



«Милая моя, это же больно!» — «Но вы женщина — потерпите». Ставший классическим диалог из фильма «Служебный роман» был о выщипывании бровей. А мог быть о каблуках, от которых сводит ноги, или об электрокоагуляции мелких сосудов на крыльях носа — в зоне шоковой чувствительности. Что за жестокое божество эта красота, если она требует жертв? И нельзя ли воздавать ей честь более мирным способом?

Стремление к красоте неотменимо и неоспоримо, ведь мы стараемся быть красивыми, чтобы почувствовать себя счастливее. Однако почему?то после всех укладок, маникюров, массажей и нарядов к вечеру иногда накапливается отнюдь не счастье, а раздражение, злость, изнеможение. Ничто не радует, все болит — наверное, надо к врачу. А дело, может быть, вовсе не в болезнях, а именно в нашем чересчур усердном старании выглядеть как можно лучше.

В юности быть красивой немного проще, да и тело позволяет нам больше разных экспериментов над собой — от 16-сантиметровых каблуков до акробатических танцев до утра. А с какого-то возраста главным помощником женщины становится терпение. Оно со многими вещами помогает справиться — от мужских измен до упражнений на растяжку. Без терпения ни ребенка не вырастить, ни ПМС не перенести. Редкий мужчина переживет восковую эпиляцию зоны бикини без того, чтобы у окружающих не завяли уши, а дамы упоминают о подобных процедурах с олимпийским спокойствием. О хорошей супруге говорят, что она мудро терпит все странности супруга и непослушание детей. Да, терпение действительно незаменимый инструмент психики, позволяющий нам выживать в этом безумном, безумном мире.

Терпению учат детей с раннего возраста — без этого невозможно привить им элементарные туалетные навыки или обучить чтению и письму. Но подчас родители забывают объяснить, что и терпение может обратиться во вред. Чрезмерный стоицизм легко доводит до крайности, и человек либо попадает в позицию жертвы, бесконечно терзая себя и свое тело (а заодно и окружающих), либо вовсе отказывается терпеть какие-либо режимы и ограничения.

Своими же руками...

Давно замечено, что чрезмерные старания приводят к противоположным результатам. Слишком увлекшись какой-то идеей, мы рискуем принести нормальные, живые

человеческие потребности в жертву невнятным идолам. Девушка очень хочет замуж, напряженно кокетничает с каждым кавалером — и они убегают от нее во все лопатки. Так получается, если процесс знакомства с другим человеком подменяется культом божества Официальный Брак. Хороший специалист хочет во что бы то ни стало выбиться в начальники — и за административным рвением забывает о прямых обязанностях, поэтому и вылетает с работы. Его профессиональный рост и совершенствование идут коту под хвост, потому что жертвы требует ненасытная Блестящая Карьера. В стремлении к идеальной внешности пожилая женщина изводит себя фитнесом и в результате подрывает здоровье. А все потому, что отношения с телом она отменила в угоду искусственному кумиру по имени Вечная Молодость (так и хочется добавить: великая и ужасная). Выходит, когда мы хотим достичь цели посредством принесения жертвы, цель от нас фактически ускользает.

Теневая сторона

Все на свете уравновешено, на весах две чаши. Добро не существует без зла, а любая полезная черта характера не существует без своей противоположности. Терпение в одном обязательно уравновешивается желанием удовлетворить потребности в чем-то другом. Если вы где-то отдаете, отрываете от себя, то как пить дать где-то добываете, компенсируете, даже эксплуатируете кого-нибудь. Если вы в чем-то пострадавший, то в чем-то принимаете чужие жертвы.

Самое неприятное то, что мы за собой этого часто не замечаем. Со стороны такая позиция иногда выглядит как вампиризм — постоянное требование подношений в качестве компенсации за перенесенные на другом фронте страдания. Безобидный пример — ожидание, что вам в связи с новой прической сделают комплимент. Однако чем больше вы его ждете, тем неприятнее его не услышать. И вот тут начинают страдать окружающие. «Я тебе всю молодость отдала, а ты!..» — это восклицание типичной жадной жертвы, которой нужна компенсация за потраченные годы, ушедшую красоту, истрепанные нервы. «Я столько сил вкладываю в проект, а никто не ценит!» — тоже одно из жертвенных высказываний, которые для окружающих звучат как предостережения: сейчас станут требовать компенсацию... Чувствуя такое давление, люди сопротивляются или просто уходят, оставляя растерянную жертву в одиночестве.

Растратить или приумножить?

Чтобы не попасть в такое тоскливое положение, надо попробовать начать с самого начала: с того, что у вас имеется. Как в школьной задачке, сперва пишем «Дано...», а уж

потом ставим цели и ищем решения. Ведь цель должна быть сообразна исходным данным. Например, низенькая женщина с широкой костью и большим бюстом может, конечно, все вокруг принести в жертву, чтобы стать высоченной плоской моделью, но результата вряд ли достигнет, а сил и нервов потратит много. Поэтому для начала надо осознать, что за тело дано вам от природы, каковы его особенности, отличительные черты, точные параметры.

Когда вы определились со стартовым капиталом, пора выбирать стратегию: «проесть» его или приумножить — пожертвовать всеми своими потребностями, интересами и всю зарплату тратить на самые модные изыски или же постоянно себя изучать и искать новые идеи, как совершенствовать то, что дано от природы. Тут важны не конкретные действия, а ваше отношение к ним, ваша исходная позиция и цель, которую вы себе ставите. Хотите ли вы любой ценой переделать свое тело, лицо или позволить вашей индивидуальности проявиться? Собираетесь вы свой стартовый капитал красоты пустить на ветер (например, усиленно стараться превратиться в кого-то другого) или будете его развивать и приумножать?

Из одного зернышка можно получить угловатую корягу или изящное растение, радующее глаз. Каждой женщине в выращивании ее красоты очень пригодится как раз то терпение, с которого мы начали разговор. Терпеливо изучайте себя и заботьтесь о себе, любите и слушайте свое тело. И если на пути к красоте вы решите сменить стратегию телесной жертвы на стратегию телесного творчества, то разумное и сбалансированное терпение вам пригодится, когда вместо сотворения кумиров вы займетесь познанием и сотворением себя самой.

<http://kiz.ru/>