

Jo Jurga

O tworzeniu poczucia bezpieczeństwa
za pomocą zmysłów w domu, przestrzeni i Kosmosie

Szatas na hałas

MA design LAB

Od przytulania do kozetki, czyli poczucie bezpieczeństwa w medycynie konwencjonalnej

Od powstania gatunku ludzkiego człowiek żyje w skupiskach i ma atawistyczną potrzebę bliskości. Brytyjski pediatra i psychoanalityk Donald Woods Winnicott wskazuje, że poczucie bezpieczeństwa kształtuje się już w okresie prenatalnym. Stan psychiczny matki, otoczenie, w którym przechodzi ciążę, to, w jaki sposób dba o siebie oraz rodzaj i dynamika porodu decydują o kondycji psychofizycznej urodzonego dziecka³².

Już w łonie matki jesteśmy nieustająco otuleni. Odczuwamy ciepło, bicie serca i odbieramy przytłumione sygnały z zewnątrz, co pozwala nam prawidłowo się rozwijać. Położna Jeannette Kalyta w trakcie szkoły rodzenia uczy przyszłe mamy koncepcji 4×C: cicho, ciepło, ciasno, ciemno. Te słowa bardzo dobrze określają warunki zbliżone do życia płodowego. Najłatwiej uzyskać je za pomocą ciasnego i ciepłego becika, w cichym pomieszczeniu o przytłumionym świetle. W takim otoczeniu poczucie bezpieczeństwa małego człowieka może

32 Z wykluczeniem chorób genetycznych i wynikowych porodu.

się spokojnie rozwijać, dając szansę systemowi nerwowemu na prawidłowy rozwój, a w przyszłości zwiększając odporność na stres czy budując rezyliencję³³.

„Naturalną konsekwencją powiązania wszechobejmującego kontaktu fizycznego w brzuchu matki z pozytywnymi emocjami jest uniwersalna idea bliskości. Innymi słowy, dotykanie czegoś miękkiego i ciepłego sprawia przyjemność. Dzięki tej idei dziecko zaraz po porodzie może pozytywnie zareagować na fizyczną bliskość matki. [...] Na podstawie swojego doświadczenia z życia płodowego wie, że dotyk wywołuje przyjemne odczucia, a poza tym jest gwarancją przetrwania. [...] Wszystko jedno, czy jest to noworodek, czy osoba dorosła, brak fizycznego kontaktu pozostawia w organizmie głębokie rysy, które w okresie niemowlęcym mogą doprowadzić nawet do śmierci”³⁴.

Jeżeli jednak od pierwszych dni życia nie jesteśmy otaczani bliskością i spokojem, nasze poczucie bezpieczeństwa drastycznie spada. Dzieci niedotykane i nieprzytulane są agresywne lub wycofane, brak im pewności siebie, nie odnajdują się w grupie i nie potrafią budować relacji społecznych³⁵.

Dotyk, odziedziczony po naszych zwierzęcych przodkach, jest zmysłem reaktywnym i kształtującym umiejętności społeczne. Jeżeli jako ludzie nowoczesni zatracimy te pierwotne instynkty i zakodowane w DNA odruchy, staniemy się nie-

33 Rezyliencja (z łac. *resilire* – odbić z powrotem, sprężyste odbić się) – umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, adaptacja w stosunku do otoczenia, uodpornianie się, plastyczność umysłu, zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił i odporność na działanie szkodliwych czynników. Zdolność do regeneracji po urazach psychicznych.

34 M. Grunwald, *Homo...*, dz. cyt., s. 38–39.

35 Psycholożka Marta Niedźwiecka dokładnie omawia wpływ dotyku na rozwój i funkcjonowanie człowieka w autorskim podcaście *O zmierzchu*, sezon 2, odcinek 19. *Dotyk, pierwszy język*, <https://niedzwiecka.net/pdcst/dotyk-pierwszy-jezyk> (dostęp: 13.12.2021 r.).

szczęśliwymi jednostkami, niezdolnymi do budowania relacji społecznych i zachowania zdrowia psychicznego. Nawet najbardziej zaawansowane technologicznie otoczenie będzie w nas budzić lęk, pogłębiający widoczne już zmiany społeczne, zarówno w relacjach międzyludzkich, jak i sposobie życia.

