

αγγίζΩ

Η Virginia Satir είπε ότι **«χρειαζόμαστε 4 αγκαλιές τη μέρα για την επιβίωση, 8 αγκαλιές τη μέρα για τη συντήρηση και 12 αγκαλιές τη μέρα για την ανάπτυξη»**. Το άγγιγμα και η επαφή, η αίσθηση της αφής επί της ουσίας, καταλαμβάνει πολύ σημαντικότερο ρόλο από αυτό που νομίζουμε ότι έχει όταν σκεφτόμαστε τις βασικές αισθήσεις του ανθρώπου.

Δεν είναι τυχαίο ότι η αφή φαίνεται να είναι η πρώτη αίσθηση που ολοκληρώνεται καθόσον το έμβρυο μεγαλώνει, σε αντίθεση με τις υπόλοιπες αισθήσεις που ολοκληρώνονται μετά τη γέννηση του παιδιού. Η πρώτη επικοινωνία και η επαφή μας με τον κόσμο γίνεται μέσα από το άγγιγμα, το πιπίλισμα, τη λαβή κτλ, γι' αυτό και η συνηθέστερη εικόνα ενός βρέφους είναι να βάζει στο στόμα του τα αντικείμενα, να σφίγγει και να αφήνει πράγματα στο χέρι του, ώστε να ανακαλύψει το σχήμα, την υφή, τη σκληρότητα, και να αφομοιώσει τελικά τι υπάρχει έξω από αυτό.

Η έλλειψη αυτής της επαφής, από την άλλη, προκαλεί προβλήματα και κενά στην νοητική ανάπτυξη ενός παιδιού (Craig Grace & Baucum, 1996). Σύμφωνα δε με έρευνα του Brazelton (1969), τα πρόωρα βρέφη στις θερμοκοιτίδες καθυστερούν και ρυθμίζεται η αναπνοή του με το τακτικό χάιδεμα, ενώ φαίνεται να είναι αρκετό ακόμη και το κράτημα των χεριών και των ποδιών τους.

Αντίστοιχα, σύμφωνα με τους Adler & Towne, η αφή είναι σημαντικό στοιχείο όχι μόνο για την υγιή ανάπτυξη, αλλά ακόμη και για την επιβίωση του ανθρώπου, ενώ η μειωμένη σωματική επαφή θέτει σε κίνδυνο την ίδια τη ζωή του βρέφους. Μια έρευνα για τους θανάτους των βρεφών στα Ορφανοτροφεία κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, περίοδο κατά την οποία μαζικοποιήθηκαν, δείχνει πως παρά την τήρηση των ορθών συνθηκών διαβίωσης και διατροφής, που θα εξασφάλιζαν τη ζωή στα βρέφη, ένα μεγάλο ποσοστό τους πέθαινε. Η βασική έλλειψη ήταν το ίδιο το προσωπικό, που θα μπορούσε να κρατάει τα παιδιά και να τους προσφέρει σωματική επαφή και άγγιγμα, πέραν της κάλυψης των βασικών διατροφικών αναγκών. Ενώ το 19^ο και στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, τα βρέφη στα

ορφανοτροφεία δεν επιβίωναν, η πρόσληψη γυναικών που παρείχαν σωματική επαφή στα βρέφη μείωσε τους θανάτους στο ελάχιστο (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, 2010).

Παρότι η όραση και η ακοή τραβούν όλα τα φώτα πάνω τους, η αφή παίζει έναν εξίσου σημαντικό ρόλο στην ύπαρξη. **Το άγγιγμα είναι μια ανθρώπινη διαδικασία πέρα και πάνω από τις φυσικές ιδιότητες που εμπεριέχει, όπως η μεταφορά θερμοκρασίας ή η κίνηση συγκεκριμένων μυών.** Αυτή η «ανθρώπινη» διάσταση ενέχει μια πολύπλευρη λειτουργία σε σχέση με τον άνθρωπο που αγγίζει ή αγγίζεται, πέρα από αυτές που συμπεριλαμβάνει η φυσική. Ο τρόπος με τον οποίο αγγίζουμε, το υλικό το οποίο αγγίζουμε, το αν αγγίζουμε εμείς ή μας αγγίζουν, η πίεση την οποία ασκούμε κατά το άγγιγμα, αλλάζουν όλη την εμπειρία του αγγιγματος.

