

**К. С. Лисецкий**

## **Психокосметология. «Тайм.-реверс» эффект**

ПСИХОКОСМЕТОЛОГИЯ - новое направление в психологии, которое быстро развивается и распространяется в нашей стране и за рубежом. Она изучает эффекты и закономерности психического и телесного взаимодействия в человеческом организме, которые имеют прямое отношение к внешности человека, к его эмоциональной сфере, к самочувствию и настроению.

На Психологическом факультете СамГУ и в ЦПК «УЛИСС» создана авторская программа и профессиональная специализация «Психокосметология» для психологов и косметологов. Программа и методики прошли испытания в течение восьми лет. По результатам экспериментальных исследований написано большое количество научных статей, защищено 9 дипломов, издана монография «Психокосметология: теория и практика» [Лисецкий, 2008]. С 2008 года ведется системагическая подготовка психологов и косметологов по названной программе. В процессе подготовки слушатели изучают практический метапсихосинтез, современные информационные технологии, феномены и эффекты трансперсональной психологии.

ПСИХОКОСМЕТОЛОГИЯ - наука о влиянии психики на внешний вид и красоту людей. Она изучает психологические средства и методы улучшения физической внешности, стройности фигуры и общей привлекательности человека. Положительные изменения возникают за счет коррекции взаимосвязи психофизического состояния человека и его целостного «Образа Я». Психокосметический эффект проявляется в позитивных изменениях лица и тела человека, уменьшении мимических морщин и психосоматических нарушений. Устойчивость эффекта обеспечивается за счет развития психомоторной активности человека на основе биологической обратной связи (БОС) в процессе формирования новых чувственно-телесных автоматизмов.

Психокосметология имеет свой предмет изучения. Это закономерности взаимосвязи физического состояния человека и динамики развития его «Образа Я». Психокосметология развивается на основе изучения различных психотерапевтических практик, древних ритуалов, как особый вид интерактивного психосинтеза, в который интегрированы последние достижения современной психологии, эстетической медицины и новейших информационных технологий.

Известно, что психические представления человека об окружающем мире и о своих собственных возможностях существенно влияют на психическое и физическое самочувствие носителя этих представлений. Поскольку у человека кроме отражения внешнего мира, общей для всех людей среды обитания, имеется еще и свой собственный внутренний, отображенный мир, 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 и

«расшифровывает» внешний мир для самого себя. Психические образы обеспечивают связь сознания человека и его тела. Когда внешний и внутренний миры постоянно не совпадают между собой, 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 обозначается 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 Я» 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.

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 взаимно исключать 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 информационной картины психического образа.

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.

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 набор средств и методов омоложения весьма широк, однако, большинство из них направлены на кратковременное изменение «фасада» лица и мало затрагивают причины, вызывающие 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. Эффективность взаимодействия сознания и тела человека определяется состоянием его эмоциональной сферы. Любая эмоция имеет определенный психологический код и характерный мозговой паттерн, за счет чего получает 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 у человека 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 электроакупунктурное воздействие — все это, а также многое другое, — не более, чем борьба со следствиями стрессогенного 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 и его «Образа Я», приводит к положительному изменению рельефа, контура и привлекательности его лица.

С психологической точки зрения, стресс представляет собой био-

логическую 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 способен оказать существенную помощь в охране молодости и красоты каждого человека.

В предыдущих публикациях, мы уже приводили перечень, так называемых, «разрушителей» красоты [Лисецкий, 2009]. 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. истерическое стремление к красоте как самоцели
9. частые разочарования

Так же ранее, нами были выделены основные направлениям психокосметологической практики:

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

Цель психокосметики (комплекса средств и методов психологического воздействия) - сделать человека как можно более привлекательным для себя и окружающих.

Мы составили 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 повышения эффективности воздействия косметических препаратов.

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

**3. Психомоторные.** Согласование душевных и телесных процессов, мышления, чувств и движений. Телесно-ориентированная психотерапия. Формирование специализированных автоматизмов саморегенерации организма человека..

**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. Биоинформационные.** 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 Психокосметологическую Метамодель, 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 обозначаем последние научные достижения в сфере Психокосметологии. Тем не менее, они могут заинтересовать практикующих психологов, косметологов, врачей, менеджеров, педагогов, телевизионных ведущих, всех, чья работа связана с влиянием на людей.

В обосновании авторской метамодели нашли отражение концепции и идеи психомоторного взаимодействия в организме человека (Н.А. Бернштейн) сенсомоторного психосинтеза (В.В. Кучеренко), мультисубъектного подхода (В.А. Петровского), идея о самовосстановлении (организма, чувств, мыслей, представлений и образов), БОС, перцептивной динамики, отраженной мимической активности (ОМА), психотерапевтической трансформации личности, а также си-нергетический эффект и онтосубъектный подход к формированию «Образа Я» (К.С. Лисецкого).

Проведенные исследования подтвердили 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.