Według wielu psychologów początkowe wsparcie w budowaniu poczucia bezpieczeństwa u dziecka, takie jak kontakt dotykowy, obecność i spokój, ma największy wpływ na stabilność psychiczną w przyszłości³⁶. Poczucie bezpieczeństwa nie jest trwałe, a jego zaburzenia (szczególnie u małych dzieci) są szybko widoczne. Dziecko wypchnięte poza strefę komfortu nie chce poznawać nowych rzeczy, może cofać się w rozwoju, zamykać się w sobie oraz reagować agresywnie na rzeczy mu nieznanne. Często zaczyna się też moczyć w nocy. Wszystkie te objawy mogą być przejściowe i odwracalne. Występują praktycznie u każdego z nas, ponieważ w życiu większości małych dzieci trudno jest uniknąć zmian i chwilowego stresu. Zadaniem opiekuna jest maksymalne wsparcie małego człowieka, szczególnie w pierwszym roku życia. Odpowiedzialnością dorosłego jest uchwycenie momentów dla dziecka trudnych i stresujących oraz prowadzenie takich działań, aby jak najbardziej troskliwie przywracać mu poczucie spokoju.

U starszych dzieci i dorosłych mówimy o stanach lękowych, depresji oraz nerwicach, wynikających z permanentnego zaburzenia poczucia bezpieczeństwa w kontekście chorób cywilizacyjnych. WHO podaje, że co piąty mieszkaniec Ziemi

36 J. Hudy, *Potrzeba bezpieczeństwa w 10 punktach*, <http://www.jakmowic.org.pl/potrzeba-bezpieczenstwa-w-10-punktach> (dostęp: 13.12.2021 r.). Zob. M. Wójcik, *Potrzeba bezpieczeństwa – jak zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa?*, <https://www.mjakmama24.pl/niemowle/rozwoj-niemowlaka/potrzeba-bezpieczenstwa-jak-zapewnic-dziecku-poczucie-bezpieczenstwa-aa-VoQc-uKZz-84KY.html> (dostęp: 13.12.2021 r.).

mierzy się ze stanami depresyjnymi. Depresję diagnozuje się już u dzieci w wieku przedszkolnym, a jej przyczyny mogą być znacząco różne w zależności od sytuacji rodzinnej i społecznej młodego człowieka.

W przypadku krajów wysoko rozwiniętych za główne przyczyny zaburzeń psychicznych uznaje się jednostkowanie społeczeństw, nadmierne zaangażowanie w „życie wirtualne” przekładające się na problemy w budowaniu relacji w świecie rzeczywistym, pracoholizm i nienadążanie za zmianą, w tym poczucie określane jako FOMO – lęk przed pominięciem³⁷. Jak dotąd nie wykształciliśmy mechanizmów pozwalających nam skutecznie bronić się i przeciwdziałać skutkom życia w tak dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości. Konieczne zmiany ewolucyjne zajmą jeszcze wiele tysięcy lat. W tym czasie ludzkość będzie skutecznie zmierzać ku samozagładzie.

Coraz więcej badaczy zwraca uwagę na problem nazywany głodem skóry, który objawia się tęsknotą ciała za bliskością z drugim, żywym stworzeniem, co po doświadczeniu pandemii brzmi wręcz namacalnie³⁸. W niektórych krajach, takich jak Holandia, firmy gwarantowały swoim pracownikom singlom dodatki do pensji w czasie pandemii, dzięki którym mogli pójść na masaż albo terapię manualną, aby zapewnić ciału odpowiednią ilość terapeutycznej bliskości.

Głód skóry został po raz pierwszy opisany jako jednostka chorobowa w latach 80., na przykładzie więźniów odizolowanych od społeczeństwa. Następnie diagnozowano go u astro-

37 FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli lęk przed pominięciem (syndrom pojawiający się u użytkowników mediów społecznościowych, lękających się, że prze-gapią coś istotnego i ominie ich to bezpowrotnie).

38 A. van den Born, *Coraz więcej ludzi choruje, bo nikt ich nie dotyka*, http://www.f5.pl/zdrowie/coraz-wiecej-ludzi-choruje-bo-nikt-ich-nie-dotyka?fbclid=IwAR39TIMLqur2Ns-jeb6NyGiDA3-XrOHEtwWIqBb_KoqHyNIkfbXckXLonbg (dostęp: 13.12.2021 r.).

nautów w trakcie wielotygodniowych misji kosmicznych, a obecnie występuje u wielu ludzi z zaburzeniami psychofizycznymi, wynikającymi z przedłużającej się izolacji społecznej. Jak twierdzi dr Tiffany Field, pionierka badań nad głodem skóry, „dotykanie się nawzajem utrzymuje spokój”³⁹. Z kolei amerykańska psychoterapeutka Virginia Satir uważa, że „potrzeba nam czterech uścisków dziennie, by przeżyć, ośmiu, aby zachować zdrowie, i dwunastu, by się rozwijać”⁴⁰. Nie da się więc zaprzeczyć, że bliskość i dotyk są dla nas niezwykle ważne.

