

Sinto desesperadamente a falta do toque humano. A ciência explica porquê

Para pessoas que moram sozinhas, o confinamento significa "falta de contacto", passamos dias sem abraços, apertos de mão ou outra forma de contacto

Por Diana Spechler

21 de Maio, 2020

Consultado em:

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/may/21/touch-starvation-lockdown-why>



“ O toque do qual sentimos falta é reconfortante – uma palmadinha nas costas, um abraço sincero, um empático toque no braço, um amigável aperto de mão, um beijo da cara metade. Fotografia: Fotógrafo é minha vida. / Get Images

A minha amiga Hannah contou-me que a seu terapeuta lhe disse que: "Uma pessoa deve ser abraçada 10 vezes por dia".

Para muitos de nós, hoje é inseguro. Possivelmente antes era improvável. Antes da quarentena, eu era um dos 35,7 milhões de americanos que moram sozinhos. A minha média diária de abraços rondava os dois. Talvez quatro. Às vezes nenhum. Não sou mãe, nem namorada, nem grande adepta de "abraços". O meu último abraço foi em meados de março, quando o papel higiénico se esgotou e aprendemos uma nova linguagem: N95, PPE, Wuhan, Covid, confinamento. Estados de emergência foram declarados. Continuava a trocar a palavra "pandemia" por "pânico". Abracei a minha sobrinha.

Agora estamos no final de Maio. Sou saudável, tenho bens alimentares, e estou protegida. No entanto, sinto um ligeiro desconforto relativamente ao isolamento. Quando descrevi esta sensação à neurocientista Dra. Katalin Gothard, ela disse que poderia estar a passar por uma fase de afastamento social. "O toque estimula a liberação de opioides e ocitocina no cérebro,

sem toque, o cérebro possui menos ocitocina e menos opioides endógenos, cujos efeitos são semelhantes às drogas de ópio.

Leah Schnelbach, residente na cidade de Nova York que está há 11 semanas em quarentena solitária, disse-me que sente a "falta do toque" se tornou "quase como uma presença física". Acrescentou: "Faz parte da minha vida, ocupa um espaço próprio, e estou a tentar viver com ela como se fosse uma colega de quarto até conseguir ignorá-la".

Obviamente, nem todo toque é agradável. Seja por problemas sensoriais ou devido a algum trauma ou simplesmente pela necessidade de espaço extra, algumas pessoas gostam do toque mesmo indo contra as regras de distanciamento social. Muitas mães de crianças pequenas, sonham em estar sozinhas. Já para não falar sobre vítimas de violência doméstica trancadas com seus agressores.

"No Chile, culturalmente, as mulheres cumprimentam as pessoas com um beijo na cara", disse-me Monse Sepulveda, residente em Santiago. Costuma ser bastante desconfortável se o homem nos transmite um mau pressentimento ou se temos uma história estranha com ele. Mas agora, não precisamos beijar ninguém! Eu falei acerca do assunto com muitas mulheres em tom de brincadeira, mas com toda a seriedade, é um alívio."

O toque que falta é algo relaxante – uma palmadinha nas costas, um abraço sincero, um toque empático do braço, um amigável aperto de mão, um beijo da cara metade. "Os que mais sofrem agora são os que já eram privados de afeto", disse-me Kory Floyd, professor de comunicação da Universidade do Arizona que estuda relações pessoais. "Mas é mais provável que a população tenha maior capacidade de enfrentar o problema. Na evolução mundi, se considerarmos o quão perigoso era a certa altura separar do grupo, faz sentido que a privação de toque se sinta como uma ameaça."

Suponho que é por isso que quando nos entusiasmos: beijamos a televisão. Adotamos cães. Dizemos "quando isso acabar ...", não importa quantas vezes nos desiludamos com a noção. Um artigo sobre uma mulher que abraça os bisnetos com uma engenhoca "tempo do abraço" torna-se viral. As vendas de [teledildonics](#) (vibradores inteligentes) prosperam. "Ontem, segurei a minha mão direita com a esquerda", disse Elisa Díaz Castelo, poeta na Cidade do México. "Tentava-me recordar como é ser tocado porque temo que o possa esquecer."

