Автор: admin
13.07.2011 23:16 - Обновлено 01.11.2014 09:40

Что такое «тренинг женственности»?

Что значит быть женственной? Для меня, как для молодой мамы, этот вопрос развернулся более глобально: что значит быть женщиной? Могу ли я для себя поставить знак равенства между понятиями «мать» и «женщина»?

В ходе раздумий над этими вопросами я сделала для себя небольшое открытие: оказывается, выражение «женственная женщина» не такая уж тавтология, как кажется на первый взгляд. Вообще, получение ответов на все эти вопросы приобрело для меня особую остроту именно тогда, когда пришло время возвращаться в социум, к привычной жизни, из отпуска по уходу за ребенком. Когда снова захотелось стать интересной и привлекательной для мужа и не только…

Часто бывает так, что стоит осознать какую-либо свою потребность, как начинают происходить необычные совпадения, появляться интересные возможности, способствующие удовлетворению возникшего запроса. Так произошло со мной и на этот раз. Со всеми своими вопросами и раздумьями я оказалась на психологическом тренинге, посвященном женственности.

Словосочетание «тренинг женственности» вызвало большое количество забавных ассоциаций, например, качество женственности представилось в виде мышцы, которую необходимо подкачать, следовательно, помещение, где будут проходить занятия, должно выглядеть как своеобразный спортивный зал. Вот только где находится «мышца женственности», и каким образом ее можно подкачать?

Движимая любопытством, я прихожу на первое занятие. Знакомство с группой принесло огромное чувство удивления: моими «одногруппницами» оказались очень красивые и социально успешные женщины. Встретив такую женщину на улице, никогда не подумаешь, что она тоже может находиться в поиске ответа на вопрос о женственности.

Необычайно схожими оказались ожидания от тренинга и причины появления на занятии участниц. Общей для всех причиной стал процесс растворения себя: кого-то в бизнесе, кого-то в науке или семье – и желание понять, кто я сейчас, что я могу и где мой личный источник женской силы.

При обсуждении того, что такое «женственность», с удивлением обнаруживаю, что для меня «женственность» – отсутствие принуждения в выборе поведенческих моделей при сохранении комфортных, теплых отношений с окружающими. Другими словами, хочу – бегаю с пылесосом по квартире, а хочу – статью пишу, и никто меня за выбор очередности дел не осуждает, изменить ее не принуждает!

Понять и тем более принять свои женские качества, к сожалению, иногда бывает очень непросто. Как осознать себя красивой женщиной, если в семье, например, часто говорилось – «Не родись красивой, а родись счастливой», автоматически подтверждая опасения девочки в своей некрасивости? Или фразой, определяющей жизненный сценарий будущей женщины, становилась вот такая: «Красота для женщины не главное: учись, дочка!»?

Начать знакомство с собой можно с представления о том, какой хочется быть, какой быть приятно и интересно, с внутреннего образа себя. Можно пойти другим путем, начать знакомство со своего образа в глазах окружающих: какой меня видят окружающие люди? Можно даже задать направление для образов, найти себя среди которых было бы особенно приятно или познавательно, или просто любопытно, наконец.

Например, «Если бы я была дождем, то каким?», «Если бы я была животным, то каким?», «Если бы я была одеждой, то какой?». Когда получаешь ворох образов себя, начинаешь бережно разбирать его, невольно задумываясь: а что все это значит для меня? Что общего между большой ленивой черной кошкой и настороженным охотящимся волком? О каких моих женских качествах говорят эти образы? В «одежных» образах с большим отрывом лидирует классический строгий костюм темного цвета, застегнутый на все пуговицы. Любопытно, что среди деловых костюмов для меня совершенно потерялся наряд Снежной королевы, который тоже вроде бы обо мне.

Образы тем и хороши, что палитра оттенков извлекаемых из них смыслов может быть необычайно велика. Какая я? Гибкая, как кошка, умная, как волк и строгая, как первая учительница в деловом костюме? Или я сексуальная, как кошка, хищная, как волк, и ослепительно красивая, как Снежная королева? А может быть, я мягкая, как кошка, и нежная, как слепой летний дождик!

Необыкновенно сложно, оказывается, признать за собой право быть разной! Это все обо мне, это все я! Я могу быть такой! И что самое удивительное, окружающие видят все эти качества во мне.

Теперь самое главное: донести до дома себя, как прекрасную хрустальную чашу, не расплескав по дороге новые самоощущения, и не сдуться дома, услышав от мужа привычное: «Ну, вы у меня не Клава Шиферова, конечно…».

Я пришла домой как Королева… никакие топ-модели рядом не стояли, и мужу (на его счастье) даже в голову не пришло меня ни с кем сравнивать. Потому что я несравненна и уникальна!

На тренинг я потратила два выходных дня и ничуть об этом не жалею. Конечно, я отдаю себе отчет в том, что для глубоких и устойчивых изменений образа себя, двухдневной, пусть даже очень серьезной работы, недостаточно. Для поддержания этих изменений существуют регулярные групповые встречи, на которых можно поделиться новыми достижениями, попросить и получить поддержку и просто пообщаться с интересными собеседницами.

Автор - **Анна Бердникова**

Источник