

# Содержание

Предисловие и посвящение .....	7
Глава 1. Поваренная книга здоровых отношений .....	17
Глава 2. Пища для размышлений .....	39
Глава 3. Взвешивание перед тренировкой.....	47
Глава 4. Что хранится в вашем холодильнике прямо сейчас?.....	85
Глава 5. Вкусные и здоровые отношения на практике .....	121
Глава 6. Составление списка покупок .....	133
Глава 7. За покупками .....	151
Глава 8. Здоровые рецепты.....	161
Приложение.....	167







Предисловие  
и посвящение



**В** моем детстве дома господствовали две вещи: еда и драки. Я вырос в типичном Бруклине, в Нью-Йорке, — италоамериканцы, низы среднего класса, — где стычки и обильная пища были основой повседневной жизни.

Каждый день моего детства был наполнен спорами, драматизмом и, конечно же, огромными тарелками с пастой. Иногда споры возникали даже из-за пасты.

Родители, братья, сестры, родственники и живущие по соседству друзья ежедневно подавали на стол огромные порции драматизма. В особенно «удачные» дни порций могло быть две, а то и три.

Однако я никогда особо над этим не задумывался, поскольку для всех людей по соседству споры и выяснения отношений были нормой. Здесь постоянно ссорились, и, возможно, именно это и побудило меня стать драматургом и сценаристом.

Размышляя о детстве, я вспоминаю, что меня всегда преследовало ощущение, будто у каждого члена моей семьи имелся своего рода мысленный список кандидатов для перепалок на неделю вперед. И мы по очереди попадали в списки друг друга, и не было этому конца. Ситуация резко обострялась по праздникам. Некоторые, довольно забавные, споры между членами семьи легли в основу написанных мною сценариев комедий.

Однажды родители поссорились из-за причины смерти одного из наших родственников. В другой раз отец с братом устро-



или перебранку, потому что брат ел колбасную нарезку без хлеба. (Кошунственный поступок в глазах отца, весьма благочестивого человека, в особенности когда дело касалось болонской колбасы.)

Но так жила не только наша семья — так жила вся округа. Отчетливо помню, как в жаркие летние ночи открывал окно спальни и слышал, как в соседнем доме, на соседней улице или в соседнем квартале кто-то громко ссорился.

Эдакая эксцентричная бруклинская колыбельная.

Гораздо позже я осознал, что, если в детстве вас регулярно кормят чрезмерными эмоциями и спорами, некомфортное становится комфортным, и вы привыкаете именно так взаимодействовать с окружающим миром, независимо от продуктивности данного способа.

Это все равно что сидеть в ресторане с разнообразнейшим меню из восхитительных блюд и выбирать ту же нездоровую пищу, что вы едите каждый день на протяжении десяти лет, потому что в противном случае вы бы чувствовали себя слишком странно.

Я могу только оглянуться назад и либо укоризненно покачать головой над безумствами того времени своей жизни, либо посмеяться над нелепостью периода становления.

Тогда я этого не понимал, но, серьезно поразмыслив, скажу следующее: годы наблюдения за постоянными спорами, бойкотами, перекладыванием вины, чрезмерно драматическими ситуациями и даже физическими стычками между членами семьи и активного участия во всем этом запрограммировали меня на огромное количество конфликтов во взрослой жизни.

Столь серьезный накал страстей наложил отпечаток на мою личную жизнь и послужил причиной развода, неудачного пред-



ложения руки и сердца, бесчисленных обострений в отношениях. А подчиненные вряд ли когда-нибудь вручили бы мне награду как самому приятному начальнику.

В романтических и личных отношениях мною были совершены все мыслимые и немыслимые ошибки. Мой брак больше напоминал словесный боксерский матч, чем взаимное партнерство — слишком много раундов ссор и споров с короткими брейками для отдыха. Самое ужасное, что подобная модель поведения казалась мне абсолютно естественной и приемлемой. Я был ошеломлен, когда жена после девяти лет брака (и пять лет мы встречались до свадьбы) заявила, что хочет развестись.

Когда мне было двадцать пять, я решил оставить преподавательскую работу и заняться совместным бизнесом вместе с одной родственницей. Почти два десятилетия (четверть моей жизни, если мне посчастливится прожить восемьдесят) я вел с ней непримиримую войну, поскольку мы оба были предрасположены к конфликтам. Однажды моя деловая партнерша даже швырнула в меня кассовый аппарат. К счастью для меня, она не отличалась особой меткостью.

