиле одежды свою уникальность, что значит:

- *создать эстетический образ Я гармонично Я психологическому;*
- *отразить в эстетическом стиле личностные достоинства;*
- *найти индивидуальное своеобразие в согласовании эстетических элементов одежды;*
- *создать свой уникальный женский имидж.*

Анна: Как понять «создать свой уникальный женский имидж»?

Алена: Это означает идентификацию со своим полом. Идентификация со своим полом свидетельствует об адекватности самовыражения. Женщины, отождествляющие себя с мужчинами, создают противоречивый имидж.

Ирина: В чем еще проявляется психологическая культура?

Алена: В способности получать удовольствие от прекрасного! В том числе и от своей фигуры, от одежды, подобранной с радостью и интересом. Психологическая культура проявляется также в понимании психологических и эстетических законов цвета и формы. Удачная комбинация цвета, формы и стиля создает индивидуальную, неповторимую гармонию создаваемого внешнего образа.

Вера: Что можно назвать прямой противоположностью Психологической культуры?

Алена: Чувство страха в самовыражении, неприятие особенностей своей фигуры и своего Я в целом, бездумное копирование модных кумиров и подражание традиционной форменной одежде можно называть прямой противоположностью Психологической культуре, то есть психологическим безвкусием или бескультурьем.

Быть яркой и заметной – это привилегия!

Даша: Что значит подчеркнуть свои женские достоинства в выборе стиля одежды? Мне казалось, что я подчеркиваю выбором одежды нейтральных цветов лучшие стороны своего характера – неприметность, скромность.

Алена: Ты считаешь неприметность и скромность своими достоинствами?

Даша: Раньше, да! Теперь я в этом сильно сомневаюсь!

Алена: Так почему ты подчеркиваешь в выборе одежды нейтральных цветов именно эти качества?

Даша: Мне с детства то и дело твердили: «Женщину украшает скромность! Уважающей себя женщине быть яркой и заметной неприлично! Только выскочки и вульгарные особы наряжаются во все броское!» Сколько помню себя, я ношу одежду только темных и пастельных тонов, чтобы не выделяться на фоне остальных.

Нелли: Тебе нравится такая одежда?

Даша: Нет! Я и так застенчива! Я хочу нравиться окружающим, а не прятаться от знаков внимания!

Вера: Я тоже не придавала особого значения выбору одежды и считала свое безразличие к внешности достоинством. Я даже гордилась пренебрежением к своей внешней привлекательности, мол, видите, какая я простая и непривередливая в выборе одежды, скромная в своих запросах! Иными словами: «Полюбите меня такой, какая я есть! Ухоженной и приодетой красавицей меня каждый полюбит!» Только теперь мне кажется, что мой образ больше напоминает «маску» Простушки. Я одеваюсь как попало и во что попало!

Юлия: В подростковом возрасте я тоже стеснялась выбирать красивую и привлекающую внимание одежду. Вы даже не представляете, как я мечтала стать популярной! Мне безумно хотелось нравиться! Но, будучи крайне застенчивой, не могла выразить свое желание нравиться в одежде. Как я могла это сделать, если даже в театр или кинотеатр решалась заходить лишь после звонка.

Нелли: Почему «после звонка»?

Юлия: Когда погасят свет! Тогда никто меня не успеет заметить! У меня был имидж Серенькой Мышки. Выбирая одежду, скорее, старалась скрыть, нежели подчеркнуть достоинства фигуры. Вначале я носила широкие и бесформенные сарафаны, скрывающие грудь. Сутулилась, чтобы спрятать свой высокий рост. Носила брюки или широкие юбки, чтобы скрыть, как мне тогда казалось, слишком полные ноги... Короче, мне и самой было дискомфортно в такой одежде и со стороны мой внешний вид вряд ли создавал благоприятное впечатление. Когда на меня кто-нибудь обращал внимание, особенно представители мужского пола, я была готова провалиться сквозь землю. Мне было ужасно неловко ловить на себе взгляды со стороны окружающих.

Коррекция искаженных имиджей

Вера: У тебя идеальные черты лица! Прекрасная фигура! Ты очень привлекательная женщина!

Юлия: В подростковом возрасте я себя привлекательной не считала! Мне казалось, что все смотрят на меня с осуждением. Мне было спокойнее и надежнее затеряться в толпе,

спрятаться, стать... невидимой. Женщина всегда чувствует, когда выглядит в глазах окружающих непривлекательно, если не сказать, отпугивающе. Я боялась опозориться... Знаки внимания были для меня символом наказания, а не поощрения.

Алена: Как ты считаешь, что отражалось в твоём подростковом имидже Серой Мышки? Твоя индивидуальность или твои страхи, комплексы?

Юлия: Страхи и комплексы, конечно! В моей мешковатой, бесформенной одежде отражался мой страх перед публичным вниманием, связанный с моей застенчивостью. Ничего индивидуального, личного такой стиль отражать не может. Ни о каком самовыражении и чувстве вкуса даже речи не идет!

Даша: Значит, когда я выбираю себе одежду серых тонов, неприметную, то иду на поводу у своей застенчивости?

Алена: Какую цель ты в этом случае преследуешь?

«Спрятаться! Затеряться в толпе! Стать неприметной!» или «Хочу нравиться! Выглядеть привлекательно! Отразить в стиле одежды свою неповторимую индивидуальность!»?

Даша: Я стремлюсь спрятаться... затеряться в толпе... стать неприметной...

Алена: К этой ли цели ты реально стремишься?

Даша: Нет! Я хочу выглядеть привлекательно и нравиться окружающим!

Алена: Тогда и стиль одежды необходимо выбирать соответствующий своей реальной цели, не так ли?

Даша: Да, я сама себе противоречу...

Юлия: Мне понадобились годы на то, чтобы осознать, что мои высокий рост и женственная фигура являются моими достоинствами, а не недостатками. Наши занятия меня убедили в этом еще больше!

Алена: Каждая женщина имеет право быть привлекательной! Каждая женщина имеет право быть яркой и заметной! Умение красиво одеваться является свидетельством развитого эстетического вкуса женщины! Такая женщина заслуживает знаков внимания окружающих! Знаки внимания – это привилегия, а не наказание!

Женская самоидентификация

Марина: Как создается «маска» Пацанки?

Алена: Эстетическая элегантность – это желание подчеркнуть свои достоинства, а не дефекты. Это справедливо не только по отношению к психологическим особенностям, но и по отношению к своей женской роли, своему полу. Женщина на то и рождена женщиной, чтобы украсить мир своим присутствием, своей женской красотой! Предназначение одежды – не скрывать наши женственные формы, а подчеркивать их. Те женщины, которые боятся показать женственность своей фигуры, легко приобретают вид Пацанки. Идентификация с противоположным полом отнюдь не делает женщину привлекательной!

Жертвам защитной «маски» Пацанки кажется, что родиться женщиной не то стыдно, не то опасно... в любом случае – не популярно. Пряча грудь, они часто сутулятся и одежду подбирают себе соответствующую – мужские рубашки и широкие брюки мужского типа. Из-за привычки сутулиться и мужской манеры одеваться образ женщины в роли Пацанки кажется противоречивым и неряшливым. Возникает ощущение, будто одежда то ли «снята с чужого плеча», то ли приобретена «на вырост».

Даша: С чего начинается коррекция имиджа Пацанки?

Алена: Имидж Пацанки производит странное впечатление подростковой угловатости, нескладности, неухоженности, несоразмерности. Для гармонизации искаженного образа ей явно недостает, помимо идентификации со своим полом и самоуважения, теплых цветов и мягких форм в одежде, подчеркивающих красоту женственной фигуры.

Ирина: Все женщины, которые носят брюки, оказываются в роли Пацанки?

Алена: Абсолютно нет! Элегантная женщина с развитым чувством вкуса и меры способна и в брюках выглядеть женственно! Проблема в другом. Если мы полюбили брюки, традиционный элемент мужской одежды, совсем не обязательно в качестве платы за свое пристрастие отказываться от своей женственности! Никто от нас не требует подобных жертв. Они бессмысленны! Настоящая женщина и в брюках может быть женственной.

Ирина: Как оставаться женственной в брюках?

Алена: Перестать подражать мужской манере поведения, походке. Обратит внимание на свою осанку. Отдавать приоритет однотонным брюкам мягких силуэтов, подчеркивающих привлекательность женской фигуры.

Удачные и неудачные сочетания форм

Рита: Какие еще нарушения приводят к формированию утрированных имиджей?

Алена: Невыгодное впечатление создают следующие нарушения в одежде:

- *Складки и неровные швы на юбке или платье также лишают женскую фигуру присущего ей обаяния. За изломанными линиями теряется сама форма.*
- *Обилие отвлекающих деталей на одежде скрывает достоинства фигуры, а вовсе не подчеркивает, как полагают многие почитательницы «маски» Вульгарной Особы. Обилием декоративных украшений злоупотребляют лишь те, кто желает спрятаться от посторонних глаз.*
- *Огромные пышные рукава визуально увеличивают плечи, зрительно делают их громадными, а фигуру мужеподобной.*
- *Множество рюшек, сборок, складок также искажает естественные линии женской фигуры, зрительно увеличивая ее объем.*
- *Рюшками и складками особенно опасно злоупотреблять склонным к полноте женщинам, имеющим от природы округлые пропорции фигуры. Обилие кругов во внешнем облике легко приводит к появлению «маски» Душечки.*
- *Формированию «маски» Душечки также способствует злоупотребление яркими и теплыми цветами одежды при круглом типе лица и округлых пропорциях фигуры.*

Ольга: Какой образ создается при таком сочетании?

Алена: При таком сочетании внешний образ получается слишком объемным и бесформенным, с размытыми контурами.

Ирина: Как скорректировать этот недостаток во внешнем образе?

Алена: Утрированному имиджу Душечки явно недостает остроты и новизны треугольников, упорядочивающей оформленности квадратов, а также углубляющих холодных цветов.

Оптическая игра красок, линий и форм в эстетическом самовыражении

От уровня развития эстетической элегантности будет зависеть, как точно и гармонично удастся подобрать сочетание всех элементов одежды и насколько удачно удастся создать единое целое. Следуя цели эстетического самовыражения в одежде, необходимо учитывать общие правила восприятия женской фигуры:

- *Фасон одежды, скрывающий талию, делает женщину менее привлекательной, так как визуально деформирует ее естественный образ и способствует формированию утрированного образа Куколки. Линия талии все-таки должна находиться на талии.*

- *В выборе качества ткани лучше отдавать предпочтение мягким на ощупь, приятным как для нашего самочувствия, так и для взоров со стороны. Грубые, царапающие и буклированные ткани, скорее, отбивают всякое желание задержать свой взгляд на ее обладательнице.*

При низком росте рекомендуется выбирать мягкие, обтекаемые формы одежды. При этом вертикальные линии расцветки ткани визуально удлинняют фигуру. Лучше отказаться от всего, что будет создавать ощущение «расширения», например, широких накладных плеч и широких рукавов. Слишком длинная юбка будет «заземлять», подрезать фигуру. А вот короткие верхние части могут визуально сделать низкий рост более высоким. При очень низком росте все же носить одежду из двух частей, особенно контрастных цветов, нежелательно.

При высоком росте лучше избегать наличия в рисунке одежды вертикальных полос. Если вы хотите создать иллюзию меньшего роста, выберите одежду с рисунком из горизонтальных полос. Однако не слишком увлекайтесь полосатой тканью.

Худощавым и высоким женщинам желательно отдать предпочтение нежным и изящным материалам и носить широкую одежду свободного покроя. Крупные детали на одежде, искусно сделанные складки увеличивают пропорции фигуры. Особенно хорошо смотрятся костюмы, создающие объем.

Склонным к полноте женщинам рекомендуется выбирать одежду спокойного силуэта из ткани с простым рисунком. Желательно избегать горизонтальных полос и аляповатых материалов, мелких деталей. Сборки и воланы никак не прикрывают широких бедер, но подчеркивают их объем. Чем более гладка ткань на платье в области бедер, тем оно больше подходит к такому типу фигуры. Хорошо все, что уменьшает объем, который, кстати, абсолютно не скрывается двойными формами.

Зоя: Как это понимать?

Алена: Иногда, чтобы спрятать излишнюю полноту, женщины длинную юбку, брюки или джинсы дополняют длинным просторным пуловером или длинной просторной блузкой. В результате получается наложение двух значительных объемов, что визуально делает фигуру еще более полной и к тому же неуклюжей.

Женщинам, имеющим полную форму ног, не рекомендуется носить короткие юбки, одежду очень светлых тонов и контрастных расцветок. Слишком тонкие и высокие каблуки в этом случае нежелательны.

При высокой талии можно оптически удлинить короткую верхнюю часть за счет:

- *оптической игры красок, когда верхняя часть одежды подобрана из темных, а нижняя из светлых, ярких тонов. Этот же эффект достигается при использовании разных оттенков одного и того же цвета для верха и низа;*

- *облегающего силуэта одежды с удлиненными краями лифа, длинного свободного жакета, либо длинного свитера с юбкой до уровня колена или брюками;*

- *просторных распахнутых блуз, платья с удлиненной талией;*

- *пояса, застегнутого не туго, несколько соскальзывающего ниже естественной линии талии;*

- *короткие юбки также подойдут как нельзя лучше.*

При низкой талии визуально укоротить верх помогут:

- юбки и брюки с широким поясом;
- не длинные куртки, жилетки до пояса;
- длина юбки до уровня колен и ниже средней длины. Чем длиннее юбка, тем короче кажется верхняя часть фигуры;
- блузоны, свитера, присборенные на талии юбки, свободные брюки; верх – светлых, ярких тонов, а низ – темных.

Цвет как щедрый подарок Природы

Антонина: Оказывается, что, благодаря правильному подбору цветов, мы можем сделать со своей фигурой буквально все! Изменить рост, уменьшить или увеличить размеры той или иной части фигуры! Я имею в виду визуальный образ, зрительное впечатление. Я никогда не придавала визуальным изменениям значения, а оказывается, это так важно!

Алена: Цвет, действительно, творит настоящие чудеса! На протяжении всего периода человеческой истории и развития искусства у человека складывалось особое отношение к цвету. Он таит в себе нечто весьма важное, обладает ценнейшим свойством «украшать» действительность! Это «значимое нечто» ставит цвет на заслуженно почетное место в человеческой жизни.

Юлия: В чем проявляется это ценнейшее свойство цвета?

Алена: В способности к преобразению! Цвет играет магическую роль в нашей жизни! Он ее трансформирует, преобразует, раскрашивая не только предметы окружающей среды, но также наши воспоминания, мечты, сны и фантазии! Цвет магическим образом превращает любую реальность, будь она естественной, искусственной или воображаемой, в яркое и восхитительное зрелище! Зрелище, захватывающее дух!

Всего одним волшебным штрихом, малейшим магическим прикосновением цвет чудодейственным образом изменяет любую картину нашей действительности. В мгновение ока наполняет любой образ восхитительным очарованием! Делает его оформленным, целостным и невероятно привлекательным!

Рита: Какое влияние оказывает цвет на ощущение и восприятие?

Алена: Влияние, оказываемое цветом на наши ощущения и восприятие, сложно переоценить! Цвет влияет на наше душевное состояние: настраивает на грустный тон и бодрит, активизирует и оказывает успокаивающее воздействие, стимулирует эмоции и остужает пыл, увеличивает чувствительность к внешним воздействиям и притупляет ощущения, нагнетает напряжение и снимает его.

Человеческая способность видеть мир в красках, так же как и способность ощущать на себе влияние цвета, – это ли не воистину царский подарок Природы! Цвет является важным атрибутом нашей душевной жизни наряду с эмоциями и мышлением, воображением и творчеством.

Первобытные люди видели мир цветным, воспринимали действительность в красках точно так же, как и мы! С древних времен человек использовал цвет в своих символических обрядах и ритуальной раскраске тела. Цвет мы находим в первобытной пещерной росписи, в древнейших произведениях прикладного искусства. Он несет в себе магическую идею многокрасочности самого бытия! В символическом смысле цвет всегда – идеальный образ, наполненный смыслом.

Магия цветового преобразования и двойное физиологическое влияние цвета

Алена: Всем известно, какую важную роль играет цвет в создании эстетической и комфортной среды обитания. Роль же его в создании гармоничного имиджа сложно переоценить! Ощущение притягательности внешнего облика во многом связано с удачным подбором цвета.

Галина: Какое влияние оказывает на нас цвет одежды?

Алена: Цвет одежды оказывает двойное физиологическое влияние.

Во-первых, цвет воздействует на наши собственные ощущения.

Во-вторых, цвет воздействует на чувства окружающих. Оказывая влияние на восприятие нашего окружения, цвет тем самым создает о нас то или иное впечатление и настраивает собеседника на определенный тон взаимоотношений.

По тому влиянию, которое цвет оказывает на восприятие, его относят к теплой или холодной цветовой гамме. Эти две группы цветов еще называют отступающими и выступающими. Холодные цвета являются отступающими, соответственно теплые цвета – выступающими.

- *Отступающие цвета, к которым относится зеленый, голубой, синий, фиолетовый, визуально делают фигуру более стройной.*
- *Выступающие – красный, оранжевый, желтый – зрительно полнят и создают объем.*
- *Пастельные тона, то есть белый с примесью теплых и холодных цветов, визуально делают фигуру более объемной.*

Вера: Что значит «теплые цвета»?

Алена: Теплыми называют желтый, оранжевый и красный цвета. Теплые оттенки любого из этих цветов вызывают ощущение близости и эмоционального притяжения.

Холодными называют синий, зеленый, голубой, сине-зеленый цвета и их оттенки. Цветовые тона, относящиеся к холодным, вызывают ощущение дистантности и закрытости.

Персиковый и бледно-розовый цвета могут служить своеобразной «лакмусовой бумажкой» в процессе подбора цветовой гаммы одежды. Благодаря персиковому и бледно-розовому цвету можно определить всю предпочтительную гамму одежды. Для этого нужно поднести к лицу ткань персикового и бледно-розового оттенка. Если вам идет персиковый – ваши тона теплые, а если бледно-розовый – холодные.

Рита: Как удобно и просто! У меня всегда были проблемы с выбором цвета.

Алена: Подбирая цвет, имейте в виду, что при искусственном и естественном освещении цвета выглядят несколько иначе:

- *синий, голубой, зеленый, бирюзовый, пурпурный, лиловый, серый при искусственном освещении бледнеют и тускнеют;*
- *желтый, оранжевый и красный становятся более яркими и насыщенными;*
- *красно-оранжевый оттенок, золотисто-желтый, розоватый и каштановый при освещении лампами дневного света теряют в чистоте и яркости;*
- *сине-зеленый и зелено-желтый цвета при освещении лампами дневного света становятся резкими и насыщенными.*

Воздействие цвета на чувство комфорта и дискомфорта

Анна: Какое влияние оказывает цвет на наши ощущения?

Алена: Цвет способствует возникновению ощущения комфорта и дискомфорта:

- **Теплые цвета** создают ощущение комфорта и уюта, зато холодные цвета мобилизуют.

- **Зеленый цвет**, особенно цвет морской волны, способствует мышечной мобилизации. Выбор этого цвета свидетельствует о том, что эмоции и чувства находятся под строгим волевым контролем. Если нужно быть в подтянутой форме, работоспособной, энергичной, то этот цвет поможет нам мобилизоваться.

- **Голубой цвет** успокаивает, снимает усталость. Во многих санаториях и клиниках используется для лечения бессонницы, рассеивания навязчивых состояний.

- **Коричневые и желтые тона** в большом количестве и при длительном восприятии способствуют укачиванию, особенно в автомобиле или самолете.

- **Зеленые и голубые тона**, как правило, успокаивают, а в некоторых случаях освежают. Светло-зеленые тона ближе всего к природным и являются естественными транквилизаторами. Эти цветовые оттенки великолепно успокаивают нервную систему. Особенно благоприятно воздействуют на наше самочувствие живые светло-зеленые растения.

- **Красный цвет** не только бодрит, но также стимулирует секрецию желез пищеварительного тракта. Именно поэтому красный, оранжевый и желтый цвета обеденного сервиза не рекомендуются желающим похудеть.

Галина: Почему красный цвет считается сексуальным стимулом? Мне нравится красный цвет, но я боюсь надевать одежду красного цвета... Вдруг меня примут за девицу легкого поведения...

Алена: Воздействие красного цвета на нервную систему делает его мощным активизирующим стимулом, а не сугубо сексуальным, как ошибочно полагают! Женщина, надевая красный наряд, начинает чувствовать себя более активной и энергичной.

Ольга: Какое влияние оказывает красный цвет на детей?

Алена: На детей красный и ярко-оранжевый цвет в большом количестве действует отрицательно – отвлекает и вызывает излишнее перевозбуждение, бессонницу.

- **Яркие цвета** оказывают аналогичное влияние даже на грудных младенцев, вызывая у них явное беспокойство. Черные, темно-синие, фиолетовые и серые тона действуют на детей несколько угнетающе. Бледно-голубой и салатный благоприятно влияют на нервную систему ребенка – стимулируют, но не перевозбуждают. Аналогично цвета воздействуют и на взрослых, правда, не всегда в столь явной форме.

- **Оттенки розового** действуют успокаивающе на нервную систему. К тому же розовый цвет расслабляет мышцы. Этот цвет обеспечивает нам максимальное ощущение мышечного комфорта и расслабленности.

Марина: Интересно, как это происходит?

Алена: Психофизиологи полагают, что различные цвета вызывают цепную реакцию гормональных изменений, которые, в свою очередь, влияют на деятельность внутренних желез. Именно с их оптимальной деятельностью связано наше ощущение комфорта, в то время как нарушение гормонального баланса связано с нарастанием чувства дискомфорта.

Цвет как психологический феномен

Психологические исследования показывают, что есть определенная закономерность в ассоциации цвета с тем или иным эмоциональным состоянием. Каждый цвет символизирует разные эмоции:

Желтый символизирует удивление, интерес.

Оранжевый цвет – радость.

Красный отождествляется с бодростью духа.

Серый – это признак утомления, душевной опустошенности.

Черный – страх.

Фиолетовый и зеленый передают потерю внутренней опоры из-за чувства страха и стремление эту опору обрести.

Пурпурный и красный создают атмосферу торжественности.

Зеленый и сиреневый свидетельствуют о меланхолии.

Красный и черный символизируют гнев.

Серый и синий отождествляются с грустью.

Синий и зеленый являются символами углубленности.

Коричневый связан с концентрацией внимания на теле и самочувствии.

Антонина: Означает ли это, что одни цвета имеют негативную психологическую окраску, а другие – позитивную?

Алена: Символика цвета не означает, что одни цвета несут позитивную окраску, а другие – негативную. Все зависит от чувства меры!

