

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΩΟ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

Η αφή είναι ίσως η πρώτη από τις αισθήσεις μας που αναπτύσσεται. Το μωρό στη μήτρα της μητέρας του δεν μπορεί να δει, να οσφρανθεί, να γευτεί ή να ακούσει (αν και το τελευταίο μπορεί να μην είναι αλήθεια). Με τη γέννησή του η αφή καθίσταται μια πολύ σπουδαία αίσθηση, μια και μέσω αυτής προσλαμβάνονται οι περισσότερες από τις πρώτες μας εμπειρίες επικοινωνίας με τους άλλους. Η έρευνα έχει δείξει ότι όταν τα μωρά (και τα άλλα νεαρά ζώα) αποστερούνται την αφή των άλλων, η ανάπτυξή τους παρεμποδίζεται όχι μόνο κοινωνικά και συναισθηματικά, αλλά ακόμα και σωματικά.

Η αφή μπορεί να επηρεάσει καταλυτικά το πώς αντιδρούμε σε μια κατάσταση. Ακόμα κι αν μας άγγιξαν τυχαία ή αθέλητα, μπορεί και τότε να επηρεαστούμε σημαντικά από αυτή. Ο Mark Knapp αναφέρει ένα πείραμα όπου, καθώς επιστρέφονταν στους φοιτητές οι κάρτες της βιβλιοθήκης, ο βιβλιοθηκάριος άγγιζε τα χέρια μερικών από αυτούς καθώς τους έδινε την κάρτα τους. Από κάθε άλλη άποψη η συμπεριφορά του ήταν ίδια, το μόνο πράγμα που άλλαζε ήταν το αν αναπτυσσόταν επαφή.

Έξω ακριβώς από τη βιβλιοθήκη ζητήθηκε από τους φοιτη-

τές να βαθμολογήσουν το βιβλιοθηκάριο και γενικά τη βιβλιοθήκη με βάση μια κλίμακα βαθμολογίας. Εκείνοι τους οποίους είχε άγγιξει, ιδιαίτερα οι γυναίκες, έκριναν το βιβλιοθηκάριο (και τη βιβλιοθήκη) πιο ευνοϊκά από εκείνους που δεν τους άγγιξε. Κι αυτό ήταν αλήθεια τόσο για κείνους που τους είχε άγγιξει, όσο και για κείνους που δεν τους είχε άγγιξει. Τόσο μεγάλη είναι η δύναμη ακόμα και μιας φευγαλέας, μόλις αντιληπτής εμπειρίας αφής.

Χρησιμοποιούμε την αφή με πολλούς τρόπους, αν και ίσως όχι με όσους θα μπορούσαμε, δε ζούμε σε μια κοινωνία που να ενθαρρύνει τους ενήλικους να άγγιζουν ο ένας τον άλλο. Είμαστε έτοιμοι να υποφιαστούμε κάποιο σεξουαλικό υπονοούμενο σε κάθε άγγιγμα και η κοινωνία μας δεν είναι μια αρκετά ελεύθερη κοινωνία, ακόμα και τώρα, στα σεξουαλικά θέματα. Αλλά χρησιμοποιούμε διάφορες μορφές αφής για να ενθαρρύνουμε, να εκφράσουμε τρυφερότητα ή συμπάθεια και να δείξουμε υποστήριξη.

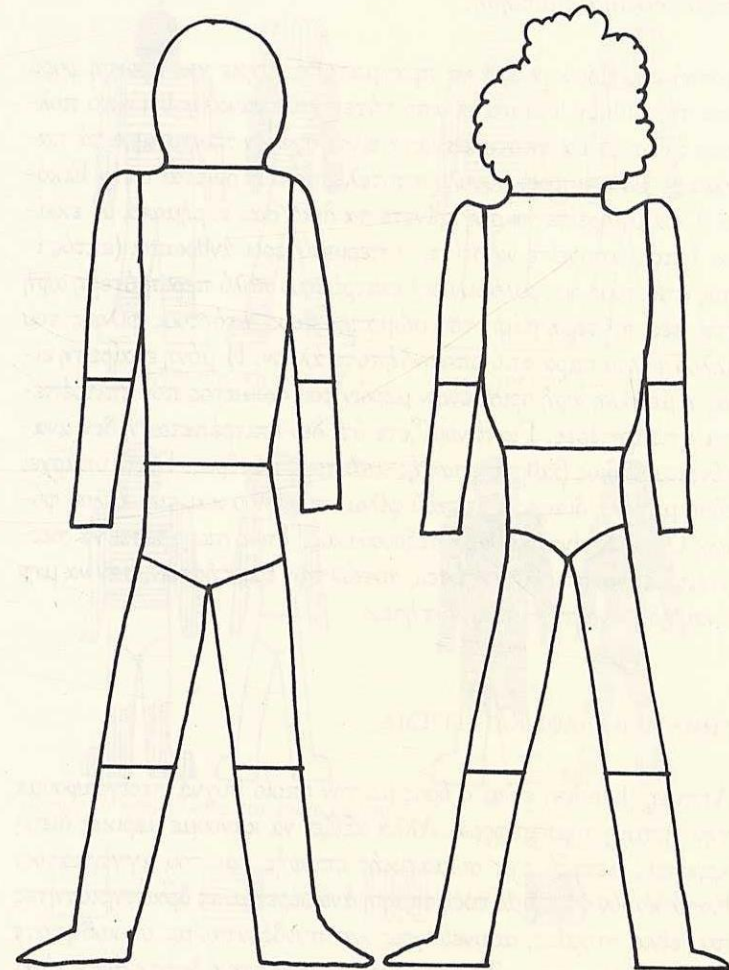
Είναι πιο πιθανό να υπάρξει αφή σε ορισμένες καταστάσεις παρά σε κάποιες άλλες. Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να άγγιξουν τους άλλους όταν δίνουν πληροφορίες ή συμβουλές παρά όταν παίρνουν· όταν δίνουν μια εντολή παρά όταν εκτελούν μια εντολή· όταν ζητούν μια χάρη παρά μια ικανοποίηση· όταν προσπαθούν να πείσουν παρά να πεισθούν· όταν βρίσκονται σε ένα πάρτι παρά στην εργασία τους· όταν εκφράζουν την αναστάτωση τους μάλλον παρά όταν ακούν κάποιου άλλου την αναστάτωση και όταν ακούν τις ανησυχίες και τους φόβους κάποιου άλλου μάλλον παρά όταν εκφράζουν τις δικές τους. Μια έρευνα βρήκε ότι οι εξήντα στους εκατό ανθρώπους, καθώς χαιρετούν ή λένε αντίο σε ένα αεροδρόμιο, άγγιζονται. Όπως ίσως κάποιος θα ανέμενε, παρατεταμένα αγκαλιάσματα παρατηρήθηκαν συχνότερα στις αναχωρήσεις παρά στις αφίξεις. Με βάση ορισμένες με-