W ciągu ostatnich dwóch lat z powodu globalnej pandemii COVID-19 badania nad znaczeniem dotyku przyspieszyły, dzięki czemu udowodniono, że dotyk w postaci przytulania, całowania, trzymania się za ręce, poklepywania po plecach na powitanie lub inny bliski kontakt fizyczny znacząco podnosi poziom oksytocyny i wpływa na lepszy sen⁴¹. Niektóre źródła mówią również o wzmocnieniu odporności i zmniejszeniu podatności na występowanie stanów zapalnych w organizmie, co sugeruje, że fizyczny dotyk może również działać przeciwzapalnie, zmniejszać ryzyko zawału serca, udaru, a także infekcji wirusowych⁴². Dotyk jest też dobrym sposobem rozładowywania stresu. 20-sekundowe przytulanie się w połączeniu z trzymaniem się za ręce zmniejsza poziom kortyzolu (hormonu stresu), jak również obniża ciśnienie krwi i spowalnia pracę serca⁴³.

39 T. Field, *Touch*, MIT Press, Cambridge 2003, s. 12.

40 B. Pacześ, *Terapeutyczna moc przytulania*, <http://abk.umed.pl/terapeutyczna-moc-przytulania> (dostęp: 13.12.2021 r.).

41 K.M. Grewen i in., *Warm Partner Contact is Related to Lower Cardiovascular Reactivity*, „Behavioral Medicine” 2003, nr 29 (3), s. 124, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Grewen+K+2003> (dostęp: 13.12.2021 r.).

42 Tamże, s. 124.

43 Tamże, s. 126.

Brak kontaktu fizycznego znacząco wpływa na nasze zdrowie, czego nieustająco doświadczamy. „Istnieje ugruntowana literatura łącząca zaangażowanie w relacje społeczne z lepszym zdrowiem i dobrym samopoczuciem (np. House i in., 1988; James i in., 2011), ale osoby przebywające w domach podczas pandemii COVID-19 miały znacznie ograniczone możliwości zaangażowania społecznego. Pandemia uwydatnia obosieczny miecz tych relacji w tym czasie: relacje społeczne często chronią zdrowie, ale zwiększają ryzyko przeniesienia choroby COVID-19, co może mieć potencjalnie śmiertelne skutki, szczególnie wśród osób starszych”⁴⁴. Co za tym idzie, głód skóry stał się kolejną postcovidową pandemią globalnych społeczeństw, ze wszystkimi możliwymi skutkami ubocznymi braku dotyku, co najdotkliwiej widać na dzieciach i młodzieży pozbawionej kontaktu z rówieśnikami oraz osobach starszych wykluczonych cyfrowo.

Rezultatem przyspieszania tempa życia, odczuwania FOMO, a także bycia online niezależnie od miejsca pobytu oraz nieustającego stanu niepewności jutra jest sytuacja, w której wzrost liczby osób poszukujących life coacha w 2017 roku wyniósł 280%⁴⁵. Od 2020 roku większość przychodni i gabinetów świadczących usługi wsparcia psychologicznego, terapeutycznego i psychiatrycznego, mimo przeniesienia praktyki do internetu, zgłasza utratę wydolności i brak możliwości udzielenia wsparcia nowym pacjentom. Powoli przyznajemy się do tego, że potrzebujemy pomocy i wsparcia, jednak coraz

44 P.A. Thomas, S. Kim, *Lost Touch? Implications of Physical Touch for Physical Health*, „The Journals of Gerontology: Series B” 2021, nr 76 (3), s. 112, <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/76/3/e111/5897310> (dostęp: 13.12.2021 r.).

45 Badanie Global Consumer Awareness Survey, przeprowadzone przez Międzynarodową Federację Coachingu (ICF) w 2017 r.

częściej zgłaszamy się po nie już nie do rodziny czy przyjaciół, ale do specjalistów. Coraz częściej sięgamy również po farmakologię. W 2017 roku sprzedano w Polsce 21,1 mln opakowań antydepresantów⁴⁶. Duża część naszego społeczeństwa leczy się lub będzie się leczyć psychiatrycznie. W 2019 roku w grupie 21 studentów, których uczyłam, siedmiu z nich miało orzeczenia o zaburzeniach psychicznych i wymagało pracy indywidualnej na jakimś etapie studiów. Coraz wyraźniej widać, że nie wytrzymujemy tempa zmian, niezależnie od wieku. Oprócz zaburzeń psychicznych cierpimy także na choroby autoimmunologiczne, problemy układu pokarmowego czy naczyniowego. Specjaliści zwracają się w stronę holistycznych metod leczenia, zalecając pacjentom spacer, medytację czy jogę. A my przyspieszamy jeszcze bardziej, podczas gdy branża farmaceutyczna święci triumfy finansowe, wprowadzając na rynek kolejne odmiany antydepresantów i suplementów diety. Tak więc łykamy tabletki, nie rozglądając się wokół, i sprawdzamy, czy można wrzucić nasze rozpędzone ciało i umysł na kolejny bieg, tak aby zoptymalizować zużycie własnych zasobów.