

LBRIS

We know



MEDCONNECT

Debra DeAngelo

M A S A J U L
Sacru

Magia și ritualul atingerii liniștitoare

Traducere de Andreea Dumitru



PRESTIGE

București - 2024

Activități — 8

Ilustrații — 9

Fițuici — 10

Cuvânt-înainte — 11

Introducere—13

Partea întâi: Înainte să începi

Capitolul 1: Limbajul atingerii – 20

Capitolul 2: Ce îți trebuie – 42

Capitolul 3: Îngrijorări, contraindicații și alte probleme – 55

Partea a doua: Latura spirituală și cea magică a masajului

Capitolul 4: Atingerea e spirituală – 74

Capitolul 5: Să facem magie – 97

Capitolul 6: Atingerea este magică – 122

Partea a treia: Exersarea Atingerii Blânde

Capitolul 7: Uneltele și tehnicile atingerii – 146

Capitolul 8: Atingerea părții din spate a trupului – 163

Capitolul 9: Atingerea părții din față a trupului – 193

Capitolul 10: Aducerea tuturor elementelor laolaltă în Masajul Sacru – 224

Concluzii: Ai tot ceea ce îți trebuie — 248

Resurse — 250

Anexă: Fițuici — 253

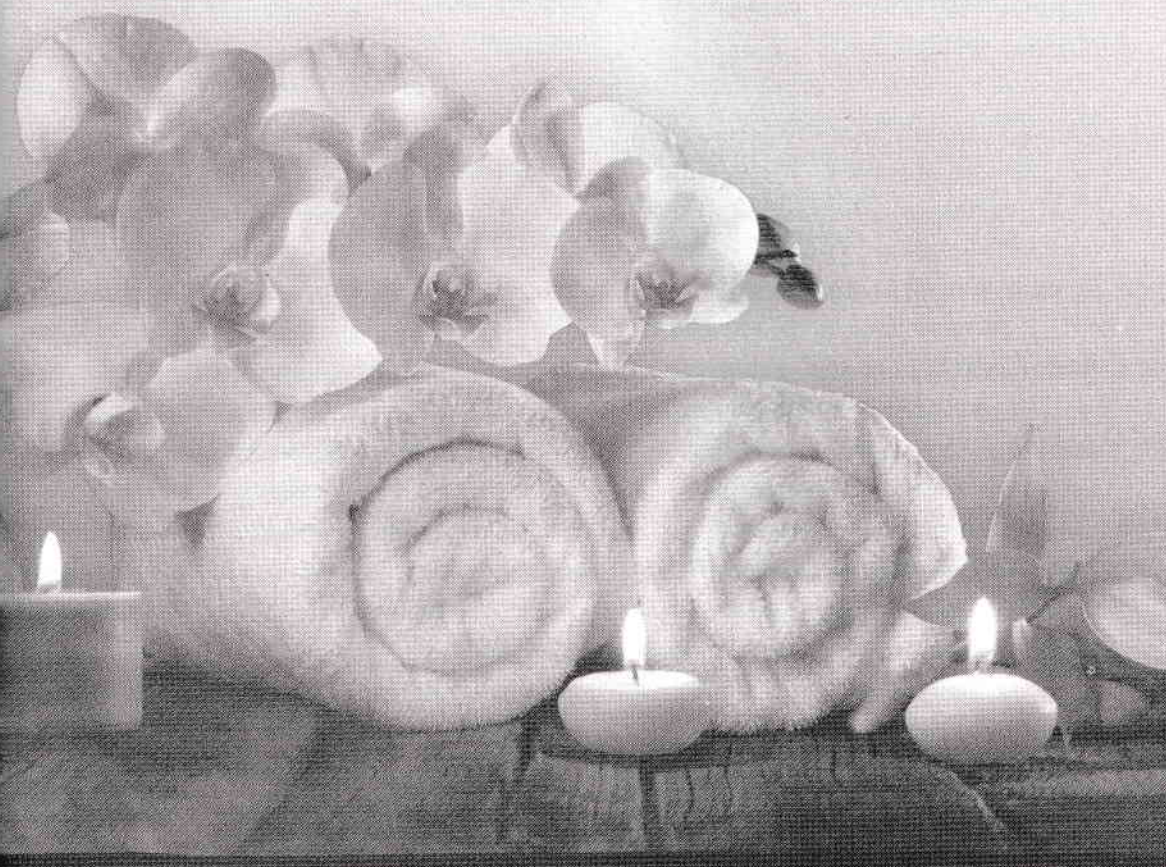
Bibliografie — 268

LBRIS

We know
books

PARTEA ÎNTÂI

Înainte
să începi



Limbajul atingerii

Muzica este adesea numită „limbajul universal”, dar un alt limbaj o întrece cu ușurință: atingerea. E adevărat, muzica face parte din toate culturile umane la nivel mondial, dar la fel și atingerea. Cu toate acestea, atingerea are un punct în plus față de muzică: este un limbaj folosit de toate speciile. Toate ființele vii înțeleg acest limbaj, în cadrul propriei specii sau în afara sa. Când câinii își ling fața unul altuia sau când caii stau unul alături de celălalt și se mușcă reciproc de spate, comunică. Folosesc limbajul atingerii. Oamenii și animalele pot avea conversații întregi prin atingere fără să rostească un singur cuvânt. Mângâie cu blândețe blana animalului tău de companie și observă „răspunsul” său, prin mimica feței sau limbajul trupului. Chiar și plantele folosesc acest limbaj universal, prin intermediul crengilor și al rădăcinilor, uneori asistate de o rețea complexă subterană de funghi, numită miceliu. Uneori, comunicarea este evidentă, precum îmbrățișările, sărutările, mângâierile sau zgârieturile, dar poate fi și foarte subtilă. Să te cuibărești lângă o altă persoană sau să vă țineți de mână sunt acțiuni care pot scădea presiunea arterială și pot induce o stare de siguranță și liniște sufletească.

