

PRZYTULANIE

„By przeżyć, potrzeba nam czterech uścisków dziennie. By zachować zdrowie – ośmiu. By się rozwijać, potrzebujemy dwunastu uścisków każdego dnia”

Virginia Satir – terapeutka dziecięca

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, wzięcie na ręce, na kolana, bujanie, jest najbardziej naturalną i najwłaściwszą oznaką naszej bliskości, miłości, troski. Wrażenia dotykowe są przecież tymi, które w sposób najszybszy docierają do mózgu, zmysł dotyku tworzy się dużo wcześniej niż inne, na początku życia płodowego. Naukowe dowody na wartość dotyku są niezaprzeczalne – przypomnę tylko te najbardziej spektakularne.

Powojenne badania psychiatry Rene Spitza (twórcy pojęcia choroba sieroca) pokazały jednoznacznie, że deprivacja tej formy zainteresowania okazywanego małemu dziecku przez osobę dorosłą może doprowadzić nie tylko do zaburzeń w rozwoju, ale również do zwiększenia wskaźnika umieralności niemowląt. Nie ma przesady w stwierdzeniu, że przytulanie jest potrzebą u małych dzieci wręcz fizjologiczną (zapewniającą przeżycie) a nie emocjonalną tak jak wydaje się na pierwszy rzut oka.

Wspomnieć również należy o sławnym eksperymencie z początku lat 60 pod znamienym 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 przytulać, choć one wcale nie zapewniały pokarmu. Eksperyment pokazał, że to, co daje małym małpom poczucie bezpieczeństwa, uspokaja je i powoduje nawiązanie relacji jest bliskość fizyczna a nie jak przypuszczano zapewnienie pożywienia. „Przepełniony miłością uścisk stanowi nawet większy bodziec do rozwoju niż karmienie piersią” czytamy w „Rozwoju psychicznym dziecka” autorstwa Ilg i Baker. W innych badaniach okazało się dodatkowo, że małpy pozbawione kontaktu i bliskości z matką we wczesnym wieku nie były w stanie nawiązać prawidłowych relacji społecznych w wieku dojrzałym.

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 w dzieciństwie zapewniająca dzieciom poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego (nawet w

rodzinach o niskim statusie socjoekonomicznym) 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 potwierdzenie naukowego wpływu jakości wczesnych doświadczeń na aktywność układu odpornościowego osób dorosłych.

O tym, że przytulanie i czułe cmoknięcie potrafią złagodzić nawet ból fizyczny wiedzą wszystkie dzieci. Dla rodziców o naukowym podejściu mamy jednak silne potwierdzenie tej mądrości w badaniach. Otóż okazało się, że dotykając kogoś z uczuciem uruchamiamy wytwarzanie opioidów, które obniżają odczucie bólu (nie bez kozery więc mamy całują dzieci po skaleczonych w trakcie niefortunnych upadkach kończynach).

Zdecydowana większość dorosłych instynktownie dąży do bliskości z dzieckiem, przytulania, dotyku, masowania, głaskania. Dotyk to przecież najbardziej pierwotny i najbardziej naturalny język miłości. Czułość, 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).

Czułość i kontakt fizyczny z rodzicem jest normą dla większości niemowląt, ale zmienia się to niestety zazwyczaj 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 i 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 – często po prostu powinien on zmienić swój charakter by spełniał swoją rolę. Bliskość fizyczna powinna przede wszystkim zmieniać się w trakcie dojrzewania naszych dzieci. Z czułości, 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. Dodatkowym z punktu widzenia psychologii problemem jest oszczędność okazywania naszej miłości poprzez kontakt dotykowy w stosunku do synów. Mimo coraz większej świadomości, o ważności tej formy wielu chłopców pozbawionych jest tej relacji z lęku przed wychowaniem słabego i małosamodzielnego mężczyzny. To jeden z największych mitów psychologii popularnej, który mimo lat wcale nie słabnie na sile. Przytulając, wychowujemy dzieci (również płci męskiej) na silnych emocjonalnie dorosłych, dorosłych stabilniejszych

psychicznie, którzy w sposób bardziej efektywny radzą sobie ze stresem a w przyszłości czerpią radość z nawiązania dobrych relacji z innymi.

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 będzie sprawiał nam rzeczywistą a nie przymuszoną 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, nawiązujemy 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. Nie można nie wspomnieć pisząc o dotyku i przytulaniu o wielu dzieciach z bardzo dużą nadwrażliwością w obrębie tego zmysłu. Ich niechęć do takiej formy bliskości obserwowana jako sztywnienie, unikanie, wręcz reagowanie złością może 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 dawno temu z moim prawie 5-letnim synkiem.

- *Mamo, co robisz?*

- *Piszę coś, o przytulaniu.*

- *Aha.*

- *A Ty lubisz się przytulać?*

- *Tak. - Do ciebie, taty, Ewy (siostra) i pani Ewy (nauczycielka w przedszkolu).*

- *A dlaczego akurat do tych osób?*

- *Bo jesteście moi ukochani.*

*Iwona Grabowicz-Chądrzyńska, psycholog dziecięcy, nauczyciel akademicki,
Magazyn dla Rodziców czasopisma Świerszczyk*