

ZANDA JANKEVICA



Pieskāriena brīnumainais efekts

Glāstiem, pieskārieniem un apskāvieniem patiesi piemīt teju dziednieciskas spējas. Bet ko iesākt, ja līdzās nav cilvēka, kurš dāvā fiziskās saskarsmes siltumu? Par to saruna ar *Mg. psych.* KRISTĪNI DŪDIŅU, klīnisko psiholoģi veselības centrā *Vivendi*.

Maiga fiziska kontakta nepieciešamība ir cilvēkam ielikta šūpulī. Psiholoģe Kristīne Dūdiņa skaidro: «Jau no piedzimšanas brīža veselīgai attīstībai un augšanai bērniņam nepieciešams fizisks kontakts – pieskārieni. Pastiprināti glāstu nepietiekamību izjūt bērnumam audzēkņi. Ir izpētīts, ka tādēļ šo bērnu attīstība ir kavēta un viņi nespēj īstenot savu augšanas potenciālu.»

Cilvēkam pieaugot, pieskārienu nozīme

nezūd, turklāt labs pieskāriens rada vienlīdz pozitīvu efektu gan sievietēm, gan vīriešiem.

«Meitenes savstarpējās attiecībās ir mīļākas, biežāk apskaujas, sabučojas, bet puisiem saņemt pozitīvo pieskārienu ir grūtāk, taču tas ir iespējams, piemēram, nodarbojoties ar kontaktsportu. Interesants pētījums savulaik veikts par tēviem. Tie, kuriem ir sirsnīgs fiziskais kontakts ar mazuli, kuri bērniņu noglāsta, pamasē, izveidojas labāka saikne un pozitīvākas savstarpējās

emocijas. Pusaudža vecums šai ziņā varētu būt sarežģīts gan vecākiem, gan bērniem, taču arī tad var rast iespējas, kā attiecībās saglabāt mīļumu, – ja pusaudzis neļaujas glāstam vai apskāvienam, viņam var pamasēt muguru, sirsnīgi paņemt aiz rokas, it kā nejausi draudzīgi pieskarties plecam.»

Esot veikti pētījumi, kas rāda, ka viens pieskāriens var izmainīt veidu, kā cilvēks pieņem lēmumu. Patīkams pieskāriens padara cilvēku atvērtāku, empātiskāku un pat dāsnāku. «Kādā pētījumā, kurā mērija cilvēku altruismu, tika izmantota tā sauktā cietumnieka dilemma – katram dalībniekam iedeva noteiktu naudas summu, kuru viņš varēja ziedot labam mērķim. Dažiem cilvēkiem lēmuma pieņemšanas laikā eksperimenta vadītājs draudzīgi pieskārs mugurai. Novērojumi parādīja, ka tie, kuriem pieskārs, bija dāsnāki, gatavi ziedot vairāk. Tā ir – pieskāriens aktivizē mūsu sociālās jūtas, piederības izjūtu, dāsnumu, labvēlību, laipnību. Patīkami pieskārieni ir būtiska socializācijas daļa, pat ja to neapzināmies. Mūsu smadzenēs ir īpašas struktūras, kas izmanto sensoro informāciju, ko saņem fiziska kontakta ceļā,» teic Kristīne Dūdiņa.

Pieskārienu bioķīmija

Sajūtot patīkamu pieskārienu, organismā pastiprināti izdalās neiromediators oksitocīns, aktivizējas galvas smadzeņu centri, kas atbild par labsajūtu un signalizē, ka ir noticis kaut kas ļoti labs. «Ja mazu satrauktu bērnu paņemt rokās, piekļauj un samīļo, viņš nomierinās. Arī pieaugušā vecumā drošs, patīkams pieskāriens sniedz to pašu – pazemina stresa līmeni un kortizola izdalīšanos, veicina serotonīna, dopamīna un oksitocīna izdalīšanos, mazina kardiovaskulāro stresu, aktivizē vagus nervu, kas atbild par parasimpātiskās nervu sistēmas aktivizāciju, relaksāciju,» skaidro psiholoģe. «Ir daudz pētījumu par to, kā pieskārieni ietekmē cilvēkus ar noteiktām diagnozēm. Piemēram, patīkami

pieskārieni var mazināt slimības simptomus tiem, kam ir paaugstināts asinsspiediens. Pozitīvi pieskārieni mazina arī depresijas, trauksmes izpausmes. Ja cilvēks pastāvīgi izjūt trauksmi, viņa simpātiskā nervu sistēma ir nemitīgā darba režīmā. Pieskārieni, glāsti vai atslābinoša masāža aktivizē vagus nervu, un trauksme, spriedze vai nomāktība mazinās. Maigi glāsti var samazināt arī dzemdību sāpes. Savulaik tika veikts šāds pētījums par pieskāriena ietekmi uz stresa reakciju: pētījuma dalībniekus ievietoja magnētiskās rezonanses iekārtā, un viņi zināja, ka dzirdēs ļoti nepatīkamu, asu skaņu. Visiem blakus bija

partneris, bet tikai pusei no pētījuma dalībniekiem partneris turēja un maigi glāstīja roku. Tiem, kuri nesaņēma partnera glāstus, jau nepatīkamās skaņas gaidas vien izraisīja spēcīgu stresa reakciju, savukārt tie, kuru roku glāstīja partne-

ris, bija mierīgi un atslābināti. Un vēl pētījumos ir pierādījies, ka patīkami pieskārieni spēj uzlabot imūnsistēmas darbību. Piemēram, novērots, ka pat pēc viena masāžas seansa limfocītu daudzums asinīs pieaug. Kādēļ gan šo atklājumu neizmanto tagad, vīrusu un gripas sezonas laikā?»

