



Е.В. Власова
кандидат философских наук

Лечение прикосновением

*Возьмемся за руки, друзья,
Чтоб не пропасть поодиночке.*

Б.Ш. Окуджава

Ребенок просится «на ручки», мать гладит дитя по головке, друг ободряюще хлопает по плечу в трудную минуту, влюбленные целуются, больной просит, чтобы его подержали за руку... Что общего между этими разнообразными проявлениями телесности?

Все это – проявление базовой социально-биологической потребности в телесных контактах, проще сказать, потребности в прикосновении.

Потребность эта по преимуществу неосознаваемая, но ее нереализованность вызывает психологический дискомфорт в той или иной степени, начиная с чувства заброшенности, покинутости, одиночества и кончая мощнейшими депрессиями вплоть до суицида. Безусловно, эта потребность теснейшим образом связана с другими базовыми потребностями, такими, например, как потребность в защите и безопасности, социальном одобрении, самоутверждении, любви и дружбе...

Фактически потребность в прикосновении – это потребность во взаимодействии с другими объектами. Поэтому ее реализация равноценна признанию того, что ты защищен, востребован, представляешь собой некую ценность для людей, что ты одобряем ими.

Насколько велика эта потребность во младенчестве, демонстрируют эксперименты Г. Харлоу [1], наглядно подтвердившего предположения психологов о том, что материнские прикосновения и ласки влияют на

способность живого существа любить и иметь близкие отношения с себе подобными в последующей его жизни, а стремление к «тактильной радости», радости осязательного ощущения бывает иногда сильнее, чем голод или жажда. Экспериментируя с новорожденными обезьянками, ученый обратил внимание, что детеныши очень привязываются к тряпичным подстилкам, покрывающим дно клеток. Малыши прижимались к ним и очень сердились и волновались, когда подстилки забирали, чтобы почистить.

Г. Харлоу назвал потребность в тесном контакте с чем-то теплым и успокаивающим потребностью в контактном комфорте (contact comfort). Далее были созданы две искусственные суррогатные матери, имеющие внутри электролампу для тепла и «сосок», из которого поступало молоко. Однако одна из этих двух «матерей» была сделана из проволоки, а другая покрыта мягкой мохнатой тканью. Те обезьянки, которые получали молоко от проволочной матери, все остальное время проводили на матерчатой матери.

Даже удовлетворение таких значимых потребностей, как голод и жажда практически не играло важной роли при выборе «матери». Малыши покидали тепло и комфорт матерчатой матери только для того, чтобы быстро поесть и немедленно вернуться к покрытому материей суррогату. Когда у детенышей проволочной «матери» забрали матерчатую «мать», то у них начались проблемы с пищеварением



(частые приступы диарей). Это дало возможность предположить, что отсутствие мягкой «матери» вызвало у этих малышей психологический стресс.

Когда обезьянок поместили в необычную для них комнату с «пугающими объектами», все они немедленно бросились к матерчатой «матери», прижались к ней, уцепились, терлись об ее «тело» своими телами, трогали и гладили ее. В следующем опыте их поместили в ту же «страшную» комнату, но без мягкой матери. Их парализовал страх, они начали плакать, корчиться и сосать палец. Иногда они прибегали в ту часть комнаты, где обычно находилась «мать», потом начинали метаться от одного предмета к другому с криками и плачем. Когда присутствовала проводочная «мать», они вели себя таким же образом, что и в отсутствие «матери». Через 30 дней при воссоединении с матерчатой «матерью» они бросились к ней, забрались на нее, тесно прижались и стали тереться своими телами и мордочками о ее «тело».

Ученый пришел к выводу, что для воспитания младенцев более значимым оказывается не способность женщины вскармливать ребенка своим молоком, а частый и тесный физический («кожа к коже») контакт с матерью, так называемый контактный комфорт.

Зависимость психического здоровья от осязательных впечатлений, физических контактов и привязанностей объясняет и, казалось бы, парадоксальный факт, что очень часто ребенок любит даже того родителя, который его обижает. В итоге более поздних сво-

их исследований Г. Харлоу пришел к убеждению, что сильная тактильная привязанность может перевешивать воздействие жестоких наказаний [2].

Кросс-культурные исследования физических контактов английских и испанских матерей со своими детьми показали, что испанские матери более эмоционально проявляют свою любовь к малышам и больше контактируют с детьми «на уровне кожи» [3].

