

Матрица: перезагрузка

Мимику, вызывающую морщины, можно отключить ботоксом, но профессор Лисецкий, декан кафедры психологии Самарского университета, нашел способ лучше. Метод называется «психокосметология». Светлана Кольчик храбро согласилась испытать его на себе.



«Та-ак, давайте посмотрим... Депрессивных морщинок на лбу пока нет. Основные морщины – только носогубные. Лет десять спокойных у вас еще есть».

Я вздыхаю с облегчением (хотя, признаться, эти слова прозвучали как приговор), а профессор продолжает внимательно, как под микроскопом, рассматривать мое лицо.

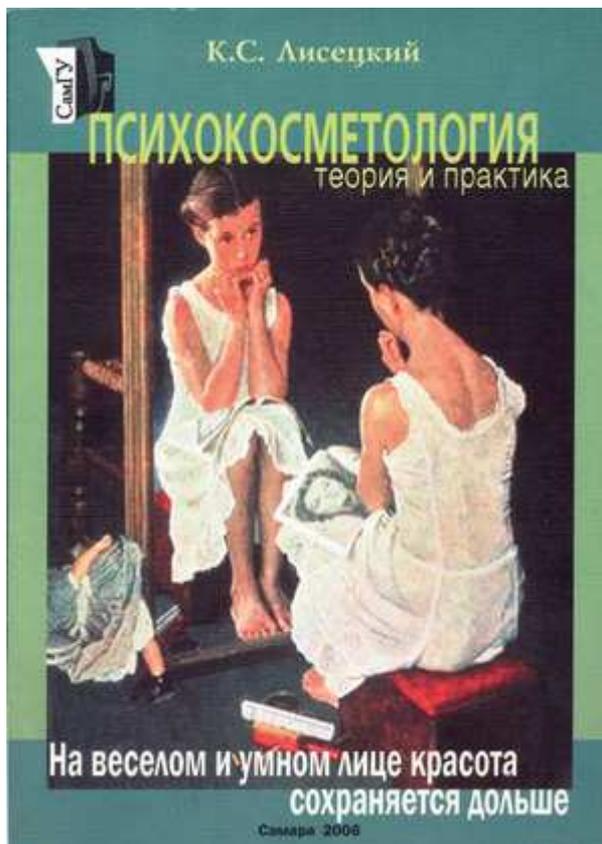
«Мышцы щек у вас местами излишне напряжены, а местами расслаблены. Со временем нижняя часть щек может начать провисать. Улыбаетесь вы много, но однообразной “натренированной” улыбкой, когда глаза почти не участвуют. Профессиональная необходимость, наверное? Уголки губ опущены. Если их чуть-чуть приподнять, лицо будет гораздо привлекательней. Вы, наверное, часто разочаровываетесь?»

Честно говоря, последний вопрос застал меня врасплох, хотя такого оборота вполне следовало ожидать – ведь я пришла на консультацию к косметологу и психологу в одном лице. «Диагноз» моему лицу ставит знаменитый профессор из Самары Константин Лисецкий, который несколько лет назад дал старт новому научному направлению под названием «психокосметология». Основная идея такова: мы сможем оставаться молодыми и привлекательными гораздо дольше, если в придачу к домашнему и салонному уходу за кожей будем работать лицом, точнее, НАД лицом. Это не гимнастика и не массаж – скорее, аутотренинг. Как считает профессор Лисецкий (а его заключения подтверждаются экспериментами с участием сотен женщин), если на лице преобладает однообразная гамма эмоций – например, вы часто тревожитесь и хмуритесь или недоверчиво прищуриваете глаза, – эти эмоции на коже как бы застывают, «пропечатываются». В результате одни участки лица постоянно напрягаются, другие остаются расслабленными, из-за чего обмен веществ становится неравномерным, снижается эластичность и упругость кожи, усиливается пигментация, ухудшается состояние сосудов, цвет лица, появляются морщинки, от которых уже крайне сложно избавиться, и т.п. И лицо стареет гораздо быстрее, чем могло бы.



Если верить психокосметологии, от того, с каким выражением лица мы привыкли жить, зависит то, как быстро у нас появятся морщины. Значит, недовольно-кислое лицо (на фото слева) постареет быстрее, и нужно стараться, чтобы все было наоборот.

