

LA CARICIA



Monografía para la titulación de Facilitador de Biodanza

Por Silvia Cayuela Mulet

Escuela de Biodanza Rolando Toro de Barcelona

Directores: Luís Otávio Pimentel y Silvia Eick

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento a todas las personas que a lo largo de estos años han biodanzado conmigo, facilitadores y participantes. Sin ellos nada de esto hubiera sido posible.

Gracias a mis amigos por estar ahí, por su cariño, sugerencias y apoyo.

Muchas gracias a Rolando Toro por crear este sistema y al Movimiento Biodanza por expandirlo.

Mi agradecimiento a Luís Otávio Pimentel por acompañarme durante todos estos años, por su confianza y cariño.

GRACIAS

INDICE

AGRADECIMIENTOS

1. INTRODUCCIÓN

2. DEFINICIÓN Y CUALIDADES DE LA CARICIA

3. LA PIEL

4. LA DANZA DE LAS MANOS

5. TACTO:

a) Fisiología del tacto

b) El sentido del tacto

6. LA FALTA DE CARICIAS

7. EFECTOS DE LA CARICIA:

a) A nivel orgánico

b) A nivel existencial

8. IMPORTANCIA DE LA CARICIA EN LA INFANCIA

9. CULTURA Y CARICIA

10. LA CARICIA EN BIODANZA

11. EL PAPEL DEL FACILITADOR

12. CONCLUSIONES

13. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCION

Somos seres sociales por naturaleza y para sobrevivir y crecer necesitamos de las caricias. Son una necesidad básica, pero en la sociedad en que vivimos estamos constantemente escatimándolas. El miedo a que se malinterpreten nos hace evitarlas y poco a poco, vamos descartándolas.

Las personas compartimos el deseo de estar cerca de otros, de compartir nuestra vida con los demás, pero nuestras normas sociales dificultan la expresión de estos sentimientos y más bien tienden a mantenernos a distancia.

Nos han educado en una cultura donde las normas y tabúes restringen las caricias. “No toques, no te dejes tocar”. Estos prejuicios dificultan que la caricia sea una forma natural de comunicación. Y llegamos a sentir las como una amenaza.

Aprendemos a reprimir nuestro instinto de contacto y dejamos de escuchar la sabiduría de nuestro cuerpo (que reclama el contacto afectuoso, el amor). Nos convertimos en individuos aislados, hambrientos de caricias.

La caricia nos permite vivir conectados con nosotros mismos, con los demás y con todo lo que nos rodea. Nos conecta con la pulsación de la vida.

Atrevernos a reconocer nuestras necesidades, manifestarlas y tratar de satisfacerlas puede ser el inicio de un viaje apasionante.

2. DEFINICION Y CUALIDADES DE LA CARICIA

El contacto humano es una necesidad fisiológica, como el agua o la comida. Pero para que ese contacto sea transformador es necesario que se acompañe de ternura y afecto, que sea sincero y deseado. Es decir, que exista conexión, comunicación afectiva entre la persona

que da y la que recibe. Es entonces cuando el contacto se convierte en caricia. Ésta contiene una complejidad emocional y simbólica que la diferencia del simple contacto. Es la expresión de la afectividad a través del contacto.

La caricia es el contacto que implica el reconocimiento del otro. Es un alimento indispensable para un desarrollo emocional sano. Todos necesitamos caricias porque necesitamos sentirnos queridos. No existe peor tragedia para un ser humano que el ser ignorado. Al ser acariciados nos sentimos aceptados y valorados.

¡Qué música del tacto
las caricias contigo!
(Manuel Altolaguirre)

Diane Ackerman, cuando se refiere a las caricias, lo hace como “delicadeza sinfónica”. Lo cierto es que las caricias, como la música, a menudo expresan lo que la palabra es incapaz de decir.

Las caricias son un lenguaje maravilloso que nos permite comunicar, sin palabras, infinidad de sensaciones. Las caricias hablan y son capaces de expresar cercanía, ternura, presencia, cariño, amor, deseo, pasión...

Cuando unas manos nos tocan con ternura y afecto sucede algo mágico: las caricias envían mensajes positivos a nuestro cerebro y le comunican bienestar.

La caricia es delicada y poderosa al mismo tiempo. Y es que la magia de su poder transformador es su relación con el amor (es una maravillosa expresión de amor). Todos necesitamos amar y ser amados. El amor es una emoción increíblemente poderosa. Es la fuerza que mueve la vida.

