

РЕНАТА РАВИЧ

КОПИЛКА СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ:

КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ



Рената Равич

**Копилка семейного
здоровья: как укрепить
здоровье семьи без лекарств**

«Accent Graphics communications»

2015

Равич Р. Д.

Копилка семейного здоровья: как укрепить здоровье семьи без лекарств / Р. Д. Равич — «Accent Graphics communications», 2015

Хотите научиться снимать высокую температуру без единого лекарства? Помочь больному малышу до прихода врача? Приготовить ранозаживляющее зверобойное масло по рецепту крестоносцев? Поставить компресс из творога по совету земских врачей? Справиться с грудницей за сутки без операции? Облегчить боль страдающим от онкологии членам семьи? В книге известного натуропата Ренаты Равич «Копилка семейного здоровья» собраны ЗНАНИЯ, которые помогут сохранить и укрепить здоровье всех членов семьи без лекарств. Вы узнаете о том, как улучшить эмоциональный климат в семье, как правильно организовать здоровое питание, как укрепить иммунитет и справиться с простудой и кашлем без лекарств, как выносить здорового ребенка и выкормить его грудным молоком, как помогать и облегчать жизнь больным членам семьи. Давайте учиться отвечать за свое здоровье и здоровье своих близких сами – вот самое ценное, что необходимо каждой семье! «Копилка семейного здоровья» – настольная книга натуропата, – реальная помощь молодым (и не очень молодым) семьям в каждодневной жизни. Продержаться можно только вместе! Это и есть девиз Здоровой семьи. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

© Равич Р. Д., 2015

© Accent Graphics
communications, 2015

Содержание

Вступление	6
Предисловие: Что такое здоровье семьи?	9
Часть первая	11
Глава I. Любите... на здоровье!	11
Глава II. Смейтесь... на здоровье!	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Рената Равич
Копилка семейного здоровья: Как
укрепить здоровье без лекарств
Настольная книга
натуропата на каждый день

*Посвящается памяти моей любимой подруги Оли Вендровой –
ангелу-хранителю своей семьи*



Вступление

Природа лечит, врач только помогает.

Гиппократ

Кто не желает ничего делать для своего здоровья, тот его и не заслуживает, и на нем исполнится тот закон Природы, что больное и слабое подлежит гибели.

3. Меллер «Как вернуть и сохранить здоровье». 1913 г

Укрепление здоровья семьи как единого целого является одной из самых перспективных форм оздоровления общества. По мнению академика В. П. Казначеева организм, приученный к постоянному потреблению медикаментов, вырастает иммунологическим «недорослем», отвыкая сам бороться с болезнями. Для того, чтобы организм стал «взрослым» и полностью реализовал свои внутренние защитные резервы, необходим **целостный, системный**, т. н. холистический (от английского слова holistic – «целостный») подход к здоровью. Этому и учит **натуропатия**, предлагающая естественные, нелекарственные методы оздоровления.

В жизни нашей страны сейчас очередной критический момент: тяжелое прошлое ушло, процветающее будущее еще не наступило. На что мы можем надеяться, ибо без надежды нет жизни?

Жизнь продолжается, пока создаются новые семьи и рождаются дети. Именно им мы передаем наше промотанное наследство: несчастную, обездоленную и озлобленную Россию, с трудом возрождающуюся к новой жизни. Именно им придется разгрести эти авгиевы конюшни прошлого. Мы – в ответе перед будущими поколениями! Мы обязаны собрать всю оставшуюся силу, энергию и страсть, чтобы облегчить им эту нелегкую работу. Вся надежда на семью! А как известно, семья держится на женщинах, тех самых, которые... *«в горящую избу войдут, коня на скаку остановят!»* Женщины и должны остановить это разлитое море отчаяния и озлобления, начав строить новую жизнь сейчас, сию минуту, на том месте, где нас поставила Жизнь. Каждый делает это в меру своих сил и возможностей. Мои любимые натуропаты, которых я имею честь представлять уже больше 40 лет, говорят, что женщина – это врач, который 24 часа в сутки на страже здоровья своей семьи. А для этого нужны **знания!** Как эти знания могут получить молодые женщины, начинающие свою семейную жизнь, когда нас этому никто никогда не учил? Да очень просто: **надо учиться самим.** Книга «Копилка семейного здоровья», как я надеюсь, поможет вам в этом.

Свобода как молодое незрелое вино ударило всем в голову. Но оказывается, получить свободу – мало. Вместе с ней надо выработать в себе **ответственность**, ибо без ответственности свобода – это произвол и беспредел. Как подчеркивает замечательный психолог Виктор Франкл в книге «Человек в поисках смысла»: *«Если на одном берегу стоит статуя Свободы, на другом берегу должна стоять статуя Ответственности, потому что они – близнецы».*

Ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей и близких – это самое ценное и самое нужное, что необходимо сейчас каждой семье. Но это и самое трудное. За политическими страстями и словоблудием не замечают действительной трагедии, наступающей нам на горло: наши женщины не хотят рожать детей. Есть-таки сфера, где мы добились первого места в мире. Это – страшный позор, это первое место: в нашей стране делается больше всего аборт. Запрещать их бессмысленно, прежде всего надо создать женщинам условия, чтобы они **ЗАХОТЕЛИ** рожать детей и чтобы их дети были здоровыми. Есть меры, которые может и обязано предпринять государство: длительные оплаченные отпуска беременным и кормящим

матерям, доплата на каждого ребенка, улучшение квартирных условий, строительство новых детских садов и прочие социальные блага, которыми во всем мире государства стимулируют рождаемость.

Но пока мало надежды на государство, давайте подумаем, что мы можем сделать сами. Да очень много, если перестанем быть пассивными и безразличными к своему здоровью и здоровью своих детей и внуков. Да, да, внуков, потому что им нужны здоровые родители и крепкие, полные сил и энергии бабушки и дедушки. Сейчас весь упор должен быть на отдельную реальную семью, обычных простых людей и только конкретная ежедневная помощь им может объединить и сохранить наше общее будущее, а это и есть наши общие дети и наши общие внуки.

Много лет я собирала и систематизировала материалы, связанные с естественными, нелекарственными методами оздоровления в семье и здоровой беременностью в благодарность Жизни за то, что натуропаты – специалисты по естественным (нелекарственным) методам оздоровления – помогли мне выздороветь после долгой болезни (я 15 раз лежала в больницах!) и родить здорового ребенка. В результате я написала книгу «Письма к будущей матери», которая после десятилетних блужданий по Самиздату была, наконец, опубликована. В 2007 г. вышло уже 2-е издание книги «Письма к будущей матери».

В 90-ые годы в течение почти 10 лет я читала в созданном мной и моими друзьями А. Цыркиным и А. Гуревич общественном клубе «Здоровая семья» (при Парке культуры им. А. М. Горького, в Москве) курс лекций о естественных методах оздоровления для семьи (естественно, все на «общественных» началах). В нашем клубе велась реальная практическая помощь молодым родителям, в том числе и беременным женщинам: лекции по здоровому образу жизни, практические занятия по укреплению здоровья беременной женщины и подготовке к естественным родам, обучение правильному питанию в семье, пробежки и купание в проруби, летние оздоровительные самодеятельные семейные лагеря.

Слушатели получали исключительно важные **практические** знания о закаливании, укреплении иммунитета, учились доврачебной помощи, тому, как справляться с острыми респираторными заболеваниями, не требующими госпитализации, без лекарств. На специальных занятиях обучали «беременные пары» тренировке дыхания, аутотренингу и медитации, умению справляться с психологическими стрессами и многому другому. Сейчас в Москве и по всей России уже существует множество центров, которые отпочковались от замечательного клуба «Здоровая Семья» в Парке культуры им. Горького и они уже ведут свою самостоятельную и важную работу по практическому оздоровлению будущих поколений детей. Но первыми были мы! Да, мы не были врачами, но мы и не лечили в общепринятом смысле слова. Мы не противопоставляли себя официальной медицине. Мы просто щедро делились **ЗНАНИЯМИ**, как не заболеть.

В книге «Копилка семейного здоровья» я и постаралась собрать в единое целое накопленные натуропатами и систематизированные мной знания, необходимые в семье, чтобы сохранить и укрепить здоровье всех ее членов в наших нелегких условиях. Конечно, это не все! Но начните с малого: того, что не требует никаких капиталовложений: с улучшения эмоциональных отношений в семье (глава 1). Пусть у вас самая скромная квартира и даже комната превратится в семейный Очаг, где всегда горит огонь любви, радости и дружелюбия.

Один из самых остроумных современных американских писателей Роберт Фулгхам писал: «все, что мне **действительно** нужно знать о том, как жить, что делать и как быть, я узнал в **детском саду**». Уверяю вас, что и вы – тоже. Не верите, смотрите сами:

Делись всем.

Играй честно.

Не дерись.

Клади вещи на место, особенно, чужие.

Убирай за собой собственный мусор и грязь.

Не бери то, что не твое.

Извинись, когда ты ударил кого-то.

Мой руки перед едой.

Спускай за собой воду.

Теплый пирог и холодное молоко очень вкусно.

Найди золотую середину в своей жизни: учись, думай, пиши, рисуй, пой, танцуй, играй и работай – каждый день понемногу.

Подремли после обеда.

Когда ты отправляешься в жизнь, смотри по сторонам, берегись машин, держи за руку того, кто рядом, и держись вместе с друзьями, «чтоб не пропасть по одиночке».

Не забывай о чудесах.

Помни историю маленького семечка: корни растут вниз, ветви тянутся вверх и хотя никто на самом деле не знает, как и почему, но все мы похожи на это семечко.