В любом случае, желательно не злоупотреблять использованием в одежде только одного цвета, особенно темных оттенков. Цвета лучше менять, при этом осознавая, какого результата мы достигнем в итоге. Не забывайте, что цвет оказывает двойное влияние! Цвет воздействует как на наше самочувствие, так и на восприятие.

Воздействие цвета на самочувствие и восприятие

Юлия: Какое воздействие оказывает на нас, к примеру, коричневый цвет?

Алена: С помощью серого, коричневого и черного цвета мы пытаемся несколько отстраниться от контактов, спрятаться.

Ольга: Анна сегодня пришла в коричневом платье. Значит ли это, что она пытается коричневым цветом отстраниться от общения?

Анна: Это не потому, что я отстраняюсь... Просто мне в одежде темного цвета более удобно...

Алена: Ты действительно чувствуешь себя комфортно в одежде коричневого цвета?

Анна: На самом деле я чувствую себя напряженной, но уже к этому привыкла. Ощущение хронического напряжения – мое обычное состояние... Я уже с напряжением свыклась... Наверное, мне уже пора сменить темные цвета одежды на более яркие. Все еще по старой привычке продолжаю прятаться от внимания к себе. Не желая того, надеваю на себя защитную маску Примерной Школьницы. Я еще не научилась выражать себя в имидже... Мне сложно сразу изменить свои прежние привычки, даже если чувствую, что они меня перестали устраивать.

Рита: Ты уже пробовала не устраивающие тебя привычки изменить?

Анна: Пробовала! Но у меня ничего не получилось... Первым моим импульсом оказывается страх: «Как меня будут воспринимать со стороны? Не лучше ли снова оказаться незаметной, затеряться в толпе?!»

Алена: Не спеши отчаиваться! Факт признания за собой вредной привычки сам по себе является первым шагом на пути изменений! Каждой старой привычке необходимо дать время на то, чтобы она могла вытесниться новыми ощущениями и желаниями. Уже то, что ты начала различать свои предпочтения и вредные привычки, является свидетельством происходящих с тобой позитивных изменений! Главное, не позволять своим страхам и комплексам становиться на пути желаемых преобразований в имидже!

Сокровищница цветовой палитры и репертуар выразительных средств

Алена: В отличие от неосознанного, символического использования цвета в древности, мы имеем возможность обращаться с красками сознательно, расширяя и обогащая привычный репертуар выразительных средств. Осознанное использование физиологического влияния цвета – значительное достижение современной культуры. Что нам мешает воспользоваться столь ценным сокровищем, как богатство цветовой палитры, в целях самовыражения?

Рита: Только предрассудки! Почему-то считается, что только молодым прилично носить одежду ярких цветов. В возрасте «нужно одеваться во все темное, приглушенных тонов». Моя мама даже намек на цвет считает вульгарностью. Стоит ли удивляться, что у нее всегда плохое настроение! Мама и мне внушает ту же мысль: «Тебе уже поздно носить яркие вещи! Одевайся скромнее! Ты же уже замужем!»

Алена: Если цвет подобран удачно, он уместен в любом возрасте!

Юлия: Что может противостоять общественным предрассудкам?

Алена: Предрассудкам могут противостоять только знания! Благодаря осознанному использованию цвета в своем гардеробе, мы можем научиться полнее выражать себя в имидже, выглядеть ярче и чувствовать себя более комфортно. Создавать желаемое настроение! Так стоит ли самих себя обеднять, упрощая желаемый образ и сужая богатую цветовую палитру до черной и белой краски? Это ли не бездумное обращение с цветом? Разумно ли пренебрегать отпущенными человечеству богатым природным наследством и накопленной тысячелетиями культурой цвета?

Нелли: Пренебрежение цветом, скорее, можно назвать безрассудством!

Алена: Стоит ли в угоду заблуждениям отказываться от цвета?

Нелли: Цвет украшает нашу жизнь! Зачем от него отказываться?

Юлия: От цвета женщины отказываются только по своему неведению! Это факт!

Алена: Современные достижения науки и искусства в области использования цвета бесценны! И нам никто не мешает воспользоваться этими достижениями! Естественно, кроме нас самих и наших собственных предрассудков!

Даша: Что можно рекомендовать тем женщинам, которые только начали задумываться над использованием цвета в своем гардеробе?

Алена: Цвет как культурный и психофизиологический феномен таит в себе неиссякаемые возможности! Не бойтесь цвета! Испробуйте его позитивное влияние! Импровизируйте! Определите, как вы будете себя чувствовать в одежде разных цветов. Выражайте себя в цвете! Право, цветовая палитра предоставляет нам для этого великолепную возможность! Цвет позволяет нам расширять репертуар выразительных средств до бесконечности!

Роль цвета в создании настроения

Алена: Цвет оказывает влияние на наше настроение и может изменять эмоциональный фон всего организма. Причем в любом случае, осознанно ли мы выбираем цвет одежды либо под влиянием неосознанных импульсов. В наших возможностях сделать это влияние как можно более благотворным. Желательным!

Антонина: Почему существует столь тесная связь между выбором цвета и эмоциональным состоянием?

Алена: Психофизиолог С. В. Кравков выдвинул гипотезу о том, что цветовые воздействия на глаз ведут за собой перестройку состояния нервной системы и тем самым меняют физиологический фон организма, замедляя или усиливая восприимчивость к сигналам из внешней среды или к сигналам организма.

К примеру, застенчивые люди часто злоупотребляют черным цветом, наивно полагая, будто черный цвет поможет им взбодриться и почувствовать себя более комфортно в общении. Исследования же показывают, что темные ткани, особенно черные, еще больше усиливают ощущение дискомфорта: увеличивают артериальное давление, снижают температуру тела, способствуют наибольшему утомлению организма. Злоупотребление темными цветами в утреннее время снижает частоту сердечных сокращений, создает ощущение апатичности и усталости.

Юлия: Интересно, отчего происходят именно эти изменения в состоянии?

Алена: Вероятно, все эти физиологические изменения происходят потому, что темный цвет неестественен для дневного времени. Так что злоупотребление черного цвета от застенчивости явно никого не избавит, а вот ощущение дискомфорта может увеличить – темный цвет усиливает депрессивное настроение. Застенчивые люди, поддавшись плохому настроению, надевают одежду черного цвета и полагают, что их смущение и неловкость становятся при этом менее заметной. Это глубокое заблуждение. Застенчивость видна, а черный цвет еще больше закрепощает и ограничивает естественные движения.

Оптимистичный настрой в выборе цвета

Ирина: Но сейчас в моде черный цвет!

Алена: Злоупотребление модой черного цвета я расцениваю не в качестве показателя культуры, а в качестве отсутствия оной! Злоупотребление черного цвета является свидетельством царящей в современной моде безвкусицы! Свидетельством ограничения и обеднения выразительных средств!

Марина: Какая символика черного цвета?

Алена: Черный цвет – это символ декадентства, упадничества, разочарования, усталости, символ кризиса.

Нелли: Похоже, что наша эпоха как раз и находится в полосе кризиса.

Алена: Похоже на то! Но вряд ли кто-то станет утверждать, что кризис – это естественное и даже желаемое состояние. Точно так же и мода может нести в себе как здоровые и оптимистичные нововведения в цвете, так и пребывать в творческом застое, в депрессивном состоянии, в кризисе...

Эпоха Ренессанса – эпоха Возрождения человеческого духа – является самым позитивным примером успешного совладания с кризисами. Эпоха Возрождения дает нам прекрасный пример позитивного обновления. Стиль этой эпохи изобилует широчайшим репертуаром выразительных средств, нескончаемым потоком света и ярких красок. Недаром символом Ренессанса является зеркало! Человечество увидело себя и мир во всей своей

красе и уникальности. Каждый обыденный, казалось бы, неприметный элемент реальности приобрел ценное значение! Каждый человек впервые стал считаться неповторимой индивидуальностью, свободной личностью!

В эпоху Ренессанса художники впервые в истории развития изобразительного искусства стали уделять столь пристальное внимание своему Я и начали писать автопортреты. Человечество, наконец, увидело свое Истинное Лицо! А оно действительно прекрасно!

Каждая эпоха имеет свое уникальное и неповторимое Лицо. Не хочется думать, что Лицо нашей эпохи предстает в искаженном виде защитной «маски»! «Маски» ограниченной черно-белым мировосприятием Моралистки... «маски» лишенной вкуса и эстетической элегантности Вульгарной Особы... «маски» консервативной и ригидной Коллеги... «маски» уставшей от тягот жизни Монашки...

Вера: Получается, что и современная мода нуждается в развитии навыков психологической культуры и эстетической элегантности. Ей явно недостает широты репертуара выразительных средств, присущей эстетической яркости и своеобразия, импульса: «Хочу нравиться!»

Нелли: Современной моде непременно нужно сменить свои негативные установки на позитивные и начать что-то делать для того, чтобы понравиться себе и другим!

Алена: Действительно, современным тенденциям в моде эстетическая элегантность и яркость явно пошла бы на пользу! Благо, что каждая из женщин имеет право сама выбирать для себя идеальные образы и брать из моды только то, что украшает ее внешность, обогащает ее личность! Только то, что развивает ее эстетический вкус! Каждая женщина имеет право выбирать и отбирать все то, что поможет ей выразить себя в гармоничном имидже! Каждая женщина имеет право предстать как перед своим внутренним взором, так и перед взором окружающих в своем лучшем виде!

Психофизиология моды

Марина: Как быть с рисунком ткани? Влияет ли рисунок одежды на эмоциональное состояние?

Алена: Рисунок ткани оказывает огромное влияние на эмоциональное состояние!

Ольга: Какое влияние оказывает рисунок? Позитивное или негативное?

Алена: В каждом случае разное! Исследования показывают, что от долгого разглядывания яркой полосатой ткани температура тела и давление повышаются, а при рассматривании ткани в горошек – понижаются.

Анна: Какие рисунки оказывают на нас негативное влияние?

Алена: Доктор биологических наук В. А. Филин выдвинул гипотезу о негативном влиянии на человека чрезмерно упорядоченных и однородных элементов среды. Постоянно повторяющийся ритмичный рисунок в одежде или, к примеру, на обоях вызывает вначале раздражение и агрессию, а вскоре – переутомление.

Ирина: Для насекомых такая окраска является типичной!

Алена: У насекомых, которые стремятся защититься от окружающего враждебного мира, агрессивная окраска оправдана, но подобные раздражающие сигналы не вызывают симпатии у людей.

Юлия: Посмотрите на обои! Они все в клеточку и полосочку! Все обои имеют ритмичный рисунок!

Алена: Меткое замечание! В промышленности почему-то получило распространение производство обоев в ритмичный рисунок и тканей с элементами агрессивной среды, к примеру, черно-белая клетка или полоска, белый горошек на черном фоне или наоборот. Акку-

ратно используйте такие расцветки. Не злоупотребляйте ритмичными рисунками в одежде. Тем более, что они довольно сильно деформируют пропорции фигуры!

Развивая в себе чувство гармонии в выборе одежды, не забывайте об одном важном правиле: «Мода лишь тогда имеет смысл, когда она действительно красит».

Цвет и особенности характера

Алена: Исследования показывают, что существуют определенная связь между излюбленным цветом и типичными особенностями характера.

Чистый желтый цвет характеризует открытость характера, дружелюбие, оптимизм, активность и целеустремленность в достижении намеченных целей. Этот цвет зрительно выступает за любые формы. Точно так же и любители этого цвета склонны идти дальше тривиальных формальностей, раздвигая узкие границы запретов и расширяя репертуар дозволенного. Это разносторонние, ищущие натуры, они не склонны ограничивать себя существующими нормами и общепринятыми штампами поведения. Не успеет их последняя мечта воплотиться в реальность, как они уже стремятся к новой. Со стороны кажется, что в общении любители желтого цвета откровенны, красноречивы и пылки. Тем не менее внутренне они постоянно ощущают между собой и другими дистанцию. В худшем случае их жажда новизны может обернуться легкомысленностью и поверхностностью. В лучшем случае их энтузиазм и стремление к постоянному расширению круга интересов находит отражение в выборе профессии журналиста, рекламного агента, репортера и импресарио.

Желтый цвета охры ассоциируется с рассудительностью, стремлением к небольшому, но достижимому результату, имеющему, скорее, материальную, нежели духовную ценность. Предпочитающие этот оттенок желтого цвета обладают достаточной степенью хладнокровия и рассудительности для разрешения сложных ситуаций.

Оранжевый цвет предпочитают сердечные люди, обладающие искусством заражать окружающих своей идеей, способные воодушевить и поддержать дух. Отличаются способностью к сопереживанию, умеют разделять восторг и радость других.

Они не лишены желания произвести эффект на окружающих, очаровать своим обаянием. Возможно особое пристрастие к украшениям, иногда – к приукрашиванию фактов действительности.

Их отличает готовность к самоотдаче как в браке, так и в любимом деле. Избыточная активность при слабой самоорганизованности легко превращается в суетливость и поспешность в принятии решений. В чем действительно у них проблема, так это в умении сдерживать себя. Иногда они слишком спешат выразить свое мнение вслух.

Красно-оранжевый цвет свидетельствует об импульсивности и экспрессивной непосредственности. Поспешность в проявлении чувств любителей красно-оранжевого цвета может несколько шокировать окружающих.

Для них характерны резкие колебания настроения между воодушевлением и подавленностью. Они живут чувствами и крайне зависимы от сиюминутного настроения. Движимые воодушевлением, сильными эмоциями, могут совершать большие дела и отчаянные поступки.

Наслаждаться своей эротичностью и чувственностью им мешает хроническое беспокойство. Они не способны расслабиться и потому постоянно испытывают напряжение.

Красный цвет отражает энергичность, активность, открытую эмоциональность и огромные жизненные притязания. Любителей этого цвета отличает напористость и выраженное чувство соперничества. Поклонники красного цвета проявляют завидный энтузиазм во всем, за что они берутся. Они активны как в делах, так и в отношениях. Стремятся стать заметными личностями, предпочитают роль лидера. Ревностно оберегают чувство собственного достоинства.

Женщины этого типа являются довольно сильными натурами и нуждаются в еще более сильном и интеллектуальном мужчине, который мог бы совладать с их пылким темпераментом. Это великие фантазерки, обуреваемые множеством разнообразных идей и желаний. Жаль, что их максималистским запросам далеко не всегда удастся воплотиться в реальность.

Розовый цвет означает любовь ко всему нежному и деликатному. Любителей розового цвета отличает стремление казаться необыкновенно тонкими и чувствительными особами. Они обладают особым пристрастием к сентиментальным эмоциям и изысканным выражениям.

Для них характерна мягкость в любви и отношениях. Глубоко переживают конфликты и ради скорейшего восстановления мира и спокойствия легкомысленно отказываются от собственных желаний, подчиняясь воле других. Самообладание и мудрая сдержанность могут стать их положительными качествами, а самоизоляция и склонность жертвовать личными интересами – отрицательными.

Фиолетовый цвет символизирует крайнюю степень самоозабоченности. Отстраненность и погруженность в мир собственных ощущений, замкнутость могут появиться вследствие озабоченности негативными переживаниями. Любителей фиолетового цвета отличает весьма противоречивое сочетание склонности избегать близкого общения и неудовлетворенной потребности в нем. Беспокойство, свойственное этому типу, во многом связано с этими противоречивыми чувствами.

Такие женщины играют роль равнодушной, безразличной к знакам внимания особы и в то же время обладают неимоверным желанием нравиться, стать душой общества.

Фиолетовый цвет – это противоречивая комбинация стимулирующего красного и охлаждающего пылкие чувства синего. Невероятная потребность в сильных чувствах и еще больший по силе страх попасть под их власть в конечном итоге приводят почитателей этого противоречивого цвета к хроническому дискомфорту.

Синий цвет предпочитают те, кто обладает особым прилежанием в делах и педантичной пунктуальностью. Любители синего цвета во взаимоотношениях с другими всегда претендуют на нечто особенное. Глубоко обижаются, если этого не замечают их партнеры. В опасных ситуациях сохраняют спокойствие и невозмутимость. Всегда готовы прийти на помощь и оказать участие в судьбе других.

Рассудительны и высокоморальны, что в крайнем случае превращается в стремление всегда и во всем считать свое мнение самым правильным и самым важным. Из-за привычки игнорировать свои чувства или сдерживать их проявления, у любителей синего цвета могут возникнуть огромные проблемы. И не только со здоровьем!

Голубой цвет предпочитают те, кто хочет всегда большего, чем может достичь. Свою слабость любители голубого цвета скрывают под весьма противоречивой «маской». Они действуют бойко, когда слабы, и проявляют неудовлетворенность в случае довольства.

В их натуре непостижимым образом сочетается склонность к самоанализу, ностальгия по прошлому и стремление к чему-то далекому, неизведанному. Им часто чего-то не хватает для ощущения полного счастья.

Поклонники голубого цвета не всегда последовательны в отношениях, что может привести к частой смене знакомств. Человек и его душа вызывают у них огромный интерес, но у людей этого типа иногда не хватает терпения и такта пройти этот путь познания до конца.

Зеленый цвет любят стремящиеся к созданию порядка и домашнего уюта. У любителей зеленого цвета развито инстинктивное начало. Им доставляет удовольствие общение с людьми, но лишь с теми немногими, с кем они чувствуют себя в полной безопасности. Склонны сохранять определенную осторожность и дистанцию в общении. Они охотнее предпочитают все надежное, стабильное и основательное всему неустойчивому и изменчивому. При одновременной любви к фиолетовому – стремление к опоре из-за страха отвержения.

Открытые эмоции, в частности, проявление гнева, представляются им бессмысленными. Они обычно оказывают пассивное сопротивление всему их не устраивающему. Наихудший вариант – «домашний тиран». Наилучший – гуманист, любитель природы и животных.

Майскую зелень предпочитают те, кто способен радоваться всему реальному и осязаемому, земному. Они преисполнены любви к природе и животным, прекрасно понимают детей и являются превосходными воспитателями. Любители зеленого цвета обладают исключительным вниманием.

В общении они предпочитают свободу и непринужденность. Ценят благосостояние и положение в обществе, но не очень многого требуют для себя. Люди этого типа получают радость не только от приобретения и обладания, но и от желания доставлять удовольствие другим. Обожают приносить радость и делать подарки.

Желто-зеленый цвет нравится тем, кто остается любознательным и восприимчивым к новому в любом возрасте. Однако, если они берутся за слишком многое и забывают о себе, то возникает опасность появления нервозности. Им необходимо давать себе разрядку в отдыхе и удовольствиях.

Серый цвет выбирают те, кто предпочитает держаться на некотором расстоянии от окружающих. Из-за склонности скрывать свои чувства и эмоции любителей серого цвета не так уж легко понять. Часто они и сами считают, что большинство окружающих не способны или не желают понять их душу.

Для установления более комфортного общения им придется самим научиться проявлять инициативу. В этом случае у собеседников появится шанс понять их лучше. В противном случае любители этого цвета останутся в одиночестве. Без обратной связи собеседники теряют с ними контакт, а вскоре и интерес...

Коричневый цвет отличает людей практичных и домовитых. Они проявляют завидное упорство во всем, что касается чести семьи и защиты личного статуса. Оказывают сопротивление тому, кто пытается на эти святыни посягнуть. По отношению к любимым людям податливы и благосклонны.

К жизненным трудностям относятся с завидным хладнокровием. Прагматизм и здравый смысл помогает им ставить четкие цели и шаг за шагом достигать их. Сфера их интересов несколько ограничена, но постоянна. Редко отказываются от намеченного пути. В

крайнем случае становятся невероятно упрямы. Сосредоточены на сохранении достигнутого больше, чем на развитии нового.

Долго помнят обиды, даже мнимые, что может их ожесточить, озлобить. Часто в обществе об их обидчивости никто не догадывается. Сопротивление, вызываемое ударами судьбы, может проявляться в подчеркнуто спокойном и натянутом поведении. Заболевая, мысли концентрируют вокруг чувства дискомфорта, склонны к ипохондрии.

Этот цвет часто выбирают люди в возрасте. Молодым, выбирающим этот цвет, необходимо обратить внимание на свою способность радоваться жизни и любить ее просто так, без конкретной цели! Как это делают дети!

Черный цвет и его предпочтение свидетельствует о некотором оцепенении, о внутреннем конфликте, разочаровании. Этот цвет говорит о низкой стрессоустойчивости. Дабы сбросить с себя накопившееся напряжение, любители черного начинают все отрицать, всему сопротивляться. В худшем варианте тенденция к отрицанию приводит к устойчивому негативизму.

Нигилизм может стать их стилем жизни, тенденция к разрушению – стилем взаимодействия с миром. Для них важно заранее найти конструктивный выход для агрессии в физической разрядке, в продуктивной деятельности. Самобичевание, иными словами, агрессия, направленная на себя, легко приводит любителей черного цвета к депрессии. Во избежание самобичевания им крайне необходимо обучиться самопоощрению и вести счет своим успехам. С целью поднятия настроения желательно постепенно переходить на более оптимистичные цвета при выборе одежды.

Белый цвет отражает стремление спрятаться от реальности в мире иллюзий. Любители этого цвета несколько нереалистичны. Они настойчиво пытаются обнаружить в мире признаки того, что существует лишь в их воображении. В некоторых случаях считают реальностью свои мечты, а реальность – бессмысленностью.

Возможно, что-то в жизни им не удалось, и это отягощает. Поэтому возникают мысли, что все рухнет и превращается в ничто. Склонны к хандре и апатии. Этому типу стоит уделить пристальное внимание развитию саморуководства. Научиться не поддаваться своим печальным мыслям, преисполненным жалости к себе.

Это лишь беглый набросок характеров, который может служить приблизительным направлением в анализе особенностей как своего характера, так и личностных черт своего окружения. В приведенном описании частично использованы материалы цветового теста немецкого психолога Х. Фрилинга.

Глава 6

Экспрессивный стиль самовыражения

*Всякий организм – мелодия, которая сама себя поет.
Моррис Мерло-Понти*

Осанка, походка, мелодия голоса, мимика и жесты составляют универсальный язык экспрессивного самовыражения человека. По внешним экспрессивным признакам невербального поведения окружающие судят о нашей самооценке, настроении и отношении к себе и другим. В экспрессивном стиле самовыражения находит отражение наше душевное состояние. Интерес, безразличие, враждебность, доброжелательность, страх легко угадываются по невербальным сигналам.

На сегодняшнем занятии мы изучим, как наши индивидуальные особенности проявляются в осанке и походке.

Создание идеальной осанки

Вера: Я бы с удовольствием научилась по внешней экспрессивности различать душевное состояние!

