Автор: admin
31.12.2011 21:10 - Обновлено 31.10.2014 14:48

Сегодня – День объятий. Нужно ли обниматься с каждым встречным?

О празднике «День объятий» я узнала совсем недавно. Почитав свободную энциклопедию, информирую: *«День объятий» – молодой международный праздник, отмечаемый 21 января и 4 декабря, причём, если в декабре он именуется международным, то в январе день, когда принято обниматься, назван национальным. Согласно традиции праздника, заключить в дружеские объятия можно даже незнакомых людей.*

Вот я и решила, что раз один праздник 4 декабря (International Hug Day) мы уже пропустили, то уж 21 января этот необычный день (National Hugging Day) обязательно необходимо как-то отметить. С самого начала года пить, есть и обниматься ужасно надоело, а вот статью про объятия написать, думаю, неплохо.

Праздник этот был придуман примерно в 70-х годах XX века. Придуман он был в студенческой среде западноевропейской молодёжи, и это то немногое, что известно о его происхождении. Еще известно, что именно в этот день парни и девушки заключали в свои объятия друг друга безо всякой интимной подоплёки. То, что тактильные прикосновения повышают тонус, способствуют оздоровлению организма и так далее, наверное, многие слышали. А вот о том, с кем приятно и полезно обниматься, думаю, стоит поговорить отдельно.

Например, даже в праздник 21 января обниматься со всеми, кто навстречу попадется, это, по меньшей мере глупо. Тем более, что, по мнению психологов у каждого человека есть свое личное пространство, которое подразделяется на несколько зон: **«интимную»**
, «личную» ,
«социальную»
и
«общественную»
. Человек, который находится за пределами этих зон, нас никаким образом не касается, но если он входит в эти зоны, мы не сможем оставаться к нему равнодушными.

«Обнимашки» же происходят целиком и полностью в интимной зоне, границы которой не превышают 15-45см. Эта зона охраняется нами, как личная собственность. Если человек нежеланный в этой зоне, то нас начинает тревожить и напрягать его присутствие.

Ничего подобного не произойдет, если человек, с которым мы, допустим, просто не прочь поговорить, находится в личной зоне: она распространяется на расстояние до 3 метров.

Иначе говоря, первое, что нужно сделать, вступая в контакт с другим человеком (в том числе и тактильный), это узнать, насколько наш партнер к этому расположен. У психологов даже есть определенный тест для такого рода определения. Значит, так: прежде чем прыгнуть в объятия к собеседнику, сначала подходим к нему на расстояние три метра (социальная зона), посмотрим, изменится его поведение или нет. Теперь дефилируем в личной зоне (примерно в метре от «бедолаги»). Если «испытуемый» не нервничает, взгляд его не становится жестким, а дыхание поверхностным, то можно вступить и в «интимную» зону. Если ваш партнер и на расстоянии вытянутой руки излучает радость и расслабленность, значит у него к вам самые нежные чувства, и теперь слиться с ним в объятиях абсолютно безопасно! Конечно же, это весьма условно, да и не стану я, например, ходить вокруг своего друга кругами, прежде чем обнять его.

Но вот вопрос следующий. Сейчас, кажется, стало «гламурненько» чмокаться и обниматься. Это повсеместно распространено в шоу-бизнесе, у людей искусства. Почему же люди, по сути друг другу чужие, а порой даже негативно друг к другу относящиеся, чмокаются и обнимаются? Может, это модно? Может, так принято и иначе нельзя? Возможно, это тоже западные веяния, как, впрочем, и сам праздник «День объятий»? (Хотя, если вспомнить Брежнева… да и вообще, наш народ и раньше не был против «лобызаний».)

Сложно ответить на этот вопрос однозначно, но одно бесспорно: **взаимодействие двух людей – это взаимодействие. Если вы настойчиво открываетесь своему партнеру, проходите в его интимную зону с самыми добрыми намерениями, то и вам в ответ рано или поздно «откроются» и обнимут вас по-братски и с любовью**
. С праздником, вас, тепла вам и добра – во всех ваших зонах!

Автор - **Марина Ефимова**

Источник