Золотые рыбки, хомячки и даже маленькое семечко – все они умирают в конце концов. И мы тоже.

И не забудь про одно из первых слов, которое ты прочитал в букваре: СМОТРИ (да, да, лучше смотри в оба!)

Все, что вам необходимо знать, уже есть где-то. Золотое правило и любовь и правила санитарии. Экология и политика и равенство, и разумная жизнь. Вы только возьмите любой из этих пунктов, которые вы затвердили в детском саду и примените его в запутанной взрослой жизни, попробуйте, проверьте его на практике – **в своей семье**, на работе, или применительно к вашему правительству или окружающему вас миру и все будет ясно и четко и все встанет на свое место. Подумайте, насколько лучше был бы весь мир, если бы мы все – весь мир, как один – каждый день в три часа пополудни получал бы на полдник вкусный пирог и стакан молока, а потом прикорнул бы на полчаса, закрывшись уютно пледом. Или бы все правительства взяли себе за правило всегда класть на место, то, что они нашли, особенно чужое, и убирать за собой свою собственную грязь. И независимо от того, молоды вы или стары – когда вы отправляетесь в большой мир, лучше всего **«возьмитесь за руки, друзья, чтоб не пропасть по одиночке»** (как советует Б. Ш. Окуджава). **Продержаться можно только вместе! Это и есть девиз Здоровой Семьи.**

Я надеюсь, что эта книга – не чтиво для метро, это – **реальная помощь** молодым (и не очень молодым) семьям в нашей нелегкой жизни. И я прошу всех, у кого есть дочери и сыновья, друзья, дайте им почитать, расскажите, что **они сами могут сделать**, чтобы их дети были здоровыми и тогда все вместе мы спасем генофонд России и поможем общему оздоровлению нашей страны, как в физическом, так и в эмоциональном и духовном плане.

В добрый час!

Ваша Рената Равич

1998, 2015

Предисловие: Что такое здоровье семьи? Дух, душа, тело – неразрывные составляющие здоровья

Прежде всего, чтобы научиться помогать себе и своим близким, необходимо понять, что нет более глубокого заблуждения, чем идея, что самое важное – это физическое здоровье людей.

Доктор Элизабет Кюблер-Росс, всемирно известный врач-психотерапевт, подчеркивает, что человеческое существо представляет собой круг, который состоит из четырех «квадрантов»: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного аспектов личности. И это относится не только к отдельной личности, но и к семье в целом. Только соединение всех этих аспектов и может дать здоровую полноценную семью, поскольку семья – гораздо больше и глубже, чем просто несколько людей, живущих вместе под одной крышей. Главная задача сохранения и укрепления здоровья семьи и состоит в том, чтобы попытаться сбалансировать эти квадранты здоровья. В нашем современном обществе интеллектуальный квадрант слишком развит, зато эмоциональный – наиболее ослаблен. Безусловно, в семейных отношениях именно эмоциональные взаимосвязи выходят на первый план.

Элизабет Кюблер-Росс говорит: *«Если бы мы могли помочь человеку избавиться от незавершенных дел – отрицания и эмоциональных травм (которые зачастую происходят именно в семье, в детском возрасте), тогда духовный квадрант открывается, и у этого человека обостряется интуиция. Лично я надеюсь, что детей можно воспитывать так, что к тому времени, как они станут подростками, у них уже будет раскрыт духовный квадрант. Я надеюсь, что уже в подростковом периоде они начнут понимать, куда они должны двигаться в своей жизни и как развиваться, какова их судьба и какую жизненную работу они предназначены выполнять. Они не должны без удержу потреблять и потреблять, кружа по жизни буквально до тридцати-сорока лет в тщетных поисках смысла жизни, не находя того, что они предположительно должны знать для того, чтобы выполнить свое собственное предназначение»*. Именно семья и может помочь ребенку обрести душу и укрепить дух, чтобы найти свое место в мире. А для этого эмоциональные и духовные аспекты семейного круга должны ставиться во главу угла.

Всем нам искренне хочется, чтобы в семье был мир и лад, здоровье и процветание, но надо осознать, что, как подчеркивают Элизабет Кюблер-Росс и тысячи других мудрых людей, изменить что-то в семье, как и в мире, можно, только начав с самого себя.

Слыхали ли вы притчу американского психолога Кена Кейса «Сотая обезьяна?» Не так давно была обнаружена группа обезьян, живущих на маленьком острове в южной части Тихого Океана. Однажды, одна обезьяна совершенно неожиданно, вымыла фрукт, который она собиралась есть, в воде. Во время следующей еды она снова повторила эту процедуру, и другие обезьяны, глядя на нее, естественно стали подражать ей (на то они и обезьяны!) и тоже стали полоскать свои фрукты в воде: возможно, потому, что таким образом смывался песок и грязь, поскольку фрукты падали с деревьев прямо на землю. Вскоре 99 обезьян, живущих на этом острове, усвоили привычку мыть фрукты перед едой. И в тот самый момент, когда сотая обезьяна из этой группы присоединилась к ритуалу и окунула свой фрукт в воду, на другом конце острова, в семидесяти милях от них, одна из обезьян этого же вида тоже начала мыть свои фрукты в воде.

Суть этой притчи в том, что если определенная критическая масса людей или животных или вообще любых живых существ во вселенной начинает изменяться и делать определенную

вещь и поступать определенным образом, тогда любой отдельный член этого сообщества во вселенной начнет делать точно то же самое.

Поймите: эта притча означает, что все мы вместе и, главное, каждый из нас в отдельности играет определенную роль в создании условий жизни на Земле. Даже нечто совершенно утопическое, как например, мир на земле, становится возможным и доступным, как результат действий отдельного человека.

Эту притчу можно перевести на идею укрепления здоровья во всех его аспектах: духовном, физическом, эмоциональном и интеллектуальном именно в рамках отдельной семьи, независимо от того, думают другие об этом или нет. И когда вы начнете с себя, начнете со своей семьи, вы быстро найдете единомышленников и друзей, как находили их мы в клубе «Здоровая семья», куда – по иронии судьбы – стекались со всей страны родители с больными детьми, которым не могло помочь чисто медикаментозное лечение. Потому что главным девизом натуропатии (так называемой «традиционной» медицины) можно поставить слова Гиппократовы: «Природа лечит, врач только помогает.»

В нашей стране только сейчас люди начинают осознавать, что они сами отвечают за свое здоровье и здоровье своих детей и близких. А этому надо учиться. **Будем надеяться, что «Копилка семейного здоровья» окажется полезным учебником здоровья для вашей семьи и даст вам знания, необходимые для того, чтобы стать крепче, здоровее, счастливее.**



Москва, 1995. Автор и Ольга Вендрова с сыном. Фото Амелии Кунхардт (США)

Часть первая

Эмоциональный климат в семье

Глава I. Любите... на здоровье!

Психология взаимоотношений в семье

«А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше.»

1 Посл. к Коринфянам, 13:13.

Семья становится по-настоящему крепкой только тогда, когда в ней есть ребенок (лучше несколько). И здоровый эмоциональный климат – основа основ семейного счастья. Мы уже говорили о том, насколько важно понять: не бывает отдельно здоровья физического, психического и духовного. **Душа, тело и разум – это единое неразрывное (психосоматическое) целое.** В человеческом организме все тесно взаимосвязано и нет более грубой ошибки, чем заботиться только о физической стороне здоровья детей, не обращая внимания на эмоциональные взаимоотношения в семье, на духовные и нравственные аспекты воспитания, на развитие интеллекта и творческого потенциала с самого рождения.

Много лет я начинала свои беседы с молодыми родителями – членами московского клуба «Здоровая Семья» в первую очередь с проблем, связанных с физическим здоровьем в семье. Тогда по наивности мне казалось, что самое главное – это научить маму и папу (а еще лучше и бабушку и дедушку) снимать температуру без лекарств при ОРЗ и делать компрессы при кашле. Но жизнь идет вперед и становится все тяжелее, быстро взрослеют дети, страна встала на дыбы, кровь и дубинки стали привычной повседневностью, все мы с мучительным трудом, набив себе массу шишек и шрамов, преодолевая себя, с трудом набираемся ума-разума. И, наконец, начинаем постигать нутром банальную истину: самое главное – это вопросы психологии взаимоотношений: в семье, на работе, в обществе.

Наша беда в том, что никто никогда не учил нас тому, как строить эти взаимоотношения, как безоговорочно любить друг друга – а уж тем более, как эмоционально выразить свою любовь к детям и близким. Никто не учил нас, как нужно друг с другом общаться, никто никогда не учил нас, как дружить с нашими детьми, супругами, родственниками жены и мужа, и вот этот разрыв с культурой предыдущих поколений, катастрофически влияет на нашу жизнь. Если мы его не восполним, то никакие экономические реформы невозможны: человеческий фактор в экономике, психология взаимодействий между людьми и психология управления – неотъемлемые составляющие процветающей экономики. И не зря менеджеров для получения высшей квалификации МБА в первую очередь начинают учить именно психологическим аспектам управления и психологии взаимодействия между людьми.

Поэтому прежде, чем обсуждать проблемы сохранения и укрепления физического здоровья в семье, мне хотелось бы рассказать о некоторых способах улучшения эмоционального климата в семье. На первый взгляд они покажутся вам очень доступными, поразительно простыми, но когда вы начнете применять их в своей каждодневной практике, вы убедитесь, насколько вам станет проще жить. **ПОПРОБУЙТЕ!** Вы убедитесь, насколько Вам станет легче общаться со своими детьми, насколько Вам станет спокойней дома. Вы перестанете слишком уж нервничать по поводу всяких свинцовых мерзостей нашего реального настоящего, потому что будете знать, что хоть что-то зависит от Вас. Постоянное ощущение беспомощности подсознательно страшно гнетет нас. Но если мы будем знать, что возможно самим управлять своей жизнью и

отношениями в семье (хотя бы!), пойдем и убедимся, что многое в нашей власти и в наших силах, это позволит нам разогнуться и начать выдавливать из себя «раба по капле» – как говорил А. П. Чехов (психологически это необходимый элемент борьбы за свободу и демократию).

