

Dlaczego przytulanie się jest tak ważne?

8 września 2021

Kiedy ostatnio dobrze się przytuliłeś? Czy pamiętasz czas, kiedy trwało to dłużej niż dziesięć czy piętnaście sekund? To ważne, ponieważ przytulanie uwalnia oksytocynę, hormon wiążący, a także serotoninę i endorfiny. Te hormony są dużą częścią tego, co sprawia, że czujemy się dobrze i budujemy poczucie wspólnoty i połączenia z innymi. Kiedy przytulamy przyjaciół lub rodzinę, a nawet spędzamy z nimi kilka godzin, wówczas czujemy się lepiej.

Przez cały okres całkowicie niepotrzebnej paranoi związanej z COVID-19, zrozumieliśmy, jak to jest nie mieć wystarczającej ilości okazji do spojrzenia na drugiego człowieka, do dotyku, dostrzeżenia uśmiechów. To wielu osobom pozwoliło zyskać większą świadomość tego, jak ważne jest przebywanie z drugim człowiekiem- nikt nie jest samotną wyspą. Natomiast intensywna izolacja, której wszyscy doświadczyliśmy, prowadzi do pozbawienia dotyku i można napisać, że w dalszej kolejności doprowadziła do zbiorowej traumatyzacji społeczeństwa.

Ludzie „biologicznie” potrzebują dotyku, jest on de facto wbudowany w naszą fizjologię. Kiedy jesteśmy dziećmi, dotyk jest kluczową częścią naszej zdolności do regulowania naszego układu nerwowego i poczucia bezpieczeństwa. Kiedy jesteśmy bardzo młodzi, nasze ciała nie wykształciły jeszcze zdolności do samoregulacji (poczucia bezpieczeństwa i komfortu), dlatego nasi rodzice, przyjaciele czy opiekunowie odgrywają ważną rolę nie tylko w procesie „dotykania”, zapewniającego bezpieczeństwo, ale także w procesie używania mimiki, wysyłającej wiadomość, że „wszystko jest w porządku”.

Co więcej, ludzie rozwijają się w poczuciu wspólnoty i połączenia. Kiedy jesteśmy zbyt odizolowani, jak mnich w

jaskini w Tybecie, wówczas zaczynamy tracić korzyści płynące ze współregulacji. Z kolei nasza psychologia może z czasem bardzo ucierpieć (to nie znaczy, że droga wybrana przez Mnicha w Tybecie jest zła, po prostu bardzo niewielka część ludzi jest w stanie sprostać tego typu „postawie życiowej”). Drodzy Czytelnicy, ludzie zbudowali niesamowite rzeczy – razem – będąc w społeczności, a dotyk odgrywa w tym ważną rolę.

W większości kultur na całym świecie przytulanie jest częścią codziennego życia. Jedno mogę jednak napisać z całkowitą pewnością i to szczególnie w tym bezprecedensowym czasie globalnej izolacji: przytulajcie waszych bliskich, kiedy tylko będziecie mogli a następnie zwróćcie uwagę na to, jak się potem będziecie czuć. Całe szczęście wiele osób nie ugina się pod prężeniem wyżej wspomnianej tendencji do izolowania się.

Jak wspomniałem wcześniej, przytulanie nie jest jedynym sposobem, w jaki uzyskujemy poczucie współ regulacji i emocjonalnego połączenia. Ważne jest również patrzeć sobie w oczy, wyczuwanie ruchów i reakcja twarzy. W naszych mózgach mamy miliony tak zwanych: lustrzanych neuronów, które nieustannie czytają to, co dzieje się u innej osoby i podświadomie wysyłają informacje do obszarów naszego mózgu, które mówią nam, na przykład, jak dana osoba może się czuć.

Szanowni Państwo, to idzie jeszcze głębiej. [Otóż badania Instytutu HeartMath wykazały](#), że ludzkie serce emituje mierzalne pole elektromagnetyczne zawierające informacje, które inni ludzie mogą wychwycić i rozszyfrować w swoich mózgach. Bez względu na to, jak może to brzmieć to dla niektórych umysłów, jest to rzeczywistość naszych fizycznych ciał.

Pomyśl tylko, co poczułeś, gdy czasem wchodziłeś do pokoju, w którym znajdowało się wiele osób. Czy odczuwałeś tak zwaną zbiorową energię, która panowała w tym pomieszczeniu? Być może od razu udało ci się zauważyć, że panuje tak zwana „napięta atmosfera” lub wręcz przeciwnie? Ten zmysł, pewnego rodzaju

odczuwania, prawdopodobnie pochodzi ze świadomości tego, jak nasze pole elektromagnetyczne oddziałuje ze zbiorowym polem danego miejsca.

Reasumując należy podkreślić, że nasze ciała są wypełnione „narzędziami”, które wyczuwają wszystko, od oczywistych do „niewidzialnych” sygnałów pochodzących od innych ludzi i naszego środowiska. Te narzędzia sugerują, że jesteśmy stworzeniami łączącymi się a nasz rozwój jest o tyle bardziej pozytywny o ile pogłębiamy nasze relacje z innymi ludźmi (oczywiście nic na siłę, mamy tutaj a myśli rodzinę, przyjaciół i tak dalej).

To wszystko, co zostało opisane powyżej, sugeruje również, że bardzo ważne jest zwracanie uwagi na coś więcej niż tylko materialny aspekt naszego świata, ponieważ jest wiele rzeczy, o które należy „zatrzaszczyć się” w „niewidzialnym” świecie, czyli wkraczamy tutaj w sferę duchową. A zatem mam tutaj na myśli między innymi to, że zarządzamy naszymi emocjami i regulujemy w ten sposób nasz układ nerwowy oraz nasze wyczuwane pole elektromagnetyczne serca, które dociera do innych ludzi z konkretną wiadomością. Od nas zależy czy będzie to wiadomość: „już wszystko jest dobrze”.

Fotografia: [Pezibear](#) (CC0)

Źródło: [Globalne-Archiwum.pl](#)