λέτες έχει διαπιστωθεί επίσης ότι το άγγιγμα πιο συχνά ξεκινάει από τους άνδρες παρά από τις γυναίκες.

Περισσότερα ευρήματα θα αναφέρουμε, καθώς θα αναλύσουμε σε αυτό το κεφάλαιο τα είδη της σωματικής επαφής που υπάρχουν, τι σημαίνουν και πώς μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε καλύτερα για να αναπτύξουμε τη γλώσσα του σώματος. Είναι μια περιοχή όπου πρέπει να δώσουμε προσοχή περισσότερο από τη συνηθισμένη, γιατί δεν μπορείτε να έρθετε πιο κοντά στους ανθρώπους (τουλάχιστον σωματικά) παρά μόνο όταν τους αγγίζετε. Αυτό μπορεί να κάνει την αφή επικίνδυνη, με αποτέλεσμα να γίνουν λάθη. Ακόμα, μπορούμε να βρούμε τρόπους χρήσης της σωματικής επαφής για καλύτερα αποτελέσματα.

ΑΣΚΗΣΗ: ΠΟΙΟΣ ΑΓΓΙΖΕΙ ΠΟΙΟΝ;

Χρησιμοποιώντας εικόνες όπως εκείνες της Εικόνας 8, στις οποίες το σώμα διαιρείται σε διάφορα μέρη, κάντε μια σύντομη έρευνα μεταξύ των φίλων σας και των γνωστών σας για να δείτε πού επιτρέπουν στους άλλους ανθρώπους να τους αγγίζουν. Προσπαθήστε να ρωτήσετε ίδιο αριθμό ανδρών και γυναικών. Ρωτήστε τους επίσης να σας πουν τα μέρη του σώματός τους όπου περιμένουν να τους αγγίζουν η μητέρα τους, ο πατέρας τους, ένας φίλος του ίδιου φύλου κι ένας φίλος του άλλου φύλου. Καταγράψτε τις απαντήσεις τους πάνω στις εικόνες με γραμμούλες (π.χ., ΙΙΙ, ΙΙΙ κτλ.). Μπορείτε να κάνετε μεγαλύτερες ζωγραφιές εάν αυτό σας βοηθάει.



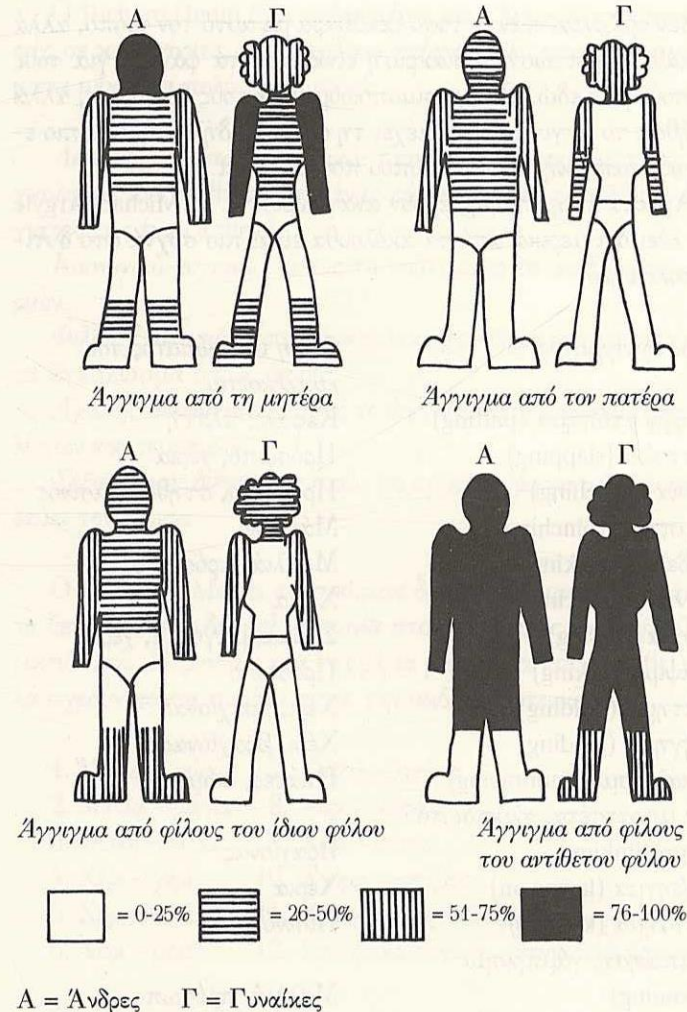
Εικόνα 8.