Алена: Именно этим мы сейчас и займемся! Освоим еще одну приятную и полезную игру. В данном случае игру по развитию навыков адекватной внешней выразительности. Эта игра используется в театральных вузах для развития навыков внешней выразительности актеров. Воспользуемся этой игрой и мы.

Даша: Как называется эта игра?

Алена: Игра называется «Скульптор и глина». Ее суть заключается в создании идеальной осанки. В процессе этой игры мы побываем как в роли Скульпторов, так и в роли Глины.

Вера: Мне интересно побывать в роли Скульптора.

Алена: Отлично! Предположим Вера – Скульптор, а Зоя – Глина, причем весьма ценная и деликатная, но мягкая и податливая.

Вера: Что входит в задачу Скульптора?

Алена: Задача Скульптора, как художника и мастера, ценителя прекрасного, «вылепить» из имеющегося Материала идеальную фигуру Зои. Как и в любом другом искусстве, Скульптору необходимо:

Во-первых, объективно оценить имеющийся в его распоряжении Материал.

Во-вторых, четко представить себе конечный результат.

В-третьих, приступить к созданию своего гениального творения.

Скульптору важно помнить, что коррекцию осанки Глины ему нужно производить нежными прикосновениями. Любое небрежное движение может нарушить весь творческий процесс! Вы, наверное, видели, как работает настоящий Мастер, Творец. Освойте эту роль на практике! Войдите в роль Творца. Имейте в виду, что только при серьезном отношении к процессу творчества возможно создать настоящее произведение искусства, которое будет радовать окружающих своим совершенством и привлекать внимание своей гармонией.

Зоя: Что требуется от Глины?

Алена: От тебя в роли Глины потребуется доверие! Доверься корректирующим прикосновениям Скульптора и попробуй изменить свою осанку. Не сопротивляйся изменениям. Попробуй принять изменения, хотя бы на некоторое время! Тем более, что привычную осанку можно восстановить после игры мгновенно!

Итак, роли распределены, цель игры ясна! Приступим к самой игре!

Зоя в роли Глины сосредоточивается на приятных ощущениях, глаза закрыты, тело расслаблено. В процессе игры она постарается запомнить и сохранить новые ощущения и идеальное положение тела после коррекции. Как вы помните, наши недостатки гораздо виднее со стороны, поэтому прикосновения Мастера показывают не только проблемные участки, но и возможные способы их коррекции.

Для закрепления эффекта этой игры:

- *Поменяйтесь ролями.*
- *Проверьте, насколько хорошо вам удастся по памяти ощущений восстановить новое положение тела, принять его идеальное положение. Удастся ли самостоятельно создавать идеальную осанку? Для этого закройте глаза и вызовите у себя те новые ощущения, которые вы испытали в роли Глины.*
- *Воссоздайте свою идеальную осанку, но теперь уже самостоятельно.*
- *Проверьте, насколько удобно для вас новое положение тела.*

Привычная и непривычная осанка

Зоя: Мне новое положение тела неудобно! Я знаю, что сутулюсь, но новые ощущения вызывают у меня состояние дискомфорта! Для меня идеальная осанка не привычна...

Алена: Неудобство возникает только вначале! От старых привычек избавиться не так-то легко!

Зоя: Может быть, не стоит менять привычное?

Алена: Тебе действительно нравится твоя сутулая спина? Тебе нравится такая вялая осанка?

Зоя: Нет, конечно!

Алена: Так почему бы тебе не сделать небольшое усилие и сформировать у себя идеальную осанку? Тем более, что придание телу идеального положения полезно во всех отношениях!

Вера: Как идеальная осанка может быть полезной?

Алена: Когда мы выпрямляемся, то при этом выравнивается положение позвоночника. Выпрямляясь, позвоночник принимает свое идеальное положение, а вслед за ним принимают свое идеальное положение как мышцы спины, так и мышцы живота. Телу – да что там телу! – всему организму становится комфортно! Таким образом, снимаются все мышечные зажимы! Мы приобретаем прекрасную осанку и избавляемся от напряжения в мышцах!

Зоя: Меня беспокоит напряжение в шее... Я сутулюсь из-за этого напряжения!

Алена: Формируя идеальную осанку, мы одновременно не только освобождаемся и от напряжения в шее, но от многих других дефектов и «зажимов». К примеру, от «зажатого» голоса!

Идеальное положение тела

Юлия: Каким образом изменения осанки отражаются на изменении голоса?

Алена: Когда осанка выравнивается, то плечи опускаются, диафрагма распрямляется. Мы начинаем дышать полной грудью – легко и свободно. Следовательно, и голос приобретает красивое и естественное звучание!

Анна: Неужели искривленный позвоночник препятствует красивому звучанию голоса?

Алена: Еще как препятствует! Искривленный позвоночник – значит дыхание затруднено, что, в свою очередь, отражается на звучании голоса. В голосе появляются визгливые нотки или хрипы.

Антонина: Мне тоже вначале новое положение тела было неудобным. Многолетняя привычка сутулиться все-таки дает о себе знать. Моим первым импульсом было желание «вернуться в прежнее положение». Но действительно, выравнивая осанку, начинаешь дышать свободнее!

Марина: К тому же и положение груди становится красивым. Мне всегда казалось, что у меня маленькая грудь. Я даже думала сделать себе операцию и увеличить размер груди. Может быть, мне просто нужно выровнять осанку?!

Алена: Верное замечание! При правильном положении тела и женская грудь всегда выглядит невероятно привлекательно!

Многие женщины, стремясь приобрести красивую фигуру, идут на любые крайние меры, включая оперативное вмешательство. Между тем, источник их внешней привлекательности может быть именно в правильном положении тела. Когда мы сутулимся, то прячем не только свой рост, но и грудь. Все равно, по каким причинам мы сутулимся – из-за своей застенчивости, из-за недовольства полом или ростом. Эффект всегда один и тот же! Сутулясь, мы только теряем в своей привлекательности!

И наоборот! Выпрямляя плечи и выравнивая осанку, каждая женщина приобретает особый, гордый, царственный вид! Женщина, имеющая идеальную осанку, всегда выглядит прекрасно!

Силуэт психологического образа Я

Осанкой называют манеру держаться... Под последней имеется в виду как определенное положение корпуса тела, так и манера держаться в обществе. Когда мы говорим «осанистость», то подразумеваем степень статности, импозантности, значительности того или иного человека, ценности его самооценки. Презентабельность, иными словами, самооценку ярче всего проявляется в характерной осанке. По манере держаться можно понять, какими мы сами себя представляем – видными, внушительными или же беспомощными, невидимыми, незначительными.

По осанке можно также судить о манере держаться в обществе, иными словами, о месте в обществе, на которое претендует тот или иной человек. Опишите свою осанку и вы поймете, что вам мешает предстать перед своим окружением в лучшем свете.

Как вы охарактеризуете свою осанку?

1. Напряженная осанка – во всем теле чувствуется скованность, напряженность.
2. Чопорная осанка – жесткая и крайне негибкая манера держаться.
3. Вялая осанка – спина сутулая, безвольно опущенные руки.
4. Непрезентабельная осанка – голова втянута в плечи, шеи не видно, спина изогнута.
5. Недоверчивая осанка – плечи высоко подняты, подбородок заметно втянут в шею, взгляд исподлобья.
6. Высокомерно-отстраненная осанка – голова слегка запрокинута, плечи отведены назад.
7. Тщеславная осанка – голова слегка запрокинута назад, осанка изогнута из-за демонстративно выпяченной грудной клетки.
8. Гордая осанка – спина ровная, плечи расправлены, шея свободная, голова в идеальном положении.

1. Напряженная осанка – во всем теле чувствуется скованность, напряженность

Иногда вы ощущаете себя будто на ходулях, особенно когда слишком стараетесь быть на высоте. Кто вас к этому обязывает? Сан, чужое мнение или собственные амбиции? Может,

вы до сих пор чувствуете себя во власти детской застенчивости и боитесь сделать лишнее движение: «Вдруг меня неправильно поймут?». Ваше неисчезающее напряжение – следствие внутреннего противоречия. Чем серьезнее вы пытаетесь выглядеть «настоящим взрослым», тем сильнее страдаете от подростковой скованности.

2. Чопорная осанка – жесткая и крайне негибкая манера держаться

Однажды вы решили добиваться своего любой ценой и неукоснительно следуете этому правилу. Вы идете по жизни, не жалея себя и не делая поблажек окружающим. Жесткий порядок – ваш бессменный церемониймейстер, а чувства и эмоции всего лишь мелкие служанки. Вы уже забыли, что когда-то считали себя излишне сентиментальной натурой. Как случилось, что уверенность вы перепутали с окаменелостью, а постоянство воззрений – с непримиримостью? Вы пытались обрести твердую почву под ногами, а вместо этого заковали себя в весьма неудобный, закостеневший панцирь.

3. Вялая осанка – спина сутулая, безвольно опущенные руки

Смирение и хандра навалились на вас всей своей тяжестью. Вряд ли вас устраивает такое положение, но, как и раньше, вы подчиняетесь обстоятельствам. А заодно и своим близким. Перед любым авторитетом вы чувствуете себя беспомощно, а лица, имеющие высокий статус, повергают в состояние, близкое к обморочному. Вас угнетает малейший намек на иерархию: «Воспользовавшись моей слабыхарактерностью, любой может скрутить меня в бараний рог!» Отчаявшись избавиться от своей покорности, вы на все махнули рукой и теперь безвольно плывете по течению.

4. Непрезентабельная осанка – голова втянута в плечи, шеи не видно, спина изогнута

Создается впечатление, что вы хотели бы стать еще меньше ростом, еще незаметнее. Неужели можно стать еще незначительнее, чем вы воспринимаете себя в настоящее время? Все остальные кажутся вам большими и сильными по сравнению с таким маленьким существом, как вы. При такой расстановке сил ничего не остается, как спрятаться в укромное местечко и, затаив дыхание, наблюдать за жизнью этих серьезных и грозных людей. Вы прекрасно понимаете, что из укрытия лучше не выходить – налетят коршунами и заклюют до смерти. Уж слишком усердно вы оберегали себя от всякого рода трудностей, а когда пришлось столкнуться с ними лицом к лицу, вы страшно испугались.

5. Недоверчивая осанка – плечи высоко подняты, подбородок заметно втянут в шею, взгляд исподлобья

Всеми фибрами души вы ощущаете присутствие угрозы. Но вы не из тех, кто сдается без боя, и готовы защищаться. Что еще остается? Либо вас заставят подчиниться, либо вы должны покорить своих соперников. Раз так, вы будете до конца противостоять давлению извне. Глядя на вашу осанку, редко кому придет в голову, что вы всего лишь обороняетесь. Вы так и норовите уколоть любого, осмелившегося к вам приблизиться. Вы уже сами не помните, по какой, собственно говоря, причине так на всех озлобились, но до сих пор не придете в чувство.

6. Высокомерно-отстраненная осанка – голова слегка запрокинута, плечи отведены назад

Вы мните себя чуть ли не Богом и с удовольствием готовы продемонстрировать всем и вся свою таинственную силу. На этот раз не вышло... Случилась осечка? Да что тут беспокоиться – это же не ваша вина. Просто помешали обстоятельства, собеседники попались

недостойные. С кем не бывает! Вы найдете для себя достойное оправдание. А как иначе? Всегда и во всем вы должны оставаться сверхгероем, сверхпрофессионалом, короче говоря, сверхчеловеком. Вы знаете цену социального престижа и готовы ее заплатить. Даже если придется отказаться от доверительных отношений. Близкие отношения совсем не входят в ваши планы. С близкой дистанции ваши недостатки становятся видны как на ладони!

7. Тщеславная осанка – голова слегка запрокинута назад, осанка изогнута из-за демонстративно выпяченной грудной клетки

Взгляд уверенный, грудь колесом! Вы полны решимости покорить мир и завоевать публичное внимание! Любой ценой! Вы активны и гордитесь своей предприимчивостью. Вас просто «раздувает» от ощущения собственного достоинства. Вам удастся поддерживать множество социальных контактов одновременно. Особенно вы кичитесь связями с людьми, обладающими высоким социальным статусом. Ничего, что иногда вы обещаете больше, чем в состоянии выполнить. Однажды вы решили во чтобы то ни стало пробиться наверх и вряд ли отступите от своего намерения! О чем свидетельствует ваша осанка? Вы претендуете на место под солнцем, которое вам явно не по росту!

8. Гордая осанка – спина ровная, плечи расправлены, шея свободная, голова в идеальном положении

Вы вполне довольны собой так же, как и занимаемым положением в обществе. Вы свободно владеете своим эмоциональным состоянием и знаете, как создать себе хорошее настроение. Вы всецело доверяете себе и не находите оснований для беспокойства. Даже в обществе малознакомых людей вы чувствуете себя превосходно! Везде и со всеми вы ощущаете себя в безопасности. Благодаря уверенности в себе и хорошим адаптивным способностям, вы легко откликаетесь как на внешние стимулы, так и на внутренние побуждения. Гармония придает устойчивость вашему Я. Подобно гибкой иве, вы гнетесь под напором сильного ветра, не ломаясь.

Формирование идеальной осанки

Даша: Я бы хотела приобрести идеальную осанку, даже если мне придется временно нарушить старые привычки! Я хочу выглядеть прекрасно!

Алена: Чтобы новое положение тела стало естественным, необходимо выработать привычку сохранять правильную осанку. Привычка – это всего лишь выработанный в результате многократного повторения условный рефлекс на что-то новое. В нашем случае приобретенной является привычка на идеальную осанку. Новое положение тела – это всего лишь приобретенный в результате повторения рефлекс! Через какое-то время уже это, а не прежнее положение тела будет казаться удобным и естественным!

Галина: Каким образом можно восстановить идеальное положение тела самостоятельно?

Алена: Для выработки новой привычки, способствующей формированию идеальной осанки, необходимо:

- *Во-первых, периодически вспоминать идеальное положение тела: «Какая у меня осанка? Свободное ли от напряжения положение шеи? Какая осанка будет идеальной?»*

Антонина: У меня постоянно возникает напряжение в плечах и шее. Как от него избавиться?

Алена: Во-первых, для снятия напряжения в плечевом поясе используйте движения, напоминающие сбрасывание пиджака с плеч.

• *Во-вторых, не забывать, что идеальное положение тела зависит также от идеального положения груди.*

Нелли: Какое положение груди является идеальным?

Алена: Сделайте глубокий вдох. На некоторое время задержите дыхание. Сделайте медленный выдох «животом», сохраняя положение грудной клетки в положении вдоха. Вот это и есть идеальное положение груди!

Нелли: Это сделать легко!

Алена: Верно! В этих упражнениях нет ничего сложного! Усложняют нашу жизнь только наши прежние привычки!

• *В-третьих, коррекция осанки будет происходить автоматически, если выработать условно-рефлекторную связь «идеальная осанка – внешний стимул как напоминание».*

Галина: Как выработать эту связь?

Алена: Для упражнения по выработке условно-рефлекторной связи «идеальная осанка – напоминание» выберите любой условный символ, который чаще всего попадаете вам на глаза. Этот внешний сигнал будет напоминать вам о необходимости вспомнить о положении тела, о необходимости выпрямить спину и расправить плечи.

Зоя: Что может быть таким сигналом?

Алена: В качестве такого сигнала можно выбрать любую вещь, которая чаще всего попадаете вам на глаза и вызывает нужные ассоциации. К примеру, красивое стройное дерево. Символ стройного, тянущегося к солнцу молодого деревца как нельзя лучше подходит в качестве напоминания для выработки идеальной осанки.

Как только очередное дерево попадает в поле вашего зрения, срабатывает условная связь между ощущениями, которые возникают при идеальной осанке и образом стройного дерева, тянущегося вверх и гордящегося своей идеальной красотой! Импровизируйте, выбирайте для себя тот стимул-напоминание, который вам подходит больше всего!

Доброжелательная коррекция осанки

Нелли: Мне эта игра понравилась! Я испытывала только приятные ощущения! У меня возникло желание «убрать лишнее», стать стройнее и красивее. Тем более, что вырабатывать полезные привычки гораздо приятнее, нежели выслушивать надоевшие с детства окрики родителей: «Перестань сутулиться! Выпрями плечи! Следи за осанкой, а то будешь горбатой! Веди себя естественно!». Я понимаю, что у родителей были добрые намерения, но так называемая коррекция в виде окриков меня только еще больше закрепощала...

Алена: Окриками невозможно сформировать навык без того, чтобы не нарушить позитивную самооценку своего подопечного! Когда ребенку говорят: «Перестань сутулиться! Веди себя естественно!» – у него закрепляются только негативные ощущения, которые он испытывает в это время. Кому захочется лишний раз вспоминать неприятные ощущения?! Ребенок просто не запомнит сказанной фразы! Впрочем, не запомнит ее и взрослый человек! Негативная фраза сама собой вытеснится из сознания!

Ольга: Почему?

Алена: Негативная окраска замечания нарушает позитивную самооценку ребенка. Негативные замечания – это агрессивный способ коррекции. Никто не сомневается, что

родители желают ребенку только добра! Тем не менее даже самые благие пожелания, выраженные в негативной форме, воспринимаются в качестве сигналов враждебности не только детьми, но и взрослыми.

В отличие от окриков типа: «Прекрати сутулиться!» – приятные ощущения, сопровождаемые мягкими прикосновениями, запоминаются легко и просто!

Марина: Да, мои родители использовали только привычные окрики. Интересно, что я сама невероятно страдала от подобных «благих пожеланий», но по отношению к своему ребенку непроизвольно отношусь так же, как раньше относились ко мне! Я бы хотела изменить наши взаимоотношения. Я хочу реально помочь своей дочери выработать идеальную осанку, не нарушая при этом ее позитивной самооценки.

Как мне это сделать?

Алена: Попробуй вместо окриков и наставительных поучений предложить дочери поиграть в нашу игру «Скульптор и Глина». Как вы убедились, для придания идеального положения тела Скульптору достаточно всего лишь мягкими, поглаживающими движениями расправить положение спины, шеи и плеч своей Модели. Нежно прикоснись к ребенку, обними ее и с помощью мягких корректирующих движений выровняй осанку дочери.

Марина: Как можно закрепить полученный эффект?

Алена: Закрепить новую привычку довольно просто комплиментом, словами поощрения! Каждый раз, как только у дочери будет появляться идеальная осанка, поощряй ее комплиментом и объятием. Память позитивных ощущений сработает автоматически, без всякого насилия над личностью или организмом.

Искусство самовыражения

Зоя: Я запомнила, какой должна быть правильная осанка, и по этим ощущениям попытаюсь восстановить идеальную форму. Попробую выработать новую позитивную привычку. Можно ли как-то ускорить сам процесс формирования новой привычки?

Алена: Конечно! Чем чаще вы будете вспоминать о необходимости выпрямлять голову и принимать идеальное положение тела, тем быстрее это новое положение закрепится. Тем скорее новая манера держаться станет привычной и естественной!

Как вы успели заметить, мы используем для самокоррекции только позитивные, приятные игры и упражнения, которые одновременно являются как увлекательными, так и повышающими самооценку! В результате таких корректирующих игр мы не только шаг за шагом приближаемся к желательному имиджу, но и нарабатываем навыки психологической компетентности. Освоенные на занятиях навыки пригодятся нам и в повседневных ситуациях.

Нелли: Каким образом?

Алена: Если нам что-то делать не очень-то приятно, но цель по-прежнему остается желанной, легко отыскать или изобрести новый, более удобный и увлекательный способ достижения желаемого результата! Приобрести позитивную привычку самомотивации не так уж и сложно! Было бы желание мечтать, фантазировать, играть... Человечеству дано Природой воображение именно для того, чтобы мы использовали его силу в повседневной жизни!

Использование своих способностей на благо – это и есть искусство самовыражения! Искусство самовыражения и личностное творчество являются основными элементами развитой психологической культуры человека. Изобретайте позитивные способы саморазвития, превращая обременительные упражнения в увлекательную игру. Будь то игра в перевоплощение или игра по созданию идеальной осанки, походки.

Автограф личности в походке

Индивидуальный почерк экспрессивности тела нагляднее всего проявляется в походке. Вспомните такие выражения, как «величественная поступь», «твердый шаг», «танцующая походка». За этими характеристиками походки явно вырисовываются определенные характеры. Внимательно присмотревшись к себе и другим, можно без труда различить особенности индивидуального стиля самовыражения каждого из нас. По походке можно многое сказать о нашем эмоциональном состоянии и о чувствах, которые мы готовы явить свету... или же скрыть в себе.

Что вы можете сказать об особенностях своей походки?

1. Суетливая походка, сопровождающаяся беспорядочными движениями рук и корпуса.
2. Семенящая походка.
3. Твердая, угловатая, как бы «деревянная» походка.
4. Безвольная, вялая походка.
5. Подчеркнуто-демонстративная расслабленность в движениях.
6. Марширующая походка – широкие шаги на несгибающихся ногах.
7. Летящая походка, быстрые и энергичные движения.
8. Размеренная походка – ровные шаги, свободные движения рук.

1. Суетливая походка, сопровождающаяся беспорядочными движениями рук и корпуса

В такой походке проявляется взволнованность и нервозность. Если это ваше обычное состояние, то оно свидетельствует о сумятице в ваших мыслях и чувствах. Вы, не задумываясь, реагируете на любую провокацию извне. Ничего страшного, что вы не представляете, в каком направлении действовать. Главное начать, а там – как бог на душу положит. Но вы не жалуетесь. Первозданный Хаос – это то, что больше всего вас привлекает в жизни. Вам претит ритмичный шаг, ровные отношения – все это слишком пресно для вашей порывистой души. Лучше всего вы чувствуете себя в напряженных ситуациях, когда любой шаг в сторону влечет за собой непредсказуемые последствия. Хожение по канату – ваш способ самовыражения. Правда, когда оступаешься, бывает довольно неприятно. Но к падениям вы уже привыкли.

2. Семенящая походка

В очень мелких и быстрых шагах проявляется боязливость, желание уклониться от опасности. Женщины, обладающие такой походкой, привлекают мужчин своей незащищенностью. В вашем облике есть что-то от маленькой наивной девочки, которая нуждается в надежной опоре. Возможно, поэтому такая походка действует на мужчин столь магически. Вашему образу придает еще большую пикантность то, что вы одновременно и боитесь мужчин, и остро нуждаетесь в их внимании. Это противоречие приятно щекочет нервы честолобивых кавалеров – никогда не известно наверняка, какой из двух мотивов окажется сильнее.

Семенящая походка у мужчин свидетельствует о выраженных феминистских чертах в характере, что, в отличие от женщин, вряд ли их украшает. Тем более вряд ли привлекает представительниц слабого пола.

