



Ενάμιση μέτρο απόσταση... Για πόσο καιρό; Θα «φάω» τις κοτισίδες μου!

Από Τη Δευτέρα 4 Μαΐου, με τη μερική άρση των μέτρων που τέθηκαν για τον περιορισμό της πανδημίας, επιστρέφουμε σε μία συνθήκη ως φαίνεται ακόμη πιο πρωτόγνωρη από τη δοκιμασία του lockdown. Οι νόρμες που καθόριζαν τη ζωή μας έχουν προ πολλού ανατραπεί και στη νέα κανονικότητα (που αυτή τη στιγμή ως έννοια -και παρά τις οδηγίες που έχουν δοθεί- επί της ουσίας είναι ασαφής και ομιχλώδης), οι σχέσεις θα συνεχίσουν να δοκιμάζονται. Σε μία εντελώς ανάποδη ανάγνωση, κόντρα στα κοινώς αποδεκτά δεδομένα, η απόσταση δεν σημαίνει τυπικότητα και ψυχρότητα, αλλά μεταφράζεται σε έγνοια, στοργή και φροντίδα για τους αγαπημένους, όπως και ευθύνη απέναντι στα μέλη της κοινότητας, ενώ η φυσική επαφή -από μια χειραψία και ένα φιλικό χτύπημα στην πλάτη μέχρι μία αγκαλιά- θεωρούνται πλέον περίπου αδιανόητα.

-Γιατί η φυσική επαφή θεωρείται θεμελιώδης για την υγιή ανάπτυξη, την κοινωνικοποίηση, τη δημιουργία και ενίσχυση των σχέσεων;

Γιατί από την αρχή της ζωής, μάλιστα σωστότερο είναι να πω από την ενδομήτρια ήδη ζωή, η αισθητηριακή διέγερση είναι αυτό που θέτει και διατηρεί τη λειτουργία των βιολογικών και ψυχολογικών μηχανισμών που είναι απαραίτητοι για την επιβίωσή μας. Και όχι μόνον στον άνθρωπο. Πειράματα σε ποντίκια έχουν δείξει ότι λίγες ώρες πριν από τον τοκετό η μητέρα επιδιδάται σε μια σειρά από κινήσεις που λειτουργούν ως απτική διέγερση για το έμβρυο. Γλείφει και ξύνει έντονα την κοιλιά της δημιουργώντας στο έμβρυο το αίσθημα της κίνησης και του χαδιού, που αποδεικνύονται πολύ σημαντικά για την επιβίωση. Αν ένα έμβρυο απομακρυνθεί από τη μητέρα της μητέρας του με απαλές κινήσεις από κάποιον ερευνητή, αλλά δεν δεχτεί τη διέγερση που θα δεχόταν μέσα στη μητέρα κατά τη διάρκεια ενός φυσιολογικού τοκετού, δεν θα ενεργοποιηθεί το αναπνευστικό σύστημα και θα πεθάνει μόλις κοπεί ο ομφάλιος λώρος.

Οι σχέσεις μας εδραιώνονται και ευδοκίμουν πρωτίστως μέσα από τις συναισθηματικές μας ανταλλαγές με τους άλλους, από την εναρμόνιση των βλεμμάτων και των σωμάτων μας

Αν, όμως, ο ερευνητής του παρέχει απτικά ερεθίσματα παρόμοια με αυτά που θα δεχόταν λίγο πριν και κατά τη διάρκεια του τοκετού από τη μητέρα του και το σώμα της, δηλαδή το πιάσει με τον τρόπο που το πιέζουν οι φυσικές συστολές και διαστολές της μήτρας, το βουρτσίζει απαλά όπως η μητέρα το μαλάσσει με τη γλώσσα της καθώς αυτό προβάλλει από τον τράχηλο της, και περιστρέφει το σώμα του νεογέννητου με τον ίδιο τρόπο που θα περιστρεφόταν την ώρα που η μητέρα οπισθοχωρεί μόλις γεννήσει φυσιολογικά, τότε αναπνέει αμέσως και αναπτύσσεται κανονικά.