Без споров не обходился ни один день, и тем не менее на следующее утро мы появлялись на работе, готовые к очередным битвам. Эти нездоровые и выматывающие отношения длились 19 лет.

Забавно, но в жизни мне доводилось встречать людей, совершенно не склонных к драматичности, и они казались мне очень странными. Должен признать, какая-то часть меня восхищалась их спокойствием духа, но внутренний голос твердил: «Эти люди избегают конфронтации, потому что они слизняки. Возможно, они готовы взорваться в любую секунду, поскольку держат в себе



все свои разочарования. А я не позволю, чтобы со мной случилось подобное, и поэтому свободно выражаю свои чувства вне зависимости от последствий».

Меня воспитали с верой, что сильные люди постоянно самоутверждаются, и я был решительно настроен на то, чтобы производить впечатление сильного человека. Тогда я не подозревал, что эти умиротворенные люди знали нечто, неизвестное мне.

**Жизнь вовсе не должна быть непрерывным состязанием, и вы можете добиться гораздо большего, если будете держать уши открытыми, а рот на замке.**

Несмотря на многочисленные оправдания и разумные объяснения собственных приступов гнева и дурного поведения, один недвусмысленный факт был очевиден даже для меня, пусть я никому в этом не признавался: я не был счастлив.

А с чего мне быть счастливым? Я постоянно с кем-то конфликтовал, а если и нет, то выискивал для будущих конфликтов подходящий объект, так же склонный к драматичности, как и я. Кандидаты для ссор в моем списке не переводились никогда.

Однажды в весьма непростой жизненный период (я расстался с женщиной после четырехлетних отношений, кульминацией которых стало неудачное предложение) я крепко задумался, что же творится с моей жизнью и чего я от нее жду.

Взглянув в зеркало, я с болью осознал: дело не в ком-то другом, **дело во мне!** Во всех неудачных отношениях, в том числе и дружеских, общим знаменателем выступало мое поведение, и я понял: ситуацию нужно кардинально менять.

Дойдя до того, что я не хотел быть с собой и сам, я решил все продумать и составить план спокойной жизни, хотя и не был уверен, что сумею этого достичь.

Мое поведение противоречило тому душевному умиротворению, о котором я постоянно твердил, но стоило мне повстречаться с людьми без проблем и переживаний, как мне становилось скучно.

В это самое время (мне было сорок с небольшим) у меня начались проблемы со здоровьем, что было вызвано стрессом и неправильным питанием.

Поэтому по рекомендации врача я внес некоторые коррективы в свой рацион. Это немного исправило ситуацию, но проблемы никуда не исчезли, и единственной константой в моей жизни оставались ненужный стресс и драмы.

Сегодня, оглядываясь назад, я понимаю, что специально провоцировал стрессовые ситуации по различным смехотворным причинам, включая тот факт, что эти драматические элементы помогали мне ощущать себя значимым и «живым».

Если я кого-то оскорблял, то всегда находил оправдание: «Эй, я всего лишь выражаю свои чувства! Если другим это не по вкусу, это не мои проблемы».

Если я резко о ком-то высказывался, то обычно хвастался своим острым умом и умением поставить человека на место. Позднее до меня дошло: так я маскировал собственную неуверенность.

Стресс и моя неспособность его обуздать (к сожалению, такому в школе не учат) негативно влияли на мою жизнь больше 40 лет, и я принялся размышлять над тем, что служило причиной излишней напряженности.

Факторами, провоцирующими постоянные конфликты, были мое поведение по отношению к окружающим и, конечно же, их ответная реакция. Я не мог выйти из потенциально взрывоопасной ситуации, не оставив за собой последнего слова.





Оглядываясь назад, я понимаю, что с нетерпением ждал, когда меня кто-нибудь разозлит и я смогу затеять ссору. Я пристрастился к конфликтам, словно к наркотикам.

Дикий порочный круг, который я не хотел или не мог разорвать: он казался таким естественным и комфортным, и за 40 лет подобные манеры стали частью меня. Тем не менее, если я хотел обрести счастье, их следовало изменить.

Определив все, что делало меня несчастным при взаимодействии с окружающими, я осознал, что нужны серьезные перемены, если я хочу избежать инфаркта, инсульта или целого букета иных заболеваний, вызванных стрессом.

