

## El contacto físico, herramienta en la relación de ayuda

**Psic. Cliserio Rojas Santes**

*El mantener un buen contacto visual y físico es necesario en una buena relación de ayuda, pues hace sentir a nuestro interlocutor escuchado y valorado.*

### **El contacto físico**

Una teoría afirma que el contacto físico es una terapia: no es sólo algo agradable, es algo necesario. Las investigaciones científicas apoyan la teoría de que la estimulación por el contacto es absolutamente necesaria para nuestro bienestar físico y emocional. ¿Qué se puede decir, entonces, de un enfermo o alguien que está pasando por alguna crisis?

Sin embargo, el tema del contacto físico requiere de mucha cautela, pues a menudo puede provocar malentendidos entre el ayudante y el ayudado, esto debido a que en nuestra sociedad se ha reprimido, tal vez rechazado, esta modalidad de comunicación, por tabúes sobre el cuerpo y el contacto físico: algo tan simple como el tocar puede tener muchos significados e interpretaciones.

### **Experimentos**

El contacto físico es tan fundamental para la vida, que el ser humano llega a padecer importantes trastornos físicos y mentales, pudiendo incluso morir, si se ve privado de él. A lo largo de la historia se han hecho varios experimentos que confirman esta teoría. Por ejemplo, podemos mencionar las investigaciones de Stephan Rose, quien en 1979 realizó sus estudios con monos separados precozmente de sus madres y que desarrollaron no sólo agresividad y retraimiento, sino que eran mucho más sensibles a enfermedades generales e infecciones.

En otras investigaciones se comprobó lo mismo en niños criados en orfanatos, atendidos de forma masiva y con mínimo contacto afectivo, o en bebés que permanecían durante estancias prolongadas en unidades de cuidados intensivos. También algunos experimentos de privación sensorial, realizados por la NASA, demostraron la aparición de trastornos de personalidad muy precoces en los sujetos involucrados.

Un caso muy sonado en el pasado es el que Federico II de Alemania condujo con algunos niños; su curiosidad intelectual se dirigió a investigar sobre el idioma que hablarían los niños que no hubieran tenido contacto con otros seres humanos. Se trata de un experimento ilícito moralmente y que suscita una justificada reacción de indignación y condena. Para lograr su fin, crió a un grupo de bebés con nodrizas que les daban de comer, pero que tenían prohibido tocarlos y hablarles. Pues bien, todos los niños murieron antes de llegar a la edad en la que se aprende a hablar.

### **Contacto físico, terapia de la angustia**

La importancia del contacto físico puede ser comprobada en los momentos de crisis o de una fuerte emoción (pérdida de un ser querido, enfermedades, ruptura sentimental, fracaso laboral o escolar, etc.), donde un abrazo - sin ninguna otra expresión de

participación al dolor ajeno - puede neutralizar la fuerte angustia. En estos momentos, las palabras sobran. Los expertos afirman que en esta situación se reproduce la imagen primigenia de la madre abrazándose a su bebé: piel con piel se transmite mejor la participación al sufrimiento y se recibe serenidad y paz por no sentirse solos. El enfermo, o el que está pasando por una crisis, puede llegar a concebirse como un ser indefenso y vulnerable cuando se hace consciente que ha perdido la salud; mientras mayor perciba su pena, mayor será su necesidad de sentirse acompañado: es ahí donde el contacto físico, manifestado en un abrazo o una caricia, se valora como medio para transmitirle nuestro apoyo.

El Hermano Camilo José Carlos Bermejo nos habla de la caricia o contacto físico *solidario*: “La caricia física solidaria toca la piel del enfermo, del moribundo, del doliente, recoge lágrimas y seca sudores, diluye miedos de soledad o abandono y restaura equilibrios internos”; “La caricia solidaria alcanza la piel física, pero también la piel emocional del que sufre”; “Con su suavidad alivia a las personas las vidas y las historias que sin desearlo están marcadas por el sufrimiento”.

### **El contacto físico terapéutico**

El contacto físico puede convertirse en terapia y necesita ser reconocido como instrumento esencial para la curación: debería formar parte del adiestramiento del cuidado a los enfermos. Un buen contacto puede servir a aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad; puede ser herramienta para acrecentar en los pacientes la voluntad de vivir; es recurso para ayudar a los bebés prematuros (que se han visto privados del contacto físico al estar en sus incubadoras) a crecer y fortalecerse. Esta práctica ha sido utilizada desde la más remota antigüedad.