Экспекто патронум!



Но, как выясняется, все в наших руках. Точнее, в голове. Несколько лет назад профессор Лисецкий изобрел хитрый метод под названием ПОМОГ. Расшифровывается это как «Психологическая Охрана Молодости Организма». Его я как раз и собираюсь испробовать на себе. Профессор дает мне в каждую руку по маленькому датчику, подсоединенному к прибору, который действует наподобие детектора лжи. Прибор подключен к компьютеру. На экране монитора – компьютерная игрушка: две девушки, которые, как только программа запустится, начнут соревноваться в спортивной ходьбе. Одна девушка – грустная и явно обреченная на преждевременные морщины. Другая – бодрая и радостная. Она красива, молода, верит в себя, и ей, как говорится, море по колено. Обе девушки, как объяснил мне

профессор, являются частью меня. Просто одна воплощает мои страхи, комплексы, подавленные обиды, разочарования и прочие негативные эмоции, а другая – мои надежды, радость и оптимизм. Моя задача – заставить положительную девушку обогнать хмурую. Сделать это можно, войдя в соответствующее эмоциональное состояние – легкости и подъема. Что я и пытаюсь сделать – поначалу безуспешно, но постепенно мне это удается. Я распрямляю плечи и спину, расслабляю мышцы живота и начинаю улыбаться.

Для того чтобы почувствовать азарт и радость жизни, нужно, как в «Гарри Поттере», вызвать защитника-патронуса – вспомнив самое светлое, что было в моей жизни. (Мне помогают воспоминания о вчерашнем свидании и недавнем виндсерфинге на Эгейском море). И – волшебство! Яркая барышня вырывается вперед. (Оказывается, стоит начать мыслить и чувствовать себя позитивно, как температура тела повышается, а также меняются буквально все биологические параметры – частота дыхания, пульс, химический состав крови и т.п. Прибор это мгновенно считывает и дает команду положительной девушке обогнать депрессивную.) Но это, оказывается, только начало. Упражнение, по идее, должно научить вырабатывать «рефлекс радости», и этот навык потом можно использовать в обычной жизни. «У каждого человека есть образ себя, состоящий из негативных и позитивных черт, – объясняет мне профессор Лисецкий. – О том, что нам в себе не нравится, мы постоянно помним. Наше внутреннее состояние неизбежно отражается на лице. Страхи, неуверенность в себе забирают у нас массу энергии и вызывают микронапряжение лицевых мышц, что больше всего портит кожу». Профессор утверждает, что если мы научимся с помощью «включения» внутренних позитивных импульсов «оживлять» и «размягчать» лицо – например, перед зеркалом по утрам, когда наносим крем и красим глаза, – лицо это состояние постепенно «запоминает» и многолетние мышечные спазмы уходят. «Это работает как косметическая процедура, – говорит Лисецкий, – только устраняется не следствие проблем с кожей, а их причина. Можете называть это психологическим микромассажем лица».



Аутогенная акупунктура и другие волшебные превращения

Напоследок Лисецкий рассказал о других своих экспериментах со способами сохранения молодости и привлекательности. Например, во время аутогенной акупунктуры датчики подключают к биологически активным точкам на лице. Точки активизируются опять же исключительно усилием нашей психики, и это, по словам автора, способно творить чудеса: например, лечить проблемную кожу, избавлять от мимических морщин и т.п. Еще одно ноу-хау – так называемое «психологическое сопровождение косметических процедур». Скажем, вы проходите сеанс мезотерапии, но помимо мастера-косметолога в комнате находится еще и психолог, который помогает вам войти примерно в то же позитивное состояние, что помогло мне победить в соревновании виртуальных девушек. Поначалу психолог просит вас полностью расслабиться и воссоздать в памяти время и место, когда вы выглядели лучше всего в своей жизни. Далее он предлагает вспомнить, как вы себя тогда ощущали, и затем мысленно в это состояние вернуться. Как утверждает профессор, эффект от косметической процедуры в таком случае превосходит все ожидания.

Источник: <http://wday.ru/beauty/surgery/cosmetic/article/4646/>