

Чем человек похож на кролика? Часть 1

Пока ты смотришь на меня...

Несколько лет назад британские биологи во время опытов столкнулись с неожиданным явлением. В ходе эксперимента биологи брали два совершенно одинаковых листка одного растения и помещали их под стекло. Затем несколько человек, участвовавших в эксперименте, по очереди присаживались у одного листка и в течение определенного времени смотрели на него – только смотрели и ничего более. Через некоторое время листок, на который люди не обращали внимания, стал быстро вянуть, а тот, на который постоянно смотрели, продолжал оставаться свежим. Причем самым удивительным оказалось то, что листок оставался свежим и не вял до тех пор, пока на него смотрели!

Таким образом, ученые могли констатировать: внимание – это энергия, которая, так же как и вода, солнце, еда, питает живые биологические существа и продлевает им жизнь. Если выводы этого эксперимента мы перенесем на человека, то убедимся, что и здесь действует этот закон: пока на нас смотрят, то есть, пока мы кому-то нужны, пока мы кому-то интересны, мы чувствуем себя в порядке и держим «форму». Давно замечено, что женщины, лишённые мужского внимания, быстрее стареют, а мужчины, лишённые женской ласки, чаще болеют и раньше умирают. А работающие пенсионеры, например, не только значительно реже обращаются к врачу по сравнению со своими неработающими сверстниками, но и дольше живут. И дело тут не столько в положительных свойствах физического или интеллектуального труда, сколько в сознании человеком его необходимости кому-то, в постоянном и полноценном общении с людьми.

Не важно, что ты ешь. Важно – с кем...

Если человек знает, что его любят, если он каждодневно ощущает на себе уважение, заботу и внимание окружающих его людей, это оказывает самое благотворное влияние на его здоровье. К такому выводу все чаще приходят современные психологи. В частности, они доказывают, что с людьми, которые считают себя счастливыми в браке или имеющими надежных друзей, намного реже случаются несчастные случаи, чем с теми, кто одинок или чувствует себя неудачником.

Современные врачи также обратили внимание на тот факт, что инфарктам, инсультам и другим сердечно-сосудистым заболеваниям в первую очередь подвергаются те, кто постоянно испытывает на себе ощущение своей незначительности, ненужности и невозможности поделиться с кем-либо своими чувствами или мыслями. Стресс приводит к ослаблению иммунной системы и повышению холестерина в крови, а это в свою

очередь — прямая дорога для любой болезни. В то же время замечено, что люди, испытывающие больше радостей, чем огорчений, отличаются отменным здоровьем даже в преклонном возрасте.

В качестве одного из самых ярких примеров медики приводят результаты обследования жителей городка Розето в штате Пенсильвания (США). Здесь зарегистрирован рекордно низкий для США уровень сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи были склонны объяснять это особым режимом питания или спортивными увлечениями жителей городка. Но специальное исследование показало, что ни в том, ни в другом аспекте население Розето нисколько не отличается от остальных американцев, более того, употребляет, как правило, жирную пищу, причем фабричного приготовления.

Разгадка, как пишет исследовавший этот парадокс доктор Антони Саттиларо в своей книге «Жить хорошо — естественно», оказалась в том, что в Розето чрезвычайно силен дух общности: «Если кто-либо из жителей переживает трудности, — подчеркивает Саттиларо, — другие члены этой удивительной общины, даже не знакомые с ним, приходят на помощь. Именно это сознание сопричастности других к твоим бедам помогает жителям городка справляться с различными стрессовыми ситуациями и успешно бороться с болезнями».

Мама с папой ходят в гости к нам...

В одном исследовании было установлено, что малыши, которые с самого рождения были лишены материнского внимания (если мать отказывалась от ребенка, например) и воспитывались в приютских домах, вырастают не совсем полноценными людьми. Как в психическом, так и в нравственном отношениях. Как свидетельствует статистика, почти 80% убийц, 75% насильников и 73% проституток (не только в США, но практически во всех странах Европы) составляют те, кто с самого рождения был лишен родительской любви. То есть те, кого недолюбили, недоласкали, недоцеловали.

Больше всего страдают от отсутствия ласки те дети, чьи родители работают с утра и до вечера. Обычно их отдают бабушкам и навещают раз в неделю. А когда в какой-то кризисный момент у матери вспыхивает любовь к дитяте, то она натывается на черствость и безразличие. По обыкновению, мама начинает заваливать ребенка игрушками, но это не помогает: недоласканные дети не умеют играть. Ведь у них нет опыта проявления любви и заботы. А потому и со сверстниками они не находят общего языка, со злости ломают чужие игрушки, становятся неуправляемыми и могут даже ударить.

Это так называемый «синдром детдомовских детей», которые плохо развиты эмоционально: они не могут даже правильно обнять и избегают взрослых. Такие дети часто болеют, тяжело перенося даже простуду. И из-за неумения выразить свои чувства часто прибегают к агрессии. У психотерапевтов есть даже специальный диагноз: «острый недостаток ласки».

«Чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворять его потребность в нежных прикосновениях, – говорит специалист Российского федерального центра сексологии и сексопатологии Ирина Леонидовна Ботнева. – Когда мама инстинктивно гладит ребенка по головке, берет на руки, она даже не осознает всей значимости этих лечебно-профилактических процедур. Шестимесячный малыш, которого кормили грудью, обгоняет в своем психическом и физическом развитии ребенка, которого кормили из бутылочки. И вовсе не по причине калорийности материнского молока, а потому, что прикосновения матери не заменит ничто».

Автор - **Александр Казакевич**

[Источник](#)