

„Zmiana postawy ciała a tolerancja na ból”

Na szkoleniach, omawiając sposoby dysocjacji (nabrania dystansu w danym kontekście) wspominamy często, iż dobrym wyjściem jest m.in. zmiana postawy ciała. W trakcie np. burzliwych negocjacji pochylając się przy stole negocjacyjnym, gdy emocje sięgają zenitu, możemy zmienić swój stan poprzez wyprostowanie naszej sylwetki. Zachodzi wtedy ciekawy efekt: oddalając się, poprzez wyprostowanie, nasze narządy zmysłów (oczy) łapią inną, szerszą perspektywę całej sytuacji co wpływa także na nasz stan.

Wyniki badań zamieszczone ostatnio w czasopiśmie *Journal of Experimental Social Psychology* rzucają nowe światło na rolę naszej postawy ciała. Prof. Scott Wiltermuth z Uniwersytetu Południowej Kalifornii oraz Vanessa K. Bohns z University of Toronto doszli do wniosków, iż pochylona, przygarbiona postawa ciała może zmniejszać odporność na ból.

Osoby, biorące udział w badaniu, poproszono by przyjmowały różne postawy ciała: przygarbioną, niejako poddańczą oraz wyprostowaną, symbolizującą pewność siebie. Badani, którzy przyjmowali neutralną postawę, bądź garbili się, pochylając lekko do przodu mieli niższy próg bólowy, niż osoby z wyprostowaną sylwetką. Autorzy tłumaczą ten efekt tym, iż prostując sylwetkę czujemy, iż możemy więcej znieść, mamy większą siłę i kontrolę.

Wyniki badań są zbieżne z wcześniejszymi pracami prowadzonymi przez Danę R. Carney z Uniwersytetu Columbia w Nowym Jorku, potwierdzającymi korzystny wpływ wyprostowanej postawy ciała na naszą psychikę i zdrowie. U osób wyprostowanych, u których analizie poddano próbki śliny, stwierdzono wzrost poziomu testosteronu i spadek poziomu kortyzolu, potocznie określanego hormonem stresu.

Jeśli więc znajdziemy się w sytuacji stresowej bądź czujemy fizyczny ból powinniśmy stanąć bądź usiąść prosto z piersią wyprostowaną do przodu.

Co ciekawe zaobserwowano także ciekawy efekt związany z dopasowaniem postawy ciała do postawy ciała drugiej osoby. W sytuacji, gdy osoba kontaktująca się przyjmowała wyprostowaną, władczą postawę, zaobserwowano obniżenie tolerancji na ból u drugiego badanego. Badacze sugerują, aby opiekunowie osób mających poddać się bolesnej operacji zachowywali się bardziej ulegle, by dać im poczucie większej mocy i sprawczości. Zalecenia te przypominają o tym, jak wielką rolę synchronizacji (dopasowania do drugiej osoby) na poziomie niewerbalnym (mowa ciała) w nawiązywaniu i podtrzymywaniu dobrego kontaktu.

Jak mawia mój znajomy: „liczy się praktyka, praktyka i jeszcze raz praktyka”. Dlatego sprawdźcie proszę sami, jak to jest w Waszym przypadku i przyjmijcie wyprostowaną postawę, choćby w tej chwili. ☺