Позвольте рассказать вам о книге «Как на самом деле любить детей», которую я перевела много лет назад. (Москва, «Знание», 1990 и 1992). Книгу эту написал Росс Кэмпбелл, известный американский психиатр; в США эта книга была бестселлером (да и у нас ее общий тираж 650 000, но это – капля в море).

Книга эта ценна тем, что она написана известным психиатром, а мы вообще так устроены, что психиатров боимся как огня – это одна из самых серьезных ошибок нашей жизни. У нас происходит масса трагедий из-за этого. Профилактическая задача Росса Кэмпбелла, опытного психиатра, многие годы ведущего популярные передачи по радио и телевидению на тему «Мы и наши дети», заключается в том, чтобы научить родителей правильно общаться друг с другом и со своими детьми, *пока они психически здоровы* – для того, чтобы к нему приходило как можно меньше пациентов. Для нашей страны это крайне важно, потому что именно сейчас у нас очень много больных детей, причем **эмоциональные нарушения значительно возросли**. Нам в силу нашей неграмотности кажется, что когда ребенок кашляет – это серьезно, а когда у подростка депрессия, мы даже не знаем, что это такое, и упускаем момент, когда решается жизнь человека: мало кто знает, насколько резко возросло число самоубийств среди подростков. На самом деле сейчас эмоциональные расстройства выходят на первое место во всем мире, потому что слишком сильны нервные перегрузки и человеческий организм с этим не справляется. Особенно страдает более хрупкий детский организм, и задача родителей – максимально помочь детям. Запомните принципы общения с детьми и близкими и попробуйте применять их **на практике**. Росс Кэмпбелл дает рекомендации для контакта с маленькими детьми (впрочем, через несколько лет он написал еще одну замечательную книгу «Как любить подростков») где подчеркивал, что эти принципы совершенно спокойно можно распространить на общение с более старшими детьми – с подростками, и даже – на общение вообще со взрослыми людьми. В США, например, эти методы эффективно используются учителями в школах. Психологи, работающие в американских тюрьмах, с успехом применяют эти принципы для психологической реабилитации заключенных: ведь они не хотят, чтобы заключенные возвращались обратно. Эти принципы применяются в больницах для улучшения качества общения врачей с пациентами и т. д. Я вам очень советую, прочитав эту главу, тут же начать первую репетицию дома, а завтра – на работе, с сослуживцами, и вы увидите, что жизнь ваша преобразится, вам станет легче дышать и, кстати, интереснее общаться с людьми.

Сначала просто перечислим эти принципы, а потом будем расшифровывать их подробно.

Первый принцип – **контакт «глаза в глаза»**.

Второй принцип – **физический контакт**.

Третий принцип – **пристальное внимание**.

Четвертый принцип – **активное слушание**.

Пятый принцип – **дисциплина**.

Да, да, та самая пресловутая дисциплина, про которую мы наивно думаем, что именно ее в первую очередь родители должны добиваться от ребенка. В действительности же, именно дети **ПОДСОЗНАТЕЛЬНО** требуют от родителей каждую минуту и каждую секунду самого для них главного – **любви**. Сейчас это слово затрепано и слишком модно! Но, к сожалению, что такое безоговорочная любовь, почти никто не знает, да и не слишком представляет, как ее выразить. Вдумайтесь в вечные слова: *«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине. Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.»* (Новый Завет, Первое послание к Коринфянам, 13:4–7).

Эта мудрая истина – безусловная любовь – и лежит в основе всех человеческих взаимоотношений. Любовь должна быть **безоговорочной**. Конечно, это идеал, но мы обязаны стремиться к этому идеалу, если хотим, чтобы наши дети были здоровы не только физически, но и, что гораздо важнее, эмоционально. Секрет любви, очень прост: она должна быть **БЕЗУСЛОВНОЙ**. Любовь, которая не зависит от того, как ведет себя ваш ребенок, и как ведет себя ваш муж, и как ведут себя ваши близкие. Это очень легко сказать, и это невероятно трудно сделать. Этому нужно учиться всю жизнь! Мы не можем всегда одинаково любить одного и того же человека, и это естественно, но **пытаться любить безоговорочно** – вот что важно. Попробуйте любить своего ребенка, когда он – маленький – порвал штаны (а у вас нет денег на новые), а – большой – неожиданно уехал, не сообщив, куда, и месяц его нет, и вы с ума сходите от беспокойства, и т. д. Это очень трудно, но тем не менее, если вы хотите иметь хорошие отношения с вашими детьми, когда они вырастут, вы должны учиться вот этому главному фундаменту человеческих отношений: **БЕЗУСЛОВНОЙ, БЕЗОГОВОРОЧНОЙ** любви. Просто вы *дарите* эту любовь. Ваша любовь не зависит ни от каких условий, во всяком случае, по отношению к детям. К мужьям и к женам, конечно, гораздо труднее так относиться, но, по мнению Росса Кэмпбелла и других психологов, в основе отношений между супругами тоже должен лежать принцип безусловной любви. Если к этому в своих отношениях с близкими добавить еще один принцип, о котором я прочитала в одной замечательной книге по психотерапии: *«Никогда не обижайтесь»*, на душе станет легче.

Как бы то ни было, любая женщина всегда мудрее (я не сказала, умнее!), потому что у нее есть чувство сострадания и милосердия; к тому же у женщин сильнее развиты инстинкты и интуиция, хотя мы совершенно разучились им доверять и ими пользоваться. Поэтому попробуйте в основу своих отношений в семье и, в особенности, с ребенком положить этот принцип безусловной любви.

Что вам следует для этого знать? Что у каждого ребенка есть так называемый **эмоциональный резервуар**: ребенок сам не любит, он только отражает нашу родительскую любовь. И этот эмоциональный резервуар (эмоциональные потребности ребенка), заполняется родителями или теми, кто их заменяет. Что ты вложил, то и получишь (как в надежном банке – говорят деловые американцы). Вот почему особенно страдают дети из детских домов. Им нечего отражать, их никто никогда не любил и они, соответственно, никого любить не могут! Поэтому это самый неблагополучный контингент в нравственном и моральном отношении. Когда исследования, проведенные еще в социалистической Польше выявили, что значительный процент преступлений совершен людьми, выросшими в детских домах, там возникло движение за семейные детские дома. «Мисс Варшава» – это не длинноногая красотка, а женщина, вырастившая в своем доме 67 (!) детей. Кстати, у нас детские семейные дома много лет запрещали, и только сейчас они с огромным трудом пробиваются сквозь «асфальт» недоверия!

Нельзя спрашивать у ребенка, кого он больше любит – бабушку, маму или папу? Это абсурд и нелепость. Важно только показать ему, как надо любить и как надо выражать свою любовь, чтобы он потом в свою очередь любил своих детей и умел выразить свою любовь к ним. Есть такая замечательная еврейская притча: *«Как женщина может узнать, что она вырастила хорошую дочь? Только тогда, когда ее дочь сама станет матерью. И когда она к своим детям будет относиться так же хорошо, как ее мать относилась к ней»*. Попробуйте не ждать никогда никаких ответных действий от своих детей и близких, сами дарите им свою любовь. Но, повторяю, это невероятно трудно.

Контакт глаза в глаза

Когда Вы открыто и доброжелательно смотрите в глаза человеку, тем более, когда Вы смотрите в глаза ребенку или любимому, то Вы действительно по «беспроволочному биоте-

леграфу» передаете свою любовь. Вы только попробуйте пообщаться с человеком, который вообще не смотрит в глаза! Это мучительно трудно, хотя мы даже не осознаем, в чем дело. Проверьте, как Вы чувствуете себя, когда кто-то смотрит на Вас, если этот человек озлоблен или агрессивен. Он может ничего не говорить при этом, но разве Вы не **чувствуете**, как Вам плохо? Между прочим, особенно чувствительны к этому дети, поскольку у них интуиция и инстинкты лучше развиты, чем у взрослых. Они могут буквально заболеть от такой недоброяжелательности. Замечу, что если человек избегает смотреть в глаза своему собеседнику, это может быть симптомом его депрессивного состояния. Психологи отмечают, что при депрессии человек бессознательно (в три раза чаще, чем обычно!) старается избегать встречи глазами с собеседником. Будьте внимательны, если так ведут себя подростки, особенно если это сочетается с повышенной агрессивностью. Надо немедленно посоветоваться с врачом или психологом: налицо явный симптом депрессии.

Итак, когда вы смотрите на своего ребенка, вы передаете ему свою любовь, нежность, заботу. Теперь у вас есть возможность ПОКАЗАТЬ ему свою любовь. Вроде бы почти все любят своих детей, но мы на самом деле не умеем ВЫРАЗИТЬ это. *«Ну, как это сделать, – думаем мы в отчаянии, – ведь сейчас все так дорого!»*. Нам нужно учиться новым способам, которыми мы можем показать свою бескорыстную любовь к детям. Начните с «мелочей». Утром вы подходите к ребеночку, независимо от его возраста, тихонько будите его, ласково на него смотрите и ласково с ним говорите. При этом вы должны помнить, что «жаворонок» просыпается быстро и легко, а «сова» медленно и мучительно, так что будьте терпеливы и ласковы, ведь вы задаете настрой на целый день.