La caricia es ese toque amoroso que nos acerca a los demás. Es la principal forma de intimidad y de expresión de afecto.

Al ser acariciados nos sentimos aceptados, valorados, queridos.

3. LA PIEL

La piel es el mayor y más antiguo órgano sensorial del cuerpo, nuestro primer medio de comunicación y de protección. La piel envuelve todo nuestro cuerpo. En ella se aloja el sentido del tacto.

La piel y el sistema nervioso tienen su origen en el ectodermo (la más externa de las 3 capas del embrión). El ectodermo envuelve al embrión. A partir de él surgen todas las partes del sistema nervioso central (como el cerebro y la médula espinal) que se desarrollarán en el interior del embrión. El resto del ectodermo se convertirá en la piel, pelo, uñas y dientes.

Su origen común es lo que hace que sistema nervioso y piel estén en íntima relación.

La piel nos permite percibir nuestro entorno. Nos informa del mundo externo a través del peso, la textura y la temperatura de la materia. Pero no solo recibe señales del entorno y las transmite al sistema nervioso sino que también recoge señales de nuestro interior. Nuestros propioceptores nos informan sobre nuestro cuerpo (cómo están nuestros brazos, nuestras piernas, etc.).

Representa aproximadamente un 16% de nuestro peso total.

Las células de la piel se renuevan constantemente durante toda la vida.

FUNCIONES DE LA PIEL:

- Protege los tejidos blandos de nuestro cuerpo
- En ella se encuentran los receptores del sentido del tacto
- Es una fuente de información
- Mediadora de sensaciones
- Actúa como barrera protectora entre el organismo y el entorno
- Regula la temperatura corporal (produciendo sudor y enfriando así el cuerpo o restringiendo la circulación sanguínea y conservando así el calor)
- Es un depósito de alimento y agua
- Sintetiza varios componentes, como la vitamina D
- Nos aísla del calor y del frío

Basicamente la piel está formada por dos capas: la epidermis y la dermis. La capa externa es la epidermis. Ésta, a su vez, consta de varias capas. Las células nuevas de la epidermis nacen en la frontera con la dermis y cuando están formadas comienzan a dirigirse hacia la superficie donde se descamarán. Este recorrido dura entre 15 días y un mes. La piel que vemos en nuestro cuerpo es, en realidad, una acumulación de células muertas.

Debajo de la epidermis está la dermis (formada principalmente por tejido conectivo). Su función es almohadillar y proteger el cuerpo. Contiene terminaciones nerviosas, vasos sanguíneos, glándulas sudoríparas y sebáceas y vasos linfáticos.

Nuestra piel es la frontera entre nosotros y el mundo. No solo nos protege del mundo exterior, también nos comunica con él.

4. LA DANZA DE LAS MANOS

“ Si el rostro es el espejo del alma,
las manos son las plumas que describen el lenguaje del corazón”

No podríamos definir al hombre sin hablar de sus manos. Están en todas partes donde él está. Cada objeto de nuestro entorno lleva impregnado el recuerdo de una mano, de una cadena de gestos esenciales para su creación.

Su forma, tono y movimientos dicen mucho de cada uno de nosotros.

“Rostros sin ojos y sin voz que no obstante, ven y hablan” (Eloge de la main, Henry Focillon)

A menudo se las describe como herramientas pero son mucho más que eso. Las manos tienen una estrecha relación con el corazón. A menudo delatan aquello que la mirada o la boca calla.

La mano es el medio por el cual nos abrimos al mundo y nos recogemos, luego, en nosotros mismos. Cuando el hombre toca con su mano se dirige al encuentro del otro y esta experiencia se acaba con un retorno hacia sí mismo. Porque el tacto es el único de nuestros sentidos con “un elemento de reciprocidad”: tocar quiere decir que al mismo tiempo el hombre es tocado por aquello que toca; el ojo puede ver sin ser visto, la oreja puede oír sin ser oída, pero la mano no puede tocar sin ser tocada.

Las manos constituyen todo un universo de sensaciones y percepciones. Nos permiten comunicarnos con los demás, aproximarnos, dar y recibir.

Las manos tienen infinitas maneras de expresar amor (acunan, sostienen, abrazan, acarician...).

"Difícilmente alguien encontrará la armonía en la soledad. Tal vez solo sea posible a través de actos de encuentro y de vinculación que permitan unificar las partes aisladas.

