

16. *Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В.* Измененные состояния сознания: Психологический анализ // Вопросы психологии. №3. 1998. С. 70.

17. *Лисецкий К.С.* Психокосметология: теория и практика. Самара: «Универс-групп», 2006. – 138 с.

18. *Лоуэн А.* Возвращение тела // Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Сост. Л.С. Сергеева. СПб.: «Практическая психотерапия», 2000. С. 71-83.

К.С. Лисецкий

Психокосметология: основы метамоделирования

Косметология – это учение о средствах и методах улучшения внешности человека, совершенствовании его красоты и привлекательности.

Психокосметология (ПК) – учение о психологических средствах и методах улучшения физической внешности и привлекательности человека. Новое направление в психологии, которое быстро развивается и распространяется в нашей стране и за рубежом. ПК изучает эффекты и закономерности ментального и телесного взаимодействия в человеке.

ПК имеет прямое отношение к внешности человека, к его эмоциональной сфере, к самочувствию и настроению, к развитию личной эффективности, успешности, здоровья, красоты. ПК - особый вид психотерапии в который интегрированы достижения психологии и эстетической медицины для развития в человеке новых способностей направленных на улучшение качества его жизни.

Психокосметика – способ и средство улучшения внешности и привлекательности лица и тела человека посредством изменения (коррекции) взаимосвязи его психофизического состояния и «Образа Я».

Психокосметический эффект проявляется в позитивных изменениях лица и тела человека, уменьшении мимических морщин и психосоматических нарушений.

Устойчивость эффекта обеспечивается за счет организации психомоторной активности человека на основе биологической обратной связи (БОС) в процессе формирования новых чувственно-телесных автоматизмов.

Первые упоминания о психокосметике мы встречаем в Библии в 30 главе первой книги Моисея. Речь идет о том, как Лаван предложил Иа-

кову, мужу своей дочери, награду за многолетний труд. «Назначь себе награду от меня, и я дам», – сказал Лаван. На что Иаков ответил: «Ты знаешь, как я служил тебе, и каков стал скот твой при мне. Не давай мне ничего. Если только сделаешь мне, что я скажу, тогда я опять буду пасти и стеречь овец твоих». Шерсть у овец Лавана, которых пас Иаков, была сплошь черной. Иаков предложил Лавану всех пегих овец отдать ему в качестве расчета за работу, если такое изменение произойдет с черными овцами. Лаван легко согласился. Иаков же взял свежих прутьев топольных, миндальных и лавровых и вырезал на них полосы, сняв кожуру до белизны. После этого он положил их по дну в водопойные емкости. Когда животные склонялись к воде, чтобы напиться, они видели свое отражение в белых пятнах, и скоро все ягнята в черном стаде стали пегими. Так отраженный психический образ оказался силой, изменившей биогенетическую программу живых существ.

Наш мозг связан тончайшими нервными волокнами со всеми частями нашего тела, с кожей и глазами, ушами и носом, пальцами рук и ног и т.п. Мозг непрерывно «инструктирует» клетки тела, регулирует работу сердца, дыхания, пищеварения, химический состав крови и т.д. Программы мозга работают на основе принципов и механизмов, выработанных в процессе миллионлетней эволюции живых существ. Однако у человека разумного эти принципы и механизмы оказались подвержены влиянию, во-первых, со стороны общественно-исторического опыта всего человечества, а во-вторых, со стороны индивидуально-психологического развития его отдельной неповторимой личности.

Известно, что психические представления человека об окружающем мире и собственных возможностях существенно влияют на психическое и физическое состояние носителя этих представлений. Поскольку у человека кроме отражения внешнего мира, общей для всех людей среды обитания, имеется еще и свой собственный внутренний, отображенный мир, не видимый и не слышимый никому, кроме самого «владельца», то естественно возникает вопрос: как эти миры взаимодействуют между собой? Внутренний мир, сокрытый от чужих глаз, открывается человеку лишь посредством психических образов. Психические образы – это элементы внутреннего мира человека, при помощи которых он отражает внешний мир для самого себя. Психические образы обеспечивают связь сознания человека и его тела. Когда внешний и внутренний миры постоянно не совпадают между собой, то человек начинает либо усиленно страдать, либо творчески преобразовывать один из миров.