Atingerea este prima formă de comunicare pe care o primim după naștere – este, cu adevărat, limbajul nostru primar. Cei care au grijă de noi ne țin aproape, ne ating fețele și mâinile. Deschidem ochii pentru prima dată și le privim fețele și ochii, o legătură plină de iubire cum nu mai există pe lume ia naștere. Multe mamifere își ling nou-născuții imediat după naștere, nu doar pentru a-i curăța, ci și pentru a spori circulația sanguină. Își încep viețile literalmente cu un masaj! Legătura olfactivă este, de asemenea, una foarte puternică începând cu aceste momente timpurii, astfel încât mamele își vor risca viețile și vor lupta până la moarte pentru a-și proteja cu înverșunare puii. Noi, oamenii, avem multe lucruri de învățat de la animale și începem să înțelegem importanța contactului fizic imediat dintre mamă și copil. Este acum o practică comună plasarea unui copil proaspăt născut, umed, care țipă, direct pe pieptul gol al mamei. Cei mai mulți nou-născuți se vor calma imediat atunci când simt confortul pielii mamei și recunosc ritmul bătăilor inimii și al respirației.

Îi vor recunoaște vocea și vor deschide ochii, privind în jur la această lume nouă și stranie pentru prima dată.

Cu mult înainte de existența cuvintelor, a mărâitului, a mormăitului și a țipetelor, în urmă cu mai bine de cinci milioane de ani, pe când strămoșii noștri comuni erau maimuțele,

comunicăm folosind expresii faciale, postura și atingere. De la o toaletare blândă reciprocă a blanei la îmbrânceli și mușcături în timpul unui atac, fiecare formă de atingere era o formă clară de comunicare: *Te plac; Dă-te din drumul meu; Simt mânie*. ADN-ul nostru (și ADN-ul tuturor speciilor) este programat pentru a înțelege în mod instinctiv și a comunica prin atingere.

Gândește-te la cât de multe lucruri poți comunica prin atingere doar cu degetul tău arătător: o împunsătură în coaste; o bătaie pe umăr; atingerea unei lacrimi; trasarea unei linii lungi, lent, seducător de-a lungul coloanei vertebrale. Chiar dacă nu vorbiți aceeași limbă, cealaltă persoană va înțelege mesajul tău cu siguranță: *Hei!; Mă scuzăți; Ce s-a întâmplat?; Mă atragi*.

