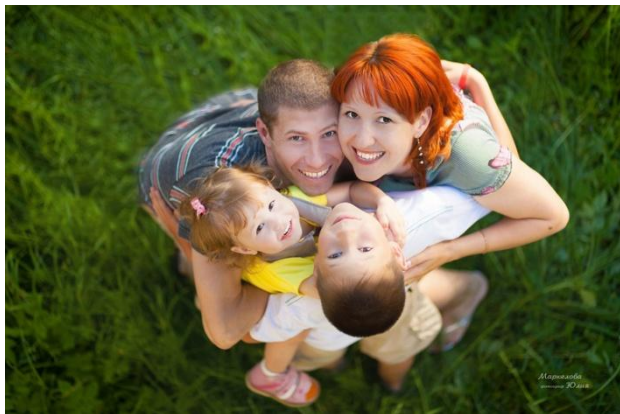


О важности объятий и телесного контакта



Многие, возможно, читали в книге Ю.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» что четыре объятия в день необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день. И причем, не только ребенку, но и взрослому. Прочитую этот отрывок целиком:

«Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.»

Но оказывается, Вирджиния Сатир в оригинале шла еще дальше, и говорила, что восемь объятий — это для поддержания самочувствия, а для развития нужно целых двенадцать объятий в день!

«We need 4 hugs a day for survival.

We need 8 hugs a day for maintenance.

We need 12 hugs a day for growth.»

Но дело, конечно, не в точных цифрах и дозах объятий, ведь и так понятно, что такое телесное выражение любви и безусловного принятия очень важно и растущим и уже выросшим организмам. Но если с маленьким ребенком совершенно естественно получается возиться, обниматься, держать на руках, целовать пяточки и прочие места, то с возрастом люди часто

забывают о том, что это так важно и здорово. Вырастая, они становятся более независимыми, но иногда это означает, что и более одинокими.

В 2004 году австралиец Хуан Манн даже начал специальную кампанию [«Бесплатные объятия»](#) (Free Hugs Campaign), ему хотелось сделать мир более открытым, чтобы люди больше радовались друг другу, просто так, без повода.

Вот как он описывает начало своей идеи. Однажды он стоял один на вокзале, смотрел на прибывающих пассажиров, которые обнимали встречающих их семью и друзей, и ему было одиноко. И тогда он подумал, что может быть, он не один такой. «Я хотел, чтобы там меня кто-нибудь ждал. Кто-то, кто был бы счастлив увидеть меня. Улыбнуться мне. Обнять меня. Поэтому я взял кусок картона и маркер и сделал табличку. Я нашел самый оживленный пешеходный перекресток в городе и держал над головой эту табличку со словами «Бесплатные объятия», написанными с двух сторон».

Наивно? Просто? Может быть. Но эту простую идею подхватили по всему миру, в том числе на территории СНГ.

Конечно, степень бурности и свободы объятий очень зависит от культуры конкретной страны, так что итальянцы или французы в гипотетическом турнире обниманий скорее всего обгонят немцев или англичан. Но все-таки на культуру отдельно взятой семьи и дружеского круга мы можем влиять — и значит можем выбрать, какие традиции хочется создать и разделить с близкими.

Для меня самой дружеские объятия — это всегда большая поддержка и источник счастья. И я была рада прочитать, что это еще и полезно, по множеству причин. В психологии существует даже целое направление, посвященное этому вопросу. Вот что выяснили ученые:

— Объятия снижают уровень стресса. В процессе объятий в организме выделяется больше эндорфинов – веществ, которые снимают боль и вызывают чувство эйфории. В связи с этим объятия также стимулируют иммунную систему.

— Объятия помогают человеку почувствовать себя защищенным, любимым, необходимым, снижают тревожность.

— Дети, которых много обнимали и ласкали родители, имеют лучшее физическое и психическое здоровье.

— Объятия повышают уровень счастья. В очень хорошей и обстоятельной книжке [про счастье](#) рассказывается про специальное исследование на эту тему. Хотя по-моему, про это понятно и без исследований :)

Оказывается, есть даже специальный День Объятий! Он отмечается 21 января, но это ничуть не мешает нам продолжить его праздновать во все остальные дни года. Тем более, что это не только приятно, но еще и полезно :)