**Метод "хохочущих" фотографий

«Вот какой я веселый и жизнерадостный!»**

Всем известно о необходимости позитивного отношения к себе и к жизни вообще. Часто можно услышать, что счастливые события способствуют укреплению здоровья и дают установку на долголетие. Довольно популярна расхожая рекомендация: посмотри в зеркало, улыбнись и за что-нибудь себя непременно похвали.

Возникает вопрос: а можно ли в лечебных целях воздействовать на подсознание человека фиксированными положительными эмоциями? Экспериментальным путем я постарался найти ответ. Начал с того, что просмотрел собственные фотографии, где был запечатлен смеющимся.
Выбрав лучшую, я увеличил ее и повесил дома на стену так, чтобы она чаще попадалась мне на глаза. Поглядывал я на нее с любопытством. Было ощущение, что в мое сознание, а скорее – в подсознание, хоть и медленно, но проникает новое представление о себе самом: вот я, оказывается, какой веселый и жизнерадостный!

Сначала я обратил внимание на снижение собственной тревожности и воспринял такое состояние как само собой разумеющееся. Этому, видимо, способствовали эмоции, зафиксированные на фотографии. Но когда прошло чуть более трех месяцев, я неожиданно заметил, что у меня полностью исчезли все симптомы наследственной гипертонии. Такой результат уже не оставил меня равнодушным. Помню, как я тогда подошел к своему фотопортрету и, улыбнувшись ему, мысленно произнес: «Так вот я какой – веселый, жизнерадостный, а теперь еще и здоровый!» При этом подумал: «Если за три месяца достигнут такой хороший результат, то что же будет через год или два?»

Сейчас уже можно смело сказать, что положительные эмоции, зафиксированные на собственной фотографии, прочно внедрились в сознание, а это уже, в свою очередь, оказывает колоссальное влияние на весь организм. Ну как было не поделиться таким открытием с окружающими?

И я поделился. Прежде всего с теми, кого консультирую как психолог. Им я посоветовал последовать моему примеру. Прошло какое-то время, и мне стали сообщать, что, помимо решения психологических проблем, у моих пациентов стали быстрее излечиваться различные сопутствующие заболевания: нервные, кожные, язвенные и, конечно, гипертония, как и у меня самого. В их сознании раньше вообще не было собственного образа. Но теперь вдруг он появился, да еще такой привлекательный.

Лидия Михайловна, учительница по профессии, рассказывает: «Сейчас рядом с моим портретом уже висят «хохочущие» фотографии моего мужа, троих детей и двух внуков. Вы и представить себе не можете, какой потрясающий эффект возникает, когда видишь сразу столько улыбающихся родных лиц. Друг от друга мы теперь ожидаем только приветливого отношения. Так и происходит, шутим постоянно. О каких болезнях может идти речь в такой обстановке?! Своим опытом я уже поспешила поделиться и с родителями моих учеников в школе. Все заинтересовались, и у нас образовалось прямо-таки тайное общество какое-то. На сегодняшний день в классе в отношениях между детьми полностью исчезли жестокость и черствость. Для меня это главный результат.

Вот только одна строчка из сочинения моего ученика: «Всем нравится моя улыбка, и мне больше не надо дерзостью привлекать к себе внимание. А ведь был настоящим хулиганом».

Важным оказалось даже то, как размещены «смеющиеся» фото. Для семей, где дети испытывают недостаток внимания взрослых, где они чувствуют свою незащищенность, было рекомендовано разместить портреты в одну линию: по краям – фото родителей, а в центре – фото детей. Причем портреты родителей были изготовлены размером 20 х 30 см, а детей – 15 х 20 см. На каждом надпись: «Один за всех и все за одного».

О том, что споры в семье прекратились, мне сообщили уже через месяц. За такой короткий срок представление о себе и о семье в целом изменилось: все стали чувствовать себя сплоченной командой.