У каждого человека есть центральный психический образ – образ самого себя. На его «территории» встречаются внешний и внутренний миры. В психологии этот образ часто обозначают либо заглавной буквой «Я», либо понятием «Образ Я». Этот образ имеет психическое происхождение, однако он способен оказывать большое влияние на многие биологические процессы организма человека. Положительный образ наполняет тело чувствами легкости, силы, уверенности, отрицательный – чувствами тяжести, слабости, беспомощности. «Образ Я» проявляется в поведении, в мимике (в выражении лица), в жестах, в движениях (в походке) человека, в его действиях, в эмоциональных реакциях и даже в образе мыслей. «Образ Я» может расширять и может ограничивать возможности человека. «Образ Я» способствует возникновению постоянного физического напряжения в одной части тела и исчезновению его в другой, что оказывает заметное влияние на обменные процессы и работу внутренних органов человека.

В период взросления человек интегрирует свой «Образ Я» из множества отдельных самоотношений и отношений окружающих как позитивного, так и негативного характера. Самоотношения, как правило, возникают в процессе чувственной фиксации переживаний лично значимых событий в различных обстоятельствах и в разное время жизни человека. Значительная часть самоотношений остается неосознаваемой, но, аккумулированная организмически, играет важную роль в регуляции поведения, хотя и не инстинктивного, но еще и не окончательно разумного.

Собственный «Образ Я» может в целом или по отдельным частям устраивать или не устраивать своего «владельца», может нравиться, раздражать или вызывать тревогу. Некоторые его части могут противоборствовать и даже взаимоисключать друг друга, способствуя психосоматическим заболеваниям или обострению личностных проблем человека. И, тем не менее, при любых вариантах, образ Я, остается пространством коммуникации между сознанием и телом человека. Как любой психический образ, образ Я подвержен двухсторонней динамике природного и культурного характера. Естественные (природные, биологические) и искусственные (культурные, информационные) причины могут выступать следствиями по отношению друг к другу. Кодированная культурой информация может стать причиной биологических изменений в организме человека, и, наоборот, биологические изменения могут привести к искажению субъективной картины психического образа. Достаточно на-

помнить о «заговаривании» бабками болячек, бородавок, аллергических и других воспалений, физически исчезающих после магических процедур. Наличие такого рода природно-культурной связи дает нам надежду на выявление биоинформационного механизма преобразования чувственной ткани человеческого тела. Это значит, что, эффективно используя этот механизм, можно замедлить старение человеческого организма, улучшить обмен веществ, сбалансировать работу психических и физиологических функций. «Образ Я» помогает человеку овладевать собой как одной из сил природы.

Во все времена человечество мечтало обрести секрет вечной молодости и красоты. Древние греки полагали, что только бессмертные боги Олимпа достойны вкушать его, а человеческим уделом являются страдания, старость, смерть. Средневековые алхимики искали на дне реторты философский камень, способный превратить старца в юношу. Во многих русских сказках герои в самый кульминационный момент ныряли в чаны с кипящим молоком, маслом или водой, а затем выныривали оттуда молодыми и красивыми. Иногда, используя «живую воду», они возрождали тех, кто им был дорог.

Сегодня, огромные инвестиции в развитие медицины, химии, косметологии позволили вести масштабные научные исследования и достичь заметных результатов. Наибольшее распространение получили технологии так называемой эстетической медицины для профилактики и коррекции возрастных изменений кожи, к которым относятся: морщины, атрофия кожи, гиперкератоз, обезвоженность, снижение эластичности и упругости кожи, пигментация, нарушения микроциркуляции, процессов обмена веществ.

Предлагаемый косметологией и медициной выбор средств и методов омоложения весьма широк, однако, большинство из них направлены на кратковременное изменение «фасада» лица и мало затрагивают причины, вызывающих его ускоренное старение.

