

Moc przytulania

O znaczeniu przytulania, dotyku, bliskości fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci mówi się w medycynie i psychologii od jakiegoś czasu bardzo dużo. Dotykanie małego dziecka, przytulenie go, branie na ręce, na kolana, bujanie, to najbardziej naturalne i najwłaściwsze oznaki naszej bliskości, miłości i troski. Wrażenia dotykowe są przecież tymi, które w sposób najszybszy docierają do mózgu, zmysł dotyku tworzy się dużo wcześniej niż inne, bo na początku życia płodowego. Nie ma przesady w stwierdzeniu, że przytulanie jest potrzebą u małych dzieci wręcz fizjologiczną (zapewniającą przeżycie), a nie tylko emocjonalną, jak wydaje się na pierwszy rzut oka. O tym, że przytulenie i czułe cmoknięcie potrafią złagodzić nawet ból fizyczny, wiedzą wszystkie dzieci. Dla rodziców o naukowym podejściu mamy silne potwierdzenie tej tezy w badaniach. Otóż okazało się, że dotykając kogoś z uczuciem, uruchamiamy wytwarzanie opioidów, które obniżają odczucie bólu (nie bez znaczenia więc mamy całując dzieci w skaleczone kończyny).

Z przytulania się nie wyrasta

Zdecydowana większość dorosłych instynktownie dąży do bliskości z dzieckiem, przytulania, masowania, głaskania. Dotyk to przecież najbardziej pierwotny i najbardziej naturalny język miłości. Czulość, którą charakteryzuje relacja matki i dziecka zrodziła się w konkretnym, egoistycznym celu, by jak najlepiej dbać o przedłużenie naszego gatunku. Psychiczna potrzeba tulenia dziecka i przytulania się do matki powstała prawdopodobnie po to, aby wzmocnić matczyną chęć opieki nad niesamodzielnym młodym (dodajmy – młodym szczególnie wymagającym).

Czulość i kontakt fizyczny z rodzicem jest normą w przypadku niemowląt, ale zmienia się to niestety nie niekorzyść wraz z „dorastaniem” naszego dziecka. Większość małych dzieci lubi dotyk i przytulanie, starszym kilkulatek nie jest już obojętne, kto to robi. Nastolatki zaś reagują bardzo indywidualnie, zależnie od kontekstu i sytuacji, w jakiej taka forma troski i miłości jest okazywana nawet przez bliskie im osoby.

Najważniejsza prawda to ta, że dziecko nie wyrasta z potrzeby dotyku – czasem po prostu powinien on mieć inny charakter, by lepiej spełnić swoją funkcję. Bliskość fizyczna powinna przede wszystkim zmieniać się w trakcie dojrzewania naszych dzieci. Z czulości, która może krepować (szczególnie kilkunastoletnich chłopców), można przekształcić ją w formę kontaktu w trakcie zabaw, gier, sportów. To w dalszym ciągu dotyk, ale ma inny wymiar – bardziej dostosowany do sytuacji.

Przytulany chłopiec to silny mężczyzna

Z punktu widzenia psychologii dodatkowym problemem jest oszczędność w okazywaniu naszej miłości. Rzecz dotyczy zwłaszcza synów. Mimo iż wiemy, jak ważny jest kontakt dotykowy, rezygnujemy z przytulania, bojąc się, że wychowamy słabego i mało samodzielnego mężczyznę. To jeden z największych mitów psychologii popularnej, którego siła, mimo upływu lat, wcale nie słabnie. Przytulając, wychowujemy dzieci (również płci męskiej) na silnych emocjonalnie dorosłych, stabilniejszych psychicznie, którzy w sposób bardziej efektywny radzą sobie ze stresem, a w przyszłości czerpią radość z nawiązywania dobrych relacji z innymi.

Oznaka miłości

Dotyk jest naturalnym elementem więzi dzieci z rodzicami. Niestety, wielu z nas dotyka swoje dzieci jedynie w trakcie niezbędnych czynności dnia codziennego, takich jak ubieranie,

mycie, wchodzenie po schodach za rękę, przytrzymywanie przy wejściu do samochodu czy autobusu.

