

Gdy partnerzy się dotykają, tętno i oddech się synchronizują, a ból mija

23 czerwca 2017

Gdy empatyczny partner dotyka dłoni cierpiącej kobiety, ich tętna i częstość oddechu się synchronizują, a ból kobiety się zmniejsza.

„Im bardziej empatyczny partner, tym silniejszy efekt przeciwbólowy i większa synchronizacja między dwojgiem dotykających się ludzi” – podkreśla dr Pavel Goldstein z Uniwersytetu Kolorado w Boulder.

Naukowcy od dawna wiedzą, że ludzie nieświadomie dostosowują się do kroków osoby, z którą idą lub że zmieniają swoją postawę, odzwierciedlając układ ciała przyjaciela w czasie rozmowy. Ostatnie badania pokazały także, że kiedy ludzie oglądają razem emocjonujący film lub razem śpiewają, synchronizują się ich tętna i oddechy.

Badanie Goldsteina i prof. Simone Shamay-Tsoory oraz Irit Weissman-Fogel z Uniwersytetu w Hajfie jako pierwsze dotyczyło synchronizacji interpersonalnej w kontekście bólu i dotyku. Goldstein wpadł na pomysł studium podczas narodzin swojej córki. „Moja żona cierpiała, a ja cały czas myślałem: co mogę zrobić, by jej pomóc? Sięgnąłem po jej rękę i wydawało się, że to pomaga. Chciałem więc przetestować w laboratorium, czy ktoś może rzeczywiście zmniejszyć ból za pomocą dotyku, a jeśli tak, to w jaki sposób.”

Goldstein zebrał grupę heteroseksualnych par w wieku od 23 do 32 lat. Poddano je testom nawiązującym do scenariusza sali porodowej. Mężczyźni byli obserwatorami, a kobiety miały odczuwać ból. Najpierw ich tętno i częstość oddechu mierzono, gdy 1) siedzieli obok, nie dotykając się, 2) siedzieli obok

siebie, trzymając się za ręce i 3) przebywali w różnych pomieszczeniach. Później wszystkie 3 sytuacje powtarzano, gdy u kobiet za pomocą gorąca przez 2 min wywoływano lekki ból przedramienia.

Okazało się, że po prostu siedząc razem, pary do pewnego stopnia synchronizowały się fizjologicznie. Kiedy jednak u niej wywoływano ból, a on nie mógł jej dotykać, synchronizacja się zmniejszała. Gdy jemu pozwalano wziąć ją za rękę, tętno i częstość oddechu ponownie się synchronizowały, a ból się zmniejszał.

„Wydaje się, że ból kompletnie zaburza synchronizację interpersonalną w parach, ale dotyk ją przywraca.”

Nie wiadomo, czy mniejszy ból wywołuje większą synchronizację, czy jest dokładnie na odwrót. „Może być tak, że dotyk jest narzędziem do komunikowania empatii i działa przeciwbólowo.”

Autorzy publikacji z pisma „Scientific Reports” podkreślają, że potrzeba dalszych badań, by ustalić, w jaki sposób dotyk partnera zmniejsza ból. Goldstein podejrzewa, że synchronizacja interpersonalna wpływa na obszar mózgu zwany przednim zakrętem obręczy (ang. anterior cingulate cortex, ACC), który wiąże się z percepcją bólu, empatią, a także tętnem i oddechem.

Naukowcy wykonali podczas eksperymentów EEG i planują je przeanalizować w ramach oddzielnego studium.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: Colorado.edu

Źródło: KopalniaWiedzy.pl