Ανασκόπηση της άσκησης

Αυτού του είδους η έρευνα πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Sidney Jourard κι από τότε έχει επαναληφθεί από πολλούς άλλους. Τα αποτελέσματα είναι σχεδόν πάντα αρκετά παρόμοια. Ένα τυπικό σύνολο αποτελεσμάτων δίνεται στην Εικόνα 9 και μπορείτε να συγκρίνετε τα δικά σας ευρήματα μ' εκείνα. Όπως μπορείτε να δείτε, οι περισσότεροι άνθρωποι (εκτός ίσως από τους ομοφυλόφιλους) επιτρέπουν πολύ περισσότερη αφή στα περισσότερα μέρη του σώματός τους από τους φίλους του άλλου φύλου παρά από οποιοδήποτε άλλον. Η μόνη εξαίρεση είναι η μεγάλη αφή ορισμένων μερών του σώματος που επιτρέπεται στις μητέρες. Γιατί νομίζετε ότι δεν επιτρέπεται ή δεν αναμένεται ο ίδιος βαθμός επαφής από τους πατέρες; Γιατί υπάρχει τόσο μεγάλη διαφορά μεταξύ φίλων του ίδιου και του άλλου φύλου; Ο λόγος είναι καθαρά σεξουαλικός; Ίσως σας αρέσει να σκεφτείτε πάνω στις απαντήσεις αυτών των ερωτήσεων, σαν να μην είναι ήδη γνωστές οι απαντήσεις.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΚΑΙ ΑΓΓΙΓΜΑ

Απτική (haptics) είναι ο όρος με τον οποίο συχνά περιγράφουμε την απτική συμπεριφορά. Αλλά αξίζει να κάνουμε μερικές διευκρινίσεις μεταξύ της σωματικής επαφής και του αγγιγματος. Κατά κανόνα η σωματική επαφή αναφέρεται σε δραστηριότητες που είναι τυχαίες, ασυνείδητες και συνδέονται με οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Το άγγιγμα υπονοεί ότι η δράση αυτή είναι εσκεμμένη, συνειδητή και επιτελείται κατά κύριο λόγο με τα χέρια. Ωστόσο, στη βιβλιογραφία της γλώσσας του σώματος, οι ό-



Εικόνα 9.

ροι δεν ορίζονται πάντα τόσο ξεκάθαρα με αυτό τον τρόπο, αλλά σε κάθε περίπτωση η διάκριση είναι αρκετά φανερή για τους σκοπούς μας εδώ. Θα χρησιμοποιούμε και τους δύο όρους, αλλά συνήθως το άγγιγμα εμπεριέχει τη συμπαράδληψη μιας πιο ενεργούς εμπλοκής του ανθρώπου που το κάνει.

Αρκετά είδη επαφής έχουν αναγνωρισθεί. Ο Michael Argyle μας λέει ότι μερικά από τα ακόλουθα είναι πιο συχνά στο δυτικό πολιτισμό:

<i>Είδος αγγίγματος</i>	<i>Μέρη του σώματος που εμπλέκονται</i>
Ελαφρύ χτύπημα (patting)	Κεφάλι, πλάτη
Χαστούκι (slapping)	Πρόσωπο, χέρια
Γροθιά (punching)	Πρόσωπο, στήθος, πεισινός
Τσίμπημα (pinching)	Μάγουλο
Χάιδεμα (stroking)	Μαλλιά, πρόσωπο
Κούνημα (shaking)	Χέρια
Φίλημα (kissing)	Στόμα, μάγουλα, χέρια
Γλείψιμο (licking)	Πρόσωπο
Κράτημα (holding)	Χέρι, βραχίονας
Οδήγημα (guiding)	Χέρι, βραχίονας
Αγκάλιασμα (embracing)	Πλάτες, σώμα
Αλά μπρατσέτα, αλυσιδωτό δέσιμο (linking)	Βραχίονας
Τράβηγμα (laying on)	Χέρια
Κλότσημα (kicking)	Πεισινός
Περιποίηση, γάμπρισμα (grooming)	Μαλλιά, πρόσωπο
Γαργάλισμα (tickling)	Οπουδήποτε

Ο Richard Hedin έχει ταξινομήσει τους διάφορους τύπους αφής σε κατηγορίες, που αρχίζουν από τα πολύ απρόσωπα μηνύματα μέχρι τα πολύ προσωπικά:

Λειτουργικά-επαγγελματικά: όπως ένας επαγγελματίας του γκολφ με ένα μαθητή του· ένας ράφτης με έναν πελάτη· ένας γιατρός με έναν ασθενή.

Κοινωνικά-εγγενικά: όπως το κούνημα ή το σφίξιμο των χεριών.

Φιλίας-ζεστασιάς: όπως ένα φιλικό χτύπημα στην πλάτη ή ένα αγκάλιασμα στους ώμους.

Αγάπης-οικειότητας: όπως το άγγιγμα στο μάγουλο ή το φίλι των ερωτευμένων.

Σεξουαλικής διέγερσης: όπως το αμοιβαίο άγγιγμα που συνοδεύει τον έρωτα.