Нервная система человека предрасположена реагировать определенным образом на воздействия среды. Не только сердце, но и вся система кровообращения образует нечто вроде резонатора, в котором получает отражение всякое, даже самое незначительное, изменение в нашем душевном состоянии. Информационно-биологическая эффективность взаимодействия тела и сознания человека определяется состоянием его эмоциональной сферы. Любая эмоция имеет определенный психологический код и характерный мозговой паттерн, за счет чего получает воз-

возможность вмешиваться в биологическую жизнь всего организма. Переживание различных эмоций и соответствующих мышечных реакций у подавляющего числа людей весьма универсально. Именно поэтому человек оказывается способным воспринимать и узнавать эмоциональные состояния других людей, даже не понимая их речи.

Эмоциональная сфера человека существенно влияет на все биохимические процессы в его организме. Наиболее заметно это проявляется в мышечных тканях лица. Известно, что некоторые сильные эмоции оказывают значительное влияние на железы рта, горла и кожи, и что некоторая степень этого влияния, несомненно, имеет место также и в случае более слабых эмоций. То, что пульс и частота дыхания играют ведущую роль во всех эмоциях, известно достаточно хорошо, чтобы приводить доказательства. Также известно о непрерывной работе произвольных мышц лица в наших эмоциональных состояниях. Даже если в этих мышцах не происходит внешних изменений, соответственно с каждым настроением меняется их внутреннее напряжение, ощущаемое в виде изменений кожномышечного тонуса.

Постоянное напряжение в лицевых мышцах – показатель подверженности человека стрессовым воздействиям. Стрессовые переживания проступают на лице человека множеством ранних мимических морщин, тускнеющим цветом глаз, стянутыми вниз уголками губ. Длительное однообразное напряжение лицевых мышц притупляет чувства, ограничивает мысли, а внутренний мир личности делает пасмурным и скучным.

Избыточное напряжение мимических морщин вызывает множество эстетических и коммуникативных проблем, например, нарушая общение с людьми из-за неадекватно нахмуренного лица. Кроме того, напряжение может приводить к появлению головных болей и даже являться фактором риска возникновения некоторых неврологических заболеваний. Коррекция мимических морщин может иметь как косметический, так и лечебный эффект. Разглаживание кожных складок, позволяет привыкнуть к приятному контролю за выражением лица.

Подтяжка кожи, пропитка ее различными витаминами, татуаж бровей или наращивание ресниц, игло- или электроakupунктурное воздействие – все это, а также многое другое, – не более, чем борьба со следствиями стрессового характера. Эмоциональный (чувственный) компонент образа лица является связующим звеном, опосредующим влияние психики на телесные переживания. Эмоции, как уже было сказано, обеспечивают тонус мимической мускулатуры, той, что формирует контур и

рельеф лица (морщины и трофика лица также являются следствием эмоциональной напряженности мимической мускулатуры). Поэтому позитивная коррекция эмоциональной сферы человека приводит к положительному изменению контура, рельефа и привлекательности его лица.

С психологической точки зрения, стресс представляет собой биологическую угрозу организму в результате информационного воздействия на него. Стресс и его влияние на людей изучает психология, а не косметология. Опыт показывает, что значительный потенциал психологической науки и практики может оказать существенную помощь в охране молодости и красоты каждого человека.

В ходе практической работы мы составили перечень главных «разрушителей» красоты. К ним относятся:

1. стресс, напряжение;
2. однообразие эмоций, бедность мимики;
3. низкая самооценка, неуверенность в себе;
4. страх старения;
5. психосоматические нарушения в лице и теле;
6. различные заболевания;
7. неэффективное поведение;
8. красота как самоцель;
9. частые разочарования.

Соответственно к основным направлениям психокосметологической практики можно отнести:

- регенерацию чувственно-телесной сферы организма человека;
- психологическое сопровождение косметических процедур, пластической хирургии, программ снижения веса;
- повышение личностной эффективности;
- формирование оптимальной стрессоустойчивости.

Главная цель психокосметики – сделать человека как можно более привлекательным для себя и окружающих!