Задумайтесь вот над чем:

**Покажите человеку средний палец, и он моментально ответит вам тем же.**

**Накричите на кого-нибудь, и он накричит на вас в ответ. Человеческой натуре свойственно реагировать.**

**Просто помните: в любой из подобных ситуаций участвуют двое.**

**Откажитесь принимать в них участие — и вы избежите конфликта. Другими словами, отступите или проиграете.**

Не поддаваясь на провокации человека, которому не удается затеять стычку, вы лишаете его топлива, питающего гнев. Ваш день пройдет куда более мирно, если вы научитесь спокойно обходить неприятности стороной.

Личные перемены, которые я вознамерился произвести в жизни, во многом походили на диету, прописанную мне врачом для снижения уровня «плохого» холестерина.

Разработанный им план предполагал сокращение или отказ от продуктов, способствующих повышению уровня «плохого»

холестерина, и употребление пищи, повышающей уровень «хорошего» холестерина. План также предусматривал более активные физические нагрузки, избирательность в отношении употребляемой пищи и дальновидные решения во всем, что касается достижения лучшего физического здоровья.

Однажды, когда я ел очень вкусный шпинатный салат, меня посетила мысль о схожести пищевой диеты и выборов, которые я совершал в сфере межличностных взаимодействий. Так родилась идея о вкусных и здоровых отношениях!

Последнее десятилетие я провел на этом рационе, и теперь моя жизнь складывается просто изумительно. Не поймите меня превратно: у меня до сих пор выдаются неприятные дни, но они не превращаются в жуткую мельницу, день за днем перемалывающую мою душу и ухудшающую мое физическое и эмоциональное здоровье.

Все окружающие меня люди присутствуют в моей жизни, потому что я хочу их в ней видеть, потому что каждый из них поддерживает меня и способствует моему личному спокойствию.

Моя социальная жизнь похожа на холодильник, заполненный здоровыми, питательными и полезными продуктами. Давным-давно я распрощался с людьми, усугубляющими мой стресс и вынуждающими меня напрашиваться на конфликты.

Результатом принимаемых мною решений стало снижение уровня стресса, большее количество смеха, умиротворенность и истинное душевное спокойствие.

## **ОСОБАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ ОСНОВНЫМ ИНГРЕДИЕНТАМ МОЕГО РАЦИОНА**

Я бы хотел посвятить эту книгу особым людям, которые остаются основными ингредиентами моего рациона отношений: бра-



ту, Энтони Маттео-младшему, который всегда был моей главной опорой; Джеффу Бреннану, закадычному другу; Дарлин Флорио, бесценной и верной подруге; Питеру Камарде, человеку с большой буквы, который умеет меня рассмешить даже в самые черные дни; Билли и Лауре Эдгертонам, а также Нине (чье имя на китайском звучит как Лю Юань), моим новым друзьям, благодаря которым я прекрасно провел время в Китае, и, конечно же, моей дочери Линдси, удивительной юной леди, которой я невероятно горжусь с самого дня ее рождения.

Наконец, я бы хотел выразить благодарность своей матери, Фанни, которая всегда учила меня следовать за своими мечтами. Все хорошее, что есть во мне, — порождение ее силы духа, поддержки и прозорливости.

Мне бы также хотелось сказать спасибо всем студентам, когда-либо учившимся у меня, потому что за время преподавания я усвоил множество ценных уроков, которые нашли отражение в этой книге.

## ПОЗНАЙ СЕБЯ

«Познай себя» — так часто формулируется способ обретения смысла жизни. Эта фраза уходит корнями в Древнюю Грецию. Нет лучше способа познать себя, чем самоанализ.

Жизнь — это бесконечная череда вопросов и ответов. Каждому из нас крайне важно отыскать верные ответы на вопросы, которые помогают выйти на путь к счастью и процветанию.

На страницах этой книги вы найдете множество вопросов, требующих вашего ответа, а также увлекательных и, смею надеяться, поучительных упражнений, с помощью которых вы сумеете объективно оценить сложившиеся модели поведения, эффективно

проанализировать существующие отношения и научиться лучше выбирать людей для общения. Все перечисленное, возможно, наполнит вашу жизнь тем хорошим, что вы заслуживаете.

В приложении вы найдете дневник, куда можете записывать свои мысли, впечатления и ощущения на пути к более здоровым и гармоничным отношениям.

