Автор: admin
18.11.2011 18:29 -

Не с кем поговорить? Поговорите с зеркалом!

Некоторые психологи рекомендуют разговаривать с зеркалом. А что такого? Для беседы с другим человеком нужно куда-то ехать, тратить драгоценное время, энергию, деньги, и в итоге слушать его речи о его жизни. Его жалобы на его жизнь. А оно вам надо? Другое дело – вы сами.

Нужно лишь уединение и уверенность, что вас никто не слышит. Если вы не агент 007, если за вами не установлена постоянная слежка посредством скрытых видеокамер и «прослушки», то никто не сможет упрекнуть вас в «отъезде крыши» в «далекие дали» и использовать против вас записанный на различные носители компромат. Просто болтать с зеркалом следует аккуратно и с сознательным подходом. Здесь важен ряд моментов.

Откровенность. Если вы будете юлить перед собственным отражением в зеркале, приукрашивать ситуацию, в которой очутились, или впадете в другую крайность, раздувая «из мухи слона» и необоснованно делая себя супер-несчастным, то только проиграете. Честное изложение фактов, реальная оценка себя и ситуации – ключ к эффективной беседе с самим собой. Совсем бессмысленно врать себе и своему мозгу. Ваши уши и так подвергаются волне обмана с экранов телевизора, из динамиков радиостанций, в беседах с людьми.

Здесь же, перед зеркалом, вас никто не слышит, «красоваться» не перед кем. Рассказывайте себе, как в дневнике, обо всем, что вас беспокоит. Что болит. Какие проблемы на службе, дома. Оценивайте свое эмоциональное состояние. Гложет ли вас тоска и почему, бьет ли радость «ключом» и в какие моменты. Ваш мозг слушает ваши речи и «мотает все на ус», если так можно назвать часть серого вещества, отвечающую за восприятие информации.

Итак, вы загрузили некие данные в свои извилины, как программу в компьютер, и мозг начинает свою работу. Ответа вроде бы нет на озвученную перед зеркалом проблему, но это только на первый взгляд. Еще не время откровений. А когда час пробьет, не удивляйтесь, если решение придет неожиданно. Гении в таких случаях щелкали себя по лбу с криками «Эврика!». А вы чем хуже? Тоже можете крикнуть «Эврика!». Или хотя бы «Оба-на! Как все просто!». Ждите решения, и оно стремительной стрелой пронзит ваш мозг.

Допустим, вы что-то просите у собственного отражения. Некоторые психологи советуют представлять себе визуально объект, который вы страстно желаете. И как будто он уже ваш, вы уже добились поставленной цели. Материализация мысли, иными словами. Тут важна реальность запросов. Дело в том, что если вы с выпученными от желания глазами будете рассказывать своему отражению в зеркале о том, как вы хотите иметь яхту в два раза длиннее, чем у Романа Абрамовича, но при этом лежите уже много лет на печи где-нибудь в Ивановской области и слезать с нее не собираетесь, то вы обманываете себя и свой мозг, не более, ибо шансы приобрести такую яхту равны нулю.

Более того, даже купить отечественную смачно-зеленую надувную лодку также не удастся, если с печи слезать вы не собираетесь. Реальность желаемого дает возможность мозгу не строить «замки на песке», а выработать осязаемый план действий, как по шажочкам достичь конкретной цели. Вы еще не знаете, выиграете ли вы или проиграете в вашем стремлении. Это зависит от степени продуманности плана, везения, положения светил на небе, если хотите. Но шанс словить синицу в сачок много выше, чем журавля в небе. Журавля можно будет оставить на потом, когда синицу заарканите.

Еще большой плюс беседы с самим собой – это то, что собеседник в зеркале вас не предаст, ему можно полностью доверять, он не воткнет вам нож в спину, когда этого не ждешь. Наоборот, в любом случае, он поддержит вас, ибо он есть часть вашей души и полное отражение наружности. Он не станет вам вредить, как другие люди. Он плоть от плоти – ваш.

Некоторые психологи советуют **давать имя** своему собеседнику в зеркале. Например, Макс-2, если вас зовут Максим, или Кэт, если вас величают Катей. Назовите двойника хоть Терминатором или Папой Римским. Как вам нравится. Но отделить именем от себя свое отражение весьма желательно для более конструктивной беседы. В век интернета и сотовых телефонов подчас не найти человека, который выслушал бы, посочувствовал. А тут вот он, имеется ближе некуда, и видите вы его, глядясь в зеркало. Привет, Кэт! Привет, Катя! И потекла неспешная беседа двух умных людей.

Перед зеркалом вы можете делать что угодно. Даже плюнуть в собственное отражение, если вы так уж злитесь на себя за промахи и недостатки характера. Не стоит только пытаться «начистить» эту физиономию. Порезы и травмы вам ни к чему. Вы пришли к себе за поддержкой. Да, вы можете подрисовать своему отражению смешные ушки хоббита, нос морковкой. Постебайтесь над собой, пожурите себя, и вы вдвоем весело рассмеетесь. Катя и Кэт. Макс-2 и Максим. Папа Римский и Терминатор.

В таком диалоге царит полное доверие.

В фильме «Самая обаятельная и привлекательная» героиня Муравьевой, глядя в зеркало, внушала себе, что именно она самая обаятельная и привлекательная. Однако вам стоит все же реально оценить свои внешние данные. Если вы весьма похожи на жену Фредди Крюгера, то сколько раз отражению своему не втолковывайте, что вы неописуемая красавица, то Синди Кроуфорд вы никак от этого не станете.

Если нос ваш свернут набок в результате боксерских боев или падений в нетрезвом виде на асфальт, то сколько бы вы не внушали себе, что у вас греческий профиль, он таковым не станет, даже если вы женитесь на гречанке.

Расскажите проблему своему отражению. Изложите план решения, какой вы придумали. Заметьте, как отреагирует ваше лицо на эти соображения. Работа подсознания обязательно отразится на челе. Заметите гримасу – план не годится. Подобреет лицо – план хорош.

Таким образом, мы видим, что беседа с зеркалом имеет психотерапевтическое значение. Более того, именно отражение в зеркале и есть самый верный ваш друг. Друг неподкупный, верный, мудрый.

И для беседы нужен лишь кусок стекла с отражающим покрытием или спокойная гладь чистой воды, как в колодце. Глядитесь и болтайте с собой, и вы глубже познаете себя, свое второе «Я», а может и третье, и четвертое. Научитесь строить совместные планы и добиваться поставленных целей. Но повторюсь, делайте это в тишине и в укрытии от чужих глаз и ушей, а то недалекие личности запросто загребут вас в учреждение психиатрической помощи.

Автор - **Михаил Берсенев**
Источник