

Często rezygnujemy z drobnych miłych gestów, bo żyjemy w pośpiechu i koncentrujemy się na codziennych obowiązkach. A wzajemna czułość, wspólne zabawy z dziećmi, rozmowy i żarty przy rodzinnym stole są niezbędne, byśmy byli szczęśliwi i spełnieni.

Tekst: Liliana Fabisińska

Szczęście zaczyna się W DOMU

Czułość jak najlepszy lek

Często zdarza nam się, że zamiast pocałować wychodzące do szkoły dziecko, popychamy je, mówiąc „Pospiesz się!”. Zamiast przytulić męża na dobranoc, czytamy w łóżku, aż zaśniemy. Zaniedbujemy drobne czułe gesty, bo wstydzimy się okazywania uczuć. Tymczasem pocałunki i dotyk bliskich, choćby przelotne, są niezbędne, byśmy czuli się szczęśliwi i zachowywali zdrowie do późnej starości. Słynna amerykańska psychoterapeutka Virginia Satir, powiedziała: „By przeżyć, trzeba nam czterech uścisków dziennie. By zachować zdrowie, potrzeba ośmiu. By się rozwijać – dwunastu”. Ściskajmy się więc, tulmy i całujmy. Wtedy rośnie w organizmie poziom endorfin, dających poczucie szczęścia. Dziecko, które się przewróci, szybciej przestaje płakać w ramionach mamy. Również dorosłe osoby przytulane zapadają rzadziej na choroby serca i układu nerwowego. Bo ten prosty gest działa jak tabletki przeciwbólowe.

Rodzinny obiad wprowadza spokój

Żyjemy w biegu, nawet jemy w pośpiechu. Tymczasem wspólne posiłki jedzone na spokojnie to doskonała okazja, by porozmawiać o tym, co wydarzyło się w ciągu dnia, pośmiać się z bliskimi, i poczuć, że naprawdę jesteśmy rodziną. Z badań opublikowanych w maga-

zynie medycznym „Pediatrics” wynika, że dzieci, które przynajmniej pięć razy w tygodniu jedzą posiłek w domu wspólnie z rodzicami, są o 1/3 mniej zagrożone otyłością, anoreksją i innymi zaburzeniami odżywiania. Mało tego: niemowlęta sadzane w wysokim krzeselku przy

wspólnym stole, zaczynają mówić o ponad miesiąc wcześniej niż te, które karmi się osobno! Bez względu na wiek, ludzie jedzący z rodziną rzadziej cierpią na depresję i choroby układu krążenia od tych, którzy jedzą samotnie – nawet jeśli mieszkają z dziećmi i mężem czy żoną.

Dlatego bez względu na kiepski nastrój czy fakt, że mamy dziś tylko makaron odsmażony z jajkiem, cieszymy się rodzinnymi chwilami. Nawet moment spędzony wieczorem przy stole na rozmowie i picciu herbaty z bliskimi może sprawić, że poczujemy się szczęśliwsi, spokojniejsi i zdrowsi.

Być sobą w swoim mieszkaniu

Większość z nas zaraz po przyjeździe do domu zdejmuje biżuterię, zakłada wygodne kapcie zamiast szpilek i przebiera się w swobodny strój. To symboliczne wręcz przejście ze świata zewnętrznego, gdzie dopasowujemy się do innych ludzi, na własne terytorium. Dom to miejsce, gdzie wreszcie możemy być sobą. Leżeć na kanapie i czytać lub oglądać seriale czy rozmawiać z rodziną. Psycholog Carla Cassarro badająca, jak odpoczywają Europejczycy, mówi, że: „Nie doceniamy własnego domu jako miejsca wypoczynku. Tymczasem pytani o szczęśliwe wspomnienia z dzieciństwa, wymieniamy nie szalone eskapady w góry czy do wesołego miasteczka, lecz przede wszystkim te chwile, gdy bawiliśmy się z tatą na dywanie czy piekliśmy ciasto z mamą”. Relaks w domu to gwarancja spędzenia czasu tak jak lubimy, dzięki czemu łatwiej nam znieść trud codzienności.

Wspólna zabawa

Każdy lubi wrócić do bez troski z wczesnych lat naszego życia. Ułatwią nam to wspólne gry z naszymi dziećmi. Zabawa w pociąg czy teatr albo układanie klocków uczą najmłodszych kreatywności i umiejętności rozwiązywania zadań. Dorosli zaś mogą zrelaksować się i pozbyć napięcia nerwowego. Odgrywanie różnych ról w domowym teatryku pomaga oswoić wiele problemów. Np. udając krasną, możemy mu nadać cechy nielubianego szefa. Dzięki temu nie będzie już wydawał się taki groźny. A biegnąc na czele pociągu, mamy okazję do ruchu, co przyniesie nam ulgę po całym dniu siedzenia przy komputerze.