**Искусство быть разной**

Юлия Качалова, кандидат психологических наук

Успешная, сильная, одинокая…

Этот тип женщин хорошо узнаваем. Ухоженные, красивые, самодостаточные и преуспевающие бизнесвумен, у которых все всегда о'кей.

У них расправленные плечи и такие прямые спины, точно они нечаянно проглотили железный ломик. Они потребляют нормированное количество калориев, принимают витамины, пьют свежевыжатые соки и посещают фитнес-клубы. Им нужно всегда быть «в форме» – как солдатам, готовым к боевым действиям. Они настолько адаптировались к миру, построенному по мужскому образцу, что разучились плакать.

А плакать хочется, одиночество сдавливает сердце и горло. Увы, это слишком частая расплата за самодостаточность. Одиночество прячется за гордой осанкой и стылой улыбкой.

Все о'кей! Все хорошо! Но нехорошо, господи, нехорошо-то как… И плакать не получается.

Можно ли быть сильной и в то же время не быть одинокой?

Секрет 1-й.

Подай мне знак, и я откликнусь

Как-то к нам на тренинг попала молодая женщина (будем называть ее Асей) с фигурой, достойной чемпионата по бодибилдингу. Десять лет назад Ася была рыхлой толстушкой, ее страшно задевали насмешки сверстников, и она решила «сделать себя». Годы, посвященные изнурительным физическим упражнениям, принесли плоды. Теперь ее распирало от гордости, и она с большим энтузиазмом поучала других женщин, что они тоже могут «сделать себя», если проявят достаточно упорства. Группа восхищалась фигурой Аси и силой воли, но почему-то ни у кого не возникало желания следовать ее примеру. Что-то было с Асей не то – вокруг нее, даже когда она сидела вместе со всей группой в кругу, словно образовывался вакуум.

На тренинге есть интересное упражнение: половина группы превращается в «мужчин», вторая половина остается женщинами, и дальше они начинают общаться как на вечеринке. Ася во время упражнения выглядела необычайно эффектно: туфли-шпильки, узкое блестящее платье с глубоким декольте. Она прохаживалась по залу с независимым видом, но как мы и предполагали, к ней не подошел ни один «мужчина».

Почему? Да все очень просто: «мужчины» реагировали на различные знаки, которые подавали им женщины: смеющиеся взгляды, зажигательный танец, улыбки, жесты. Ася же казалась всем музейным экспонатом, на котором написано «не приближаться», «руками не трогать».

В реальной жизни - то же самое. Ася мучается от одиночества: ни возлюбленного, ни друзей, ни подруг.

Первое и самое очевидное, что можно посоветовать: если вы хотите какой-то реакции от мира, от окружающих вас людей, от ваших близких – подайте им знак. Или открыто, скажите, чего вы хотите.

Абсолютно бессмысленно ждать, пока люди сами догадаются о потребностях вашей души. Огромное количество семейных драм начинается с ложного тезиса: «Мог (могла) бы догадаться! Это же настолько очевидно…». Может быть, для вас что-то и очевидно, а для других нет. Лучше недооценивать догадливость людей, чем переоценивать ее. Попробуйте руководствоваться тезисом: чтобы люди поняли мой запрос, мне надо попросить их об этом или подать ясный знак. Скажем, если вы хотите понимания и тепла, не стоит демонстрировать своим видом: «А ну, отвалите!». Ваш непроявленный душевный запрос о близости так и останется безответным.

Секрет 2-й.

Не бойтесь быть разной

Какое количество энергии вы тратите на постоянное поддержание образа «сильной женщины»? Не переплачиваете ли вы? Вы прекрасно знаете, что не являетесь той маской, которую носите. Вы и мучительно хотите, и столь же мучительно боитесь сбросить ее. Но что такого ужасного произойдет, если вы перестанете всегда и везде играть одну и ту же роль? Слабая, замотанная проблемами неудачница - отнюдь не единственная альтернатива «сильной» женщине. Деление всех людей на лузеров и виннеров, порожденное верой в Великого Бога по имени «Success», между прочим, сопровождается и бешенным спросом на услуги психотерапевтов.

Попробуйте на некоторое время снять маску сильной женщины, засунуть ее в шкаф и действовать спонтанно. Позвольте себе быть не только сильной, но разной.

Вот несколько идей, которыми вы можете воспользоваться в качестве упражнения:

Осознайте, что у вас есть выбор. Никто вас не обязывает носить все время одну и ту же маску, как никто не заставляет ходить в одной и той же обуви и платье вне зависимости от климата и ландшафта.

Попробуйте быть не такой, какой вас привыкли воспринимать: более серьезной или более ребячливой, более настойчивой или более покладистой, чем обычно. Начните с того, что просто желайте здоровья незнакомым людям (скажем, продавцам в магазинах).

Если вам нужна поддержка, попросите о ней.

Тот, кто просит, получает, гордыня - величайший из смертных грехов.

Попробуйте сделать что-то необычное: позвоните старой подруге, другу или родственникам, которым вы давно не звонили.

Поиграйте со стилем одежды: попробуйте экзотические или этнические наряды (одно обучение тому, как облачаться в кимоно или сари, может стать увлекательным процессом).

На один день откажитесь от любимой привычки. Например, не курите, не смотрите телевизор, если вы курите или привыкли проводить вечер перед экраном.

Предложите что-то неожиданное коллегам по работе, друзьям или членам семьи: сабантуй на природе, ночную прогулку, все, что подскажет ваш вкус и фантазия.

Поупражняйтесь хотя бы в течение одной недели и посмотрите, что произойдет.

Возможно, очень скоро ваше одиночество куда-то испарится, у вас начисто пропадет охота себя жалеть. Потому что вы начнете получать удовольствие от жизни. Вы почувствуете неожиданный прилив энергии. И это совершенно естественно, так как вы перестанете расходовать непомерное количество душевных сил на поддержание образа «сильной женщины» и испытаете огромное облегчение от возможности быть такой, какая вы есть: живой, естественной, разной.

Вместо того, чтобы мучительно ковылять в туфлях на шпильке по пляжу, скиньте их, пробегитесь по песку босиком и почувствуйте разницу.