С учетом этого мы составили собственную классификацию моделей (программ) работы с лицом и телом человека, в которую вошли как общеизвестные так и авторские разработки.

1. Релаксационные. Методы расслабления прикосновениями, словом (текстами), музыкой, в качестве сопровождения процессов регенерации организма и повышение эффективности воздействия косметических препаратов.

2. **Психокоррекционные.** Коррекция «Образа Я». Изменение самовосприятия и самооотношения. Повышение самооценки и уверенности в себе.

3. **Психомоторные.** Согласование душевных и телесных процессов, мышления, чувств и движений. Телесноориентированная психотерапия. Формирование специализированных автоматизмов.

4. **Психотерапевтические.** Решение проблем личности и освобождение от комплексов неполноценности. Личностный рост. Развитие личной эффективности, новых способностей и возможностей.

5. **Психофизиологические.** Психопунктура как специфическое воздействие на активные точки организма человека.

6. **Био-информационные.** Биологически значимая прямая и обратная связь.

В процессе научно-практической деятельности мы пришли к выводу, что психокосметологические проблемы человека могут эффективно решаться только комплексно и системно. Разрабатывая авторскую психокосметическую мета модель, мы опирались на известные психологические теории и современные достижения в сфере биологии, рефлексологии, информатики и антропологии, традиционные оздоровительные практики и новые технологии европейской эстетической медицины. В этой статье мы только обозначили последние научные достижения в сфере ПК. Тем не менее, они могут заинтересовать практикующих психологов, косметологов, врачей, менеджеров, педагогов, телевизионных ведущих, всех, чья работа связана с влиянием на людей.

В структуре авторской мета модели нашли отражение концепции психомоторного синтеза, самовосстановления (организма, чувств, мыслей, представлений и образов), БОС, перцептивной динамики, отраженной мимической активности (ОМА), психотерапевтической трансформации личности, а также синргетический эффект и онтосубъектный подход к формированию «Образа Я».

В результате исследований подтвердилось, положение о том, что образ тела человека представляет собой сложное единство восприятия, установок, оценок, представлений и переживаний, связанных с внешностью человека и его целостным «Образом Я». Особое место в образе тела занимает образ лица, который включает в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Эмоциональный (чувственный) компонент образа лица является связующим звеном опосредующим влияние психики на телесные пережи-

вания. Эмоциональный компонент является одним из основных условий физических изменений в лице и в теле человека. Эмоции обеспечивают тонус мимической мускулатуры, формируют контур и рельеф лица (морщины, трофику, напряженность мимической мускулатуры).

Разработанный нами программно-методический комплекс и программы «Отраженной мимической активности», «Аутогенной акупунктуры», «Хронотерапии» (предупреждения геронтофобии – страха старения у женщин), «Перцептоники» и др. в процессе экспериментальных исследований объективно показали высокую результативность в разглаживании мимических морщин и уменьшении психосоматических нарушений в лице и теле человека.

В нашей работе впервые было осуществлено сочетание психокоррекционных воздействий на психомоторную сферу человека с отраженной мимической активностью и биологически значимой обратной связью.

Ближайшими перспективами наших исследований мы видим промышленную разработку нового поколения программно-методического комплекса разглаживания мимических морщин и уменьшения психосоматических нарушений в лице и теле человека, завершение экспериментальных исследований и разработку программы психокосметической коррекции фигуры человека, а также реализацию широко доступной модели «Антистрессор» и «Стрессменеджмент»

Мы уверены, что новое направление в деятельности психологов – психокосметология – в ближайшее время займет надлежащее место в сфере косметологических исследований и косметических услуг.

Психокосметика исключает передачу инфекционных заболеваний, использование гормональных препаратов, аллергические и другие негативные эффекты биохимического воздействия; не требует дорогостоящих лекарств; способствует улучшению не только состояния лица, но и общего самочувствия человека. Безопасность, экологичность, доступность и сочетаемость с любыми косметическими технологиями позволит психокосметике стать надежным средством предупреждения старения человеческого лица и тела.