При исследовании недоношенных детей было выявлено огромное значение для их выживания и правильного психического и физического формирования связи между ребенком и его матерью, либо в присутствии матери – обеспечения физических контактов с ухаживающими за ними людьми [4].

Иногда женщины оказываются «проводочными» матерями для своих детей. А то, что дети нуждаются в физическом контакте с другими людьми, было выявлено еще раньше. После Первой мировой войны обнаружили, что у детей, воспитывающихся в домах ребенка, в результате тактильного дефицита формируется так называемый синдром госпитализма, который выражается в интеллектуальном, эмоциональном и даже физическом отставании в развитии от детей, воспитывающихся в семьях и получающих достаточно тепла от своих родителей.

Потребность в тактильной радости сохраняется у человека на протяжении всей жизни.





Одна пожилая женщина с грустью сказала: «Когда становишься старой, никто к тебе больше не прикасается». Далеко не всегда люди осознают эту потребность, но настойчиво стремятся ее реализовать. Ребенок на родительских руках ощущает свою защищенность, подобно тому, как малыши семейства сумчатых прячутся в складку на теле матери в опасные моменты. Одинокие старики заводят кошку или собаку, чтобы рядом было живое существо, на которое можно излить свою нежность и получить взамен ответную преданную ласку.

Иногда эта потребность реализуется нестандартным образом, например таким, как это показано в фильме «Бойцовский клуб». Авторы фильма чутко уловили парадоксальную, на первый взгляд, вещь: иногда для того, чтобы ощутить, что ты живой, хочется быть битым или самому побить. Можно с уверенностью предположить, что именно потребность к острым (в том числе и тактильным) ощущениям объясняется такой бум увлечений экстремальными видами спорта в спокойной, скучающей зажиточной Европе с ее монотонной и однообразной жизнью. На самом деле агрессия очень часто приводит к физическим контактам: шуточные бои и потасовки, дружеская возня – все это варианты удовлетворения той же самой потребности в телесных контактах.

Допускаю, что не все согласятся с тем, что потребность в прикосновении может быть квалифицирована именно как одна из базовых потребностей человека. Всегда найдутся люди как склонные, так и не склонные к физическим контактам. Для некоторых тактильные контакты – слишком большое испытание. Однако это не означает, что у них

вообще отсутствует потребность в прикосновении. Во-первых, степень насущности этой потребности, так же как и любых других, может быть различна у разных людей при разных обстоятельствах. Во-вторых, она может быть сознательно подавлена (вариант монашества и отшельничества). В-третьих, эта потребность может быть сильно дифференцирована. Нам далеко не безразлично кто, как, когда и где к нам прикасается. Даже животные, не говоря уже о человеке, проявляют при контактировании большую разборчивость. Решающим «пропуском к телу» является высокий статус, сексуальная привлекательность, отношения родства и дружбы.

Зона, в которую мы допускаем другого, зависит не только от статусно-родственных отношений, но и от ситуации. Потребность в прикосновении усиливается в трудных обстоятельствах, когда нам нужна поддержка. Своеобразной компенсацией сенсорного дефицита в состоянии стресса является увеличение числа самоприкосновений, жестов самоободрения. Кроме того, эта зона культурно и исторически обусловлена, например, правилами этикета или служебной субординацией. Одно дело, когда профессор ободрительно похлопает студента по плечу, и совсем другое, когда студент позволит себе то же самое по отношению к профессору. Психологи давно выяснили, что зона интимного простран-



ства у северных и западных народов несколько больше, чем у южных и восточных. Кроме того, люди охотнее позволяют другому вторгаться в свое личное пространство, если тот имеет высокий статус. Скорее всего, это можно отнести и к прикосновению.

Очень важен характер прикосновения, например рукопожатие. Чего только стоит запомнившееся с детства из «Незнайки»: «Он пожал ему руку, теплую и мягкую как котлета...».



У С. Грофа, родоначальника трансперсональной психологии, есть замечательная мысль о том, что бывает травма «деянием», а бывает травма «недеянием» [5]. И дело здесь не только в количестве прикосновений, но, так сказать, в их качестве и уместности. Положительно на нашей психике сказываются только те касания, которые для нас значимы и приятны. Вряд ли кто-то получит положительные эмоции от толкучки в автобусе. Выявлена прямая зависимость между прикосновением и зарождением симпатии. Приемлемые для нас контакты порождают положительную ответную реакцию.