Никакого раздражения от вас не должна исходить! Поймите, как это важно для ребенка агрессии в семье не должно быть! Ведь за стенами Дома он хлебнет этого с лихвой. Пусть хоть здесь его окружают мир и любовь. Наши дети находятся в трагическом положении, еще в худшем, чем предыдущие поколения. Все барьеры рухнули, многие, казалось бы вечные, ценности исчезли. Что мы можем им передать, кроме нашей безусловной любви?!

Вы только вдумайтесь в медицинские данные начала 90-х годов: 4,5 миллиона человек страдают в нашей стране психическими заболеваниями, более 1,5 миллиона потребляют наркотики, 20 миллионов злоупотребляют спиртным и страдают алкоголизмом, за год совершается свыше 8.000 самоубийств. Ухудшение психического здоровья страны налицо! (Сведения из «Медицинской газеты» за 29 марта 1991 г.). Не похоже, что за последующие почти 15 лет ситуация изменилась к лучшему. И сейчас только Дом, только Семья, только любящие взаимоотношения – то единственное, что может держать на плаву и примирить с жизнью наших детей, примирить с самими собой и с нами, родителями. Поэтому, прошу вас, – оставьте всю злобу другим. Если вы не считаете, что современным детям тяжело эмоционально выстоять в этом грозном мире, я вам очень советую: один раз сходите в школу и постоит тихонько на перемене. Помню, какое это было потрясающее впечатление: я пришла к дочке в школу, тут началась перемена – и вся эта неуправляемая орава с диким грохотом и воплями помчалась по лестнице. Меня просто охватил ужас беспомощности перед этой детской толпой.

Мы с сыном как-то обсуждали замечательную книгу Джеймса Голдинга «Повелитель мух». Писатель не зря получил Нобелевскую премию именно за нее. Это одна из гениальных книг XX века, и если вы не читали, прочтите пожалуйста, хотя это страшная книга. Автор – учитель, свыше 20 лет проработавший в школе, хорошо знает психологию детей. И вдруг мой сын с горечью говорит: *«Детская толпа еще страшнее взрослой. Ты этого не знаешь, а я знаю, они всегда должны найти кого-нибудь, чтобы травить его»*. (Собственно это и есть одна из главных идей этой книги). Януш Корчак, великий педагог, между прочим, тоже так считал.

Не упускайте из виду, когда утром отправляете ребенка из теплого родного гнездышка в детский сад или школу, ему там будет очень трудно и эмоционально и психологически, так что пожалейте его: вот эти полчаса утром постарайтесь избегать конфликтов. Ну не помылся, ну

не почистил зубы, ну что-то не так сделал, простите его, умеете отличать главное от второстепенного. Самое важное, ребенку надо уйти из дома спокойным, с эмоциональным резервуаром до краев наполненным вашей любовью. Последнее, что ребенок должен видеть перед уходом – это ласковый взгляд матери (хорошо бы, и отца). Это и есть эмоциональный контакт глаза в глаза. Кстати, замечательно было бы с детства выработать ритуал: обязательно посмотрите с улыбкой на уходящего ребенка, мужа (жену! тещу!! свекровь!!!) – в окно, а они пусть помашут вам рукой. Очень тепло на сердце делается!

Физический контакт

Попробуйте просто дотронуться с любовью и нежностью до ребенка, мужа, матери. Делайте это как можно чаще. Вы вовсе не должны приставать к детям со своим «телячьими нежностями», целоваться и «лизаться» без удержу. К подростку, например, маме уже нельзя самой приставать, его уже не поцелуешь, если он САМ не захочет; если снизойдет, разрешит, тогда пожалуйста (хотя маме, наверно, уже придется встать на цыпочки), но самой уже нельзя. Но маленькие дети, они еще тянутся к нам, им еще нужна наша ласка. Радуйтесь этому и пользуйтесь этим.

Доктор Кэмпбелл подчеркивает, что родители совершенно не умеют ценить те «золотые» минутки, когда дети сами проявляют нежность и любовь. Поймите, что ребенок отражает наши чувства, он работает на одной эмоциональной волне с нами. Ребенок сам проявляет только то, чему его научили. Если в него вложили эту любовь, тогда он и будет ее отражать, а если его не любили, не ласкали, не гладили, не носили на руках, не говорили ему нежных слов, если на него не смотрели с любовью и нежностью, если для матери общение с ребенком не было радостью, то и нечего ждать, чтобы он отвечал ей тем, что в него не было заложено с рождения, а на самом деле – еще до рождения. Исследования показали, что если будущая мать и отец в течение всего периода беременности нежным голосом разговаривают с ребенком и гладят живот, то новорожденный с первых же дней узнает их голоса и УЛЫБАЕТСЯ. Если же у родителей грубые и суровые голоса, то новорожденный плачет, услышав их. Ребенок ЧУВСТВУЕТ наше отношение к нему еще до рождения. Новорожденный все воспринимает на интуитивном и эмоциональном уровне и выражает свое отношение к жизни без родительской любви горьким плачем.

Неадекватный уход за малолетним ребенком имеет далеко идущие последствия – выросший малыш намного чаще болеет и сталкивается со многими другими проблемами. К таким выводам пришли исследователи из университета Джорджии. В рамках исследования были проанализированы биографии и истории болезней более 6 000 человек. Как оказалось, если в раннем детстве ребенка обижали, били, унижали, плохо кормили, то в зрелом возрасте он намного чаще своих сверстников страдает хроническими заболеваниями – такими, как сердечно-сосудистые и эндокринные. Кроме того, жертвы плохого ухода чаще имеют лишний вес и чаще сталкиваются с психологическими проблемами (например, с депрессией).

Авторы исследования считают, что этому есть две причины. Во-первых, в результате не соблюдения своих обязанностей родителями или опекунами ребенка, страдает его психика. В результате, подобные дети намного чаще курят, употребляют алкоголь и наркотики, ведут беспорядочную половую жизнь и пр., что негативно отражается на их здоровье. Во-вторых, недостаток адекватного ухода приводит к ухудшению здоровья малыша, который часто не получает необходимой медицинской помощи. Детские болячки неизбежно проявляются в будущем. В среднем, отсутствие адекватного ухода в раннем детстве лишает ребенка двух лет здоровой жизни, заключили исследователи.

Идея о том, что ребенок должен ЗАСЛУЖИТЬ любовь родителей своим хорошим поведением, абсолютно неправильна, потому что тогда дети становятся хитрыми манипуляторами,

они начинают ловко управлять нашим отношением к ним. Они знают, что если они будут себя хорошо вести, то мы, родители, им купим сначала шоколадку, потом магнитофон, джинсы, квартиру, машину и т. д.

Эмоциональные отношения с детьми не должны быть связаны с какой-то корыстью, они должны быть БЕЗУСЛОВНЫМИ.

В книге доктора Кэмпбелла «Как на самом деле любить детей» рассказывается о реальной трагической истории, которую я очень часто вспоминаю, особенно сейчас, когда у нас так выросла преступность, и мы никогда не можем быть уверены, что наши дети (да и мы сами) спокойно вернутся домой.

У отца семейства день рождения, ему исполнилось уже пятьдесят лет. По этому поводу он очень мрачен, потому что в таком возрасте обычно подводят итоги, и в 99% случаев эти итоги неутешительны. Вот папа сидит в кресле, обозленный на весь мир, а тут к нему вдруг подскакивает десятилетний сынишка, в мгновение ока забирается к отцу на колени и начинает его целовать, приговаривая: – «Раз, два, три, четыре...» – «Ты что пристал?» – (знакомо?!). Довольно грубо спрашивает отец. – «Я тебя целую. У тебя же сегодня день рождения, – говорит мальчик. – Я хочу тебя поцеловать 50 раз». Папа раздраженно отмахивается: – «Отстань! Нельзя ли в другой раз? Мне сейчас не до тебя».

Согласитесь, это был момент Дара Божьего, золотая искра любви: ребенок САМ захотел проявить свои сыновние чувства. Отец отшвырнул его, оскорбил мальчика своим пренебрежением и суровостью. Мальчик со слезами убегает из дома, садится на велосипед и уезжает, ... а через 15 минут его насмерть сбивает машина. И вот представьте себе чувства этого отца! Вполне возможно, что если бы мальчик ушел из дома в спокойном душевном состоянии, то он был бы более сосредоточен и внимателен на улице. Постоянно помните, что мы выпускаем наших детей из-под своего крыла в суровую жизнь, мы никогда не знаем, что их ждет.

Поэтому я вас прошу, обязательно помириться с ребенком перед тем, как он уходит из дома, если вы поссорились (к мужу или жене это относится в равной мере). Допустим, ребенок что-то сделал не так, представим, что вы с мужем поссорились, но это ваша семья, это ваши близкие, это единственное, что нас сейчас держит! Не уходите из дома и никогда не позволяйте уйти своим близким без ласкового взгляда и без нежного прикосновения. Когда вы смотрите на ребенка (и на своего мужа) с любовью – вы заполняете их эмоциональный резервуар. Эмоциональность и глубокие чувства – это самое сильное оружие женщины (если, конечно, эти чувства носят конструктивный, а не разрушительный характер).

Любая женщина в состоянии понять, что даже у самого мужественного взрослого мужчины всегда внутри, в глубине души спрятался маленький ребенок, который хочет, чтобы его мама пожалела. Вот мы и должны быть такими жалостливыми, милосердными, с этим ничего не поделаешь. Не верите, почитайте книгу известного психолога Эрика Берне «Игры в которые играют люди»), который открыл, что характер каждого человека содержит как черты Внутреннего ребенка, так черты Родителя и Взрослого.