Ross Campbell, amerykański terapeuta rodzinny, mówi wręcz o napełnianiu emocjonalnego zbiornika dziecka (jak twierdzi, niezbędnego do dobrego rozwoju) poprzez przytulanie. Kontakt fizyczny jest przecież najmniej wymagający czasu, można znaleźć na niego przestrzeń nawet w naszym zapracowanym życiu. Może to być przecież przelotne muśnięcie ręki, poklepanie po ramieniu, mocniejszy uścisk na do widzenia.

Jednym z błędów wychowawczych, mających dalekosiężne skutki w prawidłowym rozwoju emocjonalnym dziecka, jest realizacja sprzecznych komunikatów (szczególnie z języka ciała i słów). Niech dotyk sprawia nam rzeczywistą, a nie wymuszoną radość. Przytulajmy nasze dzieci, bo to oznaka naszej troski i miłości, a nie dlatego, że tak trzeba. Dbajmy o jasny i tożsamy komunikat przy przytulaniu. Jeśli dotykamy to róbmy to z przesłaniem – lubię to, jesteś mi bliski. Nawiązujmy kontakt wzrokowy. Pamiętajmy też o prawie małego dziecka do odmowy takiego kontaktu, nie bądźmy nachalni, nie przekraczajmy niepotrzebnie granic, bądźmy czujni na to, co nasze dziecko do nas mówi. Pisząc o dotyku i przytulaniu, nie można nie wspomnieć o wielu dzieciach z bardzo dużą nadwrażliwością w obrębie tego zmysłu. Jeśli niechęć do przytulania objawia się sztywnieniem, unikaniem, czy nawet złością, może ona mieć podłoże neurologiczne, na które dziecko nie ma wpływu. Jeśli dodatkowo maluch nie lubi brudzić rąk, malować palcami, myć głowy, drażnią go metki warto zasięgnąć porady psychologa.

Niech najlepszą puentą rozważań o mocy przytulania będzie rozmowa z moim prawie pięcioletnim synkiem.

– Mamo, co robisz?

– Piszę coś. O przytulaniu.

– Aha.

– A Ty lubisz się przytulać?

– Tak.

– A do kogo?

– Do ciebie, taty, Ewy (siostra) i pani Ewy (nauczycielka w przedszkolu).

– A dlaczego akurat do tych osób?

– Bo jesteście moi ukochani.

Piękne, prawda?

Naukowe dowody na wielką wartość dotyku

Wspomnieć również należy o sławnym eksperymencie z początku lat 60 pod znamionym tytułem „Natura miłości”, w którym to Harry Harlow udowodnił ogromny wpływ dotyku na rozwój psychiczny małp. Eksperyment był kontrowersyjny, ale jego wnioski zaskakujące. Okazało się, że małe rezusy–sieroty zdecydowanie wybierały atrapy matek, do których można się było przytulać, chociaż nie zapewniały one pokarmu.

Eksperyment pokazał, że tym, co daje małym małpom poczucie bezpieczeństwa, uspokaja je i powoduje nawiązanie relacji, jest bliskość fizyczna, a nie, jak przypuszczano, zapewnienie pożywienia. W innych badaniach okazało się, że małpy pozbawione kontaktu i bliskości z matką we wczesnym wieku nie były w stanie nawiązać prawidłowych relacji społecznych w wieku dojrzałym.

„Przepełniony miłością uścisk stanowi nawet większy bodziec do rozwoju niż karmienie piersią” czytamy w „Rozwoju psychicznym dziecka” autorstwa Ilg i Baker.

Bliskość fizyczna jest niezwykle ważna dla niedojrzałego układu nerwowego niemowląt i małych dzieci. Zapewnia m.in. ciągły podwyższony poziom oksytocyny – hormonu, który odpowiada za wytworzenie silnej więzi z opiekunem. Niedawne wyniki badań naukowców z Kanady, opublikowane w prestiżowych czasopismach wykazały, że matczyna troska zapewniająca dzieciom poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego (bez względu na status socjoekonomiczny) zmniejsza w organizmach dzieci produkcję białek prozapalnych, co pozwala zredukować ryzyko depresji i chorób sercowo-naczyniowych wiele lat później. Prawdopodobnie to początek badań mających na celu naukowe potwierdzenie wpływu jakości wczesnych doświadczeń na aktywność układu odpornościowego osób dorosłych.

Iwona Chądryńska

www.swierszczyk.pl