Существует предрассудок, что любое прикосновение сексуально окрашено. В действительности это не так. Даже животные физически контактируют не только при половом общении. Детеныши обезьян спасаются от холода, прижимаясь к телу матери и т. д. У людей прикосновение тоже может совершенно не иметь сексуального подтекста. Секс – всего лишь один из видов прикосновения. Прикосно-

вание может быть материнским и дружеским, сыновним и дочерним, братским и сестринским и т. п. Трудно не согласиться с Эндриу Вейлом, который пишет, что дружеское прикосновение (объятие, похлопывание, поглаживание) – это прекрасная успокаивающая целительная разновидность отношений [6]. В этом смысле приходится констатировать, что европейская культурная традиция относится к прикосновениям довольно-таки пуритански-ханжески. Кросс-культурные исследования показывают, что в обществах, где наблюдается сексуальная скованность и бедность физических контактов, гораздо больше развита тенденция к насилию. В сообществах, где сложилось более здоровое отношение к прикосновению, больше психического здоровья.

Есть у рассматриваемой проблемы еще один важный аспект. Точно так же, как мы не всегда верно воспринимаем слова, обращенные к нам, мы не всегда адекватно прочитываем и расшифровываем касания, которыми нас одаривают другие. В этом смысле мы должны учиться понимать и правильно истолковывать тактильные послания других людей. Многообразные смыслы физических взаимодействий отражены и в языковых формах: «водить за нос», «дать тумака», «за ушко, да на солнышко», «схватить за руку» и т. д.

Несмотря на значимость для человека физических контактов, европейская культура, испытывая сильнейшее влияние двухтысячелетней христианской традиции, не предоставляет достаточно широких возможностей для реализации этой базовой потребности. Пожалуй, чуть ли не единственно культурно одобряемым публичным прикосновением является рукопожатие (и то существуют некоторые этикетные ограничения). Поглаживания, объятия, тисканье, щипки, поцелуи, похлопывания обычны в обыходе людей достаточно близко знакомых между собой. К социально-приемлемым прикосновениям относятся также танцы, занятия контактными видами спорта, прикосновение врача к больному, массажиста к пациенту, взаимодействие в ходе различных тренингов.

В современном урбанизированном, технизированном, информационном обществе с его ускоренными темпами жизни резко возросли психоэмоциональные нагрузки на человека, увеличилось отчуждение людей друг от друга и связанные с отчуждением чувства покинуто-



сти, заброшенности, одиночества. Не каждый человек имеет возможность удовлетворить свою потребность в телесном контакте даже в процессе кровно-родственных или дружеских взаимоотношений. Однако медицинские школы почти не уделяют внимания эффекту прикосновений, хотя и дети, и взрослые страдают от их недостатка. Несмотря на то что мировая литература изобилует рассказами об исцелении болезней наложением рук, современные психотерапевты не спешат нарушать традицию, заложенную глубинным психоанализом: Зигмунд Фрейд полагал, что психоаналитик не должен притрагиваться к пациенту, так как это препятствует успешному лечению. Невзирая на всю авторитетность мнения создателя классического психоанализа, жизнь и дальнейшие исследования убеждают в ошибочности этой позиции.

В древности существовала легенда о том, что у человека были глаза на кончиках пальцев. Может быть, поэтому наши руки до сих пор остались буквально зрячими, они «видят» то, что происходит в теле: мы инстинктивно прикладываем руку к своему больному месту, мы гладим ушибленное место ребенка, не только массируя его, но и стремясь психологически облегчить его боль соучастием. Мы не можем рационально объяснить феномен целительства. Но факт остается фактом: китайский цигун, японское рейки, терапевтическое

прикосновение Долорес Кригер [7] и другие практики оказывают положительное клиническое воздействие и не только благодаря психотерапевтическому эффекту.

Психологи экспериментально установили, что примерно половина реакций в процессе человеческого общения обусловлена невербальными факторами: улыбкой, прикосновением, взглядом, жестикуляцией, близким расстоянием и даже запахом.

По мнению Холла и Андерсена, все культуры можно разделить на контактные, которые характеризуются тактильной и обонятельной коммуникацией, и неконтактные (визуальная коммуникация). К первой группе относятся Франция, страны Латинской Америки и арабские страны. Ко второй – страны Северной Америки и Германия. В эксперименте Джоррарда, который состоял в наблюдении за тактильным поведением людей, беседующих за столиками кафе в разных странах, оказалось, что число контактов в час между двумя людьми составило 180 раз в Пуэрто-Рико, 110 в Париже, 0 в Лондоне, 2 в США. Это полностью подтверждает гипотезу о существовании контактных и неконтактных культур.