Ο Desmond Morris αναγνώρισε δώδεκα βήματα που κάνουν τα ζευγάρια στη δυτική κοινωνία στο δρόμο προς τη σεξουαλική οικειότητα. Περιστασιακά ένα βήμα μπορεί να παραλειφθεί, αλλά σχεδόν πάντα συμβαίνει με την ακόλουθη σειρά:

1. Μάτια – σώμα
2. Μάτια – μάτια
3. Φωνή – φωνή
4. Χέρι – χέρι
5. Χέρι – πλάτη
6. Χέρι – μέση
7. Στόμα – στόμα
8. Χέρι – κεφάλι
9. Χέρι – σώμα
10. Στόμα – στήθος
11. Χέρι – γεννητικά όργανα
12. Γεννητικά όργανα – γεννητικά όργανα

Ωστόσο το τι σημαίνουν τα διάφορα είδη αφής εξαρτάται από αρκετούς παράγοντες. Εξαρτάται από το ποιο μέρος του σώ-

ματος άγγιξε το άλλο πρόσωπο· ποιο μέρος του σώματος αγγίζεται· πόσο διαρκεί το άγγιγμα· πόση πίεση χρησιμοποιείται· εάν μετά την επαφή μετακινήθουν· εάν παρעυρίσκειται οποιοσδήποτε άλλος· εάν παρעυρίσκονται άλλοι, ποιοι είναι αυτοί· η γενική κατάσταση μέσα στην οποία συμβαίνει το άγγιγμα και η διάθεσή της· και η σχέση μεταξύ των ανθρώπων που εμπλέκονται. Σε τελική ανάλυση, ο καθορισμός της έννοιας της αφής είναι μια σύνθετη υπόθεση. Είναι τόσο σύνθετη, όσο οποιαδήποτε άλλη πλευρά της γλώσσας του σώματος.

Το άγγιγμα προϋποθέτει ένα δέσιμο μεταξύ αυτού που αγγίζει κι εκείνου που αγγίζεται. Αυτό σημαίνει πως οι κύριες διαφορές στο πώς ανταποκρινόμαστε όταν μας αγγίζουν εξαρτώνται από την εγγύτητα της μεταξύ μας σχέσης. Υπάρχει μια πολύ στενή σχέση μεταξύ αφής και συμπάθειας. Στην πραγματικότητα, η «Κίνηση των Ανθρώπινων Δυνατοτήτων» (αρχικά μια ομάδα κοινωνικών ψυχολόγων και άλλων επιστημόνων με έδρα την Καλιφόρνια) πιστεύει ότι το άγγιγμα οδηγεί στη συμπάθεια. Υπάρχει μια σημείωση στο τέλος αυτού του κεφαλαίου που συμβουλεύει να είμαστε προσεκτικοί ως προς τη συμπάθεια όταν συναντούμε ανθρώπους. Το άγγιγμα μπορεί να οδηγήσει σε συμπάθεια, αλλά όχι απομονωμένο από τις άλλες πλευρές της γλώσσας του σώματος. Δεν πρέπει να υποθέσετε ότι αν βγείτε έξω στο δρόμο και αγγίζετε τους ανθρώπους, θα τους αρέσει οπωσδήποτε. Πολύ προτιμότερο είναι να χρησιμοποιήσετε τις άλλες δεξιότητες της σωματικής γλώσσας για να αναπτύξετε μια σχέση και αφήστε τη σωματική επαφή να αναπτυχθεί μόνη της, φυσικά, ως μέρος αυτής της διαδικασίας.

Οι στάσεις απέναντι στην αφή μπορεί να ποικίλλουν σημαντικά. Όταν οι διάφορες μορφές σωματικής επαφής (αγκάλιασμα, περίπτυξη, φίλημα...) αποτελούν λειτουργικά γνωρίσματα

της οικογενειακής ζωής διαφόρων ανθρώπων, τότε αυτοί τείνουν να έχουν πιο θετικές στάσεις· το αντίθετο συμβαίνει σ' εκείνους στους οποίους είναι σπάνιες. Θα πρέπει, παρατηρώντας, να ανακαλύψετε το είδος της επαφής με το οποίο οι άνθρωποι νιώθουν άνετα, πριν αυξήσετε τις ποικίλες μορφές χαδιών, ακόμα και των μη σεξουαλικών. Το σεξουαλικό άγγιγμα είναι μια πολύ επικίνδυνη περιοχή για καθημερινό πειραματισμό και εξαιτίας των πιθανοτήτων παρερμηνείας των προθέσεων είναι καλύτερα να το αποφεύγετε τελείως. Αν αυτό συμβαίνει με αμοιβαία συμφωνία, είναι πολύ θετικό, αλλά η καλύτερη συμβουλή είναι: Αν έχετε αμφιβολίες, μην αγγίζετε!

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΧΕΡΙΑ!

Υπάρχουν ορισμένες λογικά ασφαλείς περιοχές όπου η σωματική επαφή μπορεί να αυξηθεί. Στους χαιρετισμούς και στους αποχαιρετισμούς, όπως έχουμε διαπιστώσει ήδη, η σωματική επαφή συχνά αποτελεί φυσικό γεγονός της όλης περιστασης. Το κούνημα των χεριών είναι εξαιρετικά κοινό και εάν οι άνθρωποι δεν το κάνουν αυθόρμητα, μπορούν συχνά να αρχίσουν με αυτό χωρίς αμηχανίες ή ντροπή.

Μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές, από το άτονο πιάσιμο ενός χεριού που επιτρέπει στο άλλο άτομο να το κρατά χαλαρά και σύντομα, μέχρι το δυναμικό και πιο ενεργητικό κούνημα του χεριού του άλλου, που είναι γνωστό ότι μπορεί να δημιουργήσει μέχρι και αίσθημα πόνου από τη μεριά του αποδέκτη. Φαίνεται πως η πλειοψηφία των ανθρώπων προτιμά χειραψίες μάλλον δυνατές παρά ασθενικές. Η άτονη χειραψία φαίνεται ότι υποδηλώνει θηλυπρέπεια στους άνδρες και γενικά μια μη έντονη προσω-

πικρότητα. Οι γυναίκες μπορούν να δίνουν μια ασθενική χειραψία, αλλά ακόμα κι εδώ, εάν είναι υπερβολικά ασθενική, μπορεί να εκληφθεί ότι δίνεται με κρύα καρδιά και χωρίς ειλικρίνεια.

Πρέπει να θυμάστε ότι ο σκοπός μιας χειραψίας είναι να χαιρετήσετε κάποιον ή να τον αποχαιρετήσετε ή να κλείσετε μια συμφωνία. Πρέπει να είναι ικανοποιητικά θετική, ζεστή και φιλική, εάν θέλετε να βοηθήσει στην υλοποίηση του έργου της.

Τα χέρια χρησιμοποιούνται επίσης για ένα πιο παρατεταμένο κράτημα από όσο στο κούνημα των χεριών. Ο Desmond Morris περιλαμβάνει το κράτημα των χεριών σε αυτό που ονομάζει «σημεία που μας δένουν» (tie-signs) ή συμπεριφορά που δείχνει την ύπαρξη μιας προσωπικής σχέσης. Άλλα παραδείγματα είναι ο «σωματικός οδηγός» («body-guide»), όπου το χέρι χρησιμοποιείται για να οδηγήσει κάποιον προς την κατεύθυνση που θέλετε να πάει, μέσω ελαφράς πίεσης στην πλάτη του· το ελαφρό χτύπημα («pat») στο βραχίονα, στον ώμο ή στην πλάτη και τα αγκαλιάσματα διαφόρων μορφών.

Τα χέρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για αυτοεπαφή. Μερικές κοινές μορφές της είναι το χάιδεμα του πιγουνιού και των μαλλιών, το ξύσιμο του κεφαλιού και το τρίψιμο της μύτης. Τέτοιες δραστηριότητες συμβαίνουν συχνά κατά τη διάρκεια στιγμών άγχους. Παρατηρήστε έναν οδηγό αυτοκινήτου που «πολιορκείται στενά» από τον πίσω του («tailgated»), δηλαδή ο οδηγός του πίσω οχήματος έχει έρθει επικίνδυνα κοντά για την ασφάλειά του, σύμφωνα με την ταχύτητα με την οποία ταξιδεύουν). Πολύ συχνά οι οδηγοί, σε τέτοιες περιστάσεις, ξύνουν το κεφάλι τους ή τα φρύδια τους ή τη μία πλευρά του προσώπου τους. Αν αμφιβάλλετε και νομίζετε ότι τέτοιες αντιδράσεις παρατηρούνται απλώς γιατί ο οδηγός έχει φαγούρα, προσπαθήστε να παρατηρήσετε τους οδηγούς στους αυτοκινητόδρομους. Θα βρείτε μια αξιοσημείωτη αύξηση

αυτοεπαφών κατά τη διάρκεια στιγμών έντασης και άγχους, όπως συμβαίνει στο στενό μαρκάρισμα που ειπώθηκε πιο πάνω. Όμως μην το κάνετε στον εαυτό σας, για ευνόητους λόγους.

ΑΓΚΑΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΑ

Υπάρχει μια σχολή ψυχολογικής σκέψης που αποδίδει τα περισσότερα από τα σύγχρονα προσωπικά και κοινωνικά μας προβλήματα στο γεγονός ότι, ως ενήλικοι, δεν ενδίδουμε σε αγκαλιάσματα τόσο όσο όταν ήμασταν παιδιά. Θεωρούν ότι αν μπορούσαμε απλώς να γυρίσουμε πίσω, σε μια κατάσταση όπου θα αγκαλιάζουμε ο ένας τον άλλο τόσο ελεύθερα όσο κάνουν τα παιδιά, όλοι μας θα ήμασταν πολύ ευτυχέστεροι εξαιτίας αυτού του γεγονότος. Μπορεί κάλλιστα να υπάρχει κάποια αλήθεια σε αυτό, αλλά είναι δύσκολο να δούμε πώς μπορεί να επιτευχθεί. Ίσως θα μπορούσε ο καθένας μας να κάνει μια αρχή αγκαλιάζοντας λίγο συχνότερα τους πιο κοντινούς του ανθρώπους.

Το ίδιο μπορεί να ειπωθεί και για δραστηριότητες, όπως, π.χ., το αγκάλιασμα και το γαργάλισμα, αν και για μια ακόμα φορά κατευθυντήρια αρχή για το τι επιτρέπεται αποτελεί το τι είναι κατάλληλο. Σε τελική ανάλυση, υπάρχουν εκείνοι που ευχαριστούνται τη σωματική επαφή και ανταποκρίνονται αμέσως σε αυτήν, κι εκείνοι που είναι απρόθυμοι να ενδίδουν σε πολλή επαφή και τείνουν να την αποφεύγουν. Συχνά διαιρούνται σε δύο κατηγορίες: αυτούς που αγγίζουν κι αυτούς που δεν αγγίζουν. Υπάρχουν μερικές ενδείξεις ότι υπάρχει μια σχέση με τις χειρονομίες, δηλαδή αυτοί που τους αρέσει να αγγίζουν προτιμούν τις ανοιχτές χειρονομίες κι αυτοί που τους αρέσει η λίγη επαφή τείνουν να χρησιμοποιούν κλειστές χειρονομίες.

