

Έρευνα για την αγκαλιά: Πόσες χρειαζόμαστε καθημερινά;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Τα αποτελέσματα της έρευνας 80 χρόνων του Χάρβαρντ δημοσιεύτηκαν πρόσφατα. Η Αμερικανίδα ψυχοθεραπεύτρια, γνωστή για την προσέγγισή της στην οικογενειακή θεραπεία Βιρτζίνια Σατίρ (Virginia Satir) συνήθιζε να λέει ότι ένας άνθρωπος χρειάζεται καθημερινά τέσσερις αγκαλιές για να επιβιώσει, οκτώ για να ζήσει καλά και δώδεκα για να είναι ευτυχισμένος.



Την αναγκαιότητα και την καθοριστική σημασία της αγκαλιάς επιβεβαιώνουν και τα αποτελέσματα έρευνας σε παιδιά που μεγάλωσαν σε ορφανοτροφείο που έδειξε ότι η ομάδα των παιδιών που δεχόταν καθημερινά τις αγκαλιές των φροντιστών σε τρεις ολιγόλεπτες συναντήσεις μαζί τους, παρουσίαζε καλύτερους δείκτες ανάπτυξης και μικρότερη ευαλωτότητα σε ασθένειες, σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά.

Η έρευνα του Χάρβαρντ

Τα παραπάνω επισημαίνει, μιλώντας στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο ψυχίατρος - ψυχοθεραπευτής Ιάκωβος Μαρτίδης, τονίζοντας ότι όλα αυτά είναι συμβατά και με τα αποτελέσματα της έρευνας 80 χρόνων του Χάρβαρντ που δημοσιεύτηκαν

πρόσφατα και αποκαλύπτουν ότι αυτό που κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους είναι η ποιότητα των σχέσεων που έχουν με τους άλλους και όχι η δόξα, το χρήμα και η ομορφιά.

«Είναι καθοριστική η σημασία της αγκαλιάς στη ζωή μας, είτε είμαστε παιδιά, είτε ενήλικες. Η αγκαλιά σημαίνει αποδοχή, ενθάρρυνση, αγάπη και είναι βασική ανάγκη του ανθρώπου. Όταν οι άνθρωποι αγκαλιάζονται τρυφερά, εκκρίνουν την ορμόνη ωκυτοκίνη, που σχετίζεται με το αίσθημα της ηρεμίας, ενώ μειώνονται σε αυτούς τα επίπεδα της κορτιζόλης που θεωρείται η ορμόνη του στρες. Με τον ίδιο τρόπο, όμως μπορεί να λειτουργήσει και μια κουβέντα όπως το «μπράβο», το «χαίρομαι για σένα», «αισθάνομαι καλά που είμαι μαζί σου», «τι νόστιμο το φαγητό που έφτιαξες». Όλα αυτά είναι «αγκαλιές» και δυστυχώς συνήθως είμαστε αρκετά τσιγκούνηδες σε τέτοιου είδους αντιδράσεις. Δεν λέμε εύκολα ένα «ευχαριστώ», δεν αναδεικνύουμε εύκολα ένα θετικό κομμάτι του άλλου. Συνήθως αναδεικνύουμε ό,τι στραβό βρίσκουμε στο διπλανό μας», εξηγεί ο κ. Μαρτίδης.

Λάθος η άποψη που είχαν παλιότερα οι γονείς

Ο ίδιος χαρακτηρίζει πολύ λανθασμένη την αντίληψη που επικρατούσε παλαιότερα και καλούσε τους γονείς να μην παίρνουν τα παιδιά αγκαλιά με το αιτιολογικό ότι θα κακομάθαιναν.

«Τα μωρά δεν θέλουν απλώς μια αγκαλιά, την έχουν ανάγκη. Και όταν θέλουν κάτι, το εκφράζουν με το κλάμα. Τη στιγμή εκείνη, αν δεν λάβουν την αγκαλιά θα νιώσουν αβοήθητα, ανασφαλή και μόνα και θα αισθανθούν ότι δεν μπορούν να εμπιστευτούν τον ίδιο τους το γονιό», λέει. Προσθέτει, επίσης, ότι οι συνέπειες της στέρησης της αγκαλιάς ακολουθούν τους ανθρώπους και στην ενήλικη ζωή τους καθώς τούς είναι ιδιαίτερα δύσκολο, εφόσον δεν μπορούσαν να εμπιστευτούν τους γονείς τους, να εμπιστευτούν άλλους ανθρώπους.

Βοηθά στην υγιή ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών

Σύμφωνα με τον κ. Μαρτίδη, το άγγιγμα και η αγκαλιά που προσφέρουν οι γονείς στα παιδιά τους, διεγείρει τον οργανισμό των παιδιών και τα βοηθά στην υγιή ψυχοσωματική τους ανάπτυξη. Σε ένα ευρύτερο επίπεδο, το άγγιγμα έχει βρεθεί στο επίκεντρο θεραπειών, όπως η θεραπευτική ιππασία που εφαρμόζεται για την κινητική και κοινωνική αποκατάσταση ανθρώπων με ή χωρίς αναπηρία και έχει οφέλη στη βελτίωση της υγείας και της ζωής τους. Ενδεικτική, άλλωστε, του ρόλου και της σημασίας της αγκαλιάς, είτε της σωματικής είτε της ψυχολογικής, είναι η αναφορά της μητέρας Τερέζας ότι «υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που πεθαίνουν για μια μπουκιά ψωμί, αλλά υπάρχουν περισσότεροι που πεθαίνουν για μια σταλιά αγάπης...».

Σήμερα πια, σε αντίθεση με το παρελθόν, οπότε προτεραιότητα των προηγούμενων γενεών ήταν η επιβίωση, το ενδιαφέρον των γονέων -και όχι μόνο- εστιάζεται σε ζητήματα, όπως η σημασία της αγκαλιάς, ενώ πολλοί είναι εκείνοι που απευθύνουν σχετικά ερωτήματα σε ειδικούς. Υπάρχει, ακόμη, η σχετική γνώση, η πληροφορία και η διάθεση του κόσμου, γεγονός που θεωρείται ενθαρρυντικό από τον κ. Μαρτίδη ώστε να βελτιωθούν η γνώση των ανθρώπων για τον εαυτό τους, η σχέση τους μαζί του και κατ' επέκταση η ποιότητα των σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων.

«Ο εαυτός μας είναι για μας ο πιο σημαντικός άνθρωπος στον κόσμο. Τον κουβαλάμε 24 ώρες το 24ωρο, όπως η χελώνα το καβούκι της. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε τις ανάγκες του, να χορτάσουμε την ψυχή του, γιατί αν δεν το κάνουμε αυτό θα έχουμε πρόβλημα. Αν είμαστε εμείς καλά, θα είμαστε καλά και με τους δικούς μας ανθρώπους και η ποιότητα των σχέσεων μαζί τους θα καθορίσει και την ποιότητα της ζωής μας. Ένα χαμόγελο, ένα νεύμα με κατανόηση, μια πράξη καλοσύνης μπορούν να μας γεμίσουν», συμπληρώνει με νόημα.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