Masajul folosește, de asemenea, limbajul atingerii; însă comunicarea are loc, în cea mai mare parte, într-o singură direcție și cu un scop mai îngust. Atunci când „vorbit” cu o altă persoană prin intermediul masajului, spunem: *Îmi pasă de tine. Contezi pentru mine. Vreau să te ajut să elimini durerea. Vreau să te ajut să scapi de anxietate. Vreau să te simți mai bine. Vreau să te relaxezi*. Și, în mod special, oferim siguranță, *Ești în siguranță aici*.

Masajul Sacru ne transportă înapoi în brațele mamei. Ne simțim complet în siguranță. Ne topim în căldura și siguranța acelor brațe puternice și pline de iubire, știind că nimic rău nu ni se poate întâmpla aici. „Să dormi ca un bebeluș” e un lucru *real*. Bebelușii dorm în mod liniștit și complet, în totalitate relaxați, fără anxietate sau gânduri care să le alerge prin minte – mai ales atunci când sunt legănați drăgăstos de un părinte sau de cineva care le poartă de grijă. Prezența unei astfel de persoane instaurează o relaxare completă în noi, pentru că ne simțim în siguranță și iubiți. În Masajul Sacru, căutăm să re-creăm acea experiență: siguranță completă, încredere completă, împăcare totală, relaxare totală. Comunicăm aceste lucruri fără să scoatem nici măcar un cuvânt. Măinile noastre vorbesc în locul nostru.

Atingerea este necesară

Atingerea face mai mult decât să comunice. Trece dincolo de o simplă atingere. Ajută la vindecare, din punct de vedere fizic și psihologic. În timpul unui masaj, o persoană se poate relaxa și se poate afunda într-o stare de calm și deschidere, în care să fie mai receptivă la energia vindecătoare. Iar în ceea ce privește terapeutul de masaj, există lucruri mai importante decât acoperirea pielii cu ulei și apăsarea unor mușchi încordați. Pe lângă tehnicile fizice de masaj, există o intenție de vindecare și o senzație generală de compasiune, împăcare și bunăvoință.

Organizații de renume, precum Clinica Mayo și National Centre for Complementary and Integrative Health, au întreprins studii care validează conceptul de masaj ca un catalist al vindecării pentru o gamă de afecțiuni, fizice și psihologice.¹

Deși unele persoane consideră masajul un răsfăț frivol (ceea ce poate fi adevărat în cazurile pe care noi, în domeniu, le numim „aranjat și netezit“ pe mulți bani la un spa sau un resort de lux – cu toate acestea, puțină plăcere și niște răsfăț n-au omorât niciodată pe nimeni!), masajul terapeutic devine acceptat la scară largă sub forma unui component al unei stări bune de sănătate, chiar pentru cei mai aprigi critici: comunitatea medicală și cea științifică.^{2,3} Chiar și o atingere foarte ușoară sau o modalitate care se bazează doar pe energie încep să fie acceptate, pe măsură ce scepticii trebuie să recunoască faptul că ceva pozitiv are loc.

În India, masajul la intervale regulate de timp este acceptat ca formă importantă de menținere a unei stări bune de sănătate.⁴ Masajul practicat frecvent face parte din acea cultură și nu este considerat o extravaganță, ci, mai degrabă o parte componentă a sănătății, la fel ca somnul, mișcarea fizică și o bună nutriție. Lumea vestică are mult de recuperat în ceea ce privește felul în care consideră valoarea masajului. Masajul este necesar! În ce lume diferită am trăi, dacă fiecare persoană ar avea parte în mod regulat de un masaj și s-ar reconecta la propriul trup și spirit, eliminând stresul! Înțeleg, desigur, că programarea cu regularitate la masaj este dincolo de posibilitățile financiare ale celor mai multe persoane – dar nu și pentru cele care știu cum să se maseze singure sau au o persoană apropiată care să ofere acest serviciu. Până când vei termina de citit această carte, acea persoană vei fi *tu!* Trebuie să o spun în mod clar, „prea mult masaj“ nu există. Poți oferi – și primi – masaj în fiecare zi, dacă asta îți dorești. Poți să spui că visez cu ochii deschiși, dar în lumea *mea* perfectă, masajul ar face parte din rutina zilnică, la fel ca mâncatul sau dormitul.