3. Твердая, угловатая, как бы «деревянная» походка

Из-за чрезмерного напряжения в ногах тело не успевает двигаться соответственно с вашими желаниями. Так дает о себе знать робость, зажатость, ограничивающие ваше свободное самовыражение. Угловатая походка свидетельствует также о двойственности натуры – ваши взаимоотношения с миром колеблются между защитой и атакой. Только обеспечив себе рациональную защиту и распланировав «от» и «до» свои действия, вы осмеливаетесь продвигаться вперед. Правда, часто оказывается слишком поздно. Пока вы перебираете многочисленные варианты, отыскивая самый подходящий, кто-то более легкомысленный и беззаботный играючи уводит у вас мечту из-под самого носа.

4. Безвольная, вялая походка

Вы как всегда бредете незнамо куда, еле волоча ноги по земле. В этом тоже есть свой резон. Не делая лишних движений, вы демонстрируете всем свое угнетенное состояние. В толпе вас легко узнать по характерной манере внимательно разглядывать свои ноги во время ходьбы. Неужели вы надеетесь, что они сами приведут вас куда надо? Ведь чтобы выбрать маршрут, придется потратить немало усилий. Как раз этого вы делать не любите. Вы привыкли быть опекаемой стороной, получая четкие указания, куда направлять свои «стопы». Кто-то должен неустанно заботиться о вас – подгонять, вовремя останавливать, вдохновлять. Но, судя по вашей походке, вы нашли не так уж много желающих это делать. К тому же, кроме слез, жалоб и вечного недовольства, вам нечем со своими благодетелями расплатиться.

5. Подчеркнуто-демонстративная, расслабленная походка

Растерянность и замешательство вы пытаетесь укрыть автографом с пышными завитками. Вы страстно стремитесь представить себя преуспевающей личностью, но, кроме невероятного апломба, похвастать вам нечем. Вы хотите многого, но так, чтобы вам это ничего не стоило. Вы не спеша вышагиваете подчеркнуто горделивой походкой вовсе не потому, что некуда торопиться. Просто вам надо успеть осмотреться по сторонам и собрать как можно больше сведений о производимом впечатлении. Собственно говоря, эта любовь к позерству и выдает вашу уязвимость, обозначая приличную брешь в самооценке. Так значит, претендуете на особое место? А вы готовы его занять?

6. Марширующая походка – широкие шаги на несгибающихся ногах

Марширующей походкой обычно подчеркивают свою мужественность и энергичность. Мужчины, вырабатывая такую походку, желают продемонстрировать качества воина – смелость, решительность, самостоятельность. В отличие от мужчин, женщинам эта походка придает нехарактерную для слабого пола угловатость. А отсюда один шаг до командного голоса. Такие женщины чрезвычайно горды своей способностью заниматься делами так же хорошо, как и мужчины. Вы относитесь к этим деловым женщинам? Тогда имейте в виду, что быть самостоятельной не означает полностью перенять все мужские манеры. Иначе склонность к соперничеству сыграет с вами злую шутку.

7. Летящая походка – легкие и энергичные шаги, покачивание тела в такт с плавными движениями рук

Окружающим кажется, будто вы не ходите, а летаете по воздуху. Когда смотришь на вас, невольно улучшается настроение. Вам некогда унывать, ведь вокруг так много интересного! Вы умеете извлекать радость из мелочей и смеяться даже тогда, когда остальным явно не до смеха. Вы никогда не смотрите себе под ноги и нередко падаете. Но даже такие курьезы не могут остановить вашего стремительного движения вперед или остудить ваш исследовательский пыл.

8. Размеренная походка – ровные шаги, свободное движение рук

Размеренная походка выдает в вас приверженца стабильного образа жизни. Конечно, рядом с вами ощущаешь безопасность и умиротворение. Но всегда ли нужно стремиться к ровному, отлаженному ритму? Иногда равномерность, равнозначность переходит в безразличие, безучастность. Одним словом, скуку! Представьте, что вы идете по нескончаемой ровной дороге, рядом с которой не растут деревья, не видно ни гор, ни впадин. Скажете, такого не бывает? Вы совершенно правы! Тогда как вы объясните свое пристрастие к бесконечному спокойствию? Позволяет ли оно вам реагировать на жизненные события адекватно?

Экспрессивный почерк индивидуальности

Алена: Попытка искусственно создать впечатление человека, пребывающего в благоприятном состоянии духа, но реально не расположенного к самовыражению, мгновенно отражается в походке! Походка является отражением реального расположения духа!

Ольга: Это уж точно! Пребывая в дурном расположении духа, невозможно идти красиво! А красивую походку иметь так хочется...

Алена: Красивую походку можно приобрести! Но для этого необходимо уделить особое внимание своему настроению. Недаром красивую походку называют летящей! Летящая походка отражает наше приподнятое, радостное настроение!

Ирина: Какие особенности отличают легкую походку от всех остальных?

Алена: В летящей походке шаги быстрые и энергичные, но пружинистые и легкие. Со стороны летящая походка создает прекрасное впечатление, не так ли?

Нелли: Я всегда восхищаюсь такой походкой! Но сколько ни пробовала ее имитировать, у меня ничего не получалось...

Алена: Летящую походку невозможно приобрести, имитируя чей-то стиль.

Нелли: Почему?

Алена: Не забывайте, что походка – это не только перемещение тела в пространстве, но и экспрессивный почерк индивидуальности! В ней отражается наш душевный настрой. Походка – это экспрессивное самовыражение! Создать видимость приподнятого настроения при угнетенном состоянии духа практически невозможно. Рассогласованность желаемого и реального эмоционального Я моментально отражается в стиле походки! Когда на душе кошки скребут, можно имитировать оптимизм, но впечатление при этом будет жалким. В этом случае экспрессивный стиль будет казаться искусственным.

Стиль походки

По характерным особенностям походки «читается» индивидуальный экспрессивный почерк. В стиле походки находит отражение как согласованность эмоционального стиля самовыражения, так и малейшее рассогласование в нем:

- *Нервозность передается поспешной походкой, сопровождаемой суетливыми и беспорядочными движениями рук.*

- *Боязливость, стремление уклониться от неожиданной встречи отражается в мелких и быстрых шагах.*

- *Робость, застенчивость и затруднения в свободном самовыражении проявляются в твердой и угловатой, как бы «деревянной» походке. Из-за чрезмерной напряженности в ногах и теле невольно вырисовывается странный образ человека, то ли заключенного в доспехи, то ли идущего на ходулях.*

- В угнетенном состоянии духа человек идет, держа руки в карманах, еле волочит ноги по земле и смотрит себе под ноги вместо того, чтобы устремить взор в направлении движения.
- Неуверенность в себе обнаруживается в подчеркнуто-демонстративной походке и расслабленности в движениях, носящих неестественный характер.
- Подчеркнуто мужественная походка, с широким шагом на несгибающихся ногах, больше напоминает боевой марш, нежели передает индивидуальный стиль самовыражения. К тому же, в отличие от мужчин, для которых мужественный образ желателен, женщинам военизированная походка придает неестественную угловатость и жесткость.
- Рассогласованность в стиле самовыражения прочитывается в размашистой походке.

Создание летящей походки

Приподнятое настроение или радость, благоприятное расположение духа читается в оживленной и свободной походке. В этом случае тело кажется свободным и гибким, движения рук плавными, произвольными и естественными.

Ирина: Как создать легкую, летящую походку? Я бы очень хотела иметь привлекательную походку!

Алена: Вспомни, какая у тебя бывает походка, когда ты, к примеру, спешишь на свидание с любимым человеком?

Ирина: На свидание я не иду, а лечу! Возникает ощущение, как будто у меня крылья вырастают за спиной!

Алена: Вот эта походка и является для тебя идеальной. Почаще вспоминай это душевное состояние – и легкая походка тебе будет обеспечена!

Зоя: Но не всегда же спешишь на свидание! Чаше идешь на работу, которая тебе не совсем нравится.

Алена: Легкая походка отражает состояние духа, общего позитивного настроя. Ее не составляет труда приобрести за счет искусства всегда и во всем находить повод для поднятия настроения, для улыбки и радости.

Театральный педагог по сценической выразительности Андрей Борисович Дроздин рекомендует еще один весьма забавный способ создания легкой и привлекательной походки:

«Представьте, что у вас есть три невидимых друга, которые всегда помогают вам при ходьбе. Один из них легонько подталкивает вас в спину в районе крестца, второй летит на крыльях впереди, где-то на уровне груди и слегка влечет вас за собой. Третий летит над головой и слегка тянет вверх. При этом нет надобности тратить лишнюю энергию на ходьбу. Ваши три надежных друга берут на себя труд стимулировать вас и всячески облегчать движения. Все движения ваши легкие и свободные, вы как будто парите над землей: „Никаких усилий! Только иди и получай удовольствие от самого процесса ходьбы!“»

Марина: Как интересно! Я обязательно попробую этот способ! Очень просто и забавно! Со стороны никто ничего не заметит! Это все равно, что еще раз побывать в детстве. Я раньше всегда придумывала для себя невидимых друзей. Забавно и никогда не скучно!

Вера: Верно! Это на самом деле увлекательно! Своеобразная игра с окружающими: «Думаете, что я иду сама? Ан нет! Мне помогают». Сразу становится весело, и от улыбки не удержаться!

Алена: Когда мы находимся в благоприятном расположении духа, то начинаем получать удовольствие от самого процесса ходьбы. Наслаждаемся энергией свободного движения, не так ли?

Юлия: Это точно!

Алена: Следовательно, и походка становится пружинистой – легкой и естественной, свободной от форсирования, лишённой напряжения.

Юля: Отчего с нашей походкой происходят подобные метаморфозы?

Алена: Недовольство всем и вся ложится на наши плечи непосильным бременем! В этом случае мы говорим о «тяжелых мыслях», «тяжести в груди», «грузе на плечах». Следовательно, и походка становится тяжелой, подневольной. Мы говорим о такой походке: «Он не идет, а еле передвигает ноги»; «Она идет с трудом»; «Не идет, а едва волочит за собой ноги». Здесь уж не до легкости походки!

Движения человека, пребывающего в дурном расположении духа, носят подневольный характер: «Все плохо! Настроение у меня дурное! Жизнь мне не мила, а что поделаешь? Хочу я или не хочу, а ноги передвигать надо!»

Анна: Каков характер движений человека, пребывающего в приподнятом настроении?

Алена: Все движения человека, пребывающего в хорошем настроении, как бы излучают энергию, оптимизм и радость: «Мне нравится мое настроение! Я довольна собой! Я довольна своей жизнью! Получаю огромное удовольствие от происходящего вокруг! Оттого что солнце светит! От свежего утра! От свободных и легких движений! Я получаю удовольствие от самой жизни!»

Анна: Мне неоднократно приходилось наблюдать, как прохожие непроизвольно начинают улыбаться, встретив кого-то с такой походкой.

Алена: Обладательница летящей походки видится прохожим в образе Прекрасной Незнакомки, спешащей на встречу со своей мечтой, со своим счастьем... Скорее всего, так оно и есть!

Глава 7

Голос, речь и благоприятное впечатление

Прекрасное, как и полезное, имеет свое разумное основание.
Жан Фабр

Звуки голоса украшают или обедняют, искажают или передают наш личностный портрет без нарушений. По еле уловимым нюансам звуков речи мы судим о личности других. То же самое можно сказать об окружающих. По манере говорить мы мгновенно получаем представление друг о друге. Голос является одной из самых важных характеристик экспрессивного стиля самовыражения. Первое впечатление во многом зависит от привлекательности и непривлекательности голоса!

Задумывались ли вы над тем, почему голос одного собеседника нас зачаровывает, завораживает своей красотой, в то время как звуки речи другого вызывают сплошное напряжение? Почему манера речи одних собеседников ласкает наш слух, в то время как речь других лишь неприятно режет слух?

Мы редко сознательно прислушиваемся к тембру голоса, колориту и характерным особенностям речи. Тем не менее звуки речи одних производят на нас приятное впечатление, в то время как звуки речи других – отталкивающее. Тембр голоса первых потрясает своей красотой! Звуки приятного голоса покоряют наше сердце! Тембр речи последних вызывает у нас недоумение, раздражение, навеивает скуку... От чего зависит впечатление, возникающее от звуков голоса?

Что влияет на наше восприятие речи собеседников? Какое впечатление производит на собеседников наша речь? Каким образом звуки голоса украшают и обедняют наш личностный портрет? Как сделать манеру говорить выразительной и приятной?

Первое впечатление о манере говорить

Юлия: Какие личностные особенности отражаются в манере говорить?

Алена: Манера говорить отражает психологическое состояние личности. Будь то душевное состояние или состояние ума, уровень самооценки или саморукводства, индивидуальный шарм, личностное обаяние – все глубинные составляющие нашего Я мгновенно отражаются в звуках голоса. Причем произвольно! Подчиняясь лишь законам Природы!

Анна: Какое впечатление создает невыразительный голос?

Алена: Чары внешней привлекательности, внешнего имиджа рассеиваются при первых же звуках невыразительной речи! Непривлекательный голос звучит неубедительно, фальшиво. Хотим мы того или нет, наши глубоко личностные особенности то и дело заявляют о себе в звуках нашей речи! Причем в манере говорить отражаются не только наши личностные достоинства, но и недостатки, комплексы...

Вера: Каким образом в манере говорить отражаются наши личностные комплексы?

Алена: Личностные комплексы в мгновение ока превращаются в речевые дефекты, говоря языком профессионалов по сценической речи, речевые зажимы. Дефекты внешне мы вполне можем скрыть с помощью косметики и одежды, удачного сочетания цвета и формы. С голосом же дело обстоит гораздо сложнее!

Речевые дефекты невозможно спрятать, затушевать, скрыть с помощью оптических иллюзий. Их можно только исправить!

Естественный женский шарм

Галина: Комплексы обедняют голос, делают его «зажатым». Что же украшает голос?

Алена: Личностные особенности! Последние наполняют голос особым очарованием! Красиво звучащий голос придает особый шарм всему внешнему образу! Выразительный голос придает имиджу женщины неповторимое своеобразие! При красивом звучании голоса усиливаются чары внешней привлекательности!

Природа невероятно мудра! Она позволила человеку даже форму своей фигуры изменять искусственным образом, но на голос ее милость никак не распространяется!

Вера: Как это понять?

Алена: Природа предусмотрительно ограничила диапазон искусственного вмешательства человека в коррекции дефектов голоса. Ни виртуозы косметологи, ни талантливые хирурги не в состоянии исправить дефекты звучания речи того или иного человека, желающего увеличить выразительность речи! Красота и гармония голоса может быть открыта только самой его обладательницей, непосредственно Хозяйкой голоса, благодаря личным усилиям. Добиться привлекательного звучания голоса возможно только при свободном волеизъявлении!

Даша: Каким образом этого можно достичь?

Алена: Красиво звучит только голос, свободный от форсирования! Голос невозможно сделать выразительным без желания говорить, но и форсированный голос звучит неестественно, напряженно! О красивом голосе говорят, что он «течет свободно и легко». Привлекательный голос течет плавно и естественно! В свободном течении голоса заключается его красота!

Педагоги по выразительности речи и психологи разработали методики по «освобождению» красоты голоса, но без повседневной практики методики так и остаются всего лишь советами и рекомендациями специалистов.

Ирина: У меня голос сильный, но мне им сложно управлять... Мой голос звучит то слишком тихо, то слишком громко...

Алена: Природа проявила еще одну хитрость в отношении человеческой речи. Для развития вокальной выразительности одной природной предпосылки оказывается крайне недостаточно!

Нелли: Мне казалось, что красота голоса зависит от природы. Кому-то достался голос выразительный, а кому-то не очень... У меня голос очень слабый и тихий...

Алена: Красивый голос – это искусство! Следовательно, нужны определенные дополнительные усилия по его совершенствованию! Звучание голоса каждого человека может быть прекрасным, но при одном условии – естественную красоту звучания речи необходимо в себе открыть! Природный колорит голоса нуждается в освобождении! Красота голоса нуждается в раскрытии!

Игра по освобождению природной красоты голоса

Даша: Я недовольна звучанием своего голоса! Но не знаю, с чего начинать коррекцию... Я даже не пойму, в чем причина неприятно звучащего голоса! Есть ли какие-нибудь игры, которые помогли бы с проблемами голоса разобраться?

Алена: Именно одну из таких игр мы сейчас и освоим! Мы уже обучились нескольким развивающим играм, освоим еще одну, которая называется «Распознавание индивидуальной мелодии речи».

Игра по распознаванию мелодии речи научит нас более внимательно относиться как к звукам речи своих собеседников, так и к собственному вокальному самовыражению. Игра позволит нам выявить свои голосовые недостатки и наглядно продемонстрирует, каким образом наши личностные характеристики отражаются в звучании речи.

Даша: Какую роль мы освоим в этой игре?

Алена: Мы освоим роль Заинтересованных Слушателей и Собеседников, обладающих приятным голосом. Благодаря этой игре, мы получим еще одно представление об индивидуальных особенностях друг друга. В данном случае – особенностях голоса и речи. Игра покажет, как наши личные особенности дают о себе знать в характерной манере говорить.

Галина: Я никогда не придавала особого значения звучанию голоса!

Марина: Я тоже... Главное – передать смысл! Я больше придаю значение мимике собеседника, а не голосу.

Алена: Обычно в общении мы больше уделяем внимание смыслу сказанного, оцениваем мимику собеседников, выражение глаз и прочие невербальные сигналы поведения. Мелодия же речи проходит своеобразным фоном, вторым планом. Тем не менее этот второй план зачастую говорит о нас... в первую очередь!

В этой игре, немного изменив привычный способ получения впечатления о собеседниках, мы приобретем навык оценивания второго плана – звучание речи и ее выразительности.

Итак, освоим роль Заинтересованных Слушателей.

Кто хочет примерить на себе эту роль первой?

Ольга: Мне интересно поучаствовать в этой игре. Я с удовольствием научилась бы распознавать личностные особенности собеседников по звучанию их речи. Может быть, эта игра научит меня относиться более внимательно и к своей речи! У меня всю жизнь с голосом проблемы. Они мне уже порядком поднадоели. Я хочу, чтобы мой голос звучал красиво и ласкал слух собеседников.

В чем заключается моя роль в игре?

Алена: Мы продолжим разговор, а ты закроешь глаза и попробуешь распознать голос каждой из нас. Сконцентрируй внимание не на сути слов, а на тембре речи, высоте, мелодии, богатстве оттенков голоса каждой из участниц тренинга.

Еще раз напомним, что смысл этой игры заключается в смещении фокуса внимания со смысла сказанного: «Что сказано?» – на манеру говорить: «Как сказано? Каким голосом?»

- Во время игры внимание сконцентрировано на голосе – вслушиваемся, чтобы распознать личностные особенности собеседников.

- В повседневном общении внимание рассеянно – мы слушаем, чтобы понять смысл сказанного.

Когда все побывают в роли Заинтересованного Слушателя, мы обменяемся полученными впечатлениями.

Индивидуальная мелодия речи

Ольга: Поразительно, как отчетливо слышишь голоса, когда глаза закрыты. Как будто включаются дополнительные слуховые каналы или усилители звука...

Алена: Когда мы закрываем глаза, срабатывает физиологический закон компенсации – все остальные наши чувства обостряются, как бы просыпаясь от привычного полудремотного, пассивного восприятия действительности. Слух, тактильные ощущения, чувства вкуса и обоняния активно включаются в процесс оценивания сигналов, поступающих извне. В результате такой мобилизации органов чувств, наши ощущения обостряются, полученные

впечатления оказываются четкими и ясными, лишенными стереотипного влияния зрительных образов. Аналогичное состояние обостренного внимания или высокой заинтересованности, возникают у нас в повседневном общении, когда что-то в происходящем для нас стало крайне важным, невероятно значимым.

Нелли: Меня тоже приятно удивило, как ясно вырисовываются наши «личностные звуковые портреты». Иногда полезно на время закрыть глаза и прислушаться к мелодии речи собеседников в реальных ситуациях.

Рита: Я так играю на своей работе постоянно. Как редактору книжного издательства, мне приходится довольно часто общаться по телефону с незнакомыми людьми, вести переговоры с заказчиками, договариваться о встрече с будущими авторами. Иногда приходится принимать важные решения, руководствуясь лишь полученным впечатлением по телефону. Как вы понимаете, распознавание личности собеседников по манере говорить, в том числе и по телефону, для меня крайне важно. Я по звучанию голоса составляю портрет своего собеседника, а потом при личном знакомстве проверяю, насколько он удачен.

Нелли: Заметила ли ты связь приятного голоса с приятной внешностью?

Рита: Я заметила, что у человека с красивым голосом и внешность привлекательная. Прекрасный голос бывает у людей рассудительных, которые думают о том, что говорят. Обычно мне приятно и легко общаться с такими собеседниками. Они приятны во всех отношениях! Говорят не спеша, внятно и доходчиво. Ценят твоё и своё время! Чего никак не скажешь о тех, у кого в интонациях речи слышатся металлические или дребезжащие нотки. Неприятное впечатление производят также те, кто торопится высказаться или тихо бубнит что-то невнятное себе под нос...

Юлия: Почему?

Рита: Переспросишь один раз, второй, третий, а потом махнешь рукой! У меня создается впечатление, что те, кто торопится высказаться или бубнит невнятно, себе под нос, только морочат мне голову! Они и сами себя не уважают, и к другим относятся невнимательно. По-моему, такие люди недостаточно заинтересованы в самом предмете разговора.

Ирина: Почему ты так думаешь?

Рита: Тот, для кого действительно важно быть услышанным, уделяет внимание и самой речи, и ее звучанию!

Индивидуальные особенности голоса

Алена: Что конкретно вы можете сказать об особенностях мелодии речи друг друга?

Какие личностные особенности, черты характера отражаются в звуках речи? Какими особенностями обладает голос каждой из нас?

Вера: Неожиданно для меня голос Ирины оказался мягким и глубоким. Первое впечатление о ней было абсолютно другое... Вначале Ирина показалась мне отстраненной и высокомерной. Теперь я все больше и больше убеждаюсь, что она просто беззащитна. Чтобы скрыть свою беззащитность, Ирина надевает «маску» Неприступности.

Антонина: У Даши голос еще неокрепший... с резкими колебаниями – то вверх, то вниз. Мне показалось, что она говорит слишком быстро и прерывисто. По-моему, ей сложно найти «общий язык» со своим голосом.

Нелли: Почему ты так считаешь?

Антонина: Даше сложно управлять интонацией, тембром. Как будто она существует сама по себе, а ее голос – сам по себе. Словно вовсе ей не принадлежит! Дашу явно не назовешь Хозяйкой своего голоса. Наверное, так же сложно ей управлять своим душевным состоянием...