Pieskārieni mēdz būt dažādi, bet galvenais pieskāriena vēstījums – emocionālā informācija. «Te nāk prātā vēl kāds pētījums: cilvēkus šķīra priekškarš, un viens eksperimenta dalībnieks varēja pieskarties otra rokai tikai uz sekundi, nododot caur pieskārienu konkrētu emociju, piemēram, dusmas, bailes vai laipnību. Zīmīgi, ka pat tik īsā mirklī otrs cilvēks šo emociju varēja gluži labi nolasīt,» stāsta psiholoģe.

Nekad nav par vēlu

Ir cilvēki, kam pieskaršanās šķiet gluži dabiska, tā ir daļa no ikdienas saskarsmes, bet citi, iespējams, labprātāk izvairīsies no fiziska kontakta. Kādēļ? Kristīne Dūdiņa skaidro: «Pieskārieni ir cilvēka dabiska vajadzība, un, ja pieaugot tas ir mainījies, droši vien bijis kāds traumatisks

“ Maiga fiziska kontakta nepieciešamība ir cilvēkam ielikta šūpulī.

notikums, pie kura cilvēks pats nav vainīgs, nav to izvēlējis. Varbūt bērnībā viņš nav saņēmis drošus, maigus pieskārienus, varbūt ir bijusi negatīva pieredze, un pieskārieni izraisa biedējošas vai sāpīgas emocijas. Ja tā, cilvēks mēdz attālināties no ķermeniskām sajūtām un pat aizmirst par sava ķermeņa vajadzībām, nedzird tā raidītos signālus. Tomēr bailes no pieskārieniem traucē piepildīt katram cilvēkam svarīgas vajadzības. Vēlāk traumatiska pieredze, piemēram, fiziska vai seksuāla vardarbība, rada problēmas arī partnerattiecību veidošanā. Samiļošana var šķist nedabiska, mulsinoša un apgrūtināša arī tāpēc, ka ģimenē tā nav izjusta, nav bijis pieņemts vienam otru apskaut, samiļot. Tiesa, tad pretestība pieskārieniem ir maigākā formā.

Lai pēc piedzīvotiem traumatiskiem gadījumiem pieskārieniem būtu pozitīvs efekts, cilvēkam ir jāizdara apzināta izvēle: jā, man tas ir vajadzīgs, – un jāatrod veids, kā atgūt pieskārienu prieku. Pašam ar šo pieredzi tikt galā var būt pārāk smagi, pat neiespējami. Tāpēc ir dažādi

“ Bailes no pieskārieniem traucē piepildīt katram cilvēkam svarīgas vajadzības.

terapijas veidi, kas palīdz dziedēt traumas un iegūt pieredzi, ka pieskāriens var būt drošs un patīkams. Ķermeņa terapijas grupās var drošā vidē iepazīt savu ķermeni, doties piedzīvojumā, pieejot šim procesam maigi un atklājot to, kas patīk un rada labsajūtu.

Ja pieskārienus, glāstus un apskāvienus ir grūti ne tikai saņemt, bet arī sniegt, prasmīgi pieskarties un radīt otrā pozitīvas vibrācijas var attīstīt. Psiholoģe iesaka: «Vispirms var izmēģināt un ieklausīties sevī: kā es jūtos pieskaroties, kā otrs reaģē uz manu pieskārienu. Uztvert to kā eksperimentu – maigi noglāstīt otram roku vai apskaut kādu ļoti tuvu cilvēku tā, kā nekad agrāk nav darīts. Arī liegs glāsts vai uz pleca uzlikta silta

roka var daudz ko mainīt. Ja tik tiešām draudzīga pieskaršanās otram nav ierasta un pieskārienu saņemšana ir sveša, nepatīkama vai pat biedējoša, tas pazemina dzīves kvalitāti. Tādēļ ir vērts strādāt ar savām bailēm, pamazām paplašināt robežas un izbaidīt pieskārienu pozitīvo efektu.»

Citi veidi, kā izjust pieskārienu

• MĀJDZĪVNIEKŠ

Jā, saskarsme ar mājdzīvnieku rada līdzīgu organisma reakciju kā samiļošanās ar cilvēku. Kādēļ gan ne, ja suns vai kaķis sniedz tik daudz prieka, pozitīvu emociju un arī fiziskas maigas sajūtas?

• MASĀŽA UN SKAISTUMKOPŠANA

Lai gan masāžas laikā ar masieri, visticamāk, nav silta emocionāla kontakta, stimulācijas efekts tomēr ir. Tāpat – tas ir resurss, ko noteikti vajag izmantot, ja līdzās nav cilvēka, no kā saņemt pieskārienus, glāstus un apskāvienus. Savu devu jauku sajūtu sniegs arī tikama friziera apmeklējums un manikīra procedūra, kuras laikā var saņemt nedalītu uzmanību un glāstošus pieskārienus.

• PIRTS UN PAŠMASĀŽA

Pieskārieniem ir dažādas gradācijas un nianšes. Arī pirti, kur katrs pats savu ķermeni var iezīst ar eļļu, medu, sāli vai skrubi, var piedzīvot pieskāriena pozitīvo efektu.

Pieskārienu trūkumu var kompensēt roku, kāju glāstīšana un masāža, dažādu masāžas rīku izmantošana (noderēs, piemēram, maigais zirneklītis galvas ādas masāžai). Pašmasāžai ir labs efekts, un to iesaka praktizēt pat cilvēkiem ar atkarībām – brīdī, kad atgriežas tieksme, vajag saberzēt plaukstas un pieskarties sev, piemēram, pie sejas – pieskāriens rada ķermenisko stimulāciju, kas izraisa citas, ļoti patīkamas sajūtas un mazina tieksmi. **A**