Помните: люди не живут в одиночестве в стеклянной банке, и все мы способны многому научиться друг у друга. Каждый раз, входя в класс, я понимаю, что узнаю о себе столько же, если не больше, от людей, которых учу, обмениваясь с ними вопросами и ответами.

В книге вы найдете множество историй о реальных людях, которых мне довелось повстречать. Эти истории поясняют те или иные утверждения. Во всех случаях имена героев изменены, за одним очень особенным исключением.

Наконец, во всех главах приводятся правила вкусных и здоровых отношений. Они послужат вам пищей для размышлений. Надеюсь, вы найдете им применение в своей жизни.

Итак, давайте же избавимся от вредных привычек и найдем идеально подходящий вам рацион отношений.



### **ПРАВИЛО** вкусных и здоровых отношений № 1

Всем нам отведено ограниченное количество вдохов. Ваша задача — наполнять жизнь вещами и людьми, которые дарят вам счастье.



Поваренная книга  
здоровых  
отношений







*За выбором качественных фруктов и овощей на рынке стоит целая наука (четыре «П»: приняться, придавить, перебрать и попробовать), но время от времени всем нам попадается кислый виноград, подгнившие яблоки и мятые баклажаны. Но пусть это не мешает вам получать удовольствие и пользу от свежих фруктов и овощей.*

## **ЧТО ВЫ СЕГОДНЯ ГОТОВИТЕ НА УЖИН?**

Этот кусочек клубничного чизкейка так и манит с блюбочка, не правда ли? Но если у вас сильная аллергия на клубнику, высокий уровень холестерина или диабет, вы, скорее всего, сделаете выбор в пользу более полезной пищи.

Не отчаивайтесь, ведь вы хозяин всех своих решений, и на протяжении жизни вам не раз представится возможность их принимать.

Что мне надеть по особому случаю? Лечь сегодня пораньше или посидеть подольше? Следует ли пить вторую чашку кофе? Нужно ли соглашаться на эту работу?

Любой выбор влечет за собой определенные последствия. Одни не столь существенные, а вот другие весьма серьезные, и их значимость мы не всегда осознаем в момент принятия решения.

**В основе вкусных и здоровых отношений лежит следующая предпосылка:** поскольку быть человеком — значит делать правильный выбор, а смысл любого выбора — в улучшении качества жизни, крайне важно разработать надежный способ принятия верных решений в отношении окружающих людей.

Одни решения даются исключительно легко и не требуют долгих раздумий. Другие невероятно трудны и принимаются только после серьезных размышлений. Несмотря на уверенность в моменты принятия решений, мы можем годами пересматривать некоторые из них.

Многие из нас не помнят, что ели на обед в прошлый вторник, но, скорее всего, назовут ресторан, где будущий супруг сделал им предложение, поскольку значимость воспоминания зависит от серьезности принимаемого решения.

Те, кто заботится о собственном здоровье, уделяют много внимания своему рациону и физическим нагрузкам, ведь это научно доказанные способы быть в отличной форме. Однако хорошее физическое состояние — только один аспект здорового образа жизни.

## **ГАРМОНИЯ — ЗАЛОГ КАЧЕСТВЕННЫХ И ПРОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Умственная, физическая, эмоциональная и духовная составляющие — главные компоненты общего благополучия человека. Все они взаимосвязаны и взаимозависимы, и оптимальное здо-





ровье достигается за счет их гармоничного соединения. Если мы применим принципы, которые обеспечивают хорошее здоровье в одной сфере, ко всем этим компонентам, это поможет укрепить здоровье во всех аспектах нашей жизни.

Гармония — секрет успеха в каждой жизненной сфере, и этот неоспоримый факт неоднократно подтверждался на протяжении всей истории человечества во всех культурах.

Согласно древним китайским философам, инь и ян — это пассивный и активный компоненты, из которых состоит тело. Если они находятся в равновесии, то результатом будут крепкое здоровье и гармония; нарушение равновесия влечет за собой болезни и душевный разлад.

В древней Индии жрецы создали йогу, которая приводит в состояние гармонии ум, тело и дух. Само слово «йога» означает «единение».

Главный принцип медицины Древнего Рима и Древней Греции подразумевал равновесие четырех гуморов, или жидкостей: черной и желтой желчи, крови и флегмы. По убеждению врачей того времени, при равновесии этих гуморов человек обладал крепким здоровьем, а при нарушении равновесия страдал от различных заболеваний.