Наиболее быстро прогресс отмечался в тех случаях, когда люди вели дневник. В него заносились наблюдения за собой, записывались все положительные изменения в настроении и поведении.

Очень интересное письмо я получил недавно из Самары от Сергея, хозяина пекарни. Он пишет, что давно страдал сердечно-сосудистым заболеванием (я опускаю подробное описание его болезни) и находился в предынфарктном состоянии.

«У меня всегда были трудности со зрительной памятью, – пишет он, – но мне так хотелось поправить свое здоровье... Я часто смотрел на свое фото, а потом закрывал глаза и пытался себя представить. Так и запомнил себя смеющимся, а потом очень скоро выздоровел. Я – бывший архитектор, поэтому рассматривал свою «хохочущую» фотографию как свой лучший проект, который мне очень хотелось воплотить в жизнь». Сергей также убедил и других работников пекарни сфотографироваться и поместить свои «смеющиеся» портреты возле рабочих мест. Для этого он пригласил в пекарню фотографа. «Взрослые люди радовались этому событию, как дети. Смешили друг друга, подшучивали... Все фотографии получились изумительно. Вообще-то сотрудники привыкли следовать моему примеру. А сейчас говорят, что будут всегда работать только в нашей пекарне, что нигде больше они не найдут такой приятной рабочей атмосферы. Это здорово!»

Тамара Ивановна из Тихорецка написала, что ее «жизненный поезд» взял новый курс на долгожительство. Произошло это благодаря магии ее «смеющейся» фотографии, и она больше не сомневается в своем жизнелюбии... «Болезни, – пишет она, – осыпаются с меня, как высохшая грязь с обуви. До 100 лет без боли и бед – вот теперь мой лозунг!» Она также сфотографировала своего сына. По ее просьбе в фотоателье на фотографии ее ребенка сделали надпись: «Вот я какой веселый и жизнерадостный». «Я подводила его к фотопортрету и говорила: здесь ты настоящий». Теперь с ее сыном происходят феноменальные изменения: он стал уравновешенным и уверенным в себе, лидером в своей компании и в классе. Мать очень довольна таким результатом.

Трудно предсказать, как именно ваш организм отреагирует на вашу же «смеющуюся» фотографию. Одним она помогла легче перенести сложную беременность и родить здорового ребенка. Другим – предотвратить болезнь или депрессию при больших неприятностях. Третьим – быстрее встать на ноги после серьезной травмы. Одно несомненно: польза будет наверняка. Многие говорят, что иметь такую фотографию скоро станет таким же обычным делом, как чистить утром зубы.

Под влиянием «смеющихся» портретов у людей постепенно меняется восприятие самих себя, поведение, отношения с окружающими. И в результате всего этого они избавляются от многих заболеваний, имеющих психоневрологическую природу. Самые значительные достижения были получены при коллективном использовании метода: на работе, в семьях, в учебных классах школ. Остановлюсь на одном таком случае, который считаю очень важным.

В детских коллективах очень эффективным оказалось размещение фотографий всей группы (важно никого не забыть). В результате в сознании детей помимо индивидуального образа «Вот я какой!» формируется дополнительно коллективный – «Вот мы какие!». Это в значительной мере снижает у них ощущение угрозы, якобы исходящей от окружающих. Дети становятся раскрепощенными, более открытыми для общения и восприятия новых знаний.

Вот что рассказал своим родителям ученик 7-го класса, который раньше почти всегда возвращался из школы домой с головной болью: «Мы перестали бояться выходить к доске, лучше отвечаем, учителя теперь относятся к нам намного добрее...» Он и его одноклассники по инициативе родителей вывесили в своем учебном кабинете фотографии, на которых дети были запечатлены смеющимися. Сверху на стенде сделали надпись: «Вот такие мы настоящие». Учителя увидели своих подопечных в совершенно ином свете, да и сами потом сделали подобный стенд уже со своими замечательными фото. Нетрудно догадаться, как изменилась жизнь и детей и взрослых после этого.