Terapia prin masaj practică cu regularitate (ca să nu spunem zilnic), deși importantă pentru sănătatea fizică și psihică, poate fi un lucru impracticabil sau chiar imposibil din mai multe motive. Pentru început, la 80\$ pe oră sau mai mult, costul unui masaj fizic practicat cu regularitate însumează un cost mult prea ridicat. Pentru multe persoane, un astfel de cost

1. Mayo Clinic Staff, „Massage: Get In Touch with Its Many Benefits“, Mayo Clinic, accesat pe 15 iulie 2022, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/massage/art-20045743>; National Center for Complementary and Integrative Health, „Massage Therapy: What You Need to Know“, accesat pe 15 iulie 2022, <https://www.nccih.nih.gov/health/massage-therapy-what-you-need-to-know>

2. Markham Heid, „The Science-Backed Benefits of Massage“, Elemental, 6 iunie 2019. <https://elemental.medium.com/the-science-backed-benefits-of-massage-6d1a198c67a5>.

3. Florida Academy, „The Science Behind Massage Therapy“, Florida Academy.edu, 13 august 2019, <https://florida-academy.edu/science-behind-massage-therapy/>

4. Nona Walla, „Why You Need a Daily Massage“, ETimes/Times of India.com, 10 martie 2019, [https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/de-stress/why-you-need-a-daily-massage/articleshow/68317790](https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/de-stress/why-you-need-a-daily-massage/articleshow/68317790.cms).

permanent este imposibil. O altă barieră în programarea ședințelor de masaj poate fi mobilitatea, precum în cazurile în care o persoană nu se poate mișca sau nu poate fi transportată cu ușurință. Distanța poate fi, de asemenea, un factor dacă persoana care are nevoie de masaj trebuie să facă un drum lung până la cabinet. Pentru unele persoane, anxietatea de a permite unui străin să le atingă este un hop prea mare de trecut. Și mai există și vechile noastre programe de lucru și de școală, probleme legate de supravegherea copiilor. Unele persoane pur și simplu nu reușesc să își alinieze propriul program cu cel al terapeutului. Pentru toate aceste situații, Masajul Sacru reprezintă o soluție alternativă. Putem să primim – și să oferim – atingerea umană plină de iubire de care avem nevoie. Trebuie doar să învățăm cum.

Dacă îți este teamă că învățarea unor tehnici de bază ale masajului poate fi ceva prea dificil pentru tine, nu uita că nu încercăm să o facem în mod profesional. Există un parcurs educațional de lungă durată înainte să te poți numi „terapeut de masaj” și să ceri o taxă pentru serviciile tale. Însă stacheta nu este prea ridicată pentru nonprofesioniștii care își doresc, pur și simplu, să lucreze alături de o persoană dragă, partener, copil sau prieten. Și cu siguranță nu avem nevoie de un certificat sau de o licență pentru a învăța să comunicăm și să vindecăm cu ajutorul atingerii. Avem nevoie doar de puțină îndrumare pentru a începe, pentru a ne accepta vindecătorul din adâncul nostru și de a ne oferi pe noi înșine pe post de conduit al iubirii și al compasiunii divine. Presară puțină magie peste toate aceste lucruri și obții Masajul Sacru. Ceea ce te poate surprinde cel mai tare este că știi deja cele mai multe tehnici de atingere folosite în masaj, dar nu le-ai folosit niciodată în acest scop. Multe dintre aceste tehnici de masaj sunt mișcări pe care le-ai realizat deja de multe, multe ori – doar că nu exact în acest fel. De-a lungul acestei cărți, aceste aptitudini spirituale și fizice care există deja în adâncul tău vor ieși la lumină și vor înflori precum un lotus înfloreste deasupra apei murdare.