В газетном интервью (еще во времена СССР) с одним известным писателем-эмигрантом я прочитала: «Каждая настоящая женщина должна быть для своего мужа и женой и любовницей и матерью и медсестрой – всем одновременно». Он написал роман, где превозносил от всей души – советских женщин (советских не в «совковом» смысле, как говорит мой сын, а просто женщины, которые жили в СССР. Думаю, они не слишком изменились с тех пор. Автор убежден, что таких преданных, любящих, заботливых жен на самом деле уже в Америке мало, так как они все слишком эмансипированны и чересчур заняты собой. Я сомневаюсь, что это так, но нам, современным женщинам, умеющим оставаться прекрасными (помните, у Бориса Заходера: «Принцесса была прекрасная, погода была ужасная»), важно ценить свои положительные качества, даже если наши мужчины, увы, не всегда их замечают.

Умейте прощать, старайтесь не обращать внимания на капризы, досадные мелочи, слезы, не придирайтесь по пустякам, умейте иногда смотреть сквозь пальцы на детские (и взрослые) шалости, особенно если они исходят от ослабленных детей, подростков (или взрослых) с неуравновешенной эмоциональной сферой.

Не забывайте, что есть такие тяжелые дни, например, полнолуние или магнитные бури (прогнозы сообщают по телевизору или в Интернете), которые всегда мучительны для людей с хрупкой нервной системой, с плохими сосудами. Для всех творческих личностей – это время очень напряженное, тут надо стараться вообще избегать любых конфликтов: зажать зубы и терпеть молча. Вы, жена и мать, должны помнить об этом (поскольку это важно для хороших взаимоотношений в семье), хотя взрослый человек, а тем более ребенок, у которого нарушена эмоциональная сфера или имеется неврологическая симптоматика, может и не подозревать, как отрицательно на него влияет новолуние или (особенно!) полнолуние. Вспомните, как страдал в каждое полнолуние поэт Бездомный в романе «Мастер и Маргарита». Для тех семей, где такие дни важно знать, лучше заранее отметить их в календаре; и в это время не предъявлять никаких претензий, быть тише воды, ниже травы.

Не забывайте, что у большинства женщин есть такие моменты, когда они особенно раздражены, – обычно за неделю до менструаций. Это вызвано колебанием уровня гормонов в организме. Именно в такие дни во всем мире среди женщин совершается больше половины самоубийств, провалов на экзаменах, всяких преступлений, аварий и т. д. У многих приблизительно за неделю до менструаций, возникает так называемый предменструальный синдром (ПМС), который проявляется в повышенной усталости, раздражительности, депрессия. В книге известного специалиста по питанию Карлона Фредерикса «Становитесь моложе, становитесь здоровее» специальная глава, посвященная ПМС, прямо так и называется: «Для женщин, которые раз в месяц становятся ведьмами». Таким женщинам за две недели до менструаций нужно принимать витамины группы В, особенно витамин В-6 (пиридоксин или пиридоксаль фосфат) (100–500 мг/день: разделить на три раза), в дни ухудшений есть поменьше соли, больше пить, подключить соки, бананы, зелень (продукты, содержащие калий), можно подключить успокоительные травяные сборы: новопассит, персен или настойку пустырника либо таблетки валерианы, гомеопатию. Сейчас есть специальные комплексы витаминов и кремы с натуральным прогестероном для женщин с ПМС, значительно облегчающие эти неприятные явления. По-моему, если сама женщина фиксирует у себя такие специфические состояния в определенное время и умеет их прогнозировать, тогда ей легче с ними справиться, да и домашние в эти дни должны относиться к ней с повышенным вниманием. В особенности это касается девочек в период полового созревания: в дни, предшествующие менструациям, к ним надо особенно бережно относиться в семье, а во время менструаций стараться максимально щадить и ни в коем случае не перегружать ни физически, ни эмоционально. Лично я, если бы была школьным врачом, разрешала бы девочкам, тяжело переносящим менструации, в эти дни не ходить в школу и отдыхать, лежа в постели.

Учитывать все слабые стороны своих близких и приспособливаться к ним: это и есть **практическое воплощение принципа безусловной любви**. Если мы знаем, понимаем, сочувствуем и прощаем близких в трудные для них дни, то и им и нам станет легче сосуществовать. Тем более необходимо учитывать ужасающую тесноту нашего жилья, когда люди практически никогда не имеют возможности остаться наедине с самим собой: мало у кого есть своя отдельная комната – а это просто необходимо.

Раз теперь мы знаем, что у ребенка есть эмоциональный резервуар и наполнение его любовью зависит только от нас, родителей, то мы с удовольствием и радостью сделаем это. **Запомним:** по утрам наши дети и наши близкие не уходят из дома без ласки и приветов: контакт глаза в глаза и физическое прикосновение заполняют этот эмоциональный резервуар на целый день вперед. Не забудьте вечером встретить их с такой же любовью и радостью!

Второй момент, когда исключительно важно заполнить эмоциональный резервуар ребенка, проявив свою безусловную любовь – это вечером, перед сном. Есть дети, которые боятся темноты, есть дети, которые боятся ложиться спать, есть дети, которых мучают всякие страхи, причем ребенок может быть совершенно здоров.

В 1981 г. издательством «Знание» была опубликована прекрасная книга Гизелы Эберлейн «Страхи здоровых детей» (перевод с немецкого), представляющая собой действительно полезное практическое пособие для родителей; попытайтесь ее найти в Интернете. Даже абсолютно здоровый ребенок может бояться наступления ночи (а кстати, где они, эти действительно здоровые дети?) Вы должны знать, что эти пять минут перед сном – это священное время, та самая золотая паузинка любви, которая тянется от Вас к ребенку и питает его душу. Никакого телефона, никакого телевизора, никаких семейных сцен, выволочек, ссор. Ребенок должен уйти в сон спокойный, умиротворенный, наполненный нашей любовью и лаской. Ему необходимо, чтобы с ним посидели, его погладили, приласкали, поцеловали, рассказали ему сказку, спели песенку, почитали, поговорили по душам.

Если родители – верующие, хорошо, чтобы почитали Библию или Тору или Коран для детей, помолились вместе. Можно просто помолчать, держа друг друга за руку и наслаждаясь живым и теплым мерцанием свечи, послушать тихую музыку, провести медитацию. Дети необыкновенно восприимчивы к аутотренингу, расслаблению, медитации. Выработка соответствующих навыков сосредоточения и отключения от внешней суеты очень облегчила бы им жизнь, т. к. это дает возможность снимать стрессы каждодневной жизни. И опять мы, родители, используем те же способы заполнения эмоционального резервуара ребенка: контакт глаза в глаза, физическое прикосновение: взять за руку, погладить, обнять, приголубить, поцеловать, подоткнуть одеяло, дать попить. Здесь очень важно подключить и другие принципы выражения своей любви к ребенку: сосредоточить свое внимание полностью только на нем, отключиться от всех других дел, пристально вслушиваться во все, что он хочет сказать вам, стараться понять его проблемы и переживания. Поймите, милые мамы и папы, что жизнь ребенка – это не безоблачный и бесконечный праздник, это драма, как это замечательно показал Януш Корчак в книге «Когда я снова стану маленьким», а для тысяч брошенных и забытых детей в нашей стране – это трагедия.

Известно, что вечером дети часто изводят родителей: «пить!» и «писать!». На самом деле, подсознательно – это вопль детской души: *«Мама, папа, не оставляйте меня одного, побудьте со мной, приласкайте меня, покажите, что вы меня любите, выслушайте меня, пожалейте меня!»*. Конечно, самое трудное, это выкроить время для ребенка, особенно вечером, для тех родителей, кто ходит на службу ежедневно. Но не жалеите времени на детей, эти пять минут, проведенных вместе, священны! Просто посидите рядом молча, взяв его за руку (маленького или больного не грех и убаюкать на руках), не пишите, не воспитывайте, полностью сосредоточьтесь на любви и нежности к своему ребенку.

Если вы поймете, насколько это важно, ваш ребенок пронесет это чувство эмоциональной связи с родителями сквозь всю жизнь. Эти тихие золотые искры вашей материнской и отцовской любви будут светить ему долго, когда он уже сам станет взрослым. Я хочу, чтобы Вы понимали, что этот эмоциональный контакт, с таким трудом завоеванный вами в детстве, ваш ребенок вспомнит добрым словом. Если уж великий мудрец XX века Януш Корчак говорил: *«Но и у взрослого много таких минут, когда ему тоскливо без матери, без отца, когда ему кажется, что только родители могли бы его выслушать, посоветовать, помочь, а если надо, то и простить и пожалеть. Значит, и взрослый может чувствовать себя сиротой.»*

Помните у Л. Н. Толстого: *«Братцы, помилосердствуйте!»* Давайте перефразируем эти слова: *«Родители, помилосердствуйте!»* Помогите своим детям выстоять в этом трудном мире. Надо честно признаться, что плохо у нас с милосердием, плохо, особенно в отношении к детям.

Нас раздирает всеобщая ненависть, которая сейчас клокочет, как пар в котле. Единственное, что мы, простые люди, можем ей противопоставить, это нашу любовь к детям, семье, друзьям. Понимаете, дело даже не в том, что трудно заработать деньги на жизнь честным путем, а в том, что души у всех замерзшие, потому что никто не умеет **прощать**. Этому очень трудно научиться, но учиться нужно начинать со своих детей, с чужих детей, к которым надо относиться, как к своим. Может быть, стоит почаще вспоминать, сколько трагедий в нашей стране и в мире, где у тысяч людей земля буквально горит под ногами, миллионы спасаются от войн, постоянно происходят всякие неожиданные катаклизмы, войны, цунами, аварии на атомных станциях, войны с ближайшими соседями, бездомные беженцы, разбросанные по всей России. И таких ситуаций, когда ежечасно решается вопрос о жизни и смерти, тысячи, а мы будем мучить своих детей скандалами из-за рваных штанов или не выученных уроков. Они живы, они еще с нами, они разрешают нам любить их и заботиться о них, чего еще нужно! Жизнь в нашей многострадальной стране – пока что так далека от благополучной и достойной жизни, поэтому давайте стараться, чтобы все то время, которое нам отпущено для общения с детьми, было основано на ласке и нежности.

