

*21 января - Международный день объятий*

## Откуда приходит любовь



**Поверите вы этому или нет, но существует целый раздел в клинической психологии, посвященный изучению объятий. Даже сейчас, когда вы читаете эту статью, доктора в белых халатах ведущих университетов мира проводят исследования по проблеме объятий и телесных контактов.**

В 70-е годы XX века исследователи начали изучать химические препараты, называемые эндорфинами, которые были обнаружены в кровеносной и нервной системах человека. Эндорфины — это морфиноподобные вещества, которые снижают боль и вызывают чувство эйфории. Исследования показывают, что количество этих натуральных наркотиков, вырабатываемых мозгом и нервной системой, возрастает, когда мы обнимаемся. Физиологически объятия — это естественные убийцы боли.

Другие ученые могут также многое рассказать о ценности объятий и телесных контактов между людьми. Например, знали ли вы о том, что объятия усиливают вашу иммунную систему? Этот интересный факт обсуждается Эшли Монтегью в его книге «Прикосновения: Значение кожи для человека». Видимо, существует зона мозга, которая активно работает в ответ на прикосновение к коже человека. Если дитя обнимают недостаточно, то атрофируется часть его мозга и страдает его иммунная система.

Объятия в раннем детстве делают нас способными любить. Дети, выросшие до 7 лет без объятий, могут оказаться неспособными любить других. Из них, как правило, вырастают психопаты, социопаты, т. е. люди, находящиеся в разладе с обществом и склонные к антиобщественным поступкам, а также патологически неприспособленные к жизни. Глубокие исследования демонстрируют это поразительное открытие. Общества, где люди мало обнимают друг друга, становятся более агрессивными. Исследование, проведенное нейропсихологом Джеймсом Вильямом Прискотом, убедительно свидетельствует о том, что дети, которых не держали на руках и о которых не заботились, имеют очень большой шанс вырасти убийцами.

Психолог Сидни Джарард, изучающий прикосновения, открыл, что европейцы чаще прикасаются друг к другу, чем американцы. Он путешествовал по всей Европе, наблюдая за людьми в ресторанах и общественных местах. Джарард фиксировал количество прикосновений европейцев к друзьям, с которыми они общались. Оказалось, что они прикасались друг к другу в среднем 100 раз за час, а американцы за это же время — только 2 или 3 раза.

Уильям Кейн, «Магия прикосновений».

#### Почему женщины любят обниматься

1. Это заставляет почувствовать себя любимой.
2. Это заставляет меня чувствовать, что мы связаны друг с другом и близки.
3. Это дает мне чувство защищенности.
4. Это психологическая поддержка, сродни терапии.
5. Это дает ощущение тепла.
6. Это позволяет мне поделиться чувствами, когда мне плохо или хорошо.
7. Это заставляет меня почувствовать, что у меня все хорошо.
8. Это утешает и дает ощущение заботы обо мне.
9. Мне нравятся телесные контакты.
10. Это заставляет меня чувствовать себя необходимой.

#### Почему мужчины любят обниматься

1. Создается ощущение тепла.
2. Это дает мне чувство защищенности.
3. Это успокаивает меня.
4. Я чувствую, что у меня есть настоящий друг.
5. Это заставляет чувствовать себя любимым.
6. Я могу ощущать запах любимой.
7. Я получаю удовольствие