Ας αναρωτηθούμε λοιπόν, ποιους τρόπους χρησιμοποιούμε ή σε ποιους τρόπους γινόμαστε αποδέκτες, στο άγγιγμα; Και κατ' επέκταση ποια είναι τα συναισθήματα που προκύπτουν; Το σώμα είναι ο εαυτός, άρα όταν αγγίζουμε κάποιον δεν αγγίζουμε το σώμα του αλλά τον εαυτό του. Αυτή η επαφή που ξεκινάει από το επιδερμικό άγγιγμα, μπορεί να καταλήγει στο άγγιγμα βαθύτερων στρωμάτων του εαυτού.

Αυτό δε σημαίνει φυσικά πως δεν υπάρχει το διεκπεραιωτικό άγγιγμα, που δεν έχει και δεν χρειάζεται να έχει κάποιο βαθύτερο νόημα. Υπάρχουν όμως ταυτόχρονα και όλα εκείνα τα αγγίγματα που είναι κομμάτια της ύπαρξης, και ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η απαίτηση να είμαστε γρήγοροι και παραγωγικοί, δεν τα αφήνει να καταλάβουν το χώρο που τους πρέπει. **Απομυθοποιούν το άγγιγμα και την επαφή, τα τσουβαλιάζουν όλα στην συνήθεια της διεκπεραίωσης.**

Και τότε ποιος θα μας πει τι είναι αυτό που συμβαίνει στο άγγιγμα που έχει σημασία και νόημα; **Τι συμβαίνει όταν το άγγιγμα με ουσία βγαίνει από τη ζωή μας; Τι συμβαίνει όταν το προσωπικό όριο -του τρόπου που θέλω να αγγίζω και να αγγίζομαι- καταπατάται, για λόγους που δεν εξαρτώνται απαραίτητα από το ίδιο το άτομο; Τι συμβαίνει όταν το όριο αυτό καταπατάται διαρκώς, ή μάλλον, όταν αφήνουμε τους άλλους να το καταπατούν; Τι είναι αυτό το «κάτι» που δημιουργείται στο**

σημείο συνάντησης, και στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε το άγγιγμα εν γένει ή τον τρόπο που αυτό-προσδιοριζόμαστε;

Στην θεραπεία Gestalt, το άγγιγμα, η επαφή και το προσωπικό αυτό όριο, παίζει κομβικό ρόλο. Μπορεί να εμπεριέχει μιας σειράς μοτίβων, συναισθημάτων και σχέσεων. Όσο κοιτάμε όλα αυτά τα κομμάτια της ύπαρξης μας, άλλο τόσο θα μπορούμε να βρίσκουμε ξανά και ξανά μια πολύτιμη προσωπική ισορροπία.

Η λέξη αγγί-ζω λοιπόν, ενέχει το νόημα της ζωής. Της ζωής σε σχέση με την επιβίωση, την ανάπτυξη, την επικοινωνία και το συναίσθημα. Και η ίδια η ζωή καταλαμβάνεται σε μεγάλο βαθμό από πολλών ειδών αγγίγματα. Από τυχαία αγγίγματα στο δρόμο, από την αγκαλιά και το χάιδεμα, από βίαια αγγίγματα, ηθελημένα ή απερίσκεπτα. ***Μακριά από τη φετιχοποίηση αλλά και από την απομυθοποίηση, θα ήταν ωραίο να ρίξουμε μια ματιά στον τρόπο που αγγί-ZΟΥΜΕ...***