Еще о значении физического прикосновения. Чем оно так важно? Это действительно обмен энергией, биополями, если говорить на современном «модном» языке. Одна из основателей клуба «Здоровая Семья» Александра Соломоновна Гуревич, замечательно остролила: *«Родители, как икаф, всегда должны быть на месте»*. Ребенок должен знать, что его мама и папа эмоционально при нем, что вот в эту минуту он получает от них силу и энергию на дальнейшую жизнь. Физическое прикосновение может быть не обязательно поцелуем, совсем не обязательно. Конечно, маленького, такого теплого, пухленького, в ямочках, прелесть какого симпатичного, хочется потискать, погладить, приласкать, расцеловать – это совершенно естественно, но физическое прикосновение, это именно контакт физический, иногда достаточно просто дотронуться. Главное, запомните, насколько важен контакт глаза в глаза и насколько необходим физический контакт с близкими. И тренируйтесь и получайте от этого радость, удовольствие, силу и вдохновение каждый день!

Знаете ли вы, что есть такая болезнь у маленьких детей, у нас она называется «болезнь сиротства» или «госпитализм». Известный психолог Рене Спитс изучал детей, которые в течение первого года жизни большую часть времени проводили в больнице. Эти дети были накормлены, у них были сухие пеленки и хороший уход: **физические потребности** их удовлетворялись полностью. Но все эти дети эмоционально были развиты очень плохо, и в результате, что еще ужаснее, они и **психически** резко отставали в своем развитии именно потому, что они не получали эмоционального питания: контакта глаза в глаза и физического контакта (психологи это называют поглаживаниями).

Третий момент, когда контакт глаза в глаза, физический контакт и пристальное внимание исключительно важны для ребенка: время его болезни. Общаясь с родителями, у которых заболел ребенок, я всегда подчеркиваю: *«Больничный лист по уходу за ребенком дается вам не для того, чтобы вы помыли и коври пылесосили, а для того, чтобы вы УХАЖИВАЛИ за больным ребенком, были с ним постоянно, когда это ему нужно»*.

Когда ребенок капризничает и плачет, вы посочувствуйте ему, поймите, что ему плохо. Всегда, прежде, чем вы начнете выяснять, в чем дело, вы должны убедиться, не заболел ли он, а потом выясняйте, в чем дело: может он просто устал или у него какой-нибудь конфликт в школе, поссорился с друзьями, разбил что-то неудачно, расстроился из-за двойки. Да мало ли неприятностей в жизни ребенка!

Родители, особенно мамы, наверняка знают, что когда дети еще только начинают себя плохо чувствовать, первым делом они принимаются капризничать и «прикладываться» к маме, тереться у ее ног и пр. Мы уже обсуждали вопрос об обмене энергией: ребенок заболел, у него не хватает своей жизненной энергии, чтобы справиться с болезнью, ему нужна энергия

и сила матери, ему нужна надежная опора, «шкаф», около которого он бы чувствовал, что все в порядке, ему помогут. С грудным ребенком мать вообще представляет единое психофизическое целое, симбиоз. И поэтому, когда ребенок болен, обязательно нужна искренняя ласка, абсолютная нежность, олимпийское спокойствие и максимальная сдержанность: никакой паники, не предпринимайте ничего такого, что может его испугать.

Есть разные типы и формы физического контакта и зависят они от возраста ребенка и от того, с кем он общается: с мамой или папой, бабушкой или дедушкой, чужим человеком или близким. Вы должны знать, что исключительно важным является общение и физический контакт отца с мальчиком и с девочкой. Причем контакт мужчины с мальчиком тем более ответственен: то, как отец себя ведет с сыном, запечатлевается у ребенка как прообраз того, как он сам будет себя вести со своими детьми. И безусловно, контакт отца с сыном должен быть не такой, как с дочкой. Подражаться они могут, потискаться, потужиться, что-то они могут вместе строить, чинить; даже учиться молотком забивать гвозди – это тоже важный контакт. Ясно, что у маленьких детей одна форма контакта, у взрослых – другая.

Особо следует отметить контакт отца с дочкой-подростком. Дело в том, что в возрасте 10–11 лет, когда девочка готовится к расцвету своей женственности в юности, именно в этот момент полового созревания ей нужно повышенное внимание со стороны отца, его помощь в создании ее индивидуального женского образа, оценка ее женских качеств: как она одета, как она выглядит, как должна общаться с мальчиками (к слову сказать, учится она этому на примере общения своих родителей между собой). И вот здесь необычайно важно знать, что если девочка не получает от своего отца должного одобрения своей нарождающейся женственности, она начинает искать это одобрение на стороне. Ей просто нужны нежность, внимание, забота, участие, интерес к ее жизни, а когда ничего похожего она не получает в семье, то подсознательно, страдая от внутреннего одиночества, эта девочка-подросток старается обрести необходимое ей как воздух внимание вне пределов семьи, что, увы, слишком часто приводит к ранним сексуальным контактам с мальчиками, а зачастую, с более старшими – мужчинами. А уж соблазнитель, как легко догадаться, всегда найдется. Поведение девочки в юности в очень большой степени зависит от того, какие взаимоотношения в семье, от того, как отец относится к ней и к ее матери.

Рассыпающиеся, как картонные домики, современные браки имеют трагические генетические последствия, потому что дети дальше несут этот ужасающий стереотип пренебрежения своими супружескими и родительскими обязанностями. Как подчеркивает всемирно известный натуропат Бернارد Йенсен, мой заочный учитель: *«В каждом из нас одна половина представляет отцовскую линию, а другая половина – материнскую, и между ними те же отношения, как между супругами»*. Для того, чтобы стать хорошей матерью и хорошим отцом необходим образец для подражания с самого раннего детства; зачастую плохими родителями становятся те дети, которые не испытали в детстве, что такое крепкая семья. Люди, которых с детства не научили безусловной любви, понесут этот отрицательный опыт дальше.

Повторяю, контакт глаза в глаза, физический контакт, пристальное внимание к ребенку и умение активно слушать, составляющие основу эмоционального питания, должны быть заложены в человека с самого раннего возраста...

Разумеется, благодетельно лишь физический контакт, соответствующий возрасту и полу ребенка. Вряд ли стоит папаше сажать шестнадцатилетнюю дочь к себе на колени, как некоторые неразумные отцы себе позволяют, а маме – заходить к подростку, когда он переодевается. Вот, например, история из психиатрической практики доктора Кэмпбелла: девочку привели к нему в связи с тем, что она резко отставала в школе и целые дни проводила наедине в таинственных грезах. Оказалось, что она мечтала о том, что ее мама умрет, и она одна останется с папой. Почему такие странные фантазии? Выяснилось, что папаша сам мыл ее каждый день с мылом, купался вместе с ней в ванне – патология в чистом виде. Совершенно однозначно, что

такой противоестественный «эмоциональный» контакт отца с девочкой не может не привести к отклонениям в ее развитии и, соответственно, в поведении, когда она станет взрослой.

Ясно, что в основе эмоциональных отношений с детьми всегда лежат отношения между родителями, и это трагично в нашей ситуации, потому что сейчас так мало полных семей. (Меня поразило признание одной учительницы в том, что она последние годы перестала спрашивать у детей про отцов, чтобы не травмировать их). Надо с грустью признать, что в тех семьях, где отцы еще есть, они практически не уделяют внимания эмоциональному общению с детьми (да и с женами, что уж скрывать правду!).

Установив с ребенком контакт глаза в глаза и физический контакт, научитесь уделять ему пристальное внимание, старайтесь его всегда активно слушать, вникая во все подробности его жизни. А потом уже требуйте от ребенка дисциплины, потому что дисциплина должна быть основана на любви, а не на страхе. Если у вас с ребенком такие хорошие отношения, что он хочет быть похожим на вас, он и будет стараться быть похожим. А если у вас плохой эмоциональный контакт, и ребенок не хочет быть похожим на вас, то никакое насилие не поможет. Дисциплина срывается и ребенок слушается только потому что он любит вас.

Гораздо труднее, конечно, установить дружеские отношения с подростком: у теперешних ребят, за редким исключением, полностью потеряны все жизненные ориентиры и моральные ценности, и именно поэтому им страшно трудно. Но психологи подчеркивают: роль Дома, Семейного Очага все равно главенствующая, так что родителям не стоит отчаиваться!

Старайтесь любить своих подростков безусловной, безоговорочной любовью, хотя, надо признать, они иногда мучают родителей со всей жестокой бездумностью юности.

Мы уже подчеркивали, что отсутствие контакта глаза в глаза может быть сигналом депрессии. Если у подростка начинается депрессия, он всячески избегает любого контакта, гораздо реже смотрит в глаза, постоянно отводит взгляд. Это должно вас настораживать! К сожалению, мы удручающе безграмотны! В цивилизованных странах обычно семья связана со своим семейным врачом, который обязательно знает основы психологии и психиатрии, у нас же этого нет (во всяком случае, пока). Мы даже не представляем, сколько происходит трагедий, вызванных нарушением эмоциональной сферы. Если у вас в семье есть трудности в общении, постарайтесь посоветоваться со специалистом по семейной психотерапии. Может быть, нужны специальные занятия, так называемые ролевые игры с родителями, когда проигрывают самые различные жизненные ситуации и анализируются под углом зрения всех участников конфликта. Что говорить, семейная жизнь – это искусство, которому никто из нас не учился, и главное в ней – это обмен эмоциями!