В нашей работе впервые была осуществлена синхронизация воздействий на психомоторную сферу человека в сочетании с отраженной мимической активностью и биологически значимой обратной связью. Это сочетание было положено в основу методики «Тайм-реверс» («Время-назад»), которая заключается в позитивной трансформации «Образа Я» и формировании системы устойчивой внутри-личностной самоподдержки.

Разработанный нами в 2007 году программно-методический комплекс в состав которого вошли новые программы «Отраженной мимической активности», «Аутогенной акупунктуры», «Хронотерапии» (предупреждения геронтофобии - страха старения у женщин) и методика «Тайм-реверс» в процессе экспериментальных исследований объективно показали высокую результативность в разглаживании мимических морщин и уменьшении психосоматических нарушений в лице и в теле человека.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТАЙМ-РЕВЕРС»**

Программа представляет собой специальный психологический тренинг, состоящий из четырех групповых и восьми индивидуальных занятий, с параллельным проведением, в количестве двух-четырёх специализированных косметических процедур. После окончания проводится проверка качества достигнутых результатов. На завершающем контрольном занятии проверяется эффективность психодинамического «ключа» (Тайм-реверс) способствующего самопроизвольной регенерации организма человека. Из косметических процедур наибольшую эффективность в процессе освоения методики «Тайм-реверс» показал вакуумный массаж (дермотония) в качестве

средства формирования устойчивой памяти заданных телесных ощущений и дальнейшего их психологического моделирования.

1. В процессе групповых занятий, для формирования нового позитивного «Образа Я», используется техника «Интерактивный психо синтез». Продолжительность одного занятия один час двадцать минут. Работа ведется в форме развития навыка диссоциации архетипических образов, опредмечивания их и последующего мотивационного согласования в качестве основы внутриличностной системы самоподдержки. Это способствует развитию воображения, творческого мышления и комплексной саморегуляции личности, восстанавливает эмоциональное равновесие и освобождает от излишней тревожности.

2. В процессе индивидуальных занятий с клиентом, под руководством психолога, осуществляется формирование и укрепление его внутриличностной системы самоподдержки. Занятия включают психодиагностические процедуры, овладение методикой БОС, подбор и конструирование возрастной регрессионной матрицы, формирование и коррекцию позитивного функционально устойчивого «Образа Я», моделирование психодинамических автоматизмов самопроизвольной регенерации организма для каждого отдельного человека.

3. Вакуумный массаж лица или всего тела проводится в 2-4 сеанса. Это способствует формированию телесной памяти самопроизвольно воспроизводимых позитивных ощущений.

4. На завершающем занятии производится окончательная установка и проверка качества работы психодинамического «ключа» (Тайм-реверс), что представляет собой психологическую фиксацию пускового механизма интенсивной регенерации тела человека в процессе синхронизации его интеллектуальной, эмоциональной и физической активности.

Психокосметологические воздействия исключают передачу инфекционных заболеваний, использование гормональных препаратов, аллергические и другие негативные эффекты биохимического воздействия. Психокосметология не требует дорогостоящих лекарств, но имеет значительную продолжительность действия. Она способствует улучшению не только состояния (качества) лица, но и общему улучшению самочувствия человека. Безопасность, экологичность, доступность и сочетаемость с любыми косметическими технологиями позволило психокосметике стать надежным средством предупреждения старения человеческого лица и тела.

**Результаты экспериментального исследования** В 2007 году в экспериментальной проверке методики «Тайм-реверс» приняли участие 78 женщин в возрасте от 27 до 54 лет - клиенток косметических центров г. Самары, «Центра Практической Психологии» и «Центра Психокосметологии «Улисс» (Научно — практической лаборатории психологического факультета Самарского государственного университета). Экспериментальная группа состояла из 28 человек, контрольная группа - из 27 человек. Отдельно исследовалась группа для исключения эффекта плацебо. В ее состав входили еще 23 человека.

С испытуемыми экспериментальной группы во время косметических процедур проводилась работа по разработанной нами методике. «Тайм-реверс» В контрольной группе проводились только косметические процедуры. В группе для исключения плацебо-эффекта косметические процедуры сопровождалась комментариями о механизме действия косметических процедур и косметических средств.

Апробация данной методики осуществлялась в течение двух месяцев, с последующим наблюдением за результатами в течение двух лет. Для фиксации полученных результатов, мы использовали разработанную нами ранее систему критериев физических параметров лица клиента:

- 1) наличие морщин;
- 2) однородность (гомогенность) цвета кожи;
- 3) гладкость кожи;
- 4) увлажненность кожи;
- 5) эластичность кожи;
- 6) отечность;
- 7) четкость овала лица;
- 8) наличие высыпаний на лице;
- 9) мимическая подвижность лица.

Расшифровка критериев физических параметров лица человека

	Физиологические процессы, лежащие в основе изменений
Наличие морщин	Частое сокращение определенных групп мышц. Уменьшение водно-электролитного баланса в коже. Увеличение количества свободных радикалов (токсинов). Пониженное кровоснабжение кожи. Замедление лимфообращения. Разрыхление коллагена и эластина (в норме – свернуты в цепочку, а с возрастом – разволокняются). Незначительное нарушение гормонального фона.