## **СХОДСТВО МЕЖДУ ПИЩЕВОЙ ДИЕТОЙ И РАЦИОНОМ ОТНОШЕНИЙ**

Когда речь заходит о решениях относительно пищи, мы точно знаем, что рацион, изобилующий сахаром, жирными продуктами и ненужными углеводами, пагубно воздействует на наше тело.

Многие годы книги о вкусной и здоровой пище помогали людям выбирать план питания, способствующий улучшению здоровья

и, возможно, даже борьбе с серьезными заболеваниями. Сегодня существует огромное количество всевозможных диет, подходящих практически кому угодно и для чего угодно.

В традиционном понимании диета сводится к разделению продуктов на полезные и те, которых рекомендуется избегать для достижения необходимого результата — определенного веса или размера одежды. Все диеты подразумевают план питания и наличие силы воли, чтобы его придерживаться.

Межличностные взаимодействия тоже требуют планирования и организованного подхода.

Тем не менее принять решение в этой сфере не всегда так же просто, как понять последствия ежедневного филе-миньона, завернутого в бекон (с ангиопластикой на десерт), или яблочного пирога с ложкой мороженого пару раз в неделю.

Возможно, вам приходилось мучительно размышлять над тем, стоит ли переводить дружбу на новый уровень. В глубине души вы колебались: «Если ничего не получится, я лишусь по-настоящему хорошего друга, который мне искренне симпатичен. Может, стоит оставить все как есть, пусть даже этот человек меня очень привлекает и мы, я уверен, стали бы прекрасной парой».

Или случалось так, что близкий вам человек совершал неправильный и недостойный поступок. Это так сильно вас тревожило, что вы лишались сна, размышляя о том, стоит ли поднять этот вопрос или лучше промолчать, поскольку вам не хотелось идти на конфронтацию и, возможно, навсегда вычеркнуть близкого человека из своей жизни.

Подумайте вот о чем: какие решения, принимаемые в течение дня, даются вам тяжелее всего?



Выбор между тем, что есть, а что не есть. Идти или не идти в тренажерный зал? Как насчет выбора фильма или телевизионного шоу для просмотра?

Большинство людей махнут рукой на тренажерный зал и особенно не задумаются над тем, что накладывают на тарелку (процесс питания во многом напоминает рефлекс, поскольку мы берем то, что находится под рукой).

Разумеется, вы можете пожалеть о двух часах, бездарно потраченных на плохой фильм, но разве по серьезности последствий это может сравниться с выбором скверной няни для детей?

Самые важные решения обычно касаются людей, которые присутствуют в нашей жизни или хотят в нее вернуться, а также новых отношений.

Эти решения затрагивают членов семьи, супругов, коллег, начальников и друзей. Зачастую принимать их труднее всего, поскольку люди влияют на нас ежедневно (совсем как эффект домино), и это сказывается на физической, умственной, эмоциональной и даже духовной составляющей нашей жизни. Неосторожный выбор может привести к дисгармонии и хаосу.

Вот почему так важно разработать хорошую стратегию для принятия верных решений, которые затрагивают все жизненные аспекты. Она должна отличаться логичностью и эффективностью, но при этом учитывать эмоции.

Именно здесь и кроется проблема: во многих случаях мы выбираем людей, руководствуясь одними лишь эмоциями, а они не всегда логичны.



## УПРАЖНЕНИЕ

**ВЫ ЧЕЛОВЕК ПРИВЫЧКИ ИЛИ СОВЕРШЕННО НЕ ЗАВИСИТЕ ОТ УСТОЯВШИХСЯ СТЕРЕОТИПОВ**

**Вы готовите индейку на День благодарения? Почему?**

(Поразмыслите над этим вопросом минуту и ниже запишите свой ответ.)

Какой вариант из трех предложенных вы выбрали?

1. В моей семье всегда было так принято. Как можно не готовить индейку на День благодарения? Это дорогая сердцу традиция.
2. Я иду налево, когда все остальные идут направо. На День благодарения я спокойно ужинаю китайской едой навынос. Это просто еда, поэтому для меня не проблема съесть что-нибудь другое.
3. Я не отмечаю День благодарения. Для меня это обычный ужин, поэтому я ем то, что не нужно долго готовить.