Atingerea vindecă

Masajul la nivel fundamental promovează reducerea senzației de stres și oferă relaxare, reduce durerea și încordarea mușchilor, elimină tensiunea, îmbunătățește circulația și sistemul imunitar, sporește energia și starea de vigilență, scade ritmul cardiac și hipertensiunea arterială. S-a demonstrat că terapiile avansate de masaj, numite „modalități”, ajută la reducerea stărilor de anxietate, a afecțiunilor digestive, a fibromialgiei, durerilor de cap, insomniei, durerilor de spate și gât, durerilor miofaciale, durerilor la nivelul terminațiilor nervoase, întinderilor la nivelul țesuturilor moi și al rănilor, al leziunilor sportive și durerilor de articulații.⁵ Terapia prin masaj poate oferi o alinare pentru artrită, Alzheimer, tulburărilor din spectrul autismului, demență, depresie, suferință, deficit de atenție, tulburări de procesare senzorială, inflamare,

5. Mayo Clinic Staff, „Massage: Get in Touch With its Many Benefits”, Mayo Clinic, 12 ianuarie 2021, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/massage/art-20045743>

durere cronică, creșterea hipertensiunii arteriale, dureri sau crampe la nivelul mușchilor, dureri la nivelul spatelui și al gâtului, inflamare în urma unei leziuni sau a unei operații.⁶ Există, de asemenea, modalități pentru anumite nevoi speciale, precum alinarea efectelor chimioterapiei sau lucrul alături de femei însărcinate, bebeluși sau vârstnici vulnerabili, precum și modalități de suplimentare a îngrijirii paleative. Dacă o persoană dragă se află într-una din aceste situații, nu înseamnă că tu nu poți masa această persoană, ci doar că trebuie să colaborezi cu medicul său pentru a personaliza Masajul Sacru în cel mai potrivit mod pentru această persoană, ajutând-o să se adapteze dificultăților și stărilor de disconfort.

Masajul Sacru este o modalitate blândă și se încadrează în categoria „de bază”. Scopul său este să ofere relaxare, reducerea stresului și eliminarea durerii într-un mod sigur și blând pentru cele mai multe persoane. Dacă o persoană dragă ție are nevoie de mai mult de atât, ai grijă să te consulți cu medicul său înainte de a trece la acțiune. Nu presupune că tu sau cei dragi ție cunoașteți deja ce provoacă acea durere de umăr, trecând imediat la masarea acelor „noduri”. Acea durere poate să fie o întindere a articulației umărului, iar masajul tău poate agrava situația. Opusul vindecării! În schimb, chiar și cel mai blând Masaj Sacru poate fi prea mult pentru persoanele extrem de fragile. Trebuie să știi cu ce ai de-a face înainte să începi să rezolvi problema.

După o examinare, un doctor îți poate recomanda un consult suplimentar cu un medic specialist, analize de sânge, radiografii sau un RMN, un dietetician, schimbări ale stilului de viață, fizioterapie sau chiar psihoterapie – sau o combinație a acestor variante. Un doctor te poate sfătui și ce tehnici de masaj sunt sigure pentru o persoană dragă și care ar trebui evitate, pentru ca tu să poți personaliza Masajul Sacru în cel mai bun mod. Poți suplimenta tratamentul profesional al unei persoane dragi cu masaj și poți ajuta la îmbunătățirea stării de sănătate și la vindecare, pentru că tu ai ceva ce profesioniștii nu au: iubire față de acea persoană. Și va simți acest lucru în atingerea ta.

Atingerea ameliorează durerea

Când ne gândim la ameliorarea durerii, ne gândim adesea la un tub de pastile. Însă masajul poate elimina durerea, la fel cum o poate face simpla atingere umană. Conform spuselor lui Michael Changaris, autorul cărții *Touch: The Neurobiology of Health, Healing, and Human Connection* (nota traducătorului: din limba engleză – *Atingerea: Neurobiologia sănătății, vindecării și a conexiunii umane*), cercetări considerabile în acest domeniu au arătat că „doar prin a ține pe cineva de mână atunci când această persoană simte durere poate ajuta la reducerea nivelului

6. Tiffany Field, „Massage Therapy Research Review”, National Library of Medicine, 23 aprilie 2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5564319/>