### **Atenciones**

Es necesario que tomemos en cuenta algunos puntos antes de intentar transmitir un cualquier mensaje mediante el contacto. En primer lugar se debe respetar siempre la autonomía y voluntad del paciente. En segundo lugar nuestros gestos deben ser congruentes con el mensaje, pues a través de los gestos valoramos el mensaje verbal y transmitimos nuestro apoyo, protección y cuidado. En tercer lugar debemos poner atención a no imponer nuestras necesidades al enfermo, en el caso que nosotros vivamos un momento de soledad, angustia o miedo. Si seguimos estas recomendaciones podemos tener la certeza que paciente se sentirá amado, valorado y sobretodo respetado en su dignidad.

Varios experimentos han demostrado que el contacto físico puede:

- Hacernos sentir mejor con nosotros mismos y nuestros alrededores.
- Tener un efecto positivo en el desarrollo de los niños y su inteligencia.
- Causar cambios fisiológicos apreciables en los que tocan y en los destinatarios.
- Tener un efecto positivo en el desarrollo del lenguaje y en el cociente intelectual de los niños.

Esta es la fotografía de un artículo llamado "El abrazo del rescate". El artículo habla de la primera semana de vida de un par de gemelos. Aparentemente cada quien estaba en

sus respectivas incubadoras, y a uno no se le esperaba que sobreviviera. Una enfermera del hospital, en contra de las reglas del hospital, puso a los bebés en la misma incubadora. Cuando los pusieron juntos, el más sano de los dos, puso su brazo sobre su hermana, "abrazándola". El ritmo del corazón del bebé más pequeño se estabilizó y su temperatura se normalizó.

Ambos bebés sobrevivieron. ...Y el hospital cambió sus normas.

### **Contacto físico y cariño**

Psic. Angélica Guadalupe Tlapaya Romero

Las manifestaciones fundamentales de cariño son siempre táctiles. El primer sentido que desarrolla el ser humano, aún antes que el oído, es el tacto. En él se fundamenta nuestro sentido de relación con el mundo que nos rodea, ya que nos proporciona una información más profunda, rica e intensa sobre nuestro entorno. Desde el primer abrazo de la madre al recién nacido, hasta el apretón de manos de los amigos, o a la relación sexual, gratificante precisamente por constituir el máximo exponente de contacto corporal posible entre dos seres humanos, el sentido del tacto está siempre presente en nuestras vidas.

El contacto físico tiene repercusiones no sólo a nivel meramente físico, sino también bioquímico.

La mera proximidad física de una persona querida ya nos aporta una sensación de bienestar, aunque esto no debemos atribuirlo sólo a la transmisión de las feromonas que segregan los neuro-receptores superficiales y la propia piel.

A nivel bioquímico el contacto físico es capaz de poner en marcha una serie de mecanismos de orden biológico elemental, fundamentados en la reacción general de adaptación y en la producción de una serie de sustancias que favorecen el equilibrio orgánico, lo que desde la más remota antigüedad ha sido utilizado como un importante elemento del arte de curar. La presión sobre la superficie de la piel produce una dilatación de los vasos superficiales, lo que disminuye la tensión arterial, aumenta el transporte de oxígeno a los tejidos -especialmente a los músculos-, mejora el drenaje linfático y eleva el nivel de endorfinas en la sangre, rebajando los de cortisol y epinefrina, hormonas que tienen funciones relacionadas con la producción del estrés. Por eso, un masaje profundo refuerza el sistema inmunológico y estimula la función del vago, ese nervio tan importante en la regulación de las funciones "rutinarias" de nuestro organismo como la digestión, el ritmo respiratorio o la inhibición del latido cardiaco. Su estimulación en el curso de un masaje profundo mejora la secreción de insulina por el páncreas y, a través de ella, el mejor aprovechamiento de los hidratos de carbono de la alimentación; incluso facilita la función de nuestra gran fábrica de sustancias químicas y biológicas, que es el hígado. Apenas empezamos a entender el poder del contacto físico.