

Svjetski dan zagrljaja, 21. siječnja

Svjetski dan zagrljaja obilježava se 21. siječnja. Osim njega postoje i Međunarodni dan zagrljaja, koji se obilježava 4. prosinca, i Dan zagrljaja, koji se u Japanu obilježava 9. kolovoza.

Zagrljaj je jedan od najjednostavnijih načina pokazivanja emocija. Njime se služimo iz dragosti, kada osjećamo potrebu za fizičkim kontaktom, ali i kada smo tužni te kada želimo nekoga utješiti.

„Akciju“ grljenja započeo je 70-ih godina prošlog stoljeća Juan Mann, Britanac koji je nakon djedove smrti oputovao Australiju. Bio je jedini putnik na aerodrom u Sidneyu koji nije imao koga zagrliti. Bio je usamljen, pa je odlučio stati na aerodrom s plakatom "Besplatni zagrljaji" i tako usrećivati druge ljude.

Nacionalni dan zagrljaja, *Hugging day*, prvi je put obilježen 1986. godine u američkom Michiganu. Na ideju je 1982. godine došao Kevin Zaborney, protestantski pastor i kreativni poduzetnik. Primijetio je da su ljudi između Božića i Valentinova dosta depresivni, baš zbog nedostatka bliskosti i izmjene zagrljaja, pa mu se učinilo zgodnim oraspoložiti ljude koncem siječnja.

Grljenje ima mnoštvo pozitivnih učinaka na zdravlje, pa tako smanjuje stres, osjećaj anksioznosti i straha, a pojačava osjećaj sreće, opuštenosti i harmonije. Dodirivanje tijela utječe na posebne receptore, Pacinijeva tijela, koji reagiraju na temperaturu, kožu i pritisak drugog tijela. Zahvaljujući tome možete ublažiti živčanu napetost, vratiti puls i tlak u normalu. Kad osoba primi zagrljaj, povisuje se razina endorfina koji djeluje na mozak i smanjuje se osjet boli. Zagrljaj povećava i razinu hormona oksitocina važnog za povezanost i ljubav te serotonina za sreću. Osim toga smanjuje razinu kortizola i uklanja stres. Dobar je i za naš imunitet jer stimulira žlijezdu koja potiče proizvodnju bijelih krvnih stanica.

Američka psihologinja Virginija Satir rekla je da grljenje ima ljekovita svojstva ako traje duže od 20 sekundi te se i drugi psiholozi slažu da čovjeku česti zagrljaji (tri do sedam puta dnevno) jačaju imunološki i živčani sustav. Četiri zagrljaja potrebna su za preživljavanje, pet do šest zagrljaja dnevno život može učiniti dužim i ljepšim, osam je dovoljno čovjeku da bi se održao, a dvanaest zagrljaja na dan da bi napredovao.

Svjetski poznati psiholog Jack Canfield u svojoj teoriji o grljenju obrazlaže kako je grljenje zdravo, prirodno i savršeno, a moć zagrljaja znanstveno je istraživao i dr. sc. Jay Gordon. Grljenje je toliko važno da od 1992. postoji *Institut za istraživanje dodira* na sveučilištu u Miamiu. U sklopu istraživanja agresije proučavano je ponašanje adolescenata. Ustanovljeno je da tinejdžeri koje su prethodno masirali imaju manji osjećaj tjeskobe te su manje neprijateljski raspoloženi, što su potvrdili i njihovi roditelji.

Istraživanja su pokazala da o grljenju ovisi i naša inteligencija, pa se vjeruje da će djeca koju se više grli biti inteligentnija od one koju su roditelji grlili manje. Zagrljaje posebno vole oni najranjiviji i najmotivniji u društvu, naša djeca. Pomažu im da zaborave sve loše osjećaje i događaje, pa zagrljajima u njihova mala-velika srca ulaze vedrina i sigurnost. U odnosu majke i djeteta zagrljaji su presudni i pomažu u razvoju sposobnosti ljubavi prema djetetu. Djeca koja nisu imala taktilni kontakt s voljenom osobom do sedme godine ne znaju što znači voljeti nekoga. Odrastaju nasilni, empatični i sociopatični.

Grleći se gradimo povjerenje, osjećaj sigurnosti i jačamo povezanost s osobom koju grlimo. Donosi nam puno koristi, a najbolje od svega je što je potpuno besplatan.

I psi vole zagrljaje osobe koju poznaju. Istraživanja su pokazala da kada vlasnik zagrlji svog psa i kaže mu da ga voli, pseće srce iz čiste radosti ubrza rad i do 30 %.

Jeste li znali da je rekordni broj zagrljaja zabilježenih u jednom danu 7777. Toliko je zagrljaja jedan stanovnik Las Vegasa uspio napraviti za 24 sata. Ovaj je događaj zapisan i u Guinnessovu knjigu rekorda. Tamo je zabilježen i najduži zagrljaj koji je trajao 40 sati, 43 minute i 47 sekundi. Upravo se toliko bez prestanka grlio jedan danski par.

Budući da je prisno, grljenje ima i pripadajući bonton. Bonton grljenja nalaže da se zatraži dopuštenje prije grljenja i da se poštuje osobni prostor osobe koju se grli. Koji će se zagrljaj upotrijebiti, ovisi o situaciji i prisnosti osoba koje se grle. Zagrljaj treba biti srdačan i topao, a bonton razlikuje više tipova zagrljaja:

Medvjedi zagrljaj – jedna ruka ide preko ramena, a druga preko struka grljene osobe, koja grli na isti način. Pritom se osobe gledaju u oči. Zagrljaj je čvrst, ali ne prekomjerno.

„Slovo A“ zagrljaj – tijela su nagnuta jedno prema drugom, grli se s obje ruke, jednom preko ramena, a drugom u predjelu pazuha druge osobe, a lica su pripijena.

„Želim te na veliki način“ zagrljaj – dvoje ljudi grli se s rukama obavijenim jedno oko drugoga – muškarac drži djevojku oko struka, a ona njega oko vrata, torza se dotiču, noge isprepliću, stopala dodiruju.

Zagrljaj s tapkanjem po leđima – prijateljsko grljenje s obje ruke i tapkanje grljene osobe po leđima.

Jednoruki zagrljaj – kratak zagrljaj jednom rukom; tipičan za muškarce.

Bezprsni zagrljaj – u kontaktu sudjeluju ruke i ramena, ali ništa ispod tog nivoa; ostatak tijela udaljen je oko 30 do 50 cm; tipičan za žene kada se susreću s kolegicama s kojima su više formalne, a manje bliske.

Obrazni zagrljaj – nježni zagrljaj bilo kojeg tipa, stojeći ili sjedeći, pri kome se obrazi istaknuto dodiruju, dok je ruka obično na drugoj strani lica.

Kućanski zagrljaj – daje se osobi koja obično radi kućanske poslove; priđe se odostraga i obuhvati ju se s obje ruke u predjelu struka, tako da ruke grlitelja budu prekrížene.

„Pogodi tko je“ zagrljaj – grlitelj prilazi odostraga i s obje ruke nježno pokrije oči grljene osobe, tako da mu prsa dotiču leđa druge osobe.

Čeoni zagrljaj – ruke idu na ramena druge osobe, a čela se naslanjaju jedno na drugo.

„Oko srca“ zagrljaj – Svaki od grlitelja obuhvaća drugoga s jednom rukom ispod pazuha, a drugom iznad ramena, držeći prste na vratu sa stražnje strane.

Postranični zagrljaj – zagrljaj dvoje ljudi sa po jednom rukom, koji stoje jedan uz drugoga. Pogodan za provođenje vremena čekanja u redu.

„Vrh glave“ zagrljaj – stojeći grlitelj grli s obje ruke sjedeću osobu, obuhvaćajući joj glavu ili vrat, s jednom stranom lica dodirujući potiljak. Dobar lijek protiv depresije.