Нарисуйте прямую линию: с одного конца – интеллектуальный тип характера, а с другого – эмоциональный. Мы прекрасно понимаем, что женщины, какими бы деловыми они не были, все равно ближе к эмоциональному полюсу. То же самое относится к детям. Именно поэтому эмоциональность в семье исключительно важна! И ничего зазорного в том, чтобы мужчины, которые в основном склонны к более рациональному полюсу, учились эмоциональности у своих жен.

Бывают ситуации, что у человека очень сильно развит интеллект, а эмоциональная сфера резко обеднена – в результате семья страдает от этой черствости и сухости, отношения портятся, потому что женщине всегда хочется поделиться своими переживаниями, ей всегда хочется эмоциональной поддержки и помощи. Конечно, она не прочь бы, чтобы ей помогли и сумки носить, однако даже с этими, более примитивными видами помощи во многих семьях проблемы, судя по тому, что мы видим на улицах. Если вы хотите, чтобы у вас семья сохранялась долгие годы, постоянно старайтесь сохранять прежде всего эмоциональный контакт.

Выкраивайте себе какие-то дни, когда вы только с мужем (женой), детей отправили к бабушке, никаких родственников, никаких гостей, пошли погулять, сходили в кино, в кафе, на концерт, в воскресенье за город и пр. Хотя бы раз в неделю постарайтесь 15 минут погово-

речь наедине, разрешить свои конфликты, недоразумения, взаимные обиды. Это очень важно, потому что если человек все свое недовольство копит долго и пытается в себе задушить, дело может кончиться взрывом и... разводом.

Пристальное внимание

Оно жизненно важно для эмоционального здоровья детей, потому что наша жизнь сейчас настолько неуравновешенна и раздербана, что наши дети практически никогда не уверены, что мы сможем выкроить время для общения с ними, уделить им пристальное внимание. И если родителям нужно выбирать, провести ли вечер за новой игрой с ребенком или почитать ему в сотый раз его любимую сказку или посмотреть очередную «говорильню» по телевизору, большинство, увы, предпочитает «болеть» за Думу или футбол. Я вовсе не против политики и спорта, но учтите, что наши дети, лишённые живительной влаги нашего пристального внимания, могут даже захиреть и заболеть от недостатка безусловной любви и заботы.

И вот, когда вы вечером сидите около своего малыша (или 16-летнего, если он захочет общаться с вами), возьмите его нежно за руку и полностью сосредоточьтесь только на нем. Эти 5-10 минут для вас и для него больше ничего не существует, ни телефона, ни телевизора, ни родственников – вы вдвоем, тянете к нему свой золотой лучик любви, вдруг захочет погреться в нем. Пусть он говорит любую ахинею, какую хочет, но вы должны слушать, не пропускать мимо ушей, а внимательно слушать, полностью включиться в его ситуацию. Понимать, что если он поссорился с Машей во втором классе, то это может быть гораздо большая трагедия, чем вы думаете, потому что самые чистые, самые прекрасные чувства – это детские, так же как и состояния Внутреннего Ребенка (по Эрику Берне, см. выше о книге «Игры, в которые играют люди») – самые творческие и прекрасные. И когда приходит ваш муж (ваш (подчас, увы!) взрослый Ребенок), вы, в красивом домашнем костюмчике (а не в рваном халате), аккуратно причесанная (а не с бигуди на голове), накрываете на стол скатерть (а не клеенку) и подаете вкусный, и скромный, но домашний ужин, чтобы от одного запаха слюнки текли (изучите внимательно главу «Ешьте... на здоровье!»). При этом обязательно спросите, что было на работе, пусть он выскажется, поделится своими планами и тревогами, потому что пристальное внимание к мужу обязательно нужно и оно не менее важно, чем внимание – к ребенку. Ведь мы же фактически так мало общаемся, у нас у каждого своя жизнь на работе. Я хочу сказать, что если не соучаствовать в жизни других членов семьи, то каждый идет своей параллельной дорогой, и одиночество вдвоем, втроем и т. д. губит семью. Вот почему необходимо понять, что пристальное внимание и умение активно слушать – это исключительно важные аспекты семейной жизни.

Активное слушание

Конечно, еще нужно заслужить, чтобы ребенок захотел тебе что-то рассказать, а тем более взрослый. Но если уж он захотел, все остальное неважно. Вот он рассказывает, что подрался с Антошкой, а в это время звонит телефон, вы слушаете ребенка, и Бог с ним, с телефоном. Не прыгайте к телефону во время общей семейной трапезы, это большая ошибка, за которую вы расплатитесь рано или поздно. Мой сын, еще школьником, сделал мне замечательный подарок, сказав: *«Мама, я тебя никогда больше не буду звать к телефону, когда ты ешь»*. И вдруг оказалось, что это очень приятно, потому что жизнь настолько перегружена, что единственное время, когда ты общаешься со своими близкими, это за столом. Попробуйте! Семья важнее, чем все остальное.

Мне очень понравился совет одного мудрого психотерапевта: вы должны в какой-то день выключить телефон, телевизор, закрыть дверь, сесть наедине с самим собой, подумать и запи-

сать, что для вас более важно, и что для вас менее важно. Составьте для себя список. Мы этого не привыкли делать, и поэтому нам кажется, что важно все: работа, уборка, модная одежда, гости, развлечения и т. д. Подумайте на досуге, что именно для ВАС – самое важное. Не знаю как вы, но я когда иду по улице и вижу женщину с больным инвалидом-ребенком, я всегда думаю: *«Господи! Слава Богу, что у меня – здоровые дети и внуки, и это – самое важное»*.

Учтите, что чем тяжелее общественная ситуация, чем она трагичнее, тем важнее семья и человеческие отношения. Переориентация совершенно необходима! Семья важнее, чем все остальное!! Дети важнее, чем все остальное!!! Если Вы это понимаете, тогда вы будете совершенно по-другому смотреть на жизнь. Для вас будет очевидно, что более значимо, и что – менее. Без этого совершенно невозможно ни свою жизнь планировать, ни общаться с людьми.

Фактически, пристальное внимание и активное слушание (четвертый пункт программы улучшения взаимоотношений) – это две стороны одной медали. Для эмоционального контакта глаза в глаза вообще не нужно много времени. Те учителя, которые знакомы с этой методикой, начинали урок с того, что приходя в класс, приветливо смотрели на **каждого** ребенка по отдельности и говорили лично ему всего одну фразу, например: *«Привет, Миша!»* Все это занимало 5 минут, урок шел на 5 минут меньше, но успеваемость возросла в несколько раз. Когда вы смотрите в глаза человеку, вы признаете, что перед вами Личность, то, что называется Образ Божий, какой бы неприятной ни была личность в данный момент.

П. К. Иванов, замечательный русский целитель, советовал здороваться со всеми, где бы вы ни оказались. Кстати, это исконно русская, теплая и человеческая «деревенская» привычка, совершенно преображает атмосферу общения. Попробуйте, куда бы вы не пришли, поздоровайтесь первым и улыбнуться. В такой ситуации, как у нас в стране, когда многие слишком агрессивны, хоть чуть-чуть погасить эту агрессию можно только тем, что самому стараться излучать доброжелательность и дружелюбие. Конечно, это очень трудно, это ужасно трудно, но тем не менее это единственный путь, который поможет разорвать заколдованный круг.

Как выражать свои отрицательные эмоции: гнев, обиду, агрессию

Однажды я переводила на встрече группы учителей йоги из Америки в Доме архитектора. Одна женщина рассказала совершенно поразительную историю о том, как у ее мужа обнаружили рак и как они искали всякие способы альтернативной помощи. Когда они нашли таких целителей, те объяснили ее мужу, что он слишком сдерживался всю жизнь и копил в себе гнев и недовольство. *«Он был такой хороший, такой хороший – говорит эта женщина, – я за всю жизнь (а ей лет 75, гнется, как тростиночка, аккуратненькая, подтянутая, холеная – классическая американская бабушка) – ни разу не могла и вообразить, что он может сказать хоть одно грубое слово, как-то плохо повести себя, обидеть меня, обругать»*. И что же оказалось: все то недовольство, которое, естественно, накапливается у человека в течение жизни, давило на него и буквально разрывало его изнутри. И тогда целители ему посоветовали: *«Прежде, чем мы начнем Вас лечить, вы должны все это недовольство из себя выбросить»*. И этот мужчина орал, кричал, ругался, бесновался так, что его жена была в ужасе: она даже представить себе не могла, сколько в нем всякой эмоциональной дряни скопилось за всю жизнь. После этого лечение пошло гораздо успешнее.

Вот я хочу предупредить: не следует до бесконечности копить в себе груз вечного недовольства и раздражения! Иногда полезно провести т. н. «генеральную уборку» своих взаимоотношений в семье, выплеснуть все свои претензии – лучше, конечно, используя спасительный якорь юмора, без которого корабль семейной жизни быстро сядет на мель. Лучше выяснить свои отношения открыто, это куда полезнее для здоровья, чем годами копить в себе недовольство и раздражение, чтобы потом дело кончилось взрывом развода, под осколками которого, как известно, в первую очередь оказываются погребенными дети. Не пожалейте время

на самообразование! Почитайте прекрасные книги Владимира Леви «Искусство быть собой» и «Искусство быть другим», где предлагаются остроумные методики конструктивного выяснения отношений, которые способствуют укреплению семейных уз. Если бы вы раз в неделю устраивали такую «генеральную чистку», то недовольство и обиды не копились бы годами, не давили бы тяжким грузом, не омрачали бы ваше душевное состояние.