Даша: Это точно! В неловких ситуациях я вообще теряю дар речи... Не могу выдать из себя даже слова... Ужасно страдаю от этого!

Алена: Чего не хватает голосу Даши для выявления его природной красоты?

Антонина: Глубины и... колорита, мягкости тембра. Даше обязательно необходимо стать Хозяйкой своего голоса.

Алена: Даша, как ты думаешь, что мешает твоему голосу?

Даша: Мой страх общения! Мне нужно поскорее избавиться от своей застенчивости! Моя неуверенность в себе отражается во всем! Даже в манере говорить!

Впечатление о личности по звукам речи

Алена: Какие еще впечатления вы получили?

Рита: Образ Анны у меня получился какой-то противоречивый. В ее голосе временами появляются режущие слух металлические нотки. У меня от такого тембра голоса возникает напряжение. Анна по характеру человек добрый и чуткий, очень привлекательная женщина! Но из-за неприятного звучания голоса она кажется холодной и черствой.

Анна: Я сама замечаю за собой это противоречие... Когда впервые услышала запись своей речи, то сама себя не узнала! Подумала: «Как неприятно иметь такой голос! Он звучит сухо, слишком официально!» К сожалению, мне не удается говорить иначе... В процессе игры я подумала, что звучание речи Галины напоминает мне мой собственный голос.

Алена: Что конкретно ты заметила в манере Галины говорить? Как ты описала бы ее голос?

Анна: В интонациях речи Галины я различила пренебрежительно-осудительные нотки: «Не отнимайте моего драгоценного времени! Если уж вы вызвали меня на откровение, то теперь слушайте и не прерывайте! Не отвлекайте меня своими глупыми разговорами!» В ее интонациях явно слышится: «Я человек крайне занятой. Зря меня не беспокойте!» Возможно, я и ошибаюсь...

Галина: Твои описания близки к истине... Я говорю «через силу». Вообще не очень-то большой любитель говорить. Предпочитаю слушать других. Разговор дается мне с трудом. Может быть, от этого в мелодии моей речи появляются металлические нотки. Когда мне приходится много говорить, мой голос становится болезненным, как после простуды. Я человек дела! Предпочитаю все сделать самой, чем что-то кому-то объяснить!

Алена: Чего недостает голосу Галины и Анны?

Нелли: Свободы! Голос Галины кажется слишком уж напряженным, «зажатым».

Юлия: Анне тоже нужно научиться выражать себя свободно и не бояться разнообразить свою речь эмоциями. Создается впечатление, что ее голос «зажат». Что-то мешает голосу литься легко и свободно. Я не могу точно сказать, что именно, но четко ощущаю какое-то препятствие...

Анна: Скорее всего, этим препятствием является отсутствие желания говорить... Я, как и Галина, не очень-то стремлюсь выразить себя в общении. Возможно, мне уже пора изменить свое отношение к общению. Я не хочу, чтобы мой голос звучал холодно и сухо!

Внутреннее зрение

Нелли: Когда я слушала голоса других, в моем сознании сразу же вырисовывался образ конкретного человека. Причем образ возникал чувственный и слегка измененный, отличный от зрительного впечатления, полученного ранее. Я четко «видела» особенности характера того или иного человека. У меня даже возникла мысль, что с закрытыми глазами я становлюсь в каком-то смысле более зрячей. Начинаю отмечать скрытые от поверхностного взгляда

личностные достоинства и скрытые проблемы того или иного человека. Это было довольно забавно!

Алена: Опиши нам, что конкретно ты таким образом «увидела», почувствовала в характере Антонины?

Нелли: В голосе Антонины ощущается некоторая надломленность... усталость.

Алена: Какие именно особенности голоса поведали тебе о внутреннем состоянии Антонины? Какие характеристики ее голоса стали отправной точкой?

Нелли: Временами голос Антонины становится тихим, а временами – пронзительным, будто она заставляет себя говорить, как бы выталкивает звуки... У меня, как собеседника, невольно создается впечатление, что она устала от беседы и хочет поскорее закончить наше общение. Так сказать, «закруглить разговор» и «замять его суть»... Как будто ей безразлично общение и она всего лишь делает собеседнику одолжение: «Если вы настаиваете, я останусь! Мне все равно!» Если бы Антонина в таком тоне разговаривала со мной до наших занятий, я бы поторопилась оставить ее в покое...

Антонина: Почему? Из-за неприятных ноток в голосе?

Нелли: Не совсем... Я бы почувствовала себя обременительной. Посчитала бы себя лишней, обузой. Я болезненно отношусь к пренебрежительному отношению к себе. Если моему собеседнику общаться со мной неинтересно, то стоит ли общение продолжать? Интересно, проявляется ли это в моей манере говорить?

Убедительный и неубедительный голос

Алена: Как звучит голос Нелли?

Вера: Голос Нелли звучит... неубедительно. Словно она постоянно сомневается: «Выразить мне свое мнение вслух или лучше оставить его при себе?» Я еще на предыдущих занятиях заметила, что после того, как Нелли все-таки решается высказаться, тут же обводит всех вопрошающим взглядом, как бы ища поддержки: «Правильно я сказала или нет? Не станет ли кто-то надо мной подсмеиваться? Не выгляжу ли я глупо?» Я тоже часто веду себя так же. Боюсь осуждения и не уверена в себе, боюсь сказать какую-нибудь глупость...

Нелли: Я сомневаюсь в себе постоянно! Да, в себе крайне не уверена. Но никогда бы не подумала, что моя неуверенность отражается в манере говорить!

Алена: Какие еще личностные особенности отражаются в звуках речи?

Ирина: Ольга – человек жизнерадостный и отзывчивый, компанейский, но мне показалось, что она спешит поскорее высказаться, как будто боится, что ее вот-вот прервут... Словно боится остаться невыслушанной, обойденной вниманием. Из-за этой спешки ее голос иногда становится слишком резким и высоким. Иногда Ольга говорит очень громко.

Галина: Я обратила внимание, что у Юлии голос звучит как-то жалобно. Мне кажется, что плаксивые нотки в голосе сильно портят впечатление о ней. Человека с таким голосом так и хочется пожалеть, успокоить, но уважения плачущая манера говорить никак не вызывает!

Рита: У Марины голос слишком резкий и пронзительный, так сказать, «звенит в ушах».

Марина: Я профессиональный переводчик, много говорю. Устаю «от говорения». С этим ничего не поделаешь!

Алена: Такое звучание голоса профессионалы называют «звучащим на связках». Его вполне возможно откорректировать. Усталость «от процесса говорения» возникает часто при неправильной постановке голоса.

Мелодия голоса

Когда слышишь чей-нибудь голос, перед глазами неизменно возникает образ этого человека. К своему же голосу мы настолько привыкли, что практически не обращаем внимание на его звучание. Зачастую мы даже и не подозреваем о многих особенностях своей речи. Нам даже не приходит в голову, что некоторые оттенки произносимых звуков создают о нас не совсем лестное впечатление. Красивая, то есть приятная для слуха, окраска звучания речи связана с согласованностью разума и эмоций. В этом случае и возникает покоряющий сердца неповторимый индивидуальный тембр! Если же в мелодии голоса преобладает «холодный разум» или же вся власть отдается на откуп «горячего нрава», то в речи появляются металлические или пронзительно-визгливые нотки, неприятно режущие слух. Некоторые особенности характера, связанные с самовыражением, легко определить именно по тембру речи. В манере говорить, как нигде, проявляется наше чувство меры. Так какая же мелодия слышится в звуках вашей речи?

Как бы вы охарактеризовали свой голос?

1. Ломающийся голос – с резкими колебаниями вверх и вниз.
2. Напряженный голос – «зажатый» и сухой.
3. Тревожный голос – с нервно-возбудимыми нотками.
4. Невнятный голос – тихий, с плохой дикцией, неразборчивый.
5. Стальной голос – твердый, с металлическими нотками.
6. Капризный голос – ноющий, с жалобными нотками.
7. Громогласный голос – не контролируемый по силе.
8. Уверенный голос – спокойный, неторопливый, с четким произношением.
9. Бесцветный голос – монотонный и тихий.
10. Задушевный голос – глубокий и грудной.

1. Ломающийся голос – с резкими колебаниями вверх и вниз

Такая мелодия характерна для человека, только-только приступившего к пробе своих сил в искусстве самовыражения. Возможно, вы находитесь в подростковой фазе своего развития. И резкие перепады голоса отражают ломку привычных с детства способов адаптации при вашем столкновении с новыми жизненными ситуациями.

Другая версия – вы человек крайне неустойчивый, легко поддающийся смене настроения. Ваш голос резко колеблется то вверх, то вниз, подобно всей вашей жизни – с воодушевляющими взлетами и катастрофическими падениями. Вы остро реагируете как на первое, так и на второе, хотя, по-видимому, акцент все-таки делаете на неудачах. Судя по всему, у вас определенные проблемы с саморуководством.

2. Напряженный голос – «зажатый» и сухой

Слушая вашу речь, невольно вспоминаешь о том, что всем нам не мешало бы быть более организованными и собранными. Но найдется немного желающих так же серьезно и сосредоточенно, как вы, поупражняться в тренировке волевых качеств. Психологическое понятие «самоконтроль» вы понимаете буквально – «как способность контролировать свой каждый вдох и выдох».

С вами хорошо иметь дело по работе, но не очень – в личной жизни. И совсем не из-за отсутствия отзывчивости – вы вполне надежный и ответственный человек, на которого можно положиться. Просто в вашем общении не хватает душевного тепла. Порой собеседник, оказываясь рядом с вами, чуть ли не умирает от скуки. Вы явно экономите на экспрес-

сивном самовыражении. Будь вы в душе самым развеселым и компанейским человеком, в вашем обществе невольно испытываешь дискомфорт. Невольно создается впечатление, что дисциплиной и свехусердием вы можете замучить до смерти не только себя...

3. Тревожный голос – с нервно-возбудимыми нотками

Обратите внимание на состояние мышц шеи и плеч. При эмоциональном напряжении плечи поднимаются и напрягаются мышцы шеи, в результате чего дыхание затрудняется, а голос теряет опору и естественное звучание. Кстати, почему вы все время находитесь на пике возбуждения? Кажется, вы вот-вот сорветесь в бездну неконтролируемых импульсов.

Откуда это известно? Ваш голос звучит столь высоко, будто через секунду-другую обрвется. Поэтому находиться рядом с вами как-то тревожно, а может, и опасно. Если вдруг от страха и волнения вы «свалитесь вниз», то увлечете за собой и всех, кто в этот момент оказался рядом. Нет никаких гарантий, что шквал эмоций не затронет и тебя. Остается только молиться, что все образуется и каким-то чудом ваш разум возобладает. Хотя бы на некоторое время.

4. Неразборчивый голос – тихий и невнятный

Кто говорит слишком тихо и невнятно, производит впечатление человека, напуганного собственным голосом. Это на самом деле так! Из-за неразборчивой речи даже вам становится неинтересно слушать себя. Что же говорить о других? Нужно иметь редчайший острый слух, чтобы разобрать ваш невнятный шепот. Или научиться распознавать слова по движению губ.

Вы слишком часто подчиняетесь любви к самосозерцанию и непомерно потакаете ей. Не дай бог нарушится комфорт! Понятно, что вы – человек сентиментальных чувств, а не активных действий. Но где же отыщешь охотников действовать за вас?

5. Стальной голос – с металлическими нотками

В вашем голосе чувствуется энергия и воля, способные сломить самое отчаянное сопротивление. Будь вы трижды добрым и отзывчивым человеком, от вашего режущего слух голоса мурашки пробегают по коже – так и хочется пулей броситься прочь.

Кому же понравится подвергать свои нервы жутким испытаниям? Неужели вы на самом деле так холодны и нечувствительны, каким кажетесь по голосу?

6. Капризный голос – с ноющими, жалобными нотками

Ноющий голос не только отталкивающе действует на собеседника, но и оказывает пагубное влияние на настроение своего обладателя. А ваше эмоциональное состояние и без этого крайне неустойчиво. При звуках столь капризного голоса благорасположение окружающих мгновенно улетучивается. Теперь понимаете, почему близ вас никто надолго не задерживается? Ваш писклявый голосок напоминает, что имеешь дело, скорее, с ребенком, чем со взрослым. Нет надобности вслушиваться в содержание вашей речи. По интонации ясно, что вам нечего высказать, кроме вечных претензий, обид и недовольства.

Чего еще можно ожидать от человека, смысл бытия которого – в безоглядном бегстве от трудностей? Жизнь, по-вашему, кроме опасностей и разочарований, ничего не обещает.

7. Громогласный голос – неконтролируемый по силе

Громовым гласом вы характеризуете себя как человека, скрывающего криком свою слабость. Говорящий слишком громко кажется агрессивным человеком – это во-первых. Во-вторых, вряд ли, демонстрируя мощь голосовых связок, можно снискать славу сильной личности.

Кто-то тратит силы, стараясь перекричать грохот Небесной Колесницы, а кто-то проявляет активность в более полезных делах. На то и другое одновременно ресурсов явно не хватает.

Стало быть, неестественно громкий голос свидетельствует о неадекватном расходовании жизненных сил. Спросите, откуда такая убежденность? Разница между обычной, мирной жизнью и жизнью на вулкане слишком очевидна.

8. Уверенный голос – спокойный, неторопливый, с четким произношением

Умеренная речь дает немало возможностей для самовыражения – и вы это прекрасно понимаете. Умеренность в самоподаче позволяет варьировать ее глубиной и выразительностью. Вы выработали определенный стиль взаимоотношений с миром и хотите без путаницы, четко и ясно заявить о себе. Вы делаете ставку на саморуководство и, по всей вероятности, добились благодаря ему немалых успехов. Что и говорить, вы человек дисциплинированный.

Однако и у этого благородного качества есть оборотная сторона – нудноватость. Иногда при общении с вами не покидает ощущение, будто вы произносите заранее отрепетированную речь. Ни намек на волнение, ни оттенка смущения, ни нотки досады. Имейте в виду, можно быть виртуозом в выражении мыслей и при этом абсолютным дилетантом в выражении чувств.

9. Бесцветный голос – монотонный, невыразительный и тихий

Вы не претендуете на внимание окружающих и настолько боитесь показаться навязчивым, что на самом деле становитесь обузой. Кому же охота общаться с неинтересным человеком, ненавидящим самого себя? Вы так и норовите спрятать свою пассивность за чужой инициативой. Не потому, что Природа не дала вам силы, а потому, что вы ни за какие коврижки не отважитесь раскрыть свой потенциал.

Когда-то, давным-давно, вы встретились с непониманием и, отчаявшись найти с кем-либо общую точку соприкосновения, дали зарок впредь не напрашиваться на неприятности. С тех пор прошло много лет, но по-прежнему удача улыбается вам крайне редко... и только потому, что вы никак не решитесь распрощаться с прежней неудачей.

10. Задумчивый голос – глубокий, грудной

Грудной голос еще называют бархатным, оттого что он так же ласкает слух, как и этот чудный материал ласкает руки при прикосновении. Оказавшись однажды зачарованным волшебной мелодией бархатистой речи, возвращаясь к вам снова и снова, не в силах расстаться с проникновенной чуткостью и наивной, почти детской непосредственностью. Ваша чувственность естественна, как сама Природа! Кажется, что ваш голос идет из самых глубин души! Даже когда вы сморозите глупость, на вас невозможно обидеться – дитя тоже не ведает, что творит!

Ваши мысли так же естественны, как и голос. Так стоит ли удивляться, что вы то и дело попадаете в щекотливые ситуации. Чего вам не занимать, так это желания покрасоваться собой и, разумеется, бархатистой речью. Словно ребенок, вы жаждете восхищения. Да разве можно вас за это винить? Ведь создание гармонии всегда и во всем составляет суть вашей жизни!

«Я ненавижу свой голос!» – или История Юлии

Юлия: Мне всегда стыдно за свою манеру говорить. Я тоже застенчива и не уверена в себе. Высказать свое мнение для меня мучительно. Когда меня спрашивают о чем-либо, то

я моментально теряюсь – краснею, бледнею и не могу произнести ни слова. Иногда непроизвольно говорю что-нибудь язвительное. Затем переживаю и корю себя за свое косноязычие... Положение бывает крайне невыносимым. Мне хочется спрятаться, отгородиться от всех и вся, от всего мира! Для меня говорить – страшное мучение!

Свой голос я просто ненавижу. Я на дух не выношу его звуков! Мне трудно общаться не то что с незнакомыми, но даже с друзьями. Особенно мне тяжело дается общение со всевозможными начальниками. В общении с ними чувствую себя полным ничтожеством! Чиновников боюсь как огня! Оказываясь в официальных учреждениях, я не могу связать даже несколько слов. В голове возникает хаос, мысли путаются, на душе становится мутно...

Антонина: Что тебя так пугает в общении?

Юлия: Мне становится просто физически больно от мысли, что собеседник в душе смеется надо мной. Иногда я начинаю всех подряд ненавидеть. Из-за этого даже боюсь смотреть людям в глаза. Завидую тем, кто чувствует себя комфортно в любой ситуации и умеет спокойно общаться с разными людьми...

Когда мне приходится говорить в небольшом кругу людей, выступать публично, я чувствую себя ужасно скованно. И так волнуюсь, что оказываюсь не в состоянии ясно выразить свои мысли. Что там выразить! Я их не могу собрать, не могу сосредоточиться, забываю, что хотела сказать... Мое лицо становится красным, бросает в жар. Я вообще теряю дар речи. Голос становится каким-то тоненьким и сюсюкающим, словно говорит не взрослая женщина, а пятилетняя девочка. Меня по сто раз переспрашивают, отчего я тушуюсь еще больше. Короче говоря, выгляжу абсолютной дурочкой.

«Я прихожу в ужас от необходимости говорить!»

Рита: Ты заметила, когда начала так болезненно реагировать на звучание своего голоса?

Юлия: Началось это тогда, когда я впервые услышала свой голос, записанный на магнитофон. Это был именно такой тип голоса, который мне всегда казался отвратительным. Мне всегда было неловко общаться с теми, кто так разговаривал. Мне становилось смешно, когда другие говорили детскими голосами с визгливо-сюсюкающими нотками.

Нелли: Ты пробовала как-то изменить звучание голоса?

Юлия: Нет! По сей день я искренне верила, что одни рождаются с красивыми голосами, а другие – с отвратительными. Как у меня! Считала, что мне на роду написано приходить в ужас от звуков собственной речи и всю жизнь от этого страдать... Я считала, что голос не исправить! Отсюда и моя жуткая неуверенность в себе, и ощущение ущербности. Как я могу нравиться другим с такой визгливой речью?! И уже примирилась с мыслью, что мне всю жизнь придется только завидовать тем, у кого голос звучит красиво и естественно... Я обожаю глубокий и проникновенный голос! В нем столько душевности и теплоты!

Алена: Не спеши примиряться с тем, что тебя не устраивает! Примирение с дефектами слишком дорого нам обходится. Завистью тоже делу не поможешь!

Каждому человеку вполне под силу «освободить» красоту своего голоса. Дефекты звучания речи исправить вполне возможно. Коррекция потребует времени и дополнительных усилий, но они окупаются с лихвой!

Юлия: Желание исправить свою «детскую» речь у меня огромное! Я настолько устала от своих страхов и стыда, что могу днем и ночью делать всевозможные упражнения.

Алена: Днем и ночью заниматься коррекцией речи – это уж слишком! Тем не менее предпринять некоторые усилия действительно необходимо.

Голос как индикатор душевного состояния

Зоя: Мне тоже мой голос не нравится, у меня даже настроение ухудшается, когда я слышу свою речь... Когда впервые услышала себя со стороны, во время прослушивания магнитофонной записи, мне было ужасно стыдно за себя. Мой голос был какими-то монотонным, тихим и неразборчивым. Одним словом, мой голос был ужасно занудным. Я бы очень хотела исправить свои дефекты, сделать голос более приятным.

Алена: Существует множество великолепных упражнений, которые нам в этом помогут.

Научившись управлять голосом, его тембром и высотой, мы не только приобретаем красиво звучащий голос, но и власть над своим эмоциональным состоянием. Мы часто не замечаем, что, даже находясь в хорошем настроении, по привычке говорим вялым, ноющим голосом. Заунывная мелодия речи не только отталкивающе действует на собеседника, но и оказывает пагубное влияние на нас самих.

Ирина: Каким образом?

Алена: Хорошее настроение, «зараженное» пониженным тоном голоса, улетучивается само собой.

Искренний голос

Искренним называют голос, который свободно и легко, естественно льется прямо из глубины души. О таком голосе говорят как об искреннем, располагающем к глубокому личному общению, к комфортному общению, к ответной искренности.

Нелли: Мне сложно распознать «дефекты» своего голоса. Как понять, что именно нуждается в коррекции?

Алена: Для анализа характерных особенностей звучания своего голоса можно использовать приведенные ниже шкалы. Вначале оценим общее впечатление от голоса, затем приступим к оценке его непривлекательного звучания.

Общее впечатление о голосе
приятный _____ неприятный.

Оценка непривлекательности голоса

Для оценки непривлекательности голоса воспользуйтесь следующей шкалой значений:

«Мой голос практически всегда бывает... _____ ...» – соответствует 10 баллам.

«Мой голос практически никогда не бывает... _____ ...» – соответствует 0 баллов.

Вместо пробела вставьте каждую из приведенных ниже характеристик.

Даша: Можно ли привести конкретный пример?

Алена: Если вы полагаете: «Мой голос практически никогда не бывает испуганным», – то отметьте значение 0 баллов. Оценке «Мой голос практически всегда бывает грустным...» – соответствует 10 баллов.

Ирина: А если мой голос бывает грустным иногда?

Алена: В этом случае отметить по шкале грустного голоса то значение, которое больше всего отвечает твоему впечатлению о нем – 2, 3, 4, 5 баллов. Чем чаще твой голос бывает грустным, тем выше балл.

Мой голос бывает...

...грустным.	10	0
...погасшим.	10	0
...«мертвым».	10	0
...скучным.	10	0
...испуганным.	10	0
...отчаянным.	10	0
...гневным.	10	0
...грозным.	10	0
...ворчливым.	10	0
...огорченным.	10	0
...«упавшим».	10	0
...обиженным.	10	0
...несчастливым.	10	0
...плачущим.	10	0
...рыдающим.	10	0
...умоляющим.	10	0
...заискивающим.	10	0
...неуверенным.	10	0
...грубым.	10	0
...«сюсюкающим».	10	0
...кротким.	10	0
...робким.	10	0
...сердитым.	10	0
...резким.	10	0
...дребезжащим.	10	0
...виноватым.	10	0

Сила голоса и активное самовыражение

Алена: Слишком тихим и плохо различимым, заунывно ленивым голос бывает по нескольким причинам. Чаще всего заунывный и еле различимый голос бывает у тех женщин, которые реально поверили в стереотип: «Настоящую женщину украшает скромность! Настоящая женщина должна быть тише воды, ниже травы! Женщина должна вести себя так, чтобы не привлекать к себе внимания!»