Στον άνθρωπο, οι έρευνες σε πρόωρα βρέφη δείχνουν ότι η απτική διέγερση είναι βασική προϋπόθεση για την επιβίωση και είναι, επίσης, σημαντική και για τα βρέφη που γεννιούνται στην ώρα τους, όχι μόνον κατά τη διάρκεια αλλά και αμέσως μετά τον τοκετό, γιατί ενεργοποιεί την παραγωγή ενός χημικού μηχανισμού που προετοιμάζει το σώμα για το εξωτερικό περιβάλλον. Όσον αφορά την περαιτέρω υγιή ανάπτυξη, είναι **πέρα πολλά τα περιστατικά παιδιών που μεγάλωσαν σε στερημένα από απτική διέγερση περιβάλλοντα, όπως π.χ. σε ορφανοτροφεία, τα οποία παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα των ορμονών που απαιτούνται για την φυσιολογική συναισθηματική, νοητική και φυσική ανάπτυξη.**

Η κοινωνικοποίηση αναπτύσσεται μέσα από τις σχέσεις μας με άλλους ανθρώπους και οι σχέσεις μας εδραιώνονται και ευδοκίμουν πρωτίστως μέσα από τις συναισθηματικές μας ανταλλαγές με τους άλλους, από την εναρμόνιση των βλεμμάτων και των σωμάτων μας. Για αυτή την εναρμόνιση, η φυσική επαφή είναι απαραίτητη. Πρέπει να συνυπάρξουμε με τον άλλο στον ίδιο χώρο και χρόνο, με όλες μας της αισθήσεις, για να μπορέσουμε να αξιοποιήσουμε όλα τα ανθρώπινα επικοινωνιακά συστήματα, την κίνηση, τις χειρονομίες, τις εκφράσεις του προσώπου, την προσωπία της φωνής, για να αισθανθούμε ότι επικοινωνούμε όσο το δυνατόν πληρέστερα. Να αουγκραστούμε, να παρατηρήσουμε, να αγγιζούμε, να μυρίσουμε τον άλλο -η όσφρηση είναι μια πάρα πολύ δυνατή αίσθηση ήδη από την αρχή της ζωής- για να μπορέσουμε να μοιραστούμε συναισθήματα, να συντονιστούμε με τον άλλο, να αισθανθούμε ότι επικοινωνούμε βαθιά.

Γι' αυτό η φυσική επαφή είναι τόσο σημαντική.

Γιατί ενεργοποιεί και αξιοποιεί όλες τις ανθρώπινες αισθήσεις.

-Η έλλειψη της μπορεί να αποδυναμώσει τις στενές μας σχέσεις; Ή μήπως, οι σχέσεις που έχουν πραγματικά γερές βάσεις θα λαβωθούν αλλά θα αντέξουν;

Η έλλειψή της, ειδικά στις στενές μας σχέσεις, μας μαραζώνει. **Γιατί η φυσική επαφή αυξάνει την παραγωγή οκυτοκίνης και ντοπαμίνης,** των ορμονών που συμβάλουν στη μείωση του άγχους, στην καλλιέργεια εμπιστοσύνης, στην ήρεμη συναισθηματική κατάσταση και στην ψυχική σταθερότητα. **Αντίθετα, αυξάνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης που συνδέεται με την αίσθηση της μοναξιάς, το άγχος και την κατάθλιψη.** Είναι πρωτίστως το άτομο που αποδυναμώνεται από την έλλειψη φυσικής επαφής, όχι η σχέση απευθείας. Αλλά όταν μία σχέση απαρτίζεται από δυο αποδυναμωμένους, μαραζωμένους ανθρώπους, αναπόφευκτα φτωχάει, γιατί λείπουν οι πόροι και η ενέργεια που θα την διατηρούσαν ζωντανή.

Ωστόσο, συμφωνώ μαζί σας ότι οι σχέσεις που έχουν πραγματικά γερές βάσεις θα λαβωθούν αλλά θα αντέξουν. Γιατί οι σχέσεις που έχουν εδραιωθεί μπορούν να διατηρηθούν ζωντανές με τη μνήμη, τη σκέψη και τη φαντασία μας. Η εσωτερικευση του άλλου, η ύπαρξή του μέσα μας, τον κρατάει παρόντα έστω και ως εικόνα επάνω στην οποία να ακουμπήσει η ψυχή μας.