В проведенных мною опросах первый ответ лидирует по популярности. Почему? Потому что у большинства людей имеются привычки, а привычки, укоренившиеся в нас с детства, обычно самые сильные.

Если вы выбрали первый вариант, ответьте на такой вопрос: присутствует ли в вашей жизни человек, похожий на эту самую праздничную индейку?

(Не в том смысле, что они «индюки», а в том, что они присутствуют в вашей жизни, поскольку вы не знаете, как не общаться с ними — они попали в вашу жизнь автоматически.)

Другими словами, их присутствие в вашей жизни — больше неосознанная привычка или решение, принятое вами сознательно, поскольку вы искренне хотите видеть их рядом с собой?

Улучите минутку и подумайте о людях, которых вы впустили в свою жизнь.



**Помните: любой человек присутствует в вашей жизни в результате сделанного вами выбора.**

Постарайтесь мысленно перечислить всех окружающих вас людей и вспомните, сознательно ли вы пригласили их на вечеринку под названием «ваша жизнь», или же они пришли туда незваными гостями.

Нет никакой разницы между тем, чтобы открыть холодильник и выбрать продукты на обед, и тем, чтобы открыть записную книжку и выбрать человека, с которым вы планируете провести выходной день. В обоих случаях это решения, ведущие к тому или иному типу питания.



## УПРАЖНЕНИЕ

### НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

Ответьте на перечисленные ниже вопросы (либо мысленно, либо в письменной форме в приведенных полях) касательно членов семьи и друзей:

1. Какие отношения напоминают освежающий фруктовый салат, когда вы чувствуете измождение?  
\_\_\_\_\_
2. Кто утоляет вашу жажду содержательной беседой, словно стаканом живительной ледяной воды в жаркий день?  
\_\_\_\_\_
3. Кто питает вашу душу и придает вам сил, как хорошо сбалансированная и питательная пища?  
\_\_\_\_\_
4. Есть ли в вашей жизни человек, чье присутствие подобно порочным удовольствиям и вас не насыщает?  
\_\_\_\_\_

5. Чье общество вы предвкушаете с таким удовольствием, что захлебываетесь слюной при мысли о следующей встрече?

---

6. Есть ли в вашей жизни человек, с которым вас связывают странные отношения, человека, больше похожего на фастфуд: он дарит краткий миг удовольствия и легко доступен, но, положив руку на сердце, вы понимаете, что он не приносит вам особой пользы?

---

7. Что насчет отношений с членами семьи и друзьями? Они насыщают вас как обед в ресторане здорового питания?

---

Или:

8. Начинает ли вас мутить от одной только мысли об общении с кем-нибудь из вашего окружения? Вы чувствуете изжогу и невероятно мерзкий привкус во рту?

---

Возможно, вы никогда не задумывались об этом в подобном ключе, но отношения с пищей и людьми имеют много общего. И первые, и вторые жизненно важны для роста, развития и качества жизни. И первые, и вторые формируются под воздействием моделей поведения, заложенных в раннем детстве, и требуют соблюдения одних и тех же условий, чтобы сделать вас счастливыми и здоровыми. И эти условия таковы:

1. Избавляться от дурных привычек.
2. Культивировать хорошие привычки.
3. Задействовать здравый смысл и слушать свое тело — это поможет принимать правильные и полезные для здоровья решения.



4. Укреплять силу воли, чтобы придерживаться принятых решений, даже если поначалу они кажутся странными.

Прежде чем двинуться дальше и выяснить, насколько верны ваши решения, давайте узнаем, каким образом сформировались модели поведения, из-за которых вы принимали те или иные решения в отношении людей.

**Ребенок, который всю жизнь отказывался даже попробовать тот или иной продукт, став взрослым, вдруг обнаружил, что упускал что-то весьма и весьма стоящее.**

Вспомните свое детство и ответьте на следующие вопросы: ваши самые ранние воспоминания о пище? Вы помните, что выбирали печенку или горох, когда были младенцем?

Разумеется, нет. Вас кормила мама, и даже если вы выплевывали еду, за мамой, скорее всего, оставалось последнее слово: она заталкивала ложку вам в рот до тех пор, пока вы не сдавались и не проглатывали пищу.

Когда вы выросли, ваши пищевые пристрастия во многом обуславливались содержанием родительского холодильника. А кто решал, что в нем должно находиться? Правильно, родители и решали.