Зоя: Мне именно так и говорили родственницы: «Чем меньше тебя слышно, тем больше тебя станут уважать». Только что-то я не замечала, что мой заунывный голос вызывает восхищение!

Ирина: О чем говорит тусклый голос?

Алена: Тихий, тусклый голос говорит о том, что его обладательница пассивно использует свой вокальный потенциал, не стремится активно выразить себя. В голосе отражается наша активная жизненная установка в целом. Пассивность и безразличие проявляется в бесцветной речи. Женская скромность оборачивается пассивностью в общении, в самовыражении!

Нелли: Значит, скромность отнюдь женщину не украшает?

Алена: В самовыражении важна инициатива, а не скромность! Если женщина скромно ждет, что кто-то начнет ее развлекать и стимулировать к самовыражению, то рискует так и остаться не услышанной, не понятой или понятой превратно.

Речь для того и существует, чтобы проявлять инициативу и активно выражать себя! О женщине, говорящей убедительно, красиво и уверенно, обычно говорят, что у нее есть собственный голос. Тем самым подразумевается: «Эта женщина уверена в себе! У нее есть собственное мнение, и она не боится его высказать! Она стремится общаться с собеседниками на равных! Умеет выразить себя! Знает, как завладеть вниманием партнеров!»

Ясная и выразительная речь

Даша: Я не думала, что в речи так важна инициатива!

Алена: Инициатива и обращенность к собеседникам составляют суть диалога, суть общения! Внутренняя речь отличается от повседневной речи именно нашей заинтересованностью в общении с другими!

Ольга: Какая разница между «внутренней речью» и «повседневной речью»?

Алена: В отличие от внутренней речи, когда мы целиком и полностью сфокусированы на себе, своих мыслях и чувствах, в повседневной речи фокус внимания «от себя к собеседнику».

Речь еще называют «вербальной коммуникативной связью». Звучание же речи вполне можно было бы назвать «мотивационной, эмоциональной связью», так как в звуках отражается наша заинтересованность общением как таковым.

Ирина: Интересно знать почему?

Алена: В отличие от мысленных диалогов с собой, обычная, повседневная речь на то и существует, чтобы поддерживать диалог с собеседниками, устанавливать связь с аудиторией! Без направленности вовне звуки речи либо теряются в пространстве, либо так и остаются где-то внутри нас.

Зоя: Что мы говорим о человеке, у которого звуки речи «остаются где-то внутри, теряются»?

Алена: В этом случае мы думаем о собеседнике: «Не понятно, о чем он или она говорит! Что-то бубнит себе под нос!» Специалисты по речи говорят в таком случае о «вялой речи», «о каше во рту». Ясной и выразительной такую речь уж явно не назовешь!

Юлия: Какую речь можно назвать ясной и выразительной?

Алена: Ясной и выразительной можно назвать отчетливую, активную речь человека, стремящегося выразить себя в общении! Причем «выразить себя» совсем не значит «заполнить паузу в общении пустой болтовней»!

Ольга: В чем отличие четкой речи от пустой болтовни?

Алена: Ясная и выразительная речь явно отличается от пустой болтовни своей содержательностью, смыслом, связью с аудиторией!

Галина: Я всегда восхищаюсь красивой речью с четкой дикцией. Так бы слушала и слушала часами...

Алена: Четкая речь с выразительной дикцией рождается вместе с желанием «донести» смысл речи до собеседника! Лишь в том случае, когда мы говорим «не для себя», а адресуемся к собеседникам, обращаемся к аудитории. Как бы вы реагировали на актеров, которые вместо обращения к публике стали бы «бубнить что-то невнятное себе под нос»?

Анна: Я бы ушла с представления! Зачем терять время зря?

Вера: Публика в негодовании покинула бы зал...

Алена: То же самое происходит и с нашими партнерами по общению! Если наша речь слабая и невыразительная, то собеседники моментально теряют к нам интерес! Коммуникативная связь между нами и партнерами по общению тут же обрывается!

Желание быть услышанной и понятой собеседниками мотивирует рождение сильных и красивых звуков речи. Речь становится выразительной, ясной и убедительной! В этом случае

и общение становится легким и комфортным, приятным. Содержание речи играет в общении огромное значение! Но отнюдь не меньшее значение имеет и ее звучание!

Оценка выразительности речи

Юлия: Каким образом можно определить, является ли твоя речь четкой и выразительной?

Алена: В понятие четкой и ясной речи входят следующие параметры:

- *Сила звучания, иначе говоря, активность речи.*
- *Направленность вовне.*
- *Управляемость речи.*
- *Содержательность речи.*

Отметьте, насколько ваша речь близка к четкости и ясности звучания, воспользовавшись следующей шкалой.

Четкая, ясная речь: / Неразборчивая речь:

активная речь _____ «вялая»

направленная вовне _____ лишенная направленности

управляемая по силе звучания _____ лишенная управляемости

содержательная _____ бессодержательная.

Марина: К сожалению, моя речь тяготеет к полюсу «Неразборчивая речь».

Алена: Для коррекции звучания речи существует множество увлекательных способов. Прежде чем приступить к их изучению, остановимся на самом главном. Что является таковым в звуках голоса?

Нелли: Желание что-то сказать, произнести звук!

Алена: Отлично! Рождение голоса, звуков речи связано с нашим желанием выразить себя вокально, вербально, эмоционально! Звуки голоса зарождаются где-то в глубине души!

Зоя: У меня речь «вялая»... Как исправить этот дефект?

Алена: Голосовой аппарат является всего лишь инструментом для передачи нашего душевного состояния! «Вялой» речь становится именно потому, что в образовании звуков не участвуют наши эмоции, отсутствует само желание говорить. Сила звуков зависит от эмоций!

Специалисты по вокалу и речи, обучая правильно петь и произносить слова, говорят, что голос должен быть «с опорой на диафрагму».

Антонина: Как это понять?

Алена: Представь, что звук твоего голоса не просто «слетает с языка», а рождается где-то в глубине тела, на уровне живота. Голос звучит четко, когда у него есть «опора».

Богатый колорит голоса

Антонина: Что украшает голос? Какие характеристики?

Алена: Колоритность, мелодичность, естественное звучание и приятная эмоциональная окраска являются истинным украшением голоса! Такой голос придает его обладательнице незабываемый шарм и очарование!

Ирина: Какие характеристики голоса обедняют его?

Алена: Голос, лишенный эмоций и мелодичности, кажется сухим и «мертвым». Бесцветный голос не отражает индивидуальных особенностей своего обладателя. Такой голос не передает богатства внутреннего мира своего Хозяина или Хозяйки. Тусклый голос производит весьма жалкое впечатление на окружающих.

Отметьте на шкале, насколько колоритным является ваш голос.

Богатый колорит голоса: / Бесцветный голос:

яркий, колоритный _____ тусклый, лишенный колорита

эмоциональный _____ неэмоциональный

мелодичный _____ отрывистый

живой _____ «мертвый».

Даша: Как понять, какой голос является «живым», а какой «мертвым»?

Алена: Живым называют голос, который наполнен индивидуальным очарованием, своеобразием. Лишенный индивидуальности голос кажется неживым, механическим.

Живой голос

Анна: Мой голос звучит безэмоционально и кажется механическим. Я бы хотела как-то исправить это неприятное впечатление. Мне бы хотелось иметь красивый и живой голос!

Алена: Замечательный преподаватель по вокалу, Эмма Радциг предлагает следующее упражнение по освобождению естественного очарования звучания голоса:

- *встаньте перед зеркалом,*
- *выровняйте осанку,*
- *свободно приоткройте рот, «освободите лицо»,*
- *слегка встряхните головой, мысленно сбросив напряжение,*
- *выражение лица будет апатичным, абсолютно расслабленным,*
- *почувствуйте желание произнести звук,*
- *позвольте ему «вырваться наружу»,*
- *определите, где происходит рождение этого свободного звука,*
- *не спешите форсировать звук, позвольте возникнуть искреннему желанию произнести звук: «Ум, как Галантный Кавалер, всегда пропускает вперед Прекрасную Даму – Эмоцию!» В этом случае звук будет и естественным, и наполненным чувствами, эмоциями!*

Антонина: Как сохранить звуки такими же естественными?

Алена: Для сохранения наполненности голоса эмоциями Эмма Радциг предлагает следующее упражнение:

- *представьте, что звуки голоса являются для вас целительной влагой;*
- *вы бережно собираете их в ладони;*

• *представьте, что при первых звуках вы зачерпываете их как воду и бережно несете перед собой.*

Марина: От волнения я быстро начинаю «задышаться», возникает ощущение, что мне «не хватает воздуха».

Алена: Следующее упражнение поможет расширить диапазон вокальных способностей, позволит звукам длиться дольше:

- *начните с предыдущего упражнения;*
- *после того, как вы «соберете звуки» в ладони, представьте, что звуки голоса превращаются в насыщенную дымку, затем медленно разведите руки в стороны, позволяя дымке распространиться в пространстве между вашими руками.*

Рита: Действительно, воздуха хватает намного дольше! И голос становится более свободным и эмоционально «насыщенным»! Мне эти упражнения нравятся!

Диапазон звучания голоса

Марина: Мой голос иногда начинает звучать резко и пискливо. Я хочу говорить громче и отчетливее, а получается резко и неестественно...

Алена: Как говорит Эмма Радциг, высота голоса «визуально расположена» по горизонтали и определяется диапазоном вокальных возможностей. Многие ошибочно считают, что чем звучнее, то есть выше, «ноты голоса», тем лучше!

Марина: Я именно так и считаю! Разве это не так?

Алена: Громкий голос совсем не обязательно звучит привлекательно! Звучный голос далеко не всегда является колоритным! Когда мы форсируем звуки голоса волевым усилием, а не эмоциональным, то голос начинает звучать резко, пискливо и неестественно. А этом случае говорят, что голос звучит «на связках».

Колоритность и силу голосу придают не высокие ноты, а «естественное рождение», насыщенность чувствами и диапазон вокальных возможностей.

С помощью приведенной ниже шкалы можно оценить диапазон своего звучания голоса:

широкий диапазон звучания _____ узкий диапазон звучания
высокий голос _____ низкий голос.

Мелодичность голоса и звуковые помехи

Вера: Почему придается столько значения мелодичности голоса?

Алена: От тембра звучания голоса зависит, насколько он будет приятным для восприятия.

Зоя: Что относится к вокальным недостаткам в этом случае?

Алена: Резкий голос, глухой или отрывисто звучащий, можно условно назвать «голосом с помехами».

Галина: Да, «голос с помехами» звучит довольно неприятно. Меня такой голос раздражает.

Алена: «Звуковые помехи» нарушают приятное впечатление от голоса. В общении с людьми, обладающими неприятным тембром речи, невольно возникает ощущение дискомфорта.

Нелли: Когда я слышу хриплый голос, мне самой хочется прокашляться, как-то «исправить» хрипоту. Действительно, «голос с помехами» производит на собеседников довольно неприятное впечатление!

Алена: Приятный же тембр голоса, наоборот, вызывает ощущение комфорта! Разговаривать с людьми, обладающими приятным тембром голоса, – одно удовольствие!

Нелли: Мелодичный голос просто завораживает!

Алена: Отметьте на шкале, насколько ваша речь близка к привлекательному, мелодичному звучанию.

Неприятный тембр речи: / Приятный тембр речи:

резкий _____ мелодичный

глухой _____ звонкий

хриплый _____ чистый.

Проникновенный голос

Анна: «Глухой голос» многие путают с «проникновенным». Моя знакомая специально говорит «утробным» голосом, думая таким образом создать о себе впечатление как о человеке душевном и глубоком. Со стороны это выглядит очень смешно и создает крайне неприятное впечатление. Так и хочется попросить ее «прочистить горло» и говорить нормальным, естественным голосом!

Алена: Действительно, подобная путаница весьма распространена. Между душевным голосом, звучащим проникновенно и приятно ласкающим слух, и глухим, как точно выразилась Анна, «утробным» голосом абсолютно нет ничего общего!

Юлия: Я мечтаю сделать свою речь более проникновенной, душевной!

Алена: Душевность звучания голоса зависит от его наполненности чувствами, эмоциями, причем позитивными. «Проникновенный голос» можно было бы также назвать глубоко чувственным и эмоционально окрашенным.

Даша: Мне сложно понять, когда мой голос становится окрашенным позитивно, а когда – негативно. Как в этом разобраться?

Алена: Позитивно окрашенное эмоциональное состояние можно определить по позитивным эмоциям. Дополните следующее предложение: «Мой голос становится окрашенным той или иной эмоцией в ситуации, когда...»

Для упрощения своего анализа воспользуйтесь приведенным ниже перечнем:

Мой голос становится...

восхищенным, когда _____.

восторженным, когда _____.

удивленным, когда _____.

счастливым, когда _____.

ласковым, когда _____.

нежным, когда _____.

томным, когда _____.

слащавым, когда _____.

уверенным, когда _____.

мягким, когда _____.

страстным, когда _____.

Негативно окрашенное звучание голоса

Марина: Как определить негативно окрашенное эмоциональное звучание голоса?

Алена: Соответственно, по негативным эмоциям.

Дополните следующее предложение: «Мой голос становится окрашенным той или иной эмоцией в ситуации, когда... _____».

Для упрощения своего анализа воспользуйтесь приведенным ниже перечнем.

Мой голос становится...

грустным, когда _____.
погасшим, когда _____.
безжизненным, когда _____.
скучным, когда _____.
испуганным, когда _____.
отчаянным, когда _____.
гневным, когда _____.
грозным, когда _____.
ворчливым, когда _____.
огорченным, когда _____.
«упавшим», когда _____.
обиженным, когда _____.
несчастливым, когда _____.
плачущим, когда _____.
рыдающим, когда _____.
умоляющим, когда _____.
заискивающим, когда _____.
вкрадчивым, когда _____.
неуверенным, когда _____.
грубым, когда _____.
кротким, когда _____.
робким, когда _____.
сердитым, когда _____.
резким, когда _____.
дребезжащим, когда _____.
виноватым, когда _____.

Управление звуками речи

Алена: Красивую речь невозможно представить звучащей бесконтрольно – прерывисто, прыгающей то вверх, то вниз, звучащей то слишком сильно, то чересчур слабо! Направленность и плавность речи являются важными параметрами привлекательной речи!

Великолепный специалист по сценической выразительности, Антонина Пилюс предлагает несколько увлекательных упражнений по развитию навыков красиво звучащей речи. Приступать к ним лучше после того, как освоены предыдущие.

Упражнение по приданию голосу желаемой направленности:

- выберите любую точку в пространстве вокруг себя,
- вначале сконцентрируйте внимание на точке, расположенной на расстоянии вытянутой руки,
- произнесите любой, естественно рождающийся звук,
- переведите внимание со звуков голоса на выбранную цель вовне,
- представьте, что каждый звук, возникающий в вашей груди, проходит это расстояние,
- проследите эту траекторию движения звуков.

Упражнение по приданию звукам речи желаемой силы.

Представьте, что звук превращается в маленький мяч, поиграйте с ним:

- Выберите желаемую цель вовне.
- Хорошенько прицельтесь, мысленно измерив расстояние от точки рождения звука до желаемой цели. Помните, что естественный звук должен быть с «опорой на диафрагму». Естественный звук рождается внутри тела, где-то на уровне живота.
- Рассчитайте силу удара – вначале сконцентрируйте внимание на точке рождения звука и «пройдите вниманием» вместе со звуком по всему пути до конечной цели.
- Поупражняйтесь в модификации силы звуков.
- Ударьте звуковым мячом о стену или об иную выбранную вами цель с силой.
- Попробуйте мысленно «едва прикоснуться» звуком к конечной точке назначения.
- Мысленно опишите звуком круг, затем мысленно... _____ напишите звуком любую букву, поставьте звуком «кляксы», сделайте звуком несколько четких точек, нежно «прикоснитесь» звуком к поверхности, «уколите» звуком поверхность, превратите звук в «мелкую пыльцу», растворите звук в воздухе.

Антонина: Эти упражнения довольно забавные!

Алена: Во время этой игры не упустите из виду конечную точку предназначения звука. Сфокусируйте все внимание на «звуковом векторе».

Почувствовав себя уверенно с концентрацией на цели и с силой звука, переходите к упражнению по дистанцированию звуков:

- выберите расстояние, на которое вы хотите быть услышанной,
- вначале попробуйте расстояние двух, трех шагов,
- проделайте предыдущее упражнение, но уже с учетом увеличившейся дистанции,
- постепенно увеличивайте дистанцию.

Сила звучания голоса и убедительность речи

Вера: Мне часто говорят, что мой тихий голос звучит неубедительно.

Алена: Сила звучания придает речи оттенок убедительности. Голос уверенного в себе человека достаточно сильный, то есть громкий, но лишенный напряжения. Такой голос звучит достаточно громко, свободно и естественно. «Льется» сам собой! Увлеченность предметом разговора, замотивированность общением, желание выразить себя через речь играет здесь не последнее значение.

Антонина: Я говорю «через не хочу»...

Алена: При волевом форсировании речи «через не хочу», то есть при отсутствии желания общаться как такового, возникают неприятные, металлические нотки.

Отметьте на шкале, насколько ваша речь близка к убедительному звучанию.

Убедительная речь: / Неубедительная речь:

сильный голос _____ слабый голос

свободно льющийся голос _____ форсированный голос

звучит естественно _____ звучит напряженно

окрепнувший голос _____ еще не окрепший голос

колоритный голос _____ монотонный голос

Галина: Как отличить, когда голос звучит убедительно, а когда становится металлическим?

Алена: Убедительный голос звучит и достаточно сильно, и естественно, и колоритно. Металлический же голос звучит форсированно, напряженно, искусственно и сухо.

Физическое состояние голоса

Анна: Наверное, многое в красоте голоса зависит от физического состояния голосового аппарата. Когда человек устал или заболел, но невольно начинает говорить тише.

Алена: Разумеется, физическое состояние организма влияет на привлекательность голоса. Но многие по привычке говорят «упавшим», «ноющим» или «дрожащим», «сонным», «нервным», «уставшим» голосом всегда! Независимо от того, как они себя чувствуют в данный момент. Именно из-за такой дурной привычки легко создать репутацию неуверенного в себе человека и испортить впечатление о себе.

Юлия: Капризный голос тоже сюда относится?

Алена: Разумеется. Сюсюкающие нотки никак не украшают женщину! Эта привычка несозвучна с обаятельным женским имиджем.

Определите, когда и в каких ситуациях звучание вашего голоса приобретает «нездоровый вид».

Дополните следующее предложение: «Мой голос становится... _____ ... в ситуации, когда... _____».

Для упрощения анализа «нарушенного» физического состояния голоса воспользуйтесь приведенным ниже перечнем.

Мой голос становится...

дрожащим, когда _____.

нервным, когда _____.

«сюсюкающим», когда _____.

уставшим, когда _____.

сонным, когда _____.

плачущим, когда _____.

надломленным, когда _____.

Даша: Какое физическое состояние голоса производит благожелательное впечатление на собеседников?

Алена: Любое «здоровое» состояние голоса – бодрое, спокойное, вдохновенное...

Дополните следующее предложение: «Мой голос звучит... _____ ... в ситуации, когда... _____».

Для упрощения анализа «здорового» физического состояния голоса воспользуйтесь приведенным ниже перечнем.

Мой голос звучит...

бодро, когда _____.

спокойно, когда _____.

вдохновенно, когда _____.

уверенно, когда _____.

увлеченно, когда _____.

заинтересованно, когда _____.

Душевная красота и выразительный голос

Алена: Несколько несложных правил помогут нам создать благоприятное впечатление и как можно дольше пребывать в хорошем расположении духа:

- *Приподнятое настроение придает звучанию голоса приятную окраску. Не бойтесь показаться слишком эмоциональным! Искренних, позитивных эмоций никогда не бывает много. Пусть ваше хорошее настроение через голос передается окружающим.*

- *Плохое настроение можно улучшить с помощью изменения тона речи.*

Даша: Как этого добиться?

Алена: Для этого вспомните, как звучит ваш голос, когда у вас хорошее настроение, и попробуйте восстановить такое же звучание, придать голосу такую же эмоциональную окраску.

- *Когда мы говорим, то часто не ощущаем, где рождаются звуки нашей речи. Приятная речь рождается как бы из глубины, возникает «с опорой на диафрагму», как говорят специалисты по речи. Голос «на связках» – визгливый, слишком высокий – вызывает неприятные ощущения. Обычно его обладательницу отождествляют с женщиной нервной и беспокойной.*

- *Тот, кто говорит слишком громко, со стороны кажется человеком агрессивным, неспособным владеть своим душевным состоянием.*

- *Умеренная речь дает больше возможностей для самовыражения. Умеренность позволяет голосу литься свободно, естественно и эмоционально насыщено. Эмоциональный колорит речи придает ей выразительность и индивидуальность. Эти преимущества умеренной речи используют великие мастера вокала.*

- *Тот, кто говорит слишком тихо и невнятно, производит впечатление человека, который не верит в свои силы. Тихая и неразборчивая речь снижает интерес к нам со стороны собеседников. У кого хватит терпения прислушиваться к нашему шепоту?*

- *Говорите не спеша, четко выговаривая каждое слово, уделяя должное внимание каждому звуку.*

- *Выберите для себя оптимальную скорость речи, комфортный темп.*

Оптимальная скорость речи и чувство комфорта

Ольга: Мне многие говорят, что я говорю слишком быстро и не очень разборчиво, «проглатывая окончания». Да я и сама знаю, что слишком болтлива... Иногда ловлю себя на том, что не могу остановиться в разговоре. Но не пойму, почему это так мешает окружающим?

Алена: Экспериментально установлено, что человека, который произносит более трех слов в секунду, собеседники обычно перестают понимать. В результате у всех возникает неловкость.

Ольга: Неужели скорость речи оказывает такое влияние на комфортность общения?

Алена: И влияние огромное! Болтушка остается не услышанной, а собеседники оказываются в неловкой ситуации и вынуждены либо делать вид, будто следят за ходом разговора, либо постоянно переспрашивать своего торопливого компаньона. В любом из этих случаев связь беседы теряется. Живого диалога не получается. У болтушки остается досадное чувство: «Меня не хотят понять! Меня игнорируют и постоянно прерывают!» У собеседников же возникает чувство разочарования: «Ума не приложу, чего она или он от меня добивается!»