Однородность цвета кожи	Местное нарушение кровообращения в сосудах. Накопление свободных радикалов, плохой вывод шлаков. Слабость сосудистой стенки. Значительное нарушение гормонального гомеостаза (заболевания щитовидной железы, печени, надпочечников).
Гладкость кожи	Последствия угревой сыпи, рубцы. Нарушение салоотделения (накопление – бугорки, недостаток – сухая кожа). Снижение иммунитета, приводящее к размножению патогенных бактерий – демодекс, стафилококк. Агрессивная окружающая среда.
Увлажненность кожи	Особенности крово- и лимфообращения. Особенности питания, недостаточное потребление жидкости (менее 2 литров в день), влияние климата, времени года. Гиповитаминоз.
Эластичность	Состояние коллагеновых, эластиновых волокон, состояние подкожно-жировой клетчатки (когда через нее проникают кровеносные сосуды).
Отечность	Нарушение лимфообращения – застой лимфы, вызванный пониженным тонусом кровеносных и лимфатических сосудов. Нарушения гормонального фона, приводящее к изменениям в калиево-натриевом насосе и нарушению осмотического давления в клетках. Хронические заболевания почек.
Четкость овала лица	Слабость связочного аппарата, поддерживающего мышцы, слабость самих мышц. Особенно выражено у полных людей (оттягивает жировая прослойка).
Высыпания на лице	Нарушения гормонального фона, вызывающее повышение салоотделения, нарушения жирового и углеводного обмена. Нарушение иммунитета, приводящее к присоединению стафилококковых и стрептококковых инфекций.



Для клиентов был введен дополнительный критерий - «личная удовлетворенность собственным лицом». Оценка лица клиента по данным критериям осуществлялась в виде 10-балльных шкал, по которым сами испытуемые, профессиональные консультанты-косметологи и эксперты оценивали лицо испытуемого до и после психокосметических процедур. Эмпирическим коррелятом позитивной динамики образа лица выступают положительные физиологические изменения в лице клиентов, зафиксированные группой независимых экспертов, профессиональными косметологами и самими клиентами.

Уровень внушаемости в группах определялся по следующей схеме: если результаты оценок у клиентов значительно расходились с результатами оценок эксперта и косметолога по большинству параметров, то предполагалось, что клиент обладает высоким уровнем внушаемости, так как субъективно искажает оценки. Такие люди из исследования исключались, общее количество исключенных нами человек— 5.

Подробно материалы исследований и математической обработки приведены в дипломных работах Д. Двойковой и Л. Кутявиной в статьях и докладах на научно-практических конференциях.

Полученные данные, а также проведенный дополнительно статистический анализ показали, что оценка произошедших изменений косметологом, экспертами и самим клиентом хорошо согласуются друг с другом, и разницу между такими оценками можно считать незначимой. Анализ изменений, произошедших в трех группах, по  $\chi^2$ -критерию Стьюдента показал, что в экспериментальной группе существует значимая динамика по всем шкалам, кроме №8 (наличие высыпаний на лице). Подобная картина (незначительная динамика показателя №8)наблюдалась и в других наших исследованиях. Сравнение экспериментальной и плацебо-групп позволяет утверждать, что повышение эффективности от проведения косметических процедур при одновременном проведении психокоррекционной работы не может быть объяснено только плацебо-эффектом, а потому является результатом работы психолога. При этом величина положительных изменений, произошедших с лицами клиенток в результате проведения специализированных психологических занятий по методике «Тайм-реверс», значимо выше по всем использованным параметрам оценки, кроме параметра четкости овала лица (на динамику которого предлагаемая программа оказывает меньшее влияние) и наличия высыпаний на лице (на который программа не оказывает существенного влияния).

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, широкомасштабное внедрение программы психокосметической коррекции фигуры человека, а также реализацию широко доступной модели «Антистрессор» и «Психопунктура».

Мы уверены, что новое направление в деятельности психологов - Психокосметология - в ближайшее время займет соответствующее место в сфере улучшения качества жизни людей и косметических услуг.

## Литература

1. *Лисецкий К.С.* Культура вынужденных желаний // Известия Самарского научного центра РАН. - Самара, 2003.
2. *Лисецкий К.С.* Субъектность личности: собственная и заимствованная // Известия СНЦ РАН. Специальный выпуск «Актуальные проблемы психологии». — Самара, 2006.
3. *Лисецкий К.С.* Как и каким образом эмоции вызывают физические заболевания. - Самара, Изд-во «Универс групп», 2007.
4. *Лисецкий К.С.* Психокосметология теория и практика. 2ое изд. - Самара: Изд-во «Универс групп», 2008.
5. *Лисецкий К.С.* Психокосметология: основы метамоделирования / Психологические исследования: Сб. науч. трудов. Вып.7 / под ред. А.Ю.Агафонова, В.В.Шпунтовой. - Самара: Изд-во «Универс групп», 2009.