

Дослід 6.5. Знайомство з власним обличчям

Вивчення свого обличчя

Обличчя кожної людини так чи інакше відбиває її внутрішнє життя. Якими холодними і якими сяючими можуть бути очі людини! Яким твердим і м'яким може бути її погляд!

Випромінювання, що Ви сприймаєте від інших, виходить і від Вас. Не можна побачити чужу душу, але можна її зрозуміти, довідатися, відчувти, спостерігаючи за людиною і її реакціями.

Але щоб пізнати інших людей, треба насамперед пізнати самого себе. У цьому нам допоможе дзеркало.

Той, хто тренується перед дзеркалом, довідається про свої зовнішні і внутрішні здібності, почне відчувати самого себе у своєму відображенні, стане гостріше сприймати напругу і розрядку. У результаті почуття волі і розслаблення прийде саме собою, а наші свідомість і підсвідомість будуть готуватися до сприйняття всього позитивного. Тому, не відкладаючи, негайно приступайте до вправ. Тренування перед дзеркалом допоможуть Вам стати творцем свого життя.

Вправа 1. Про магію дзеркала

Сядьте на стілець перед найбільшим дзеркалом, що є у Вашому будинку. Добре, щоб Ви бачили себе в дзеркалі цілком чи щонайменше до пояса. Подбайте і про те, щоб Вам ніхто не заважав.

Коли востаннє Ви були по-справжньому щасливі? Коли відчували блаженство? Чи були на сьомому небі від щастя? Де? З ким? Чому?

Зануртесе в ці спогади.

Чи можете Ви з ходу назвати кілька щасливих днів, чи Вам важко відшукати їх зі свого життя? Скільки часу пройшло з тієї щасливої хвилини? Якщо більше місяця, то настав час звернутися до дзеркала.

Коли людина розглядає себе в дзеркалі, у неї виникають думки, що повинні контролювати й очищати її. Дзеркало встановлюється для того, щоб людина могла проникнути у свою сутність. Дивлячись у дзеркало, чоловіки поправляють краватки, а жінки – зачіску, макіяж. Кожна людина мимоволі підтягується, йде хоча б кілька митей більш чіткою дорогою.

Стежте за проявом своїх емоцій навіть у тих випадках, коли Ви впевнені у своїй правоті, і відмовляйтеся від своїх висловлень чи форм їхнього вираження, якщо вони хоч у якомусь ступені неприємні навколишнім.

- Привчайтеся ставити собі наступні запитання:
- Яким я виглядаю в чужих очах (роздратованим, схвилюваним)?
- Що відбувається з моїм обличчям (чи не виражає воно гнів, недружелюбність)?
- Як я говорю (чи не занадто голосно, чи, навпаки, тихо)?
- Чи не заплутана моя мова (від хвилювання)?
- Що роблять мої руки (чи не занадто я жестикулюю)?
- Як я дихаю (прискорено, неритмічно)?

Уміння постійно контролювати себе за допомогою питань про свій емоційний стан прийде не відразу.

Вправа 2. Дзеркало

Улаштуйтеся перед дзеркалом і максимально точно і докладно (так, якби Ви працювали над автопортретом) опишіть те, що Ви бачите. Усяке спілкування з іншими людьми під час виконання вправи (питання, відповіді, коментарі) повинно відбуватися тільки через дзеркало: завдяки цьому відображення – “головне діюче обличчя” – увесь час залишається в полі зору й уваги.

Друга половина заняття – письмове складання “автопортрету” з обґрунтуванням і поясненнями.

Ця робота вимагає уваги, спостережливості, терпіння. Іноді буває корисно і цікаво загальмувати процес “прищеплювання ярликів”.

Необхідно ретельно досліджувати своє обличчя. Тоді воно покажеться Вам не настільки однозначним, і Ви почнете спостерігати такі стани, яких раніше не помічали. Описуючи себе, Ви знайдете, що Вам часто для цього не вистачає слів, а сама характеристика виходить несподівана і навіть не зовсім приємна.

Спробуйте пересилити себе, зробивши “автопортрет” об’єктивним. І тоді через призму автопортрету Ви будете інакше дивитися на себе та інших людей і оцінювати їх.

Домашнє завдання. До наступного заняття спробуйте описати своє обличчя, по можливості уточнивши і доповнивши автопортрет даними, що Ви отримали, дивлячись на себе в дзеркало.

Опис свого обличчя в різних психічних станах і складання свого словесного портрету

Улаштуйтеся перед дзеркалом і після деяких тренувань опишіть своє обличчя в момент того чи іншого емоційного стану чи фізичного відчуття, що Вам приходилося відчувати у своєму житті. Перелічимо їх: інтерес – не інтерес; задоволення – радість – невдоволення; подив – байдужість; горе – страждання; гнів – лють; відраза – огида; презирство – зневага; страх – жах; сором – сором’язливість; туга – нудьга – пожвавлення; інтроверсія – екстраверсія; скептицизм; егоїзм (зарозумілість); рішучість; незворушність; утома – сонливість – бадьорість; біль; насолода.

Постарайтеся, дивлячись у дзеркало і зосередившись, згадати моменти Вашого життя, коли Вам приходилося переживати ці стани і відчуття.

Ясно представивши собі ситуацію, “зупиніть кадр” у дзеркалі, зафіксуйте вираз Вашого обличчя, вивчіть його й опишіть. За таким принципом пройдіть весь список.

Домашнє завдання. Уточніть і доповніть характеристики Вашого обличчя за різними емоційними станами і фізичними відчуттями.