Если вам хочется избавиться от накопившихся обид и гнева, попробуйте изо всех сил бить в подушку кулаком, или же закройте в ванне, принимайте душ и в это время ругайтесь, кричите, вопите, т. е. выбрасывайте их себя отрицательные эмоции и смывайте гнев. Очень помогает любая физическая нагрузка: постирать, помыть пол, побегать трусцой, попрыгать, покопаться в огороде, покататься на лыжах или съездить за город: короче, перевести отрицательные эмоции в активное физическое действие. Смешно, но утверждают, что в Японии продаются специальные дешевые сервизы для семейных ссор, которые не жалко разбить. Не такая уж плохая идея?! Главное, не копить обид и всеми доступными конструктивными способами избавляться от отрицательных эмоций.

В классической работе выдающегося ученого Ганса Селье «Стресс жизни» детально проанализированы негативные последствия отрицательных эмоций, их вредное влияние на биохимические процессы в организме. Адреналиновое истощение нарушает работу надпочечников и всей эндокринной системы. А вызвано оно может быть эмоциональным напряжением, обидой, раздражением, подавленным гневом и агрессией. Избавляться от них обязательно, если не хотите заболеть!

Искусство прощать

Помните, мы подчеркивали, что здоровье человека невозможно без укрепления духовного аспекта личности и семьи в целом. В улучшении отношений между членами семьи важную роль играет овладение наиболее трудным на свете искусством – умением **прощать**. Наверно, прощение – один из самых чудесных золотых ключиков к духовному просветлению, счастью и полноценной жизни. Попробуйте использовать этот волшебный ключик прощения. Может быть, он откроет дверь, которая заперла вас в трудном прошлом, полном обид и несправедливостей. Может быть, этот таинственный ключик прощения освободит вас от устаревших надоедливых магнитофонных записей, крутившихся у вас в голове и толкающих вашу жизнь по старым заржавевшим рельсам. Этот замечательный ключик распахнет перед вами двери к новым отношениям, когда вы забудете те осложнения и проблемы, которые так мучили вас раньше. Опять же, никто не говорит, что это – просто. Но ведь в большинстве религий прощение – краеугольный камень духовного просветления.

Простить – значит, отпустить свое прошлое от себя навсегда, в вечность, поскольку все равно его изменить нельзя. Простить – значит освободить себя для новых, более теплых и человеческих отношений и сосредоточиться на своем настоящем. Прощение – НЕ ЕСТЬ единственный ответ на все, не есть окончательная панацея. Прощение – только один из ключей, помогающих вам в путешествии по жизни, но это магический ключ. Прodelав трудную и мучительную работу по прощению других и себя за все ошибки прошлого, освободив себя и того человека, который (с вашей точки зрения) причинил вам боль), вы обнаружите, что это положительно повлияет на все сферы вашей жизни. Кстати, ведь на это можно посмотреть и по-другому: разве прошлое не было вам хорошим уроком?!

Известный духовный наставник и учитель здоровья Луиза Хей в книге «Как исцелить себя и свою жизнь» предлагает говорить себе много раз в день или даже писать фразу типа: *«Я прощаю тебя за то, что ты не был таким, каким я хотела тебя видеть. Я прощаю тебя и полностью освобождаю тебя»*. Попробуйте! Уж во всяком случае в семейных отношениях учиться (и научиться!) прощать своих близких – важнее всего для душевного спокойствия и

мира в семье. Говорите себе почаще: «У прошлого нет власти надо мной», особенно когда вспоминаете что-нибудь грустное и обидное. И учтите, крайне важно прощать самого себя.

Трудные люди и общение с ними

Что делать, если жизнь сталкивает нас со сложными человеческими личностями? Психологи рекомендуют разные пути, как научиться справляться с такими трудными людьми. Известный психотерапевт Тен МакКензи составил список вещей, которые НЕ НАДО делать, когда вы общаетесь с трудными людьми. Поймите, мы можем изменить только себя, вот в чем секрет! Вы не можете изменить своего мужа (жену, свекровь, тещу), так что остается или приспособливаться или...

Чего не надо делать, когда вы общаетесь с трудными людьми:

1. Не воспринимайте то, что они говорят, на свой личный счет. Не делайте этого.
2. Ни в коем случае не ввязывайтесь в спор.
3. Не обижайтесь.
4. Не угрожайте.
5. Не обвиняйте.
6. Не стыдите.
7. Не заставляйте их замолкать, не затыкайте им рот.
8. Не говорите с ними свысока, покровительственно, пренебрежительно.
9. Не включайтесь в их проблемы, но...
10. **Ни в коем случае не поддавайтесь!**

Что надо делать, если вы общаетесь с трудными людьми:

1. Полностью расслабьтесь и будьте максимально спокойны.
2. Внимательно выслушивайте их до конца, и только потом отвечайте.
3. Не реагируйте слишком поспешно и непродуманно.
4. Попытайтесь понять, чего они боятся.
5. Ведите себя с максимальным сочувствием и состраданием.
6. Смотрите в глаза, выражение вашего лица должно сказать вашу точку зрения на происходящее.
7. Старайтесь придумать какую-либо историю или опишите вашу мечту, чтобы высказать свое желание.
8. Попытайтесь договориться, старайтесь решить проблему путем переговоров.
9. Используйте юмор в качестве основного оружия, но не сарказм; не издевайтесь над трудным человеком.
10. Отложите решение на потом. Просто ничего не делайте какое-то время. Переждите трудный момент.

Конечно, это не просто, но как иначе справиться с трудными людьми, с которыми вас жизнь оставляет один на один? Поймите, любовь – это не просто слова, это даже не отношение, это – образ жизни и каждодневная работа. Искусству безоговорочной любви надо очень долго учиться и иногда это путь длиной в жизнь.

Доктор Вирджиния Сатир, всемирно известный психолог и психотерапевт, специалист по семейной психотерапии, сформулировала **психологический билль о правах**, который можно применить и в семейной жизни. Ею провозглашены следующие **пять свобод**:

Свобода видеть и слышать то, что происходит здесь и сейчас, а не то, что было, будет или должно быть – и свобода поделиться этим с другими.

Свобода думать то, что думаешь, а не то, что следует думать – и свобода поделиться этим с другими.

Свобода чувствовать то, что чувствуешь, а не то, что следует чувствовать, – и свобода поделиться этим с другими.

Свобода хотеть и выбирать то, что хочешь, а не то, чего следует хотеть, – и свобода поделиться этим с другими.

Свобода намечать пути самореализации, а не разыгрывать жестко заданную или заведомо безопасную роль, – и свобода поделиться этим с другими.

В заключение позвольте привести замечательные стихи Халила Джебрана из книги «ПРОРОК»:

И женщина с ребенком на груди сказала: «Скажи нам о Детях».
И он ответил так:
Ваши дети – это не ваши дети.
Они – сыновья и дочери Жизни, заботящейся о самой себе.
Они проявляются через вас, но не из вас,
И, хотя они принадлежат вам, вы не хозяева им.
Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши думы,
Потому что у них есть свои собственные думы.
Вы можете дать дом их телам, но не их душам,
Ведь их души живут в доме Завтра,
Который вам не посетить, даже в ваших мечтах.
Вы можете стараться быть похожими на них,
Но не старайтесь сделать их похожими на себя.
Потому что Жизнь идет не назад и не дожидается Вчера
Вы – только луки, из которых посланы вперед живые стрелы,
которые вы зовете своими детьми.
Лучник видит свою цель на пути в бесконечное,
И это Он сгибает вас своей силой,
Чтобы Его стрелы могли лететь быстро и далеко.
Пусть ваше сгибание в руках этого лучника будет вам на радость,
Ведь он любит не только свою стрелу, что летит,
Но и свой лук, хотя он и неподвижен.

* * *

Ну что, друзья-читатели, попробуем выучить и практиковать ежедневно простые уроки семейного счастья:

- контакт глаза в глаза,
- физический контакт,
- пристальное внимание,
- активное слушание,
- готовность здороваться со всеми первым,
- учиться прощать и
- не обижаться.

**ОЧЕНЬ ХОРОШАЯ ПРОГРАММА УСТАНОВЛЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МИРА В СЕМЬЕ, НЕ ПРАВДА ЛИ?**

Глава II. Смейтесь... на здоровье!

*«Смех – это музыка жизни»
сэр Уильям Ослер, знаменитый врач XIX века*

Когда приезжаешь из-за границы, то в первую очередь бросается в глаза, как мало улыбаются наши соотечественники, как редко слышен залиvistый веселый смех. Только дети и влюбленные! Известно, что когда в Америке в 30-е годы XX века бушевала депрессия, всюду: в магазинах, на почте, в транспорте висели плакаты «Улыбнитесь!» Может и нам попробовать?!

В этой главе мне хотелось бы представить читателю ряд исключительно ценных материалов о роли смеха для здоровья, взятых из разных источников, в том числе и из замечательной книги Нормана Казинса «Анатомия болезни с точки зрения пациента», изданной в моем переводе издательством «Физкультура и Спорт» в 1991 году. Вообще-то эта книга была издана на 24 языках народов мира, и мудрые идеи Нормана Казинса, (на своем личном примере выздоровления от болезни, которую официальная медицина признала неизлечимой), доказавшего, что Дух и Разум командуют плотью, важны не только для больных, но и для здоровых. Не зря же его последняя книга называлась «Голова прежде всего»! Лучше самого Нормана Казинса никто не рассказал о значении смеха в процессе исцеления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.