acestei dureri.⁷ Un rezumat al acestui studiu din cadrul University of Colorado at Boulder, a dezvăluit că atunci când un cuplu se ține de mână, ritmul cardiac și cel al respirației celor doi se sincronizează, intensitatea durerii scade, iar această „sincronizare interpersonală” sugerează că atingerea pertenerului are un efect analgezic.⁸ Cercetătorul principal al acestui studiu, Arthur Goldstein, a avut inspirația de a studia proprietățile de alinare a durerii prin atingere plină de iubire atunci când a fost martor la nașterea propriei sale fiice. Când și-a văzut soția în dureri cumplite, el și-a dorit să o poată ajuta și i-a strâns mâna. A văzut că această atingere a fost de ajutor și astfel a ajuns să încerce să afle dacă datele științifice pot confirma acest lucru. Studiul său a implicat douăzeci și două de cupluri oficiale heterosexuale și a demonstrat că ritmul inimilor și al respirațiilor acestora tind să se sincronizeze doar prin a sta aproape unul de celălalt, unii ținându-se de mână, alții nu. Când femeia din cuplu a fost supusă unor dureri fără ca aceasta să își poată atinge soțul, „acea sincornizare a fost întreruptă. Când i s-a permis să îl țină de mână, ritmurile lor s-au sincronizat din nou și intensitatea durerii a scăzut.”

„Se poate ca atingerea să fie o unealtă a comunicării empatiei, rezultând într-un efect analgezic sau cu efect calmant”, a spus Goldstein.

Deși acest studiu a fost realizat pe cupluri oficiale, nu este greu să extrapolăm aceste rezultate în orice tip de relație apropiată: căsnicie, parteneriat, părinți și copii, frați și surori sau prieteni. Simpla atingere plină de iubire și alinare a unei persoane cunoscută și de încredere poate elimina durerea, reduce stresul și ajuta la vindecare.

Într-un alt studiu realizat pe cupluri, șaisprezece femei măritate au fost supuse unor șocuri electrice în timpul unui RMN. Unele dintre acestea și-au putut ține soțul de mână, altele au ținut mâna unui bărbat anonim participant la experiment, iar celelalte nu au ținut pe nimeni de mână. Activitatea cerebrală a femeilor din primul grup a arătat o „reacție la pericol” mult mai scăzută decât cele care au ținut un străin de mână, iar acel grup unul mai scăzut decât cele care nu au avut o mână de ținut.⁹ Cu alte cuvinte, femeile care și-au ținut propriul soț de mână au simțit mai puțină anxietate anticipând durerea, și chiar și mâna unui străin e mai bună decât nicio mână.

7. Michael Changaris, *Touch: The Neurobiology of Health, Healing, and Human Connection* (Mendocino, CA: Life-Rhythm and Core Evaluation Publications, 2015), 24.

8. University of Colorado at Boulder, „When Lovers Touch, Their Breathing, Heartbeat Syncs, Pain Wanes, Study Shows”, ScienceDaily, 21 iunie 2017, <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/06/170621125313.htm>

9. James Q. Coan, Hillary S. Schaefer, Richard J. Davidson, „Lending a hand: social regulation of the neural response to threat”, National Library of Medicine, Decembrie 2006, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201784/>

O poveste a National Public Radio de Michelle Trudeau ne dezvăluie că atunci când suntem atinși, acest lucru stimulează „corpusul Pacinian”, localizați în țesuturile profunde ale pielii de-a lungul trupului și care răspund la presiune. Atunci când sunt stimulați, aceștia, la rândul lor, stimulează nervul vag, cel care ajunge de la creier în abdomen și care regularizează funcțiile organelor interne, inclusiv digestia, ritmul cardiac și cel respirator. Face parte din sistemul nervos parasimpatic, cel care controlează reacția trupului de „luptă sau fugi” și reacția la odihnă și relaxare.¹⁰ Conform celor spuse de Trudeau, nervul vag reacționează la presiune blândă, sigură, cu o reacție de calmare, ce include scăderea hipertensiunii arteriale și a ritmului cardiac. Atingerea venită din partea unei persoane de încredere sporește eliberarea de oxitocină, un hormon care amplifică încrederea și formarea de conexiuni. Atingerea din iubire, prietenească, stimulează, de asemenea, și cortexul frontal orbital din creier, cel care răspunde la stimuli de plăcere precum dulciuri și mirosuri plăcute.¹¹ Toate acestea au loc în urma unei simple atingeri, precum ținutul de mână sau mângâierea umărului. Gândește-te cât de sporite sunt aceste reacții neurologice și biochimice în timpul unui masaj, atunci când corpusul Pacinienii sunt stimulați pe întregul corp timp de o oră. Nu e de mirare că masajul se simte uimitor! Pe lângă senzațiile de calmare de la nivelul pielii și al mușchilor, nervul vagus și unul dintre centrele plăcerii sunt, de asemenea, mângâiate, ceea ce ne îmbăiază creierul într-o minunată și calmantă oxitocină. Cu alte cuvinte, masajul trece dincolo de piele. Este o adevărată experiență neurologică.