Armonía es movimiento-amor, función hipotalámica de comunicación y contacto, riesgo, lucha y cuidado por establecer puentes a través de los cuales circule la energía vital. Arribamos así a un nuevo concepto de armonía, cuyo principal instrumento es la caricia. Una armonía pulsante, fluida, íntima, cálida."
(Rolando Toro)

Acariciar... o el arte de amar todo lo creado, de recorrerlo y gozarlo. Reaprender a amar con las manos a través de la caricia es uno de los tesoros que nos ofrece la Biodanza.

5a. FISILOGIA DEL TACTO

La localización principal de los receptores sensoriales que intervienen en el sentido del tacto es la palma de la mano, los pulpejos de los dedos, la lengua y la cavidad oral. En la piel existen muchos tipos de receptores que nos permiten captar distintos tipos de sensaciones. Entre ellos están:

- Corpúsculos de Meissner: se encuentran entre la epidermis y la dermis. Son nervios encerrados en cápsulas. Se encuentran en zonas del cuerpo donde no hay pelo. Su número es más elevado en zonas más sensibles del cuerpo como puntas de los dedos, plantas de los pies, clítoris, pene, pezones, palmas, lengua, zonas erógenas. Responden muy rápidamente a cualquier estímulo. Perciben el roce ligero y las vibraciones.
- Corpúsculos de Pacini: responden a los cambios de presión y tienden a reunirse en las articulaciones, genitales y glándulas mamarias. Informan al cerebro sobre qué es lo que los presiona, sobre los movimientos de las articulaciones. También son sensibles a las sensaciones de vibración. Convierten la energía mecánica en energía eléctrica.
- Discos de Merkel: responden a una presión constante.

Cualquier contacto pone en marcha la red de receptores táctiles, enviando señales al cerebro que éste interpreta.

Una presión constante se registra al principio, pero después los receptores dejan de funcionar (por ej. al ponernos un reloj). Si fuéramos conscientes, las 24 h. del día, de todas las sensaciones de nuestro cuerpo nos volveríamos locos. Cuando se produce cualquier cambio (por ej. que el reloj se rompa) los receptores vuelven a ponerse en marcha y nos hacemos conscientes del cambio.

Las neuronas relacionan cada sensación de acuerdo a códigos eléctricos. Nuestra piel toma la energía mecánica y la convierte en energía eléctrica. Los receptores táctiles traducen el contacto en impulsos eléctricos que son interpretados por el cerebro como “suave, frío, mojado...”

La acción de apretar un botón activa a miles de receptores táctiles agrupados en la punta del dedo. Los corpúsculos de Meissner que encapsulan las terminaciones nerviosas próximas a la superficie cutánea son unos de los primeros receptores táctiles en reaccionar. La presión les distorsiona y desencadena una descarga eléctrica en el interior del corpúsculo. La descarga se transmite a una fibra nerviosa llamada axón que la transmite a la médula espinal a una velocidad de hasta 130 metros/seg. Una capa gelatinosa llamada vaina de mielina aísla las sensaciones del axón. El impulso penetra en la médula espinal, de ahí pasa al hemisferio cerebral opuesto (el hemisferio derecho del cerebro controla el lado izquierdo del cuerpo y viceversa), establece una conexión en el tálamo (en la profundidad del cerebro) y va hacia la corteza sensorial. El mapa sensorial del cuerpo que tiene el cerebro se extiende a lo largo de una franja vertical de la corteza cerebral, cerca del cráneo. En él está representada cada porción del cuerpo. El mapa sensorial de los humanos fue trazado por el

neurocirujano canadiense Wilder Penfield, en 1930. No refleja con exactitud el tamaño de las partes del cuerpo pero sí su sensibilidad. Así, la cara y las manos, que son mucho más sensitivas y complejas, ocupan más espacio, especialmente los extremos de los dedos.

5b. EL SENTIDO DEL TACTO

“El tacto, el primer sentido que se enciende,
suele ser también el último en extinguirse:
mucho después de que la vista nos ha abandonado,
nuestras manos siguen fieles al mundo”
(Frederick Sachs)

De los cinco sentidos, el tacto es el primero que se desarrolla en el embrión humano. A partir de él se diferencian los otros cuatro. Es por eso que al tacto se le conoce como “la madre de los sentidos”.

Alrededor de la octava semana de gestación (dos meses) el bebé comienza a experimentar el sentido del tacto. Recibe un masaje continuo del músculo uterino y de la pared abdominal de la madre.