В США проведено немало исследований, изучающих воздействие прикосновения на открыто высказанную или неявную просьбу. Все они показали, что прикосновение дает всегда положительный результат и одинаково эффективно вне зависимости от половой принадлежности экспериментатора и испытуемого.

Прикосновение способно помочь в работе воспитателя, учителя и врача. Удивительный эффект прикосновения оказало на степень тревоги пациентов перед операцией: наряду с ее снижением понижалось также и артери-





альное давление как накануне, так и после операции. У пациентов, страдающих сердечными заболеваниями, уменьшается беспокойство.

В доме престарелых изучали влияние прикосновения на пищевое поведение стариков, страдающих анемией и отказывающихся от еды. Во всех случаях был достигнут хороший результат.

Мимолетный телесный контакт между врачом и пациентом, педагогом и студентом приводил к более высокому уровню самораскрытия, что позволило сделать вывод: прикосновение имеет большое значение для расстормаживания поведения пациента и способствует мотивации к более длительным терапевтическим отношениям. Прикосновения медсестер к пациентам увеличивают длительность словесного общения, улучшают эмоциональное состояние больных.

Исследования последних пятнадцати лет в этой области позволяют утверждать, что существуют обширные возможности для применения тактильных контактов в целях уменьшения агрессии, тяги к алкоголю, избавления от последствий стрессов.

Стюард и Лупфер проследили влияние прикосновения на успехи студентов и выяснили, что оно побудило студентов улучшить

свои результаты на экзаменах. Прикосновение побуждает детей в школе больше интересоваться предметами и меньше нарушать дисциплину в классе.

Исследователи указывают также на роль невербальной коммуникации в ходе переговоров и посредничества. Правда, гипотеза о том, что прикосновение может сыграть роль решающего фактора при разрешении конфликтов еще нуждается в подтверждении. Во всяком случае, к посреднику больше прислушались, когда аргументация сопровождалась тактильным взаимодействием [8].

Любопытно то, что далеко не все, к кому прикасались, помнят об этом: чаще всего прикосновение действует минуя сознание.

Весьма интересно и то, что человек, который коснулся другого, подсознательно воспринимает свой статус как более высокий. Это, вероятно, связано с тем, что инициаторами прикосновения являются, как правило, люди с более высоким статусом. В общественном мнении сложился неосознанный стереотип, согласно которому инициатор касания имеет не только более высокий социальный статус, но и большую степень уверенности и даже доминантность. Кроме того, инициатива прикосновения обычно исходит от старших по возрасту. Было установлено, что прикосновение человека с высоким статусом во время изложения его просьбы более всего повышает подчинение.

Имея в виду сказанное, не будем, однако, впадать в крайности и подозревать каждого, кто к нам прикоснулся, в желании манипулировать нами. В нашем сдержанном на проявления душевного тепла обществе это скорее





всего – обнаружение желания быть ближе, получить или оказать поддержку, высказать благодарность, проявить дружеское расположение или участие.

Для повышения психологической устойчивости человека, физического и эмоционального здоровья общества необходимо как можно шире использовать разнообразные практики телесно-ориентированной те-

рапии, включая всевозможные виды массажа, танцевальную терапию, техники релаксации и разнообразные авторские методики, направленные на снятие телесных зажимов, облегчение болей, стабилизацию психоэмоциональной сферы... Ведь прикосновение – это так просто и так важно! От этого выигрывают все, потому что в мире станет больше заботы, сострадания, тепла и любви.

Список литературы

1. *Harlow H.E.* The nature of love // *American Psychologist*, 1958. No. 13. P. 673–685.
2. *Rosenblum L.A., Harlow H.E.* Approach-avoidance conflict in the mother surrogate situation // *Psychological Reports*, 1963. No. 12. P. 83–85.
3. *Franco F., Fogel A., Messinger D., Frazier C.* Cultural differences in physical contact between Hispanic and Anglo mother-infant dyads living in the United States // *Early Development and Parenting*, 1996. No. 5(3). P. 119–127.
4. *Feldman R., Eidelman A.* Intervention programs for premature infants: How to do they affect development? // *Clinics in Perinatology*, 1998. No. 25(3). P. 613–629.
5. *Гроф С.* Надличностное видение. М., 2002. С. 111.
6. *Вейл Э.* Естественное здоровье, натуральная медицина. М., 2001. С. 171.
7. *Кнастер Мирка.* Мудрость тела. М., 2002. С. 393–397.
8. *Геген Н.* Психология манипуляции и подчинения. СПб., 2005.