Сколько объятий вам нужно для счастья?

ПсиБлог

ПСИБЛОГ.РФ

Развитие коммуникационных технологий, обеспечивающих возможность общения при помощи электронных средств связи, направлено на сближение людей и дарит близким людям возможность видеть и слышать друг друга из разных уголков земного шара. Но именно сейчас, несмотря на достижения цивилизации, мы, как никогда раньше, ощущаем одиночество и эмоциональную пустоту.

Помните Хуана Манна, основателя движения «Бесплатные объятия» («Free Hugs»), который настолько страдал без человеческого контакта, что предлагал обнимать незнакомцев на улице? Попытайтесь сравнить себя с Манном. Как часто вы ощущаете себя одиноким, жаждете больше нежности, чем получаете? Может быть, вы хотите, чтобы Ваш супруг или партнер больше и качественнее проявлял любовь? Если что-то из этого вам знакомо, то вы испытываете распространенную психологическую проблему, известную как тактильный голод.

Для нормальной жизнедеятельности нам необходимо утолять голод, жажду и регулярно отдыхать, но в этом списке потребностей редко упоминается тактильный контакт, поэтому мы часто пренебрегаем важностью объятий, рукопожатий и поцелуев, хотя исследования показывают, что в списке потребностей нежность стоит сразу за пищей, водой и отдыхом. Прикосновение является насущной необходимостью, поскольку оно приносит эмоциональное и физическое ощущение, которое невозможно получить никаким другим образом. Как пренебрежение физиологическими потребностями ведёт к пагубным последствиям, так и тактильный голод может разрушительно сказаться на здоровье: со временем повышается тревожность и появляются депрессивные мысли.

Гарри Харлоу исследовал новорожденных обезьян, отнятых от их биологической матери. Они отдавали предпочтение манекенам, которые были сделаны из мягкого материала, хоть и не предоставляли им надлежащего питания. Манекен, который мог обеспечить их достаточным количеством пищи, но был сделан из проволоки и стали, детёныши выбирали редко.

Как и следовало ожидать, стремление обезьян к эмоциональному комфорту превышало потребность в пище. То же касается и людей. Во время Второй мировой войны дети, оказавшиеся в детских домах без материнской ласки, в скором времени погибали.

Конечно, бывает время, когда по мере взросления мы сами сопротивляемся контакту, потому что стремимся отделиться и обрести независимость. Но даже тогда мы испытываем тактильный голод, а его главным последствием в перспективе жизни является патологическое ощущение, что мы не достойны любви.

Не так давно было проведено исследование 509 взрослых мужчин и женщин в результате которого был изучен механизм тактильного голода и связанных с ним социальных проблем и проблем со здоровьем. Результаты были неожиданными. Люди с высоким уровнем тактильного голода менее счастливы, более одиноки, более склонны испытывать депрессию и стресс, и их состояние здоровья в целом хуже, чем у людей, не обделённых нежностью. Они имеют меньше социальной поддержки и более низкую удовлетворенность отношениями. Они чаще испытывают тревожные расстройства и другие вторичные иммунные нарушения (приобретённые, а не наследственные). Они более склонны к алекситимии, состоянию, которое уменьшает способность выражать и

интерпретировать эмоции. И, наконец, они склонны к развитию отстранённого образа жизни с небольшим шансом построить безопасные и прочные отношения.

Эти выводы не устанавливают, что тактильный голод вызывает все эти негативные состояния, а говорят лишь о том, что люди, которые проходят через отвержение, более склонны к ним. Если вы один из тех людей, скорее всего, эти свидетельства вас не удивили. Физический контакт необходим для здорового образа жизни, и мы страдаем, когда недополучаем его.

Даже пары, состоящие в браке, страдают от тактильного голода из-за отсутствия подлинной привязанности. К примеру, муж может уделять больше внимания своей карьере, чем жене, а жену может больше интересовать жизнь подруг, чем мужа, с соответствующими последствиями в эмоциональной экспрессии по отношению друг к другу.

Социологи обнаружили, что жители США и Великобритании страдают от тактильного голода больше всех в мире. Меньше всего страдают от этой проблемы в Греции, Франции, Италии и Испании. В Средиземноморье для людей нормально целоваться и обниматься при встрече и расставании. Во время поездки в страны Африки вы можете обнаружить, что незнакомые люди всегда готовы вторгнуться в ваше личное пространство с помощью объятия. Для сравнения, в американском обществе тема прикосновений табуирована в связи с наличием тонкой грани между дружеским прикосновением и домогательством, поэтому с раннего детства их призывают оставаться в своем пузыре.

Доктор Тиффани Филд, которая провела много лет за изучением преимуществ человеческого прикосновения, объясняет:

«Многие формы прикосновения помогают облегчить боль, беспокойство, депрессию и агрессивное поведение, снизить частоту сердечных сокращений и кровяное давление и улучшить циркуляцию воздуха у астматиков; повышают иммунную функцию и способствуют исцелению. Столько преимуществ и никаких побочных эффектов!»

Она вместе с коллегами обнаружила, что дети, чьи родители проявляли меньше нежности, обречены вырасти более вербально агрессивными, чем дети, родители которых не отказывали им в ласке. Она объясняет, что животные с сенсорной депривацией в конечном итоге вырабатывают агрессивное поведение, и людей ждут те же последствия.

К счастью, вы не обречены и не обязаны терпеть тактильный голод вечно. Каждый из нас имеет возможность получать больше любви и нежности. Прямо сейчас уберите мобильный телефон и разделите этот момент с близким человеком.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья подготовлена по материалам:

1) Michael Gregory, Skin Hunger: 3 compelling ways to overcome loneliness. Self-development for introverts and highly sensitive people, May 6, 2015.
2) Kory Floyd, What lack of affection can do to you. Psychology Today, August 31, 2013.

ПсиБлог