În cel mai strict sens al cuvântului, masajul ne face să ne simțim bine. Calmi. Senini. Dacă persoanele dragi ție nu au niciun fel de probleme fizice sau emoționale și tot ce vrei să înveți este cum să oferi o experiență plăcută, calmantă, acesta este un motiv suficient de bun pentru a studia Masajul Sacru. Cu toate acestea, vei învăța și tehnici de rezolvare a unor dureri de nivel scăzut, încordare și dureri ale mușchilor. Vei putea să îmbunătățești calitatea vieții pentru cei dragi ție, indiferent de problemele cu care se confruntă sau chiar dacă nu se confruntă cu niciun fel de problemă. Deja ai niște capacități impresionante de vindecare și încă nu ai învățat nimic. Chiar în acest moment, deja ai abilitatea de a stimula corpusul Pacinienii ai unei persoane, nervul vag și cortexul frontal orbital, pentru a scădea ritmul cardiac și respirator al unei persoane și pentru a încerca să declanșezi eliberarea de oxitocină. Tot ce trebuie să

10. Physiopedia, „Vagus Nerve”, Physiopedia.com, accesat pe 16 iulie 2022, https://www.physio-pedia.com/Vagus_Nerve

11. Michelle Trudeau, „Human Connections Start With A Friendly Touch”, National Public Radio, 20 septembrie 2010, <https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=128795325>

faci este să atingi această persoană. Wow! Cât de uimitor este *acest lucru*? Acceptă toate aceste abilități extraordinare de vindecare, tu, persoană vindecătoare ce ești!

Atingerea este viață

Oamenii nu pot, literalmente, să supraviețuiască fără atingere. Începând din perioada de sugar, atingerea umană este esențială pentru supraviețuire. Lipsiți de atingere, sugarii vor înceta să mai crească, se vor opri din a mânca, se vor ofili și vor muri.¹² Deși sună brutal și la limita umanității, Changaris ne spune în cartea sa despre studiile realizate pe copii în orfelinate (cele mai bine cunoscute fiind orfelinatele din România, unde copiii fără părinți sau abandonați erau, practic, depozitați), care dezvăluie că, dacă nevoile nutriționale și fizice de bază ale unui bebeluș sunt împlinite, în lipsa unei atingeri umane reconfortante, copilul nu va supraviețui.

„Lipsa continuă de atingere și alinare face ca un bebeluș să renunțe, pur și simplu”, spune Changaris, descriind felul în care, atunci când un copil plânge, dacă nimeni nu răspunde, comportamentul acestui copil va degenera rapid într-o încercare de a atrage ajutor: va plânge mai tare și mai zgomotos, va deveni din ce în ce mai tensionat. Dacă plânsul nu primește asistență, copilul se va epuiza și plânsul va scădea în intensitate, reducând șansele de a primi ajutor la momentul potrivit. În timp, copilul va renunța și se va opri din a mânca, a bea sau a plânge, iar în lipsa unei intervenții, va muri.

Wow. Un adevărat *pumn* în stomac.

Changaris notează că un bebeluș are nevoie de trei lucruri fundamentale pentru a supraviețui: siguranță, hrană și iubire – iubire sub formă de atingere umană. Copiii instituționalizați le primesc doar pe primele două. Dar acestea nu sunt suficiente, a concluzionat el.

„Pentru un bebeluș, iubirea se comunică prin atingere, prin contact cu persoana care are grijă de acesta, este la fel de vitală precum mâncarea. Privați de atingere, bebelușii pier.”¹³

Deși exemplele din orfelinate sunt extreme, nu înseamnă că lipsa unei atingeri dragăstoase nu este dăunătoare sănătății noastre fizice, psihice și emoționale. Atingerea este vitală pentru sănătatea noastră și pentru supraviețuire, de-a lungul întregii vieți. În copilărie, adulții din viața noastră (sper) ne-au împlinit nevoile fizice și emoționale. Ca adulți, putem să ne purtăm singuri de grijă atunci când vine vorba de propria siguranță și hrănire, ne putem împlini singuri nevoile și alina disconfortul fizic. Cu toate acestea, este cu adevărat dificil să ne oferim atingeri iubitoare singuri. Îmbrățișarea și mângâierea propriei persoane nu e la fel ca atunci când aceste gesturi vin din partea unei alte persoane. Chiar dacă ne obișnuim să ignorăm și