-Υπάρχει χρονικό πλαίσιο, ένα άτυπο όριο αντοχής του ανθρώπου, σε σχέση με την έλλειψη φυσικής επαφής; Πόσο μπορούμε να αντέξουμε χωρίς να αγκαλιάσουμε τα παιδιά μας, τους γονείς μας (στην περίπτωση που δεν είμαστε κάτω από την ίδια στέγη), τους αγαπημένους φίλους που θεωρούμε αδέρφια από επιλογή;

Σε ακραίες συνθήκες, η έλλειψη φυσικής επαφής, επειδή επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα, μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στο θάνατο, κάτι που έχει παρατηρηθεί σε βρέφη. Και δεν είναι μόνον η απτική διέγερση που χάνουμε με την απουσία της φυσικής επαφής. **Η όσφρηση, η μυρωδιά του δικού μας ανθρώπου, επίσης συμβάλει στη στέρηση.** Η όσφρηση είναι πολύ δυνατή αίσθηση, ήδη αναπτυγμένη από την ενδομήτρια ζωή και καθοριστική για το δεσμό που θα αναπτύξει το βρέφος με τη μητέρα του. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα νεογέννητα αναγνωρίζουν το γάλα της μητέρας τους από την οσμή. Ο συναισθηματικός δεσμός που αναπτύσσουμε με άλλους ανθρώπους βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην αίσθηση της όσφρησης κι ας μην έχουμε πάντοτε επίγνωση ότι αυτό μας συμβαίνει. Μας λείπει η μυρωδιά των αγαπημένων μας όσο μας λείπει και το άγγιγμά τους.

Η αισθητηριακή στέρηση, γενικώς δημιουργεί προβλήματα. Οι άνθρωποι παρουσιάζουν σημαντικές διαταραχές εάν στερηθούν μια σταθερή ποσότητα καθημερινής αισθητηριακής διέγερσης.

Η πρώτη σχετική έρευνα έγινε το 1956 στον Καναδά. Φοιτητές, οι οποίοι αμείφθηκαν για να συμμετάσχουν στο πείραμα, υποχρεώθηκαν να παραμείνουν σε απομόνωση, ξαπλωμένοι σε ένα ντιβάνι, μέσα σε ένα δωμάτιο με μέτριο και σταθερό φωτισμό και ηχομόνωση. **Φορούσαν ειδικά γυαλιά που επέτρεπαν τη δίοδο του φωτός, αλλά όχι τη διάκριση της μορφής των αντικειμένων που υπήρχαν στο περιβάλλον. Ειδικά γάντια και νάρθηκες στα χέρια μείωναν την απτική διέγερση, ενώ ένα κλιματιστικό δημιουργούσε συνεχή και σταθερό βόμβο. Επιτρέπονταν μικρά διαλλείματα μόνον για βασικές ανάγκες, ενώ τον υπόλοιπο χρόνο οι φοιτητές ήταν υποχρεωμένα να παραμείνουν στο δωμάτιο, υπό αυστηρώς ελεγχόμενες συνθήκες αισθητηριακής στέρησης.** Μετά από δύο έως τρεις ημέρες, οι περισσότεροι διέκοψαν τη συμμετοχή τους στο πείραμα. Μερικοί άρχισαν να έχουν οπτικές ψευδαισθήσεις διαφόρων τύπων, από την ξαφνική θέαση φωτός και γεωμετρικών σχημάτων έως και ονειρικές σκηνές. Έχασαν την αίσθηση του χρόνου και του χώρου και την ικανότητα συγκέντρωσης της προσοχής και αδυνατούσαν να σκεφθούν στιδήποτε. Πολλά από τα συμπτώματα που ανέπτυξαν ήταν ανάλογα με συμπτώματα ψυχικής διαταραχής. (Συνεχίζεται...)

Κυριάκος Περβανός