### ПРИБРЕТЕННЫЕ ВКУСЫ

Сильвия выросла в семье, где было принято запивать еду водой. Все члены семьи употребляли только здоровые продукты и особое внимание уделяли диете.

В 17 лет девушка стала встречаться с Джерри. В его семье придерживались совершенно иных традиций питания. Члены семьи всегда пили за едой много сладких газированных напитков, любили полако-

миться калорийными десертами и не придавали особого значения здоровому питанию.

Сильвия часто ужинала в доме Джерри и вскоре привыкла к сладким газированным напиткам, всегда стоящим в холодильнике семейства ее парня.

До знакомства с Джерри зубы Сильвии были безупречны. Через шесть месяцев после того, как они начали встречаться, на ежегодном осмотре стоматолог нашел целых четыре дырки!

Что касается образа жизни, семья Сильвии во многом напоминала их пищу: спокойная, консервативная и без затей. Они редко спорили и отличались замкнутостью. У них было мало друзей, в основном они держались сами по себе.

Семья Джерри кардинально от них отличалась: шумные, порой большие любители поспорить. У них имелся обширный круг знакомых, которые частенько заходили в гости, и каждый аспект жизни семейства был выставлен на всеобщее обозрение.

Чем дольше когда-то уравновешенная Сильвия находилась в доме Джерри, тем агрессивнее и конфликтнее она становилась. Однажды мать Сильвии, расстроенная тем, что дочь не помогает ей по дому, упрекнула ее: «Ты даже пальцем не пошевелишь, чтобы мне помочь». Сильвия незамедлительно отреагировала, подняв средний палец.

Сладкие газированные напитки пагубно сказались на зубах Сильвии и ее физическом здоровье в целом, а вот длительное общение с семьей Джерри негативно повлияло на ее поведение (эмоциональное здоровье).

## ЧТО ПИТАЕТ ОТНОШЕНИЯ?

Холодильник — это место, где мы храним продукты при низкой температуре, чтобы не заболеть, съев испорченное. Потребляемая пища становится топливом для нашего тела, и от него зависит,





как тело будет функционировать. По сути, холодильник — словно бензобак для физических потребностей организма. Мы заправляемся каждый день, и еда снабжает нас энергией.

От качества топлива, заливаемого в бак автомобиля, зависит поведение этого автомобиля на дороге. Если вы решите залить дизельное топливо в машину, для этого не предназначенную, она будет трястись, греметь и, вне всяких сомнений, не тронется с места. Дизельное топливо придется слить, что влетит водителю в копеечку. Если мы питаемся некачественной пищей, то будем плохо себя чувствовать до тех пор, пока пища не будет полностью выведена из организма.

Эмоции и чувства — вот что приводит в действие человеческие отношения. Если отношения подпитываются позитивными эмоциями, они укрепляются и становятся источником силы на многие годы.

С другой стороны, если их питают негативные чувства, это приводит к стрессу и неприятным чувствам, и человек ощущает каждый ухаб на дороге.

Личность определяется эмоциональным складом, именно он привлекает окружающих людей или удерживает их от того, чтобы становиться частью нашей жизни.

Эмоции схожи с топливом, что мы заливаем в автомобили, или пищей, наполняющей энергией наши тела. Однако есть существенное различие между эмоциями, пищей и бензином. От дурного поведения не так-то легко избавиться, да это и не гарантирует немедленного разрешения проблемы.

В рассказанной истории Сильвия получила подпорченные зубы и соответствующее отношение, даже не осознавая, что переняла чрезмерно эмоциональное поведение Джерри и его семьи.

## ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ

Не вините родителей, если в холодильнике порой были не самые полезные для вас продукты. Мать и отец, скорее всего, ели то, что хранилось в холодильниках их родителей, а ваши бабушки и бабушки ели то, что было в холодильниках их родителей, и так до бесконечности.

В тот или иной момент каждый из нас должен взять на себя ответственность за наполнение «персонального холодильника». Следует думать о том, что туда положить, а не полагаться на старые привычки.



### УПРАЖНЕНИЕ

Есть ли продукты, от которых вы отказывались в детстве, но которые сегодня, когда вы стали взрослыми, составляют обязательную часть вашего рациона?

Перечислите их: \_\_\_\_\_

Есть ли продукты, которые вас заставляли есть в детстве и от которых вы отказываетесь теперь, став взрослыми?

