



ЭКСПЕРТ

Константин
ЛИСЕЦКИЙ,
доктор психологических
наук, декан психологи-
ческого факультета
Самарского
государственного
университета



УСТАНОВКА НА КРАСОТУ

Психологам мало изучать наш внутренний мир, они решили улучшить и нашу внешность. А именно, избавить женщин от преждевременных морщин. Как ни удивительно, у них получилось.

Текст: ЮЛИЯ ПРЯМОСТАНОВА

Когда в начале 90-х в России только открывались центры красоты и клиники пластической хирургии, к работе с клиентами стали привлекать психологов. Они вели беседы с излишне тревожными или требовательными дамами, выявляли тех, кому не нужно и даже опасно кардинально изменять внешность. Активно сотрудничали с такими клиниками и выпускники психологического факультета СамГУ (Самарского государственного университета). И по мере работы крепло предположение, что улучшение внешности — дело не только и не столько косметологов.

«Мы задались простыми вопросами: почему у одних женщин морщины появляются намного раньше и чем отличается появление мимических морщин от естественного старения кожи лица?» — говорит наш эксперт. Так начались робкие, а затем все более основательные исследования в области тогда еще не существующей науки психокосметологии.

Внутреннее око

Морщины появляются, потому что мы о них не думаем — вернее, не следим за работой мышц лица, считают психологи. Ряд научных работ показал: наши эмоции сильно влияют на биохимические процессы в организме. В психологии есть понятие «образ себя». Человек внутренне видит себя несчастным, несправедливо обиженным, неудачливым - и срабатывают психомоторные рефлекс, появляются ранние морщины, опадают уголки губ... И наоборот: у того, кто видит себя легким, оптимистичным, открытым, лицо выглядит соответственно. Группа психологов из Самарского университета решила научить людей видеть новый, привлекательный образ себя и таким образом стать красивее. Метод основан на принципе так называемой биологической обратной связи (БОС). Выглядит это так. Женщина садится перед компьютером, на

палец ей надевается термодатчик, регистрирующий повышение температуры на микроградусы. На экране появляются две фигурки. Первая движется с постоянной скоростью, а вторая может идти быстрее, если женщина усилием мысли нагреет свой палец. Как ни странно, это реально: нужно только сосредоточиться и представить, как палец становится теплее. Немного тренировки™ и вторая фигурка обгоняет первую. Теперь пациентка освоила принцип БОС, можно переходить к главной задаче - делать лицо.

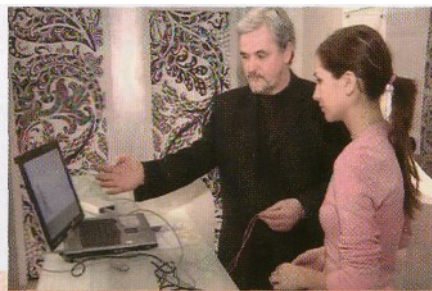
ПРИЙТИ К ИДЕАЛУ

На мониторе появляются 2 фотографии нашей героини: одна реальная, другая улучшенная в фотошопе. Задача женщины - соединить эти образы с помощью БОС. На палец надевается тот же датчик, и женщина снова нагревает палец - но теперь в результате меняются черты лица на реальном фото, оно приближается к идеальному.

Наблюдая, как собственное фото на экране становится красивее, женщина самоидентифицируется с ним и рефлекторно старается придать своему лицу то выражение, которое ее украшает. После нескольких сеансов в подсознании закрепляется нужная мимика и женщина может удерживать ее и в обычной жизни, когда рядом нет компьютера. «Мы выдаем шпаргалку - домашнюю версию программы, чтобы дама могла периодически освежать приобретенный навык. Достаточно поработать с программой 2-3 минуты, чтобы поддержать эффект», — объясняет наш эксперт.

КОМПЬЮТЕРНАЯ МАСКА

Частая проблема - так называемые устойчивые морщины. У каждой они свои: у тех, кто вечно улыбается, формируются мимические морщины возле губ, у напряженных и склонных к депрессии особ — характерные складки на лбу... «Мы разработали индивидуальную компьютерную программу, — рассказывает Константин Лисецкий. - Загружаем в компьютер много обработанных в фотошопе фотографий, на которых морщины стерты. Пациентка просматривает их, а потом с помощью все той же БОС-методики начинает компьютерной мышкой разглаживать складки на своем реальном фото. Закрепляется автоматизм: при каждом щелчке мышкой лицо принимает более молодое выражение, и в конце концов вырабатывается своеобразный рефлекс». После нескольких сеансов уже не требуется смотреть на собственные фото: теперь женщина принимает правильное выражение лица всегда, когда работает за компьютером. Омоложение происходит прямо в разгар рабочего дня в офисе. Конечно, морщины не исчезают совсем, но лицо разглаживается, становится более живым, мимические складки уменьшаются. Эффект длится от года до полутора, потом нужен новый курс БОС-терапии.



**КАЖДЫЙ РАЗ,
КОГДА ЖЕНЩИНА
ЩЕЛКАЕТ
МЫШКОЙ, ЕЕ
ЛИЦО ПРИНИМАЕТ
БОЛЕЕ МОЛОДОЕ
ВЫРАЖЕНИЕ,
МОРЩИНЫ РАЗ-
ГЛАЖИВАЮТСЯ.**

ПСИХОКОСМЕТОЛОГИЯ ПРОТИВ КОСМЕТОЛОГОВ - 1:0

Все это может показаться ненаучной фантастикой. Однако авторы методики провели эксперимент с участием 90 женщин от 28 до 57 лет. Дам разделили на две группы: первую омолаживали психокосметологическими методами, 1 вторую — обычными косметологическими процедурами. Эффект оценивали по 10 параметрам: *наличию морщин, однородности цвета и гладкости кожи, эластичности, увлажненности, тургору, отечности...* В качестве судей выступали сами испытуемые, эксперты — медики

и приглашенные косметологи.

Результат превзошел все ожидания: после курса сеансов психокосметологии мимические морщины стали в 2 раза менее заметны, чем после косметологических процедур!



А МОЖНО ЛИ ЭТО ДЕЛАТЬ ДОМА?

За 8 лет психологи разработали несколько технологий, основанных на методе БОС. Сейчас их применяют в нескольких салонах красоты. Но процедура выглядит так просто, что задаешься вопросом: а почему нельзя поорудовать в фотошопе у себя дома?

Увы, просто разглядывая улучшенное фото на экране компьютера, цели не достигнешь.

Научиться саморегуляции можно только под руководством обученных психологами специалистов. Да и необходимый тепловой датчик у вас дома вряд ли найдется. Метод психокосметологии активно изучается и, возможно, вскоре появится в преискурантах многих косметологических клиник. По крайней мере специалисты очень на это надеются. Ну а пока остается лишь самим следить за выражением лица, делать гимнастику для лицевых мышц и осваивать техники борьбы со стрессом. Ведь когда мы напряжены, зажаты и не следим за выражением лица, следы времени проявляются на нем гораздо раньше. Одним словом держать лицо.

МАШИНА ВРЕМЕНИ

С определенного возраста женщины начинают бояться стареть. Этот страх тоже можно победить с помощью психокосметологии. Для этого берется фото – недавнее и 20–30-летней давности, иногда даже детское. Меняя на экране компьютера изображение постаревшего лица на свое же, но гораздо более молодое, женщина получает реальный эффект омоложения.

Для чего еще используют БОС? Узнайте на сайте www.zdr.ru

Журнал «Здоровье» июль 2009