Нелли: Какой темп речи считается «комфортным»?

Алена: Умеренный! Если мы хотим быть правильно понятыми на протяжении всего разговора, то не лишним будет выработать у себя привычку вести беседу в умеренном темпе. Такой темп и является оптимальным.

Марина: Как определить оптимальный темп речи?

Алена: Оптимальной является средняя скорость речи, не слишком быстрая и не слишком медленная.

Вера: Почему длинные фразы затрудняют общение?

Алена: Смысл высказываний становится более понятным, когда мы говорим короткими предложениями. Фразы, содержащие более тринадцати слов, не воспринимаются по смыслу каждым вторым взрослым. А дети семилетнего возраста с трудом понимают фразы, составленные более чем из восьми слов.

Даша: С какими личностными особенностями связан темп речи?

Алена: Темп речи говорит о нашей особенности устанавливать контакты с другими. Быстрая речь свидетельствует о том, что ее обладатель способен общаться достаточно легко и свободно. Но не спешите принимать окончательное решение на основе его высказываний, так как они могут быть недостаточно продуманными.

Марина: Со мной часто так бывает... Я тороплюсь высказать первое, что придет в голову... Не подумав, говорю лишнее, а потом переживаю... мучаюсь: «Зачем я это сказала? Я же хотела сказать совсем другое!»

Алена: От своей поспешности страдают и сами болтушки. Поторопившись сказать что-то лишнее, они часто чувствуют себя в общении неловко... и, пытаясь скрыть свое смущение, продолжают говорить снова и снова... и снова говорят невпопад... Таким образом, из-за такой элементарной особенности, как быстрый темп речи, болтушки постоянно оказываются в неловком положении.

Марина: Это точно про меня! Я не понимала, почему так происходит! Я бы никогда не подумала, что причина моих неприятностей в слишком быстром темпе речи!

Приятное общение в удобном темпе

Алена: Отметьте на шкале, насколько темп вашей речи близок к комфортному уровню.

Обременительный темп: / Оптимальный темп:

сбивчивая _____ мелодичная

торопливая _____ умеренная

без пауз _____ с паузами

монологичная _____ диалогичная

слишком медленная _____ в комфортном темпе.

Ольга: По всему видно, что у меня «обременительный темп» общения. Из-за своей болтливости я снова и снова оказываюсь в общении не на высоте... Вначале говорю, а потом думаю: «Как у меня это вышло?» Мне часто бывает стыдно за себя. Как же научиться управлять темпом речи?

Алена: Для начала достаточно выработать у себя новый стиль ведения беседы:

- *вовремя говорить самой себе: «Стоп! Сейчас я буду говорить медленно и разборчиво!»*
- *следить за тем, чтобы не уклоняться от темы разговора;*
- *вести диалог, давать собеседникам возможность высказать свое мнение;*
- *отказаться от неэффективной привычки скрывать за маской болтливости смущение.*

Рита: Я, наоборот, говорю слишком медленно... Мне часто приходилось замечать, как собеседники начинают нервничать в общении со мной. Раньше я расценивала их раздражение как недовольство мной в целом, моей личностью. Но, вероятно, их просто раздражала моя медлительная манера говорить. Как можно откорректировать темп речи в моем случае?

Алена: При слишком медлительном темпе речи я бы порекомендовала следующее:

- *Почаще проявляйте инициативу. Задавайте собеседнику вопросы, уточняйте непонятное.*
- *Проявляйте свою заинтересованность темой беседы, участвуйте в разговоре эмоционально. Оживленный диалог всегда производит благоприятное впечатление на обе стороны.*
- *Установите обратную связь с партнерами, следите за их реакциями – это поможет вам следить за ходом разговора.*

Итак, не только слишком быстрая, но и замедленная речь препятствует оптимальному самовыражению и вызывает сложности во взаимопонимании. Обычно медленный темп речи характеризует людей флегматичного и меланхолического темпераментов. Было бы неверно считать их тугодумами только потому, что они отвечают медленнее, чем нам того хотелось бы. Наберитесь немного терпения и вы убедитесь, что результативность общения не снижается из-за медленного темпа беседы.

Антонина: Что мне делать, если мой собеседник обладает медлительной речью? Как его или ее «расшевелить»?

Алена: Успех беседы будет более очевиден, если мы будем задавать медлительным собеседникам как можно больше встречных вопросов.

Темперамент и темп речи

Ирина: Я даже не подозревала, что по темпу речи можно определить тип темперамента.

Алена: Темп является одной из основных характеристик темперамента человека.

У **холериков** речь чаще быстрая, страстная, со сбивчивыми интонациями.

Флегматики обладают спокойной, равномерной речью с остановками, без резко выраженных эмоций и без мимики.

Сангвиники говорят громко и отчетливо, часто сопровождая речь жестами и выразительной мимикой.

Меланхоликов отличает слабая и тихая речь, иногда снижающаяся до шепота.

Нелли: Значит, если я меланхолик, то уже ничего не смогу поделать со своей речью?

Оптимизация темпа речи

Алена: Оптимизировать темп речи можно с помощью тренировки. Вначале необходимо выявить свои речевые ошибки с помощью магнитофона. Запишите несколько фраз, а затем проверьте четкость и правильность сказанного. Самый простой и надежный способ тренировки речи и ее правильности – чтение вслух:

- *Найдите интересный для себя текст или стихи и начитайте их на магнитофон. Для начала возьмите небольшой, но увлекательный для себя текст.*
- *Читайте текст без спешки и с наслаждением.*
- *Импровизируйте, попробуйте разнообразить речь с помощью различных интонаций.*
- *Представьте себя актрисой, репетирующей различные роли. Представьте себя в роли Веселой Хохотушки, Злой Колдуньи, Доброй Феи.*
- *Попробуйте передать в речи характер каждой героини, ее эмоциональное состояние.*

Нелли: Я не смогу этого сделать, если кто-то находится рядом или даже в другой комнате.

Алена: Выберите для себя удобное время.

- *Лучше всего выбрать для занятий такое время, когда никто не будет мешать, отвлекать либо смущать своим присутствием.*
- *Каждый раз после упражнений освободите немного времени для анализа.*
- *Не спешите отчаиваться, если первое время записанный текст может вам по звучанию не понравиться.*

Вера: Как часто нужно выполнять это упражнение?

Алена: Лучшего эффекта можно достичь, выполняя упражнения ежедневно.

Даша: Если я буду прослушивать запись своего голоса, то буду находить только дефекты, недостатки.

Алена: Не отвлекайтесь на самокритику!

- *Ваша задача добиться приятного для своего слуха звучания, а не следить за дефектами речи.*
- *Чтобы четко представить себе конечную цель, можно разнообразить чтение текста следующими формулами аутотренинга:*

У меня красивый, глубокий голос.
Моя речь звучит свободно и легко.
Мой голос течет плавно и естественно.
Я наслаждаюсь звучанием своего голоса.
Речь доставляет мне огромное удовольствие.
Я четко произношу слова и предложения.
Я говорю четко и неторопливо.
Я говорю с удовольствием!

Кстати, эти формулы могут стать вашим первым текстом для занятий.

Сглаживание шероховатостей речи

Анна: Если меня что-то сильно волнует, то из-за возбуждения я теряюсь, сбиваюсь с мысли...

Алена: Сбивчивость речи говорит о слабой стрессоустойчивости. Когда вы почувствуете себя уверенно с чтением текста, можно приступить к тренировке стрессоустойчивости.

Ирина: Как это сделать?

Алена: Во время прослушивания текста попробуйте на время выключить магнитофон и продолжить чтение текста по памяти. Вначале будет сложно, так как это искусственно созданная помеха. Прочтите текст благожелательно настроенным близким, подругам, детям. Вскоре вы сможете справиться с любой помехой без особого труда, будь то публичное выступление или взволнованность.

Запаситесь терпением! Не требуйте от себя сразу идеального результата.

Антонина: Как я узнаю, что достигла конечного результата и мой голос уже начал звучать достаточно приятно?

Алена: Когда вам понравится свой голос, станет для вас дорогим и близким, считайте, что вы достигли желаемой цели!

Нелли: Может случиться так, что мне звучание голоса нравится, а другим нет!

Алена: Если мелодия голоса начала вам нравится, будьте уверены, что звучание понравится и вашим собеседникам!

Освобождение голоса от напряжения

Галина: Как избавиться от напряжения в голосе? Я бы с удовольствием избавилась от образа эдакой Консервативной Дамочки с металлическими нотками в голосе. Как мне выразить себя в речи более гармонично?

Алена: Особенности разговорной речи и естественность ее звучания тесно связаны с нашим эмоциональным состоянием. Поэтому, если кто-то почувствовал нарастающее напряжение и заметил в своей речи нервно-возбудимые нотки, обратите внимание на состояние мышц шеи и плеч. Особое внимание уделите осанке.

Антонина: Почему это так важно?

Алена: Обычно при эмоциональном напряжении поднимаются плечи и напрягаются мышцы шеи. В результате напряжения тела затрудняется дыхание, поэтому голос теряет опору и естественное звучание. Со стороны же создается впечатление, что такой собеседник говорит с трудом или усилием воли форсирует речь, как бы «выдавливая из себя» каждое слово.

Снизить напряжение в голосе можно за счет расслабления шейно-плечевого пояса:

- *плечи опустите и расслабьте,*
- *сделайте несколько плавных вращательных движений шеей,*
- *сожмите руки в кулаки и суставами пальцев сделайте массаж шеи,*
- *помассируйте основание черепа, голову, сделайте легкий массаж ушей. Такой массаж улучшает кровоснабжение головного мозга и способствует нервной разрядке,*
- *искусственно вызванный зевок оказывает такой же расслабляющий эффект, как и естественный.*

Дыхательная гимнастика также помогает снять эмоциональную нагрузку:

- *Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 10–15 секунд. Затем сожмите руки в кулаки и напрягите тело. Резко и шумно выдохните вместе с расслаблением тела. Сделайте несколько «встряхивающих» движений.*

Как вы убедились, причиной появления напряжения в голосе часто являются психологические проблемы, такие как смущение, страх публичных выступлений и прочие страхи общения

Ясная речь и благоприятное впечатление

Алена: Приятное впечатление от звучания голоса редко возникает произвольно. Компетентность в искусстве самопрезентации через голос приобретается как в результате выработки благоприятных привычек, так и в результате следования некоторым базовым правилам:

- *Дорожите временем собеседника так же, как своим собственным. Не злоупотребляйте его вниманием и терпением. Чрезмерная говорливость, так же как и чрезмерная молчаливость, могут свидетельствовать о весьма неудачной попытке скомпенсировать свои психологические комплексы за чужой счет.*
- *Приспосабливайте голос к среде, в которой вы находитесь. Если в театре мы будем разговаривать так же, как у себя дома за чашкой чая, то вряд ли нам удастся произвести хорошее впечатление.*
- *Помните, что красивая и правильная речь живет в каждом человеке! Просто естественная речь может быть загнана каким-либо из наших страхов в подвалы внесознательной долговременной памяти. Исследования показывают, что даже заикающиеся люди, слушающие через наушники правильную речь диктора, повторяют за ним все фразы без запинок.*
- *Поверив в себя, в свои силы и возможности, легко избавиться от любых дефектов речи. Улыбайтесь почаще – и красивая речь вам обеспечена!*

Галина: Как улыбка может отражаться на звучании речи? Улыбка придает очарование лицу, но речи?...

Алена: Когда мы хмуримся или уныло опускаем уголки губ, организм воспринимает это как сигнал катастрофы. Стараясь помочь своему Хозяину, организм выбрасывает дополнительную порцию адреналина, способствующую не только появлению глубоких морщин в виде маски скорби, но и тревожному настроению. Адреналиновый допинг способствует также и появлению унылого, печального голоса. Улыбка же производит обратное физиологическое воздействие! Радостное выражение лица стимулирует выброс эндорфинов, кото-

рые помогают возникновению бодрого настроения и положительной по эмоциональной окраске речи.

К тому же улыбка и положительные эмоции в буквальном смысле разглаживают морщины! Так что хмуриться не выгодно в любом случае! Куда полезнее встречать каждый день очаровательной улыбкой!

Ласкающая слух мелодия приятного голоса оказывает на собеседников незабываемое впечатление! Живая игра естественно звучащего голоса придает всему выразительному образу женщины особый шарм, особое очарование! Улыбка же делает это очарование магическим!

Глава 8

Магия женского обаяния

*«Лик может радовать, сулить блаженство,
дарить доверие, внушать надежды.
В нем мысли волшебство и чувств
запечатленность.
Лицо – природы дар и гордость человека», —*

так писал о магии человеческого лица Иоганн Лафатер – швейцарский священник, поэт, художник и первый серьезный исследователь физиогномики. Физиогномика – это наука о распознавании личностных особенностей и черт характера через выразительные особенности лица. Многим известно основное положение этой донаучной методологии изучения психологии личности – «по преобладающему эмоциональному выражению лица можно судить о складе характера и выраженных чертах того или иного человека».

Современные исследования показывают, что семьдесят процентов всей информации о характере, мыслях и чувствах мы неосознанно считываем с выражения лица своих собеседников. Мысли, чувства и переживания – в равной степени как и намерения по отношению к другим – оставляют свой след на нашем лице. Достаточно одного мимолетного взгляда, чтобы понять, какое душевное состояние владеет человеком в данный момент. Удивление, изумление, испуг, веселое расположение духа мгновенно «считываются» его собеседниками. На этом занятии мы более подробно разберем такие понятия, как «фокус внимания» и «экспрессивные средства самовыражения», то есть язык взглядов, жестов и мимика лица.

Лицо – ключ к самовыражению

Алена: Стоит ли говорить, что на озлобленном, испуганном или угрюмом лице вряд ли кто-то захочет задержать свой взгляд. Всем известно, что эмоции заразительны! Кому захочется «приобретать» негативные эмоции? Кому захочется, так сказать, «переливать» в свою душу исходящий от собеседника гнев, испуг и прочие сигналы антипатии?

Обращали ли вы внимание на выражение своего лица? Какое выражение лица чаще всего бывает у вас?

Зоя: Как я могу понять, какие именно эмоции характерны для выражения моего лица? Я же себя со стороны не вижу.

Нелли: Зато близкие видят нас каждый день, можно спросить у них.

Мне часто говорят, что у меня взгляд бывает испуганным. Да я и сама чувствую свой испуг. Иногда общение для меня превращается в пытку. Мне сложно устанавливать контакт с незнакомыми людьми. Мне становится неловко, когда кто-либо внимательно рассматривает меня, к примеру, в автобусе или метро.

Алена: Помимо оценок со стороны окружения – друзей, близких людей – у нас есть великолепная возможность рассмотреть выражение своего лица в зеркале или на фотографии.

Анна: Я заметила, что на фотографии часто выгляжу слишком официально.

Ольга: Как ты это определила?

Анна: Мои глаза кажутся равнодушными, а выражение лица – холодным и отстраненным. Фотографироваться для меня целая мука! Я ужасно смущаюсь, когда ощущаю себя в центре внимания. Я не умею привлекать внимание к себе и всячески избегаю взглядов...

Глаза – открытая книга души

Алена: Интерес человека к миру проявляется в первую очередь в выражении его глаз. На этом занятии мы обучимся распознавать по характеру взгляда душевное состояние своих собеседников. Мы обучимся «читать» информацию, отраженную во взгляде! Всмотритесь в глаза друг друга и попробуйте определить, произошли ли во время занятий какие-либо изменения в нашем отношении к себе и к миру?

Даша: Как это сделать?

Алена: Обратите внимание, наполнены ли глаза радостью, как бы «идут навстречу», или наполнены испугом и «обращены в себя»?

Рита: У Нелли в глазах чувствуется еще робость и боязливость. А глаза Веры приобрели какой-то особенный оттенок. Кажется, она начала избавляться от своей тревожности и растерянности.

Вера: Это действительно так. Сейчас я чувствую себя намного увереннее!

Антонина: Блеск в глазах появился у Юлии, однако чувствуется, что она еще не освободилась от груза проблем. Даша перестала избегать взгляда собеседника – это уже огромный прогресс с ее стороны! Ирина тоже стала участвовать в общении более заинтересованно. Ее взгляд стал более ясным. Раньше взгляд Ирины был отстраненным, погасшим.

Алена: Во взгляде отражается наша установка по отношению к миру. У человека, обращенного вовне, иными словами, заинтересованного изучением окружающей действительности, взгляд оказывается лучистым и ясным. В то время как озабоченность своими переживаниями проявляется во взгляде, обращенном внутрь себя. От этого выражение глаз становится пустым, ничего не отражающим, кроме озабоченности своим страхом.

Нелли: Каким со стороны кажется испуганный взгляд?

Алена: Страх передается как бы в застывшем взгляде. Агрессивная защитная реакция – в «колючем».

Ольга: По-моему, самые большие изменения произошли с Анной. Раньше глаза у нее были какие-то пронзительные, колючие, а сейчас в ее взгляде появилась открытость и мягкость. Интересно, отчего происходят все эти изменения?

Игра глаз и выражение симпатии

Алена: Чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к еще одной игре. Каждая из вас может проделать упражнение, которое я сейчас продемонстрирую.

Вначале сконцентрируйте внимание на своем собеседнике, искренне заинтересуйтесь им, попробуйте понять его психологию, душевное состояние

Затем сфокусируйте все свое внимание вовне, то есть на собеседнике, и передайте ему мысленно информацию: «Я рада вас видеть! Мне приятна эта встреча!»

В этом случае все внимание я сосредоточиваю на вас, глазами как бы «иду к вам навстречу». Что выражают в этом случае глаза?

Вера: Любознательность, заинтересованность происходящим вокруг.

Антонина: Действительно, если бы на меня так смотрел человек, я бы с радостью ответила ему взаимностью. Я бы чувствовала себя комфортно в общении с человеком, взгляд которого мягок и доброжелателен.

Юлия: Да, обращенный вовне взгляд выражает симпатию.

Алена: Какие мысли возникают в этом случае у собеседников?

Антонина: Я думаю: «Ко мне относятся с симпатией! Мне ничего не угрожает. В общении с этим человеком я могу чувствовать себя свободно!»

Марина: Мне кажется, что выражение глаз здесь ни при чем! Это просто искусственно созданное доброжелательное выражение лица.

Алена: Хорошо, я закрою лицо листом бумаги. «Уберем» влияние мимики. Теперь вы видите только мои глаза.

Галина: Все равно эти изменения неестественны! Это игра, а не искреннее проявление чувств во взгляде! Наигранное состояние симпатии – искусственная роль доброжелательного человека.

Вера: Я так не считаю! Часто я сама замечала, что глаза точно передают мое душевное состояние. Когда у меня плохое настроение, то и взгляд становится каким-то погасшим, отстраненным, как будто стеклянным. На душе радостно – и глаза излучают свет и тепло! Образно говоря, глаза светятся!

Антонина: Я тоже замечала эту разницу. Когда кто-то общается с симпатичным и доброжелательным человеком, то его глаза просто сияют от радости. В то время как у того же человека при общении с самодуром-боссом взгляд мгновенно изменяется и становится «колючим», «затравленным», растерянным.

Изменение фокуса внимания

Алена: Теперь попробуем вызвать противоположное состояние глаз – отстраненности, безразличия.

Даша: Разве возможно выражение взгляда изменять по своему усмотрению?

Алена: Разумеется! Характер взгляда меняется вместе с изменением нашей установки.

Галина: Когда взгляд становится отстраненным?

Алена: Отстраненный взгляд соответствует состоянию озабоченности собой, когда мы испытываем неловкость в общении. В этом случае все внимание концентрируется на дискомфортном состоянии и тревожных мыслях: «Как я выгляжу со стороны? Наверняка ужасно! Вдруг меня не так поймут? Вдруг отвергнут? Мне стыдно сделать что-то не то, не так? Конечно же, все на меня смотрят с осуждением!»

Достаточно произнести про себя подобные фразы – и мы тут же оказываемся в плену состояния озабоченности.

Анна: Неужели все именно так и происходит?

Алена: Убедитесь сами. Я произнесу про себя эти фразы, а вы обратите внимание, какие произойдут изменения в выражении моих глаз.

Какие при этом произошли изменения в характере взгляда? И произошли ли?

Анна: Выражение глаз стало каким-то мертвым, взгляд – погасшим. Разница просто поразительная!

Зоя: Но и в первом и втором случае отношение к другим и душевное состояние было вызвано искусственно. Это всего лишь искусная игра!

Сознательное проявление симпатии

Алена: «Осознанно выразить свою симпатию» – значит «специально, намеренно уделить внимание тому или иному собеседнику»!

Галина: Но «намеренно» означает «наигранно», «искусственно»!

Алена: Это огромное заблуждение! «Специально» и «намеренно» не являются синонимами «притворно», «нарочито», «наигранно», «искусственно»! Намеренно выразить свою

симпатию – значит открыто выразить свое доброе расположение к другому и вести себя так, чтобы вызвать такое же ответное расположение по отношению к себе. Симпатия отражает естественное стремление каждого человека нравиться другим людям, производить на окружающих благоприятное впечатление. Что в этом естественном стремлении «искусственного», «наигранного», «ненатурального»?

Юлия: Симпатия – это импульс «Хочу нравиться!» – но уже передаваемый взглядом?

Алена: Совершенно верное замечание! Я не просто играла роль доброжелательного собеседника, а участвовала в игре эмоционально, искренне хотела понравиться вам, выразить свое отношение.

Анна: Почему осознаваемое желание нравиться другим кажется нам неискренним?

Алена: Мы привыкли понимать под «искренностью» эмоциональную бесконтрольность, импульсивность: «Как получится, так и получится! Принимайте меня такой, какая я есть!»

Стереотипы наподобие этих: «Все, что происходит под контролем сознания, лишено искренности!» и «Искренним является все то, что прорывается само собой!» – крайне ошибочны! Попав под влияние этих заблуждений, многие не проявляют даже минимальных усилий, чтобы изменить свой негативный настрой на общение!

Выражение взглядом своего доброго намерения по отношению к окружающим, проявление вовне чувства симпатии – это не искусственное состояние, а сознательное усилие, выбор! Осознанно созданный доброжелательный настрой. Желание выглядеть привлекательно – это осознанное стремление вызвать ответную симпатию к себе.

Кто-нибудь знает иной способ производить благоприятное впечатление на окружающих? Есть ли шанс добиться ответного расположения выражением вовне своей тревожности и озабоченности страхом общения?

Ответное расположение

Рита: Разумеется, шансов добиться ответного расположения при озабоченности своими тревожными мыслями практически нет. Можно вызвать к себе жалость или сострадание, сочувствие: «Бедняжка! Она так боится общения! Она такая застенчивая!»