Перечислите их: \_\_\_\_\_

Теперь сравните два списка. Чем различается содержимое вашего холодильника сегодня и содержимое холодильника родителей в вашем детстве?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Считаете ли вы, что содержимое вашего холодильника полезнее, чем содержимое холодильника родителей?

Почему?

---

---

Какой процент продуктов, имевшихся в холодильнике родителей, теперь можно найти и на вашем столе? \_\_\_\_\_ %

А какой процент продуктов из холодильника родителей никогда не попадает на ваш стол? \_\_\_\_\_ %

Цель данного упражнения — показать, в какой степени изменился ваш рацион с тех пор, как вы были ребенком.

Если процент таких же или похожих продуктов высок, возможно, вам просто нравилось то, что вы ели в детстве, и вы продолжаете есть то же самое, став взрослыми.

А может быть, вы особенно не задумывались над этим и следуйте привычке, сформировавшейся в детстве, хотя у вас была возможность сделать иной выбор.

Не происходит ли то же самое с выбором людей?



### УПРАЖНЕНИЕ

С кем в детстве у вас сложились «главные отношения»?

Перечислите их имена.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

А сейчас спросите себя, почему вы выбрали их в друзья.

Имя	Причина детской дружбы
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____

Теперь подумайте, кто стал вашими главными друзьями во взрослой жизни, и запишите их имена ниже.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Спросите себя, что побудило вас подружиться с ними сегодня, и запишите причины в правой колонке.

Имя	Причина взрослой дружбы
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____

У вас была возможность изменить подход к формированию и развитию отношений? Или вы сознательно решили ничего не менять, поскольку стратегии, используемые вами в детстве, не утратили эффективности и по сей день?

Вы предпочли капитально пересмотреть процесс развития отношений?



**Или вы особенно не задумывались над этим вопросом и продолжаете заводить друзей и выстраивать отношения по тем же принципам, как и в детстве?**

---

Ответы на перечисленные вопросы на многое раскроют вам глаза и послужат хорошим индикатором личностного роста.

Готовность менять то, что не устраивало вас в детстве, — ключевой показатель личностной зрелости и ответственности за совершаемый выбор.

Во многих случаях подход к выстраиванию межличностных взаимодействий формируется по тому же принципу, что и наши отношения с едой: будучи маленькими детьми, мы наблюдали за манерой общения родителей, братьев и сестер. Это и легло в основу нашего способа заводить друзей и строить взрослые отношения.

Подумайте вот о чем: еще до того, как начать говорить, вы часами наблюдали, как ваши родители общаются друг с другом, друзьями и родственниками.

Большинство психологов-бихевиористов согласятся, что эти познавательные часы раннего детства в о многом влияют на становление личности, а также способность самостоятельно выбирать друзей и строить значимые отношения.

Все мы слышали выражение «Кто яблоко в день съедает, у того доктор не бывает». Однако разве главное здесь — не качество яблок? Хорошие яблоки способствуют улучшению здоровья, плохие могут его ухудшить.

В действительности длительное общение с людьми, которых можно назвать плохими яблоками, может на долгие годы уложить вас на кушетку психотерапевта (или того хуже), а нам всем хотелось бы этого избежать.

Когда речь заходит о питании, у каждого из нас обнаруживаются свои пристрастия, определяемые приобретенными вкусами в отношении конкретных продуктов.

Одни любят острую пищу, другие нет. Одни любят сладкое, другие нет. Одни не могут пройти мимо шведского стола, не истекая слюной, а другие скорее умрут, чем встанут в очередь в ресторане самообслуживания.

То же самое относится и к действиям друзей и членов семьи. Задумайтесь на минуту о людях, которых выпустили в свою жизнь.

Все ваши друзья ведут себя схожим образом, или же каждый из них по-своему уникален?



### УПРАЖНЕНИЕ

А теперь ответьте на следующие вопросы:

Какая особенность (или особенности) поведения объединяет людей, входящих в ваш круг общения? (Эти особенности — словно базовые продукты питания, которые вы еженедельно приобретаете в магазине, ваш социальный список покупок.)

---

---

---

---

---

Внимательно изучите список.

Имеется ли нечто общее в окружающих вас людях, или это достаточно смешанная группа, как меню с богатым выбором блюд?

Будут ли особенности поведения плохими, хорошими, частично плохими или частично хорошими?

---

---