12. Changaris, *Touch: The Neurobiology of Health, Healing, and Human Connection*, 18.

13. Changaris, *Touch: The Neurobiology of Health, Healing, and Human Connection*, 18

să suprimăm nevoia de atingere iubitoare și confort fizic, acestea zvâcnesc la marginea stării noastre de conștientizare, dorindu-și să fie satisfăcute. Devenim doar foarte buni la ignorarea lor. Într-un fel. Poate că ajungem să umplem acel gol emoțional într-un alt mod, care conține „olic“ în nume? Workaholic, shopaholic, alcoolic. Evităm nevoia esențială de atingere iubitoare cu lucruri care ne fac plăcere și care produc dependență, care ne satisfac pe moment, dar nu pe termen lung. Funcționează o zi, dar în următoarea, simțim din nou aceeași dorință, fără să ne dăm seama că ceea ce ne dorim cu disperare este atingerea umană, nu o pungă cu fursecuri cu ciocolată sau încă trei perechi de pantofi.

Poate părea puțin primitiv, dar problema noastră e că am devenit *prea* duri. E mult mai ușor să îmbrăcăm armura psihologică și se ne punem în calea a ceea ce ne dorim cu adevărat decât să înfruntăm și să ne acceptăm propriile vulnerabilități. Pentru unele persoane, e mai dificil să ceară o îmbrățișare decât un martini. Indiferent de situația noastră în viață, de vârsta noastră, nevoia esențială de atingere umană cere să fie împlinită în mod constant și va primi orice îi este oferit – pe moment. Măine va reveni, dorindu-și iar atingere.

Pentru aceia dintre noi care au norocul de a avea parte de iubirea prietenilor și a familiei, nevoia de atingere umană este împlinită, mai ales dacă avem un partener sau orice fel de persoană lângă care ne putem cuibări sau care să ne îmbrățișeze. Cu toate acestea, accesul la atingerea care ne menține vii dispare odată cu anii, mai ales dacă aceste persoane încetează din viață. Dărămați de durere, mergem mai departe, în mod constant, în mod profund, dorindu-ne atingerea acestora.

Lipsa unui contact uman blând este în mod deosebit dăunătoare atunci când ajungem la vârste înaintate. Persoanele în vârstă care trăiesc în izolare, care și-au pierdut partenerul sau care se află în îngrijire paliativă sau asistată, nu sunt adesea atinse de nimeni, în afară de asistente și îngrijitori, care pot ajunge să trateze aceste persoane ca pe niște „lucruri“ care trebuie curățate, hrănite și tratate cu medicamente, nu ca pe „tine“: o ființă umană vie care are nevoie de o atingere ușoară pe umăr sau de o mângâiere pe obraz, sau pur și simplu, ca cineva să o țină de mână. Să devenim „un lucru“ este, fără îndoială, mai groznic din punct de vedere emoțional decât orice afecțiune fizică. Chiar în momentul în care avem nevoie de mai mult ajutor și mai mult sprijin decât în orice alt moment de la naștere și până acum, suntem lăsați să zacem și să ne oprim ușor din tot. O, ce diferență între viață și moarte poate face o atingere drăgăstoasă la o vârstă avansată, atunci când foamea de atingere încă ne arde, dar oamenii și lucrurile care ne-au oferit bucurie dispar ușor-ușor, amplificându-ne astfel nevoia de atingere. Simțim această nevoie la fel de tare ca atunci când eram bebeluși, dar nu mai e nimeni care să ne satisfacă. În lipsa unei atingeri umane, dorința noastră de supraviețuire se dizolvă și moartea sosește mai repede – la fel ca în cazul acelor copii din orfelinatele românești.

Nevoia esențială de atingere umană, deși amplificată la capetele vieților noastre, este fără îndoială prezentă în tot restul timpului. Însă, în acei ani de mijloc, foamea pielii noastre este