

Reportaje

El poder terapéutico del contacto físico

José Carlos Bermejo

Ambigüedad del contacto físico

Que entre contacto físico y salud hay una estrecha relación nadie lo puede dudar. Con éste se diagnostica (o quizás se diagnosticaba), se realizan tratamientos, se contagian enfermedades, se contribuye a la rehabilitación; algunos trastornos psicológicos son consecuencia de contactos físicos indeseados –abusos–...

Ciertamente las caricias no son lo mismo que el contacto físico. Las caricias no se reducen a las que nos damos mediante el roce de la mano con la piel, sino que también nos acariciamos psicológicamente.

Tanto el contacto físico como las caricias tienen un significado ambiguo. De hecho, el contacto físico puede provocar, al igual que las caricias, lo mejor y lo peor. Ambas tienen, en sí mismas, tanto un poder destructor como un potencial terapéutico.

Una caricia física indeseada puede convertirse en un abuso que deje cicatrices para toda la vida. Un contacto físico inoportuno o violento puede destruir y generar males físicos y psicológicos. De hecho, esta ambigüedad es reconocida desde antiguo. El juramento hipocrático propio de los médicos desde el siglo IV antes de Cristo ya decía:

“Cuando entre en una casa no llevaré otro propósito que el bien y la salud de los enfermos, cuidando mucho de no cometer intencionalmente faltas injuriosas o acciones corruptoras y evitando principalmente la seducción de las mujeres jóvenes, libres o esclavas”.

Se reconocía que el tipo de relación próxima e íntima que se puede generar en la relación terapéutica podía llevar a abusos, a evitar en todo caso.

Sin embargo, siempre en el ámbito de la relación con las personas enfermas, discapacitadas o sufrientes por cualquier causa, el poder terapéutico del contacto corporal es muy importante. Lo encontramos expresamente en la práctica de la rehabilitación, de la fisioterapia, de los masajes y en las capacidades que algunos galenos poseen de detectar ciertos males mediante el tacto y la cirugía.

Las caricias psicológicas

También tienen poder las caricias psicológicas, y también éstas pueden ser ambiguas. Como estímulos sociales dirigidos de un individuo a otro para satisfacer la necesidad que tenemos de ser reconocidos, especialmente estudiadas por el análisis transaccional, pueden ser vehículo del reconocimiento sano o mostrar la inmadurez del que las provee, jugando con ellas o satisfaciendo carencias afectivas propias. Por eso también aquí se habla de caricias positivas y negativas, adecuadas e inadecuadas, proporcionadas y desproporcionadas.

Caricia y equilibrio

Sin embargo, cuando el contacto físico se convierte en caricia sana en su motivación, y oportuna en su momento y destinatario, puede constituir una medicina y un alivio en el sufrimiento.

Excepcionadas las personas que rechazan las caricias porque no se sienten cómodas al recibirlas (¡quién sabe qué les habrá pasado!), y aquellas que se sienten incómodas dándolas (¡quién sabe qué les pasa!), las caricias constituyen una demostración cariñosa de amor y reconocimiento, de aprecio y halago mediante el roce suave de la mano con el cuerpo de una persona.

Según algunas investigaciones, el cuerpo humano tiene una red neuronal especializada en interpretar la carga emocional de una caricia. La red es independiente de las neuronas del tacto y se activa sólo cuando perciben amor, lo que desvela la importancia que la naturaleza otorga a la ternura en las relaciones humanas. Esta red neuronal permite a un bebé, por ejemplo, percibir el amor de sus padres antes de nacer y constituye el fundamento de las relaciones de pareja, familiares y sociales.

De hecho, podríamos preguntarnos qué sería de una persona que no acaricie o no sea acariciada. Su afectividad, su equilibrio emocional, sin duda, no andará del todo bien.

Caricia y solidaridad

Si la caricia física puede ser expresión de ternura y de cariño para con los niños y para con los mayores, como puede serlo también de erotismo o gozo encarnado, la caricia puede ser también solidaria.

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 emocional del que sufre. Con su suavidad alivia a las personas, las vidas y las historias que sin desearlo están marcadas por el sufrimiento.

La caricia en la fragilidad y en el sufrimiento representa una alternativa al lenguaje verbal, al tiempo que puede completar el lenguaje verbal y apoyarlo, concretándose así la actitud empática.

Bien utilizada, la caricia solidaria es un recurso elegante también en ausencia de otras habilidades, o al experimentar sus límites, evitando el riesgo de la “palmoterapia” o la fácil palmadita en la espalda que traduce un ternurismo blandengue más que una auténtica ternura. Por eso, la caricia, para no ser invasiva ni superficial, ha de ser oportuna y auténtica, respetuosa y libre.

Pensemos en el malestar emocional producido por los cambios en la imagen física a consecuencia de la enfermedad, en el duelo por la pérdida de la imagen que se tenía del propio cuerpo, en la mujer que ha sufrido una mastectomía, en la persona mayor cuya suavidad epidérmica se hizo hermana de la arruga, en el niño que nace con una discapacidad, en el enfermo terminal que ya no puede tocarse a sí mismo y está entregado a los cuidados máximos de los demás. La caricia aquí es fármaco del espíritu y restauradora del corazón herido o que flaquea.

Pero la caricia puede ser también confrontadora: puede hacer ver a quien siente que nadie lo quiere o que nadie le hace caso que, en el mismo momento en que así lo experimenta, está siendo reconocido y se le está tomando en cuenta.

La caricia solidaria ensalza la belleza interior, la de la dignidad del ser humano, por encima de la belleza física.

Tocar en la fragilidad levanta el ánimo, reconstruye la autoestima y previene el aislamiento. No se puede vivir humanamente sin acariciarse. La caricia solidaria humaniza porque da vida y genera salud.

Cosquillas saludables

Pensemos en el valor saludable de las cosquillas, un tipo particular de caricia propio del ámbito íntimo que, además de hacer reír, puede permitirte un momento para disfrutar en compañía y, en su justa medida, ofrece una sana distensión. Pasarle bien y el contacto corporal que se produce con las cosquillas, fortalece los lazos emocionales al ofrecer un momento de intimidad, a lo que se añaden los efectos terapéuticos de la risa, tanto para grandes como para pequeños. De todos es sabido que reír eleva el nivel de las defensas.