“Todos los sentidos, incluida la vista, son prolongaciones del sentido del tacto. Los sentidos son especializaciones del tejido cutáneo. Nuestro contacto con el mundo tiene lugar en la línea limítrofe del yo, a través de partes especializadas de nuestra membrana envolvente”
(Juhani Pallasmaa – Arquitecto)

La piel permite que el interior de nuestro cuerpo interactúe con el entorno. El sentido del tacto se encuentra en todo nuestro cuerpo y nos permite captar infinidad de sensaciones.

Incluso el contacto que no notamos influye en nuestra conducta:

En la biblioteca de la Universidad de Purdue se realizó un experimento de tacto subliminal: se pidió a los empleados que, al devolver las fichas de la biblioteca a los estudiantes, rozaran su mano de una forma casi imperceptible. En otros casos devolvían las fichas sin tocarlos. Al salir debían rellenar un cuestionario. Los estudiantes que habían sido tocados evaluaban al empleado y a la biblioteca de forma más favorable que los que no habían sido tocados.

En otro experimento que se llevó a cabo en dos restaurantes de Oxford, las camareras tocan sutilmente a algunos clientes en la mano o en el hombro. Se vio que estos clientes eran los que dejaban mayores propinas.

Poder tocar reafirma nuestro sentido del yo, de “ser en el mundo” y fortalece nuestra sensación de realidad. El sentido del tacto es esencial en la percepción de nuestro entorno y

en nuestra comprensión del mundo. Nos permite percibir, reconocer y entender lo que nos rodea. El tacto vuelve tridimensional nuestro sentido del mundo y de nosotros mismos.

Si nos falta el oído o la vista podemos compensar la pérdida de estos sentidos a través del tacto. Éste nos permite orientarnos en la oscuridad. Se dice que “la piel puede ver”. Hay autores que consideran el sentido del tacto como el inconsciente de la vista. Pero el aislamiento que comporta la pérdida del tacto no puede ser compensado por ningún otro sentido.

6. LA FALTA DE CARICIAS

“El bebé necesita caricias para crecer y desarrollarse.
Pero esa necesidad nos acompaña toda la vida”

En la niñez buscamos las caricias y los besos pero cuando somos adultos reprimimos el contacto físico. Lo relacionamos con la familia y con el sexo pero nos cuesta comunicarnos a través del tacto con otras personas.

La falta de contacto en nuestra cultura es cada vez mayor. Al igual que la comida y la bebida la caricia es una necesidad básica y es esa “hambre de caricias” la que afecta a la sociedad actual. Son muchas las personas que no establecen contacto con los demás, que no acarician ni quieren ser acariciados. La palabra tiende a sustituir el papel de los sentidos. Tecnológicamente estamos muy avanzados pero a nivel afectivo los seres humanos nos sentimos muy solos. Vivimos en una civilización enferma, donde razón y afecto están cada vez más separados. Todo el mundo necesita contacto. Pero ese deseo va más allá de la piel: tiene que ver con la necesidad de sentirnos reconocidos, aceptados y amados.

“La peor enfermedad que una persona puede sufrir
es la de saberse no aceptado, saberse un indeseado”
(Teresa de Calcuta)

Tenemos dificultades para dar y recibir afecto. Lo deseamos pero solemos resistirnos a acariciar y ser acariciados. Nos hemos convertido en solitarios incapaces de relacionarnos bien con los demás, con una necesidad extraordinaria de afecto que no podemos satisfacer. Estamos faltos de sexo y contacto cariñoso pero en nuestra cultura muchas veces el sexo está dissociado del afecto.

La caricia es una necesidad humana básica. Una persona que no reciba caricias de ningún tipo presentará secuelas físicas y psíquicas.

Cuando los centros cerebrales del placer están privados de caricias tenemos dificultades para experimentarlo. La necesidad insatisfecha genera frustración, desconfianza en nosotros mismos y en los demás y puede tener como consecuencia actitudes violentas.

En la Universidad de Wisconsin se realizó un estudio de separación de monos; los investigadores separaron a una cría de mono de su madre a través de un tabique de vidrio.

Podían verse, oírse, olerse, pero no tocarse. El bebé empezó a tener problemas de conducta (gritaba constantemente y se movía de forma caótica). En otro grupo, el tabique que separaba a la madre de su hijo tenía agujeros, lo que permitía que pudieran tocarse. Esta cría no presentó problemas de conducta graves. Los que habían sufrido privaciones breves de contacto se volvieron adolescentes desconfiados y que se aferraban unos a otros constantemente. Los que habían sufrido privