

Законы привлекательности

Вот уже и дорогой крем от морщин не помогает и веки нависают, заслоняя горизонт. «Что ж,- вздыхают смирившиеся, - время никого не щадит!» Те, кто привык бороться до конца, задумываются: «А не пора ли копить деньги на пластическую операцию?» «Не надо стареть!» – отвечают на это психологи. «Интересно, как же можно остановить время?» - удивимся мы. «Можно!» - заявляет психолог, декан психологического факультета, доцент, заведующий кафедрой общей психологии и психологии развития Самарского государственного университета, кандидат психологических наук Константин Сергеевич Лисецкий:

Корр: - Константин Сергеевич, до нас дошли слухи, что вы активно разрабатываете принципиально новое направление в психологии – «психокосметология», выпускаете книгу по этой теме и уже работаете по собственной программе «Психокосметика». Достижения собственно косметологии, которая сегодня способна творить чудеса, кажутся вам недостаточными?

К.С.Лисецкий: - Дело в том, что предлагаемый косметологией и медициной выбор средств и методов омоложения весьма широк, однако, большинство из них направлены на изменение самого лица и совсем не затрагивает причин, вызывающих его ускоренное старение.

Корр: - Тогда скажите, почему одни люди выглядят старше своих лет, а другим удается сохранять молодость дольше?

К.С.Лисецкий: - Генетическая предрасположенность, конечно, существует, но ее можно задерживать, а можно ускорять. К сожалению, очень часто люди сами ускоряют старение своего лица. И тут большую роль играют наши установки и ложные представления, которые не всегда осознаются, например, о том, что с возрастом лицо обязательно должно сморщиваться и

обвисать. А это не так, во всяком случае, все не настолько однозначно. Еще очень портят внешность стрессовые переживания, вернее, неотреагированные эмоции. Живое должно все время жить. Если в течение дня у вас на лице одна и та же зажатая эмоция, то в одних лицевых мышцах происходит слишком сильное напряжение, а в других - слишком сильное расслабление. В результате нарушается обмен веществ, который вносит дополнительный «шум» в сниженный с возрастом процесс деления клеток. Стресс прорисовывается морщинами, тусклым цветом кожи и опущенными уголками губ. Постоянные депрессивные, стрессовые эмоции «закрепляются» на лице и человек выглядит старше, старее.

Корр: - Значит ли это, что люди, которые меньше нервничают, меньше переживают стрессов, будут выглядеть моложе?

К.С.Лисецкий: - Нет, это не верно. Смысл не в том, чтобы не нервничать (кому бы это удалось?), а в том, как переживать стресс. У людей с позитивным мышлением, которые умеют найти хорошее во всем, богаче и внутренний мир, и мимика. Нет ничего хуже неосознаваемых страданий, потому что они тлеют и тлеют и сводят лицо в одну гримасу незаметно для своего обладателя.

Корр: - Расскажите, пожалуйста, о вашей программе. Каким образом в отсутствие косметических препаратов происходит омоложение?

К.С.Лисецкий: - Психологам хорошо известен механизм биологически значимой обратной связи. Вот вы видели, скажем, в кино, как ритм сердца больного через специальный прибор отражается на экране, получается такая зигзагообразная прямая? И если человек, видя этот экран, задастся целью изменить рисунок волевым усилием, то изменится и его сердечный ритм. То есть причина и следствие как бы меняются местами. Мы уверены, что любое произвольное проявление некоторых эмоции вызовет и саму эмоцию. Все знают, что беспокойство усиливает паническое чувство страха и как можно усилить в себе печаль или ярость, дав волю их внешним проявлениям. Каждый спазм при плаче обостряет печаль и вызывает следующий, еще

более сильный спазм, пока наконец, вместе с усталостью и полным истощением не

приходит передышка. Посидите целый день с унылым видом, вздыхая и отвечая на вопросы мрачным голосом, и вас охватит меланхолия.

Каждая эмоция имеет свой биохимический состав. Все, например, знают, что при чувстве страха у человека повышается адреналин. Но изменения происходят практически во всех системах организма. Когда вы умиротворены, расслаблены – у вас определенный сердечный ритм, давление, гормональный баланс, состав крови и т.п., когда гневаетесь – картина меняется. Если вы переживаете особый подъем, как будто кровь «кипит», а за спиной «выросли крылья», то и организм ваш реально функционирует иначе. И наоборот – если вы «оденете» гримасу озабоченности и подавленности, организм выстроит «под нее» весь биохимический фон. Тело – в том числе и лицевая мускулатура – «запоминает» эмоциональные состояния, и при наличии некоего символа их можно вызывать снова и снова. В этом суть нашей программы (которую мы разработали с коллегами, учеными Самарского государственного университета) - с помощью особых методик научить людей восстанавливать и закреплять «телесную память» о различных переживаниях и как следствие – снимать многолетние мышечные зажимы и улучшать обменные процессы в тканях лица.

Корр: - Вы говорите о «различных» переживаниях – и о негативных тоже?

К.С. Лисецкий: - Конечно, они ведь тоже влияют на жизнь лица. Тут важное значение имеет отработка быстрых переключений из негативных в позитивно окрашенные эмоциональные состояния - эффект своеобразной «раскачки» маятника. Поэтому для достижения выраженных эффектов коррекции эмоциональной сферы чередование негативных и позитивных переживаний необходимо.

Корр: - А с каким конкретно проблемами внешности, кроме морщин, помогает бороться ваша программа?

К.С. Лисецкий: - Система критериев в ходе апробации нашего метода включала в себя следующие параметры: глубина морщин, однородность (гомогенность) цвета кожи, гладкость кожи, увлажненность кожи, эластичность кожи, отечность, наличие высыпаний на лице, четкость овала лица, мимическая подвижность лица. Как выяснилось, положительные изменения, произошедшие с лицом клиента, достаточно высоки по всем параметрам, кроме четкости овала лица (на динамику которого предлагаемая программа оказывает меньшее влияние) и наличия высыпаний на лице. Однако же с подростками нам удалось улучшить и это. В переходном возрасте, когда образ себя становится более значимым и начинает тревожить, человек часто переживает неудовлетворенность своим лицом, как бы сомневается в нем и это отражается в нарушении обмена веществ и юношеских прыщах. Мы идем от обратного и помогаем подростку выйти из негативного, неудовлетворительного образа себя и подружиться со собственным отражением в зеркале.

Корр: - Как быть, если человека в принципе не устраивает собственная внешность?

К.С.Лисецкий: - Вы знаете, я думаю, что тут не виновата внешность сама по себе. Известно, что люди с весьма правильными чертами лица и хорошей фигурой без конца что-то там в себе исправляют и при этом страдают от того, что у них то нос короче, чем надо, то пальцы на ногах длиннее, чем хотелось бы и проч. А есть люди, чьи черты не соответствуют общепризнанным канонам красоты, но им, однако, внутри себя достаточно комфортно. Неприятие своей внешности, своего тела делает человека малоконтактным и вследствие этого менее успешным. Недавно по дороге на работу я увидел на остановке женщину, которая клеила афиши. Заметно было, что она интеллигентна, возможно, бывшая учительница, Гете в подлиннике читала, но в силу каких-то причин вынуждена заниматься такой

работой, да еще на глазах окружающих. И вот она клеит эти афиши не то что с отвращением, а с таким видом, что ее вообще здесь нет. Некая оболочка механически работает, а живая женщина как таковая в ней отсутствует. Такая ситуация крайне опасна и для психики, и для здоровья в целом. Человек, не желающий жить в своем теле, очень быстро его разрушает. Наша программа способствует тому, чтобы негативный образ себя стал менее жестким, более пластичным, но для того, чтобы человек кардинально изменил отношение к своему телу, лучше в нем себя чувствовал, нужна более глубокая психотерапевтическая работа.

Корр: - А как в «домашних условиях», без помощи психолога соблюдать «эмоциональную гигиену»? Каждый вечер перед сном обдумывать все, что произошло за день? Или натужно улыбаясь зеркалу, убеждать себя, что ты выглядишь прекрасно и вообще все к лучшему?

К.С.Лисецкий: - Натужно улыбаться ни в коем случае не стоит. Фальшивая улыбка разрушает лицо так же, как подавленный гнев, запрятанная обида и любая другая эмоция, которую хотят выдать за другую. Психологи и физиологи доказали, что при искренней улыбке включаются другие мышцы лица, чем при неискренней. Опытный физиономист легко отличит на фотографиях улыбку какого-нибудь политического деятеля, когда он улыбался, скажем, сиротам, посещая детский дом в ходе предвыборной кампании от его же улыбки, вызванной созерцанием собственных внуков.

Вредно чрезмерно стараться выражать лицом то, чего нет. Лучше разбудить в себе реальную положительную эмоцию - тогда все за ней естественно придет подлинная улыбка. А обдумывая перед сном какие-то травмирующие события, надо попытаться найти в них что-нибудь смешное, потому что смех снимает любой зажим, и тогда спокойный сон вам обеспечен.

Корр: - Поэтому многие актрисы «берегут лицо», то есть стараются вне сцены поменьше улыбаться и вообще минимально выражать эмоции?

К.С.Лисецкий: - Это касается тех, кто на сцене «играет», лицедействует, а не перевоплощается. Мимика актера или актрисы не будет столь затратна, если в роль вживаться. Не даром же система Станиславского, который требовал от актеров проникновения в мысли и чувства персонажей, так актуальна во всем мире. Посмотрите на наших любимых актеров – Табакова, Яковлева, Юрского – да, видно, конечно, что они не молоды, но их лица абсолютно «целые», они живые, пластичные и моложавые.

Корр: - То есть, как я поняла, моложавым человека делает не столько качество кожи, сколько выражение лица.

К.С.Лисецкий: - Безусловно. Человек, у которого открытый заинтересованный взгляд, подвижная и отзывчивая мимика, и в пожилом, и в очень пожилом возрасте будет привлекать к себе взгляды окружающих, а старость для его лица не станет разрушительной.

Беседовала Е.Юрьева