Алена: На последнее надеяться тоже не приходится!

Зоя: Почему? Я могу распознать, к примеру, в «колючем» взгляде смущение. Я знаю по себе, что такое выражение глаз часто присуще застенчивым людям.

Алена: Чтобы пожалеть застенчивого собеседника, прежде всего необходимо уяснить разницу между появлением «колючего» взгляда, появившегося в результате смущения, и «колючего» взгляда, реально символизирующего недоброжелательное отношение.

Зоя: Как воспринимается собеседниками «колючий» взгляд?

Алена: Колючий взгляд независимо от причины, его вызвавшей, всегда «прочитывается» как отсутствие желания вступать в контакт. При этом застенчивые собеседники страстно хотят общаться, но бояться это желание выразить: «Я страстно хочу общаться, но ужасно боюсь попасть впросак! Я боюсь опозориться! Боюсь оказаться всеобщим посмешищем!» Правда, некоторые действительно не имеют ни малейшего намерения вступать в контакт с другими людьми, и колючий взгляд в этом случае означает: «Держитесь от меня подальше! У меня нет никакого желания с вами общаться!»

Как понять разницу в причинах, вызвавших недоброжелательный взгляд? Много ли найдется виртуозов по распознаванию этой разницы? Много ли найдется желающих пожалеть собеседника в то время, когда он или она «смотрит на тебя косо»?

Ирина: Вряд ли! Мне даже в голову не придет предположить в колючем взгляде застенчивость и смущение!

Даша: Мне тоже!

Алена: Что вы подумаете о намерениях собеседника, столкнувшись с его или ее колющим взглядом?

Даша: Я подумаю, что мной пренебрегают! Игнорируют меня!

Алена: В том-то и дело! Какое впечатление у вас сложится о собеседнике в этом случае? Какие мысли появятся?

Даша: Я подумаю: «Ну и сноб! Не хочешь со мной общаться и не надо! Насильно мил не будешь!»

Ирина: У меня возникнет такое же неприятное впечатление. Я, скорее всего, подумаю: «Какой неприятный человек! Не поймешь, что у нее или у него на душе! Наверное, он или она пренебрегает общением со мной! На всякий случай лучше держаться от такого человека подальше!»

Алена: Возникнет ли у кого-то из вас чувство ответной симпатии в этом случае?

Антонина: Вряд ли!

Марина: Я буду считать такого собеседника крайне недоброжелательным!

Ирина: Я тоже!

Алена: Не забывайте, что и собеседники таким же образом оценивают нас самих! Произвести впечатление благоприятное или отталкивающее – целиком в нашей власти! Только от нас самих зависит, окажемся ли мы в роли неприятных собеседников или же вызовем ответную симпатию!

Доброжелательный настрой

Юлия: Как можно вызвать ответную симпатию?

Алена: Вызвать ответную симпатию к себе можно лишь через искреннее выражение своих добрых намерений. Взглядом, выражением лица, улыбкой... Ясность, определенность и доброжелательность намерений облегчает установление контакта.

Галина: Что понимается под ясностью намерений?

Алена: Намерения должны быть позитивными, однозначными и доступными для понимания собеседников:

Ясность намерений означает: «У меня только добрые намерения по отношению к вам».

Однозначность – это открытое проявление симпатии во взгляде, выражении лица, поведении: «Я испытываю к вам симпатию!»

Доброжелательность означает проявление своей заинтересованности в собеседнике, стремление вызвать у него ответную симпатию: «Я отношусь к вам с искренней симпатией и надеюсь, что мои чувства взаимны! Я надеюсь в ответ вызвать такую же искреннюю симпатию по отношению к себе!»

Отметьте на шкале, насколько ваш настрой располагает собеседника к проявлению ответной симпатии.

Неопределенный настрой: / Определенный настрой:

смутные ощущения _____ чувство симпатии

смущение _____ обращенность вовне

тревога _____ желание понравиться

застенчивость _____ стремление выразить себя

страх отвержения _____ внимание к собеседнику

Алена: Если уж мы заговорили об этимологии слов, то давайте называть вещи своими именами.

Осознанное поведение – это осмысленное, целесообразное, целенаправленное поведение, подчиненное нашей воле. По своему значению «сознательное» противоположно «внесознательному», «осознанное» – «неосознанному». В нашем случае желанию нравиться окружающим и осознаваемому поведению противопоставляются смутные чувства и неконтролируемое поведение. Смушение, тревожность, застенчивость как раз и являются такими смутными чувствами. Неконтролируемое поведение тоже не назовешь в ситуации общения уместным и желанным, не так ли?

Антонина: Значит, изменение установки на общение по своей воле не является искусственным, ложным?

Алена: Сознательное изменение установки на общение не является ни лживым, ни искусственным, ни притворным! Если я сознательно хочу переключиться с озабоченности своим страхом и неловкостью на интерес к происходящему вовне, то и мой интерес является искренним, неподдельным!

Даша: Возможно ли таким способом избавиться от застенчивости, беспокойства в общении?

Алена: Разумеется! Когда человек на самом деле заинтересован окружающими, то он невольно забывает о себе, в том числе и о своем беспокойстве.

Ирина: Как это происходит?

Алена: В этом случае нам помогает сама Природа! Человеческое внимание устроено таким образом, что физиологически невозможно одновременно следить за собственными страхами и проявлять искренний интерес к внешнему миру.

Анна: Если окружающие относятся к нам недружелюбно, то невольно и наша симпатия улетучивается! В том числе и блеск глаз.

Алена: Естественно! На изменение выражения глаз влияет не только наша личная установка по отношению к другим, но и сама ситуация, непосредственное отношение окружающих к нам. Если кто-то относится к нам недружелюбно, то и наша симпатия к нему мгновенно исчезает! Контакт с недоброжелательным собеседником сразу же разрушается!

Симпатия и антипатия во взгляде

Марина: Какое вообще бывает выражение глаз?

Алена: Выражение глаз может быть различным. Конечно же, каждая из вас слышала выражение «пустые глаза», «испуганные глаза», «искрящиеся глаза», «сияющие от радости» и «наполненные страхом!»

Вера: О чем еще, помимо установки на общение, окружающие судят по выражению глаз?

Алена: По характеру взгляда судят о многих личностных особенностях, таких как:

- *обращенность вовне или вовнутрь – «целеустремленный взгляд» и «озабоченный»,*
- *фокус внимания – «ясный взгляд» и «тусклый взгляд»,*
- *душевное состояние – «светлый взгляд» и «хмурый взгляд»,*
- *настроение – «грустный взгляд» и «веселый взгляд»,*
- *наполненность чувствами – «глаза, наполненные страхом», и «глаза, наполненные счастьем»,*

- *характер намерений* – «дружелюбный взгляд» и «враждебный взгляд»,
- *мера доброты и сердечности* – «ласкающий взгляд» и «колющий взгляд»,
- *степень заинтересованности общением* – «заинтересованный взгляд» и «безразличный взгляд»,
- *симпатия и антипатия* – «доброжелательный взгляд» и «высокомерный взгляд»,
- *заинтересованность общением* – «лучистый взгляд» и «погасший взгляд».

Отметьте на шкале, насколько та или иная личностная особенность обычно отражается в вашем взгляде.

1. Характер намерений:

дружелюбный взгляд _____ враждебный взгляд.

2. Отражение душевной теплоты, сердечности:

ласкающий взгляд _____ колющий взгляд.

3. Выражение участия, заинтересованности общением:

заинтересованный взгляд _____ безразличный взгляд.

4. Симпатия и антипатия:

доброжелательный взгляд _____ высокомерный взгляд.

5. Обращенность вовне или вовнутрь:

целеустремленный взгляд _____ озабоченный взгляд.

6. Фокус внимания:

ясный взгляд _____ тусклый взгляд.

7. Душевное состояние:

светлый взгляд _____ хмурый взгляд.

8. Преобладающее настроение:

грустный взгляд _____ веселый взгляд.

9. Наполненность чувствами:

глаза, наполненные страхом _____ глаза, наполненные счастьем.

10. Заинтересованность общением:

лучистый взгляд _____ «погасший» взгляд.

Алена: Итак, мы выяснили, что очаровать своим обаянием способен лишь тот собеседник, кто сам относится к другим с симпатией! Очаровать своим обаянием – значит вызвать по отношению к себе ответное чувство!

Рита: Не зря глаза наделяют магическими свойствами!

Алена: Действительно, взглядом можно очаровать, околдовать, пленить! Свет, душевное тепло и наполненность добрыми чувствами поистине являются колдовскими чарами! Что в первую очередь привлекает наше внимание в лице других?

Вера: Конечно же, глаза!

Алена: Не будем забывать об этом! А что затем привлекает внимание?

Рита: Выражение лица, улыбка!

Привлекательность лица

Алена: Лицо, излучающее радость и доброжелательность, невольно привлекает взгляды окружающих, притягивает к себе внимание! Улыбка же просто освещает все лицо и придает ему неотразимую притягательность. На улыбающееся лицо реагируют даже не осознающие себя младенцы – они улыбаются в ответ! В то же время исследования показывают, что негативное или депрессивное выражение лица матери болезненно воспринимают даже новорожденные!

Ольга: Как младенцы в последнем случае реагируют?

Алена: Малыши постоянно плачут, тяжело всхлипывают, на их детских лицах появляется выражение глубокого страдания.

Нелли: Надо же! Отчего это происходит?

Алена: Лицо человека в депрессивном состоянии абсолютно ничего не выражает – взгляд становится холодным, лицо мертвым. Одним словом, лицо превращается в своеобразную маску равнодушия. У ребенка, изо дня в день наблюдающего за таким маскообразным лицом матери, вначале возникает беспокойство. Затем у него возникает страх. У младенца, наблюдающего за негативным выражением лица своей матери, развиваются различные эмоциональные расстройства. Появившийся на свет ребенок хочет чувствовать себя желанным, жаждет увидеть любовь и радость, симпатию на лице матери!

Юлия: Грудной младенец и тот распознает на лице различные оттенки душевного состояния! Вот уж никогда бы не подумала, что новорожденные так болезненно реагируют на негативное выражение лица матери. Казалось бы, какая им разница, если их кормят, ухаживают за ними?!

Алена: Ощутить на себе душевное тепло, исходящее от взгляда и мимики матери, для малышей важно настолько же, насколько и быть накормленными!

Анна: Болезненно реагируют на негативное выражение лица только младенцы?

Алена: Маскообразное выражение лица тяжело воспринимается в любом возрасте. Более взрослые дети неосознанно стараются развеселить близкого человека, находящегося в плохом настроении. Часто дети начинают чувствовать себя виноватыми в плохом самочувствии родителей. Дети, встретив на лице родителей негативное выражение, начинают считать себя отвергаемыми.

Негативное расположение духа окружающих, особенно близких, – слишком тяжелый груз! Его сложно вынести спокойно! В то же время улыбка говорит не только о личном душевном благополучии, но и о благополучии в отношениях!

Улыбка становится нашей визитной карточкой, ключом к индивидуальному самовыражению. Безусловно, улыбка является украшением лица каждого человека! Именно улыбка производит как на окружающих, так и на нас самих благоприятное воздействие! Что же оказывает на нас разрушительное воздействие?

Антонина: Отрицательные эмоции!

Нелли: Морщины!

Рита: «Маски»!

Алена: Вы все правы! Проанализируем мимические «маски» и причины, их вызывающие.

Морщины как зеркало образа жизни

Эмоции мгновенно отражаются на нашем лице в виде характерного экспрессивного выражения. В благоприятном случае эмоции на глазах преображают лицо, омолаживают его! В нежелательном случае эмоции оставляют на лице след в виде глубоких морщин, со временем превращаясь в устойчивое маскообразное выражение лица. Иначе говоря, в нежелательном случае эмоции образуют на лице мимическую «маску».

Марина: Как научиться распознавать различные маскообразные выражения лиц? Как узнать, в какой коррекции нуждается мое лицо?

Алена: Рассматривая отражение лица в зеркале, каждая женщина моментально обнаруживает на нем морщины. «Маска» – как в психологическом, так и в физическом, телесном, смысле – это самая типичная форма проявления защитных, саморазрушительных реакций. Экспрессивная маска из морщин говорит о типичных нарушениях в экспрессивных реакциях, оказывающих разрушительное влияние на состояние кожи лица. «Маски» указывают на типичные нарушения оптимального стиля самовыражения. В этом смысле морщины являются весьма объективным зеркалом нашего образа жизни!

Морщины как бы отражают наши привычные эмоциональные реакции, которые нуждаются в экстренных изменениях. Ниже перечислены самые распространенные из экспрессивных масок.

Выберите ту, от которой вам бы хотелось избавиться в первую очередь.

1. Маска презрения – уголки губ опущены, нос сморщен, взгляд тяжелый, исподлобья.
2. Маска подозрения – глаза прищурены, на переносье глубокая складка, у внешних уголков глаз веер мелких морщинок.
3. Маска озабоченности – глубокие горизонтальные морщины на лбу.
4. Маска осуждения – сведенные к переносице брови, напряженно поджатые губы.
5. Маска скорби – резко обозначенные морщины, идущие от носа к уголкам рта.
6. Маска брезгливости – уголки губ опущены вниз, мышцы щек вяло расслаблены.
7. Маска натянутой доброжелательности – напряженная, застывшая улыбка.
8. Маска капризности – сеть расходящихся веером морщин вокруг рта, губы выдвинуты вперед, подбородок напряжен.
9. Маска гнева – уголки губ опущены, нижняя губа выдвинута вперед, две глубокие вертикальные морщины, идущие от переносицы ко лбу.

1. Маска презрения

Формируется у тех, кто всем своим видом демонстрирует презрение к окружающим, считая последних недостойными своего внимания. Пристально посмотрев на себя в зеркало, вы увидите не очень привлекательную картину. Уголки губ опущены, нос сморщен, а на лбу образовалась целая сеть мелких морщин непонятной конфигурации. Взгляд исподлобья ясно говорит: «У меня нет оснований кому-либо доверять. Я никому не верю на слово».

Недовольство, столь явно написанное на лице, напрочь отбивает желание поинтересоваться вашими делами. Более того, у собеседника невольно возникает ощущение, словно вы вот-вот собираетесь его укусить: «Ко мне не подходи! Я во всеоружии!» Что и говорить, вы всегда готовы к отпору... хотя на вас уже давным-давно никто и не собирается нападать.

2. Маска подозрения

Привычка высматривать в каждом знакомом скрытого недруга ведет к образованию маски подозрения. У собеседников невольно создается впечатление, как будто вы смотрите

на мир через какую-то защитную броню. Взгляд через узкие прорезы прищуренных глаз ведет к появлению глубоких морщин в виде «гусиных лапок», то есть расходящейся веером сети мелких морщинок у внешних уголков глаз. Такое нелицеприятное выражение лица возникает у тех, кто усматривает во всем злой умысел. В каждом мимолетном взгляде вы усматриваете дурное намерение, в каждой улыбке – скрытую насмешку.

Стойкая привычка «быть начеку» заставляет вас обнаруживать изобличающие факты даже в словах приветствия. В ответ на радостный возглас: «Привет! Как приятно тебя встретить!» – вы неизменно прищуриваетесь, сиюсь предусмотреть последующий за любезностью коварный выпад. След мучительных мыслей: «Чего они на самом деле от меня добиваются?» – глубоко запечатлелся на вашем лице в виде характерной складки между бровями. Создается впечатление, словно вы без конца повторяете про себя одну и ту же незамысловатую фразу: «Ага, голубчики, сейчас-то я вас и поймаю с поличным!» Собеседники это чувствуют и стараются как можно реже попадаться вам на глаза! Кому захочется добровольно подставить себя под прицел столь подозрительного взгляда?

3. Маска озабоченности

Глубокие горизонтальные морщины на лбу – недвусмысленная печать маски озабоченности. Вы постоянно чем-то обеспокоены. Но если задать вопрос: «Чем именно?» – вы не сможете толком на него ответить. Мысли совершенно не слушаются и бесконтрольно пере скакивают с одной темы на другую. Порой эти неугомонные строптивцы убегают так далеко, что вам ни за что не вспомнить, с чего начался весь сыр-бор.

Вы мастер создавать проблемы на пустом месте и путать причину со следствием. Попробуйте «поймать» свои мысли на белом пространстве листа бумаги. Вдруг эта игра вам понравится. Вычерчивая один за другим завитки букв, вы тем самым избавляете свое чело от ненужных морщин.

4. Маска осуждения

Сведенные к переносице брови и напряженно поджатые губы свидетельствуют о маске осуждения. Словно школьный учитель или придирчивая гувернантка, вы неотрывно наблюдаете за соблюдением норм морали окружающими. Не говоря ни слова, вы умудряетесь выразить осуждение любому смельчаку, отважившемуся бросить вызов общественной добродетели. Ни одна мелочь не ускользнет от вашего недремлющего ока.

Правда, иногда и вашему ангельскому терпению приходит конец. И тогда, слегка наклонив голову и пронзая взглядом нарушителя незыблемых правил, вы строгим и четким голосом объясняете ему, как должно себя вести в приличном, то бишь вашем, обществе. Не знаю, известно вам или нет, но сбросить эту маску проще простого. Как? Избавиться от скверной привычки читать нотации.

5. Маска скорби

Маска скорбного Пьеро прочно «приклеилась» к вашему лицу. Она характеризует вас как закоренелого пессимиста. По иронии судьбы, хорошие времена всегда обходят вас стороной. Удача высокомерно проходит мимо, даже не коснувшись вас своим чудодейственным крылом. Счастье, увы, всегда остается где-то в прошлом, позади. Как и бедолага Пьеро, вы то ли тоскуете о том, чего никогда не было, то ли о том, чему никогда не суждено сбыться...

Вселенская скорбь с укором глядит из ваших плачущих глаз на всех, кому живется припеваючи. Своей извиняющейся улыбкой вы неоднозначно даете понять, что вы к последним явно не относитесь и потому оправдываетесь за свое появление на свет. Вы ощущаете себя случайным гостем, появившимся на празднике жизни без приглашения. Внимание других

оказывается для вас тяжелым бременем. Кстати, вряд ли вас кто-то насильно обязал всю жизнь ходить в пасынках Фортуны!

Хотите распрощаться с маской бедолаги? Тогда сделайте волевое усилие и измените свой траурный образ мыслей на более вдохновляющий. И перестаньте бичевать себя за малейшие прегрешения! Не так уж вы и бедны на результаты!

6. Маска брезгливости

Уголки ваших губ постоянно опущены, выражая брезгливость и отвращение. К чему? Да ко всему, что творится вокруг не так и не эдак, короче говоря, неправильно. Не шутите с этим! Постоянное ношение маски брезгливости приводит к образованию неприятных лицевых дефектов, таких как обвисшие щеки, не говоря уже о глубоких морщинах вокруг рта. Вторя внутреннему состоянию, ваш подбородок смешно поднимается, а нижняя губа неприлично выпячивается.

Никогда не знаешь, чего от вас ожидать в следующую секунду! Создается двоякое впечатление – то ли вы готовитесь заплакать, то ли закричать от творящейся вокруг несправедливости! То ли вы мечтаете надолго замолчать, то ли закатить скандал! То ли вы намереваетесь впасть в глубокую депрессию, то ли закатить настоящую истерику! Чего же вы на самом деле добиваетесь?

7. Маска натянутой доброжелательности

Однажды вы решили, что «должны» быть доброжелательны со всеми. Поэтому, выходя из дома, вы неизменно надеваете на себя маску доброжелательности, даже когда на душе кошки скребут. Для вас не составляет особого труда пресечь на корню любые импульсы недовольства и своеволия.

О своем душевном комфорте вы и вовсе не заботитесь. Просто вы исполняете однажды заученную роль примерного, но не очень успешного ученика. Беда в том, что вы разучились различать искренние и притворные чувства. Похоже, вы больше озабочены хорошими отзывами о своем примерном поведении, нежели желанием пережить те чувства, которые себе приписываете.

8. Маска капризности

Капризное выражение лица называют еще «маской трубача» из-за привычки складывать губы «в трубочку» и говорить, не раскрывая рта, обиженным голосом с ноющими нотками. Иногда в ответ, вместо членораздельных фраз, от вас слышится нечто похожее на «бу-бу-бу».

Уверена, представься вам возможность взглянуть на себя со стороны, вы не смогли бы удержаться от смеха. Именно поэтому при виде вас окружающим становится весело, а совсем не потому, что они хотят вас обидеть. Относитесь к себе с юмором, и тогда сама собой отпадет необходимость в какой бы то ни было маске. К тому же не надо будет защищаться от насмешек.

9. Маска гнева

Судя по выражению вашего лица, вы являетесь дальним родственником самого Зевса-громовержца. Об этом свидетельствуют периодически трепещущие от негодования крылья носа и глубокие, неразглаживающиеся морщины, вертикально разделяющие ваш лоб пополам. Вы так плотно сжимаете губы, будто боитесь, что изо рта вот-вот вырвутся огненные языки пламени. Вдобавок ко всему, взгляд из-под нахмуренных бровей вынуждает окружающих при встрече с вами невольно поеживаться.

Создается ощущение, что вы в любой момент с гневом обрушитесь на того, кто вздумает вести себя не так, как хочется вашей милости. Будь вы актером театра, вашему репертуару никто бы не позавидовал. С такой маской вы обречены исполнять лишь роли тиранов, злодеев и разбойников. Скажите честно, по душе ли вам такого рода амплуа?

Эмоции и вечный эликсир молодости

Алена: Депрессия, апатия, гнев, хроническое раздражение или вина оказывают разрушительное воздействие как на наши взаимоотношения с окружающими, так и на наше тело, лицо! Постоянно переживаемые отрицательные эмоции оставляют свой след в виде коварных морщин, столь ненавистных каждой женщине!

Марина: Сейчас можно «убрать» морщины с помощью хирургических операций и косметических масок.

Алена: Хирургические операции создают только иллюзию омоложения лица! Благодаря косметическому вмешательству, действительно можно ненадолго избавиться от морщин. Но только ненадолго! Мы постоянно путаем причину со следствием. Ранние морщины на лице появляются вместе с защитным эмоциональным состоянием! По сути, морщины являются отражением нашего образа мыслей, нашего душевного состояния! Никакие хирургические вмешательства не смогут изменить негативную установку и негативную эмоциональную реакцию на мир. Что с того, что путем хирургического вмешательства нам на некоторое время «исправят» негативное выражение лица? Душа-то при этом остается прежней! Образ мыслей остается «не исправленным»!

Многие женщины в поисках своего обаяния, придания лицу шарма спешат обратиться к хирургам, в то время как источник привлекательности находится в их полном распоряжении!

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.