**«Зевающий» чудо-мостик.**

Не всегда метод «смеющихся» портретов действует молниеносно. Татьяна Михайловна из Ростова-на-Дону, у которой ее «смеющееся» фото уже более полугода висело на самом видном месте, любезно разрешила процитировать свое письмо. «Фотография висит, но смотрю я на нее почему-то с грустью. Я привыкла волноваться и переживать по всякому поводу. Именно по всякому, поскольку мне трудно отделить, что для меня действительно важно, а что нет, ради чего стоит ломать копья, а на что надо реагировать только как на дождь или хмурое утро, не стремясь изменить естественный ход вещей. Поступая тем или иным образом, я задавалась вопросом: а чего, собственно, я хотела добиться, какую цель преследовала? И с горечью замечала, что цели-то обычно и не было. Была только механическая реакция, как в кабинете у невропатолога: ударили молоточком по коленке – нога и подскочила. Смеяться совсем не хочется, а болячки как были, так и остались...»

Получив такое невеселое письмо, я впервые предположил, что для нее, как, возможно, и для некоторых других, сразу перейти к жизнерадостному состоянию – слишком большой «прыжок над пропастью». Им нужен «мостик». Таким мостиком стало еще одно изображение женщины: она была сфотографирована зевающей. Надпись сделали соответствующую: «Я устала от пустяков». «Прошла всего неделя, а я уже стала намного спокойнее, – пишет она. – Свой «зевающий» снимок я повесила на кухне. Как посмотрю на него, так сразу и зеваю, плечи расслабляются, а напряжение, которое столько лет мучило меня, куда-то уходит. Если я после этого смотрю на «смеющееся» фото, то с удовольствием теперь улыбаюсь».

Месяца через три обладательница двух фотопортретов сообщила, что у нее исчезли головные боли, порой доходившие до рвоты, прошла экзема на руках, прекратился шум в ушах, а главное – она стала более вдумчивым человеком: прежде чем на что-то отреагировать, успевает подумать, а зачем ей это надо и надо ли вообще. Помог вот такой мостик!

Одновременно с этим произошел и еще один любопытный случай: с Николаем, который обратился ко мне по поводу своей якобы импотенции. «Смеющееся» фото ему тоже не помогало, а «зевающий» портрет с надписью «Я устал переживать» привел, как он написал, «к полной потере интереса к сексу». Но самое главное то, чем все закончилось. Примерно через полгода он сообщил: «Не знаю, помогли ли мне «зевающие» и «смеющиеся» портреты, но, когда я встретил свою Наташу, от моих проблем не осталось и следа». Думаю, все дело в том, что он спокойно, ни о чем не переживая, дождался встречи именно с той женщиной, которая легко смогла вызвать в нем сексуальные чувства. Благодаря «зевающему» фото Николай освободился от идеи быть всегда готовым к выполнению своей сексуальной роли. Ведь «всегда» очень часто означает: «никогда».

«Зевающий» портрет оказал большую помощь и маленькому мальчику Игорю, до недавнего времени боявшемуся спать в темноте. По моей рекомендации в его комнате перед кроватью родители повесили его «зевающую» фотографию с яркой надписью: «Я устал бояться». Через неделю он уже стал засыпать намного быстрее, чем раньше. К радости родителей примерно через месяц он сам стал выключать свет на ночь. Со слов ребенка выяснилось, что в последнее время он так быстро засыпает, что просто не успевает напридумывать всяких ужастиков. Старые придумки забылись, и он перестал вообще чего-либо бояться.

Таким образом, к каждому случаю можно подобрать свой «ключик», перебросить свой мостик. Человек часто привыкает к своим нерешенным проблемам и воспринимает их как нечто само собой разумеющееся, считая, что из такого положения нет выхода. Постарайтесь избавиться от этого заблуждения и от всех недугов. И поэтому смейтесь, хохочите! Не помогает? Ну что ж, можно немного и позевать.

Автор: Алексей Чалый, психолог