

## Что отражает зеркало?



Немецкий писатель Вольфганг Менцель заметил: "Одно зеркало бывает важнее целого ряда портретов". Испокон века галереи портретов именитых предков украшали лишь дома аристократов. Впрочем, и зеркала во все времена стоили очень дорого и встречались не в каждом доме. Их считали роскошью, помещали в замысловатые рамы и вешали на стены среди произведений искусства. Зеркало было одним из тех атрибутов, которые явно отличали дворец от хижины. Счастливицы, сумевшие разбогатеть и "выбиться в люди", спешили обрести эти атрибуты.

И сегодня, стремясь создать, подчеркнута роскошную атмосферу, оформители отелей, ресторанов и казино вместе с обильной лепниной и позолотой непременно включают в интерьер крупные зеркала. Тут срабатывает укоренившееся в подсознании восприятие зеркала как дворцовой роскоши, хотя оно уже давно превратилось в заурядный бытовой предмет. Сегодня, как и раньше, в редком доме можно встретить живописные портреты, но едва ли найдется такой дом - пускай даже самый скромный - где не было бы зеркала. Мы привыкли к этому предмету и относимся к нему почти с таким же равнодушием, как к какой-нибудь табуретке. А между тем, зеркало - важный элемент Дома, его душевной атмосферы и эмоционального климата.

Кого первым видит человек, поднявшись утром с постели? Еще не совсем пробудившись, он спешит первым делом умыться и в зеркале, которое неизменно висит над раковиной в ванной комнате, обязательно видит самого себя. Конечно, зеркало при этом выполняет и чисто бытовую роль - помогает человеку привести свое лицо в порядок. Но первый взгляд, брошенный поутру на собственное лицо, можно расценить и как своеобразный психологический ритуал. Дело в том, что каждому из нас присуща глубинная потребность - быть, существовать и постоянно находить во внешнем мире подтверждение своего существования. Беда нашего времени - обезличенное общение, когда каждый выступает не столько личностью, сколько какой-то функцией - покупателем, зрителем, работником...

Ежедневно сотни взглядов скользят по нашему лицу, не замечая за ним личность. И наша главная потребность остается без удовлетворения. А ведь все прочие потребности - вторичные, производные. Мы едим, обустроиваем свое гнездо, пытаемся лечить наши хвори - ради того, чтобы обеспечить существование. То же самое, только неосознанно, делает любая живая тварь. Но человеку этого недостаточно. И потому люди возводят храмы и памятники, пишут книги, изобретают и проповедуют - с целью утвердить в этом мире свое существование, запечатлеть себя в чем-то значительном.

Психотерапевты заметили: когда это естественное стремление блокируется, человек начинает медленно сходить с ума. Если ничто в этом мире не способствует его самоутверждению, человек рискует однажды впасть в крайнюю степень безумия: просто не узнать себя в зеркале.

Не каждому дано создать бессмертный шедевр. Достижения большинства людей намного скромнее, но все равно - любое полезное дело позволяет человеку почувствовать свою значимость. Но самый первый шаг в удовлетворении этой потребности мы неосознанно делаем каждый день, встречаясь взглядом со своим отражением в зеркале - первым и самым явным подтверждением нашего существования. Так что не надо уподобляться случайному прохожему, который безразлично отводит глаза, едва скользнув

взглядом на нашему лицу. Ведь именно такой "незамечающий" взгляд нас больше всего обижает и огорчает, заставляет почувствовать себя пустым местом. Зеркало способно подарить нам дружеский взгляд, исполненный одобрения и симпатии. Не будем отказывать ему в такой возможности!

Кто-то, наверное, сочтет это преувеличением. Ведь принято считать, что функция зеркала очень проста - помочь нам оценить и чуть подправить свою внешность. Считается, что именно поэтому так любят прихорашиваться перед зеркалом женщины, обостренно чувствительные к своему внешнему виду. Однако это распространенное мнение недавно было опровергнуто шведскими психологами. В одном из крупных универмагов Стокгольма они установили большое зеркало и скрытую камеру. По наблюдению психологов, в течение одного дня в зеркало заглянуло 412 женщин и... 778 мужчин! А ведь мужчины, действительно, придают меньше значения своей внешности (об этом достоверно свидетельствуют многие психологические исследования и тесты). Но у них более выражена потребность в самоутверждении. И неудивительно, что именно мужчины чаще бросали взгляд на свое отражение, неосознанно пытаясь, хотя бы в такой форме подбодрить себя и обрести чуть больше уверенности.

Поэтому не будем недооценивать свое домашнее зеркало. Помимо своей привычной службы оно может принести и немалую психологическую пользу, выступив искренним помощником, советчиком и психотерапевтом. Так, в минуты озлобления и гнева (а эти неприятные чувства, увы, посещают каждого) не торопитесь извергать громы и молнии на головы близких. Лучше подойдите к зеркалу и взгляните в свои искаженные черты. Неприятно, правда? Так постарайтесь придать лицу "более человеческое" выражение. Посвятив этому несложному усилию всего с полминуты, вы заметите, как раздражение стихает.

Вообще, перед зеркалом полезно "репетировать" любую ответственную жизненную ситуацию. Вы намерены пройти какое-то серьезное испытание, провести важные переговоры, обратиться к кому-то с просьбой? А как вы при этом будете выглядеть - достойно или униженно, уверенно или жалко? Нет ничего проще - подойдите к зеркалу и посмотрите, настроив себя на предстоящее событие. Можно мысленно или даже вслух проговорить свои реплики и проследить, соответствует ли сказанному выражение лица.

Зеркало живет нашей жизнью, часто отражая наши достоинства и слабости. Согласно древнему поверью, оно как бы впитывает в себя часть личности смотрящегося. Разбить зеркало - дурная примета: тем самым как бы отламывается какая-то важная часть нашего бытия, нарушается жизненная гармония. Вообще, народные поверья приписывают зеркалу многие мистические свойства. Тому можно верить или нет, но ясно одно: зеркало не в силах навязать нам неестественный для нас образ, но оно может показать то, что мы желаем в нем увидеть: унылое озабоченное существо, недовольное собою и миром, либо уверенного человека, хозяина себе, своему дому и своей судьбе. А кого вы предпочитаете увидеть?

Автор: Сергей Степанов