Μια άλλη δυσκολία ερμηνείας αυτών των δραστηριοτήτων, όπως τα αγκαλιάσματα και τα φιλιά, εμφανίζεται ιδίως στη σχέση μεταξύ σωματικής επαφής και κοινωνικής τάξης. Αυτή επηρεάζει την όλη απτική συμπεριφορά. Είναι αρκετά εύκολο να αγκαλιάσεις και να φιλήσεις ένα παιδί, αλλά ίσως είναι αδύνατο να επεκτείνεις αυτή τη συμπεριφορά σε έναν ανώτερο στη δουλειά. Είναι αρκετά εύκολο σε ένα γιατρό να δώσει στη νοσοκόμα ένα ενθαρρυντικό χτύπημα στην πλάτη ή να αγγίξει έναν ασθενή. Αλλά είναι αρκετά δύσκολο σε μια νοσοκόμα να κάνει το ίδιο σε ένα γιατρό, ή σε έναν άρρωστο να αγγίξει ένα γιατρό. Και πάλι, εξαιρέσεις αποτελούν τα μικρά παιδιά και ίσως οι πολύ ηλικιωμένοι.

Το χείδεμα και οι περιποιήσεις είναι απτικές συμπεριφορές που απευθύνονται σ' εκείνους με τους οποίους η σχέση είναι πολύ στενή, συχνά σεξουαλική. Στην καθημερινή ζωή τείνουμε να υποκαθιστούμε τα φυσικά χείδια με λεκτικά. Ο Eric Berne, ο ιδρυτής της ανάλυσης των μεταβιβάσεων (transactional analysis), θεωρεί ότι αυτού του τύπου τα χείδια υποδηλώνουν ότι επιθυμούμε κάποιον πολύ ή ελπίζουμε να «έχουμε μια καλή μέρα», που να είναι πολύ σημαντική για τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων. Στην πραγματικότητα, μεταξύ ξένων είναι πιθανώς καλύτερα ένα τέτοιο «χείδεμα» να είναι μάλλον λεκτικό παρά σωματικό.

Ωστόσο υπάρχει μια δραστηριότητα όπου η επαφή δεν επιτρέπεται απλώς, αλλά πραγματικά ενθαρρύνεται. Είναι ο χορός (καλύτερα να πούμε σε μια αίθουσα χορού και όχι σε μια ντίσκο, όπου οι συμμετέχοντες αγγίζονται σπάνια, αν όχι καθόλου). Ο χορός μπορεί να είναι ο προθάλαμος μιας μεγαλύτερης οικειότητας αργότερα ή μπορεί να είναι μια δραστηριότητα-αυτοσκοπός και μόνο. Αυτοί που νιώθουν οποιαδήποτε στέρηση εμπειριών επαφής μπορούν να ξεπεράσουν αυτή την κατάσταση σε οποια-

δήποτε αίθουσα χορού, με την προϋπόθεση, βέβαια, ότι γνωρίζουν τα βήματα του χορού.

Εμπειρίες φιλήματος είναι λιγότερο εύκολο να γεννηθούν εξαιτίας της συχνής σεξουαλικής τους σύνδεσης. Σε ορισμένες οικογένειες είναι συνηθισμένο, όταν τα μέλη τους συναντιούνται ή αποχωρίζονται, να ανταλλάσσουν ένα σύντομο φιλί. Αλλά σε άλλες είναι αρκετά δύσκολο οποιοδήποτε φίλημα, ακόμα και κατά τη διάρκεια του έρωτα.

ΜΗ ΣΠΡΩΧΝΕΙΣ!

Η επιθετική συμπεριφορά συχνά περιλαμβάνει σωματική επαφή, αν και δεν είναι λίγη η επιθετικότητα που μπορεί να εκφραστεί με λόγια. Σύμφωνα με τον Michael Argyle, η επιθετικότητα είναι μια έμφυτη απάντηση στην επίθεση, στην απογοήτευση και τον ανταγωνισμό των ανθρώπων. Συνήθως οι επιδείξεις απειλών είναι πολύ πιο κοινές από την πραγματική σωματική επαφή. Ένας εσωτερικός καθησυχαστικός μηχανισμός φαίνεται ότι μας συγκρατεί για να μην κάνουμε κακό ο ένας στον άλλο, εκτός κι αν προκληθούμε πέραν των ορίων ανοχής μας.

Στα παιδιά ένα μεγάλο μέρος ενός φανερά βίαιου παιχνιδιού μπορεί να συντελεστεί πιο συχνά μεταξύ των αγοριών παρά μεταξύ των κοριτσιών. Οι νεαροί άνδρες μπορεί συχνά να βρίζουν ο ένας τον άλλο, να γρονθοκοπιούνται και γενικά να ενδίδουν σε άγρια παιχνίδια. Οι ερωτευμένοι μπορεί να συμμετέχουν σε παιχνιδιάρικα σιμπήματα, μια δραστηριότητα που συχνά γίνεται ένα είδος ερωτικής προθέρμανσης. Τέτοιες δραστηριότητες ενδέχεται επίσης να αποτελέσουν τρόπους με τους οποίους μπορούμε να εξωτερικεύσουμε τις επιθετικές μας τάσεις.

Ολοφάνερα θα ήταν καλύτερα αν μπορούσαμε, σε επιθετικές καταστάσεις, να αντιδρούμε όπως στις απρόσκλητες σωματικές επαφές που γίνονται σε μέρη όπως ο υπόγειος σιδηρόδρομος, όπου αντιδρούμε στο τυχαίο της σωματικής επαφής όχι με καβγά, αλλά στρέφοντας το κεφάλι μας μακριά από αυτόν που μας ακούμπησε. Σε τελική ανάλυση, το να στρέψουμε προς αυτόν και το άλλο μάγουλο μπορεί να είναι μια πρακτική, καθημερινή συνήθεια.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

Βάσει των προαναφερθέντων μπορούμε ίσως να συναγάγουμε κάποιους κανόνες με τους οποίους είμαστε σε θέση να βελτιώσουμε την παρουσίασή μας γι' αυτό που ήδη αναγνωρίσαμε ως μια εξαιρετικά ευαίσθητη περιοχή της γλώσσας του σώματος, που είναι γεμάτη παγίδες για τους απρόσεκτους και τους ανυποψίαστους. Μπορούμε να προχωρήσουμε σε μια δυναμική (αλλά όχι τόσο σταθερή) φιλική χειραψία που θα δώσει στους άλλους το πράσινο φως για να αρχίσει η σχέση αλληλεπίδρασης. Μπορούμε να δώσουμε ένα κοινωνικό φιλί σε περιστάσεις όπου θεωρείται κατάλληλο. Για να αποφασίσουμε ποιες καταστάσεις είναι κατάλληλες πρέπει να αναπτύξουμε την ευαισθησία μας στο άγγιγμα εκ μέρους των άλλων. Κάνοντας μερικές από τις ασκήσεις στο τέλος αυτού του κεφαλαίου, ακριβώς όπως όταν κάνατε τις ασκήσεις στα άλλα κεφάλαια, θα σας βοηθήσει να εδραιώσετε μια στάση γενικής ευαισθησίας στη χρήση όλων των πλευρών της γλώσσας του σώματος.

Ένα παλιό ρητό λέει ότι ο καλύτερος τρόπος για να αφαιρέσετε ένα ψυχικό βάρος από την πλάτη ενός ατόμου είναι να τον (ή την) χτυπήσετε ελαφρά στην πλάτη. Αυτό είναι κάτι παραπάνω

από μια μεταφορά —όπως έχουμε δει— για το χτύπημα στο βραχίονα, στους ώμους ή στην πλάτη μπορεί να είναι μια χειρονομία ενθάρρυνσης ή υποστήριξης. Συνήθως αυτό ακριβώς χρειάζονται οι άνθρωποι που έχουν ανασφάλεια, αφού μια τέτοια στάση συχνά είναι το αποτέλεσμα άγνοιας ή υποτίμησής τους κατά κάποιο τρόπο. Παρόμοια, το φιλικό ή προστατευτικό αγκάλιασμα γύρω από τους ώμους μπορεί να είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορούμε να δείξουμε στους ανθρώπους ότι είμαστε με το μέρος τους.

Θα πρέπει να θυμάστε ότι σε ευνοϊκές συνθήκες το άγγιγμα μπορεί να ενισχύσει τη συμπάθεια. Όπως έδειξε η έρευνα που συμπεριλήφθηκε στην αρχή του κεφαλαίου, το άγγιγμα μπορεί επίσης να δημιουργήσει ευνοϊκές αντιδράσεις από τους άλλους, επομένως είναι ένα μέσο επηρεασμού της κρίσης ή ακόμα και των ενεργειών τους. Το άγγιγμα είναι κατάλληλο όταν συγχάριουμε τους άλλους για κάποιο επίτευγμά τους ή μια επιτυχία τους. Συνήθως είναι της μορφής του ελαφρού χτυπήματος στην πλάτη, της χειραψίας ή του αγκαλιάσματος.

Το άγγιγμα συχνά μπορεί να χρησιμοποιηθεί δικαιολογημένα για να τραβήξει την προσοχή, ειδικά κάποιου του οποίου η προσοχή είναι ολοφάνερα στραμμένη αλλού. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί όταν δείχνουμε το δρόμο σε κάποιους ανθρώπους. Ίσως είναι καλύτερα να αναπτύξουμε τη χρήση της σωματικής επαφής με τέτοιους παρά με άλλους τρόπους.

ΜΙΑ ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ «ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ»

Οι «ομάδες συνάντησης» έγιναν καταρχάς δημοφιλείς στην Καλιφόρνια στη δεκαετία του 1960, αλλά από τότε έχουν εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο. Σιέπτεστε αρχικά ότι είναι ένα είδος μα-

γικής λύσης στις δυσκολίες που έχουν οι άνθρωποι να δημιουργήσουν ικανοποιητικές σχέσεις με τους άλλους. Με την έμφαση που έδωσαν στην αφή φάνηκε ότι θα μπορούσαν να επανεκπαιδεύσουν τους ανθρώπους στο να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά με τους ανθρώπους μη λεκτικά.

Ωστόσο ο Michael Argyle αναφέρει ότι τα αποτελέσματά τους δεν είναι κατ' ανάγκη πάντα θετικά. Η παρακολούθηση διακοσίων έξι ανθρώπων που είχαν πάρει μέρος σε ομάδες συνάντησης κατέδειξε ότι το 67% είτε δεν είχε βιώσει κάποια αλλαγή ως αποτέλεσμα της παρακολούθησης της ομάδας είτε είχε αρνητική αλλαγή. Μόνο το 33% είχε βιώσει μια θετική αλλαγή. Δεκατρείς στους εκατό εγκατέλειψαν την ομάδα, διότι θεώρησαν τις ασκήσεις, πολλές από τις οποίες περιείχαν άγγιγμα, πολύ ενοχλητικές. Μερικοί κατέληξαν να συνδεθούν με άλλο σύντροφο από εκείνον που ξεκίνησαν. Μερικοί ακόμα έχασαν το ενδιαφέρον τους για την καθημερινή τους ζωή και ήθελαν να περνούν τον περισσότερο χρόνο τους στην ομάδα συνάντησης.

Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι στις ομάδες συνάντησης μπορεί να προκύψουν ωφέλιμα αποτελέσματα, αλλά επίσης και βλαπτικά. Θα πρέπει να τις προσεγγίζετε με προσοχή, εάν επιθυμείτε να πάρετε μέρος. Θα πρέπει να προσπαθήσετε να βρείτε κάποια ομάδα που να τη συνιστά ένας ψυχίατρος ή, τουλάχιστον, κάποιοι άνθρωποι διαφόρων τύπων.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ

1. Μη μ' αγγίζεις!

Σε ένα καφενείο, εστιατόριο, μπαρ ή άλλο δημόσιο χώρο παρατήρηστε την απτική συμπεριφορά των ανθρώπων. Προσπαθή-

στε να αναγνωρίσετε αυτούς που τους αρέσει να αγγίζουν κι αυτούς που δεν τους αρέσει. Υπάρχουν διαφορές ως προς άλλες όψεις στη χρήση της γλώσσας του σώματος στις δύο ομάδες;

2. Αγκάλιασέ με!

Την επόμενη φορά που θα θεωρήσετε κατάλληλη τη στιγμή αγκαλιάστε κάποιον που γνωρίζετε καλά, αλλά δεν είναι ανάγκη να τον αγκαλιάσετε για να του μεταδώσετε τη στοργή σας. Παραδείγματα μπορεί να είναι η μητέρα, ο πατέρας, η αδερφή, ο αδερφός, η σύζυγος, ο σύζυγος ή μια άλλη στενή σχέση. Ποιες είναι οι αντιδράσεις σας σε αυτή την άσκηση; Ποιες είναι οι αποκρίσεις των άλλων;

3. Ποιος είναι;

Ζητήστε τη συνεργασία ενός ή δύο φίλων. Πείτε στον έναν τους να σας δέσει τα μάτια και μετά κατευθυνθείτε προς το άλλο πρόσωπο. Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε το πρόσωπο από την αφή, αγγίζοντάς το μόνο στο πρόσωπο και στο κεφάλι. Πόσο εύκολο είναι να το κάνετε; Ανταλλάξτε ρόλους με τους άλλους, για να κάνουν κι αυτοί την άσκηση. Συζητήστε τις αποκρίσεις σας στη δραστηριότητα αυτή. Μπορείτε να δημιουργήσετε κάποιους γενικούς κανόνες αναγνώρισης ανθρώπων μέσω της αφής; Πώς νιώθουν οι άνθρωποι που αναγνωρίστηκαν με αυτό τον τρόπο;

4. Κούνα τα χέρια, φίλε!...

Κατά τη διάρκεια μιας μέρας προσπαθήστε να δώσετε στους ανθρώπους με τους οποίους έρχεστε σε επαφή διάφορα είδη χειραψίας όταν τους συναντάτε. Ποιες είναι οι αντιδράσεις; Νιώθετε ότι οι άνθρωποι φαίνεται να προτιμούν μια δυνατότερη ή μια ασθενέστερη χειραψία; Πώς αντιδράτε εσείς όταν δέχετε τις χει-

ραψίες των άλλων; Ποιες είναι οι δικές σας προτιμήσεις ως προς τις χειραψίες;

5. Παρατείνοντας την επαφή

Σ' εκείνες τις περιπτώσεις, στη διάρκεια της μέρας, όπου έρχεστε σε σωματική επαφή με άλλους που γνωρίζετε καλά, είτε με τη μορφή της χειραψίας είτε του αγκαλιάσματος είτε των φιλιών κτλ., προσπαθήστε να κρατήσετε την επαφή για λίγο περισσότερο χρόνο από το συνηθισμένο. Πώς νιώθετε κάνοντάς το; Πώς ανταποκρίνονται σε αυτό οι άλλοι άνθρωποι;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Θα εξετάσουμε τώρα την επικοινωνιακή αξία του τρόπου με τον οποίο βλέπουμε τους άλλους ανθρώπους. Το μέγεθος και το σχήμα των σωμάτων μας και ο τρόπος με τον οποίο καλύπτουμε αυτά τα σώματα με ρούχα διαφόρων τύπων επηρεάζει αξιολογημένα το πώς μας βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι και πόση προσοχή μας δίνουν. Με βάση μια πρώτη εξέταση, θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτά είναι περιοχές όπου μικρό έλεγχο μπορούμε να ασκήσουμε, αλλά, όπως θα δούμε, τα πράγματα δεν είναι έτσι ακριβώς. Στην πραγματικότητα, είναι περιοχές τις οποίες έχουμε σοβαρούς λόγους να διαχειριζόμαστε σωστά, και μάλιστα χωρίς αυτό να γίνεται αντιληπτό από τους άλλους ανθρώπους που συναντάμε στην καθημερινή μας ζωή. Μερικές πλευρές είναι υπό τον έλεγχό μας, άλλες όμως είναι μόνο σε ένα βαθμό.

Ο Mark Knapp μας προσκαλεί να φανταστούμε ένα τυπικό αμερικανικό πρωινό στο σπίτι. Η κυρία του σπιτιού αντικαθιστά το νυχτερινό της σουτιέν μ' ένα πιο ενισχυμένο. Βάζει κορσέ. Βάφει τα φρύδια της, βάζει μάσκαρα, κραγιόν, ρουζ, αιλάνιερ και ψεύτικες βλεφαρίδες. Υπάρχουν ίσως πολύ περισσότερα πράγματα να κάνει πριν να αισθανθεί έτοιμη να βγει στον κόσμο.