Inúmeros estudos comprovam a necessidade de toque social e emocional, que ao libertar ocitocina, aumentam o sistema imunológico e diminuem a frequência cardíaca. "O toque é o primeiro sentido emocionalmente significativo a aparecer quando nascemos", disse Gothard, "e o último a desaparecer quando morrer." Um recém-nascido compreende muito melhor o toque do que a visão ou o som. Os idosos perdem a visão, a audição e o equilíbrio. Mas nunca perdem o contato.

Os moribundos relaxam se derem a mão a alguém. Entre os anjos da era Covid-19 estão as enfermeiras que prestam este mesmo serviço quando as famílias não são permitidas perto da morte. Esse heroísmo tem um precedente: "Durante a praga de Antonino, que pode ter morto 5 a 10 milhões de pessoas entre 165 e 180 EC", de acordo com o historiador John Kelly, autor de "*A Grande Mortalidade*", "os primeiros cristãos correram para o local da praga. Acreditavam na cura prática como um dever nobre que lhes traria a ascensão ao céu." Eles martirizaram-se pelo toque.

O resto vira-se para a fantasia. Gothard percebe que, quando vê os filhos das suas amigas, abraça-se instintivamente. Hoje durmo com uma almofada junto às minhas costas e agarrada a outra. "Imagino colocar a mão no braço de alguém ou colocar a mão sobre elas ou até mesmo sentar-me ombro com ombro com um amigo", disse Blaise Allysen Kearsley, de Nova York.

O Dr. Colter Ray, professor assistente de comunicação interpessoal e de saúde da Universidade Estadual de San Diego, disse: "Quando somos privados de algo de que precisamos, o nosso corpo dá-nos sinal. Quando não conseguimos lidar com esses sinais e atender às necessidades, usamos a imaginação. Imaginar o toque quando não o temos é como imaginar a água quando estamos com sede."

"Não há substitutos", disse Marian Houser, professora de estudos da comunicação na Texas State University e co-fundadora do Living Mental Wellness , "mas precisamos de fazer o que podemos para estimular o centro de recompensa do cérebro. Se não nos sentimos recompensados, não libertamos serotonina. Sem serotonina, sentimo-nos infelizes e até deprimidos."

Houser sugeriu-me a adotar um animal de estimação, embora reconheça que abraçar um cão não substitua uma pessoa. "Não é o mesmo", disse, "porque os humanos e os animais não compreendem o toque da mesma maneira. Ela recomendou pedir elogios às pessoas mais chegadas, escrever uma carta e enviá-la ou contactar por mensagens de texto ou videochamadas, embora alerte que as conexões via Zoom não serão suficientes: no Zoom, não temos contato visual. Olhar para a camera cria para a outra pessoa a impressão de contato visual, mas não nos podemos focar nos olhos e na camera ao mesmo tempo.

Gostaria de concluir frisando em que dia, e a que hora, será seguro segurar um rosto entre as mãos, tirar uma pestana solta da bochecha de alguém. Mas o futuro permanece incerto. O que vejo é a ausência de dedos nos cotovelos, de braços à volta da cintura, de lábios na testa. Vejo afrontamentos constantes dos "líderes", dos teóricos da conspiração, dos bilionários, dos "manifestantes" que afirmam que o vírus vai desaparecer. Vejo os mortos e os moribundos. Vejo os pobres ficarem cada vez mais pobres, a impotência dos já indefesos, os prisioneiros, a ganância desenfreada, as previsões assustadoras: eventualmente todos nós conseguiremos. Talvez o que queremos não seja apenas o toque - a liberação de ocitocina, o estímulo das fibras tátil-C - mas a mensagem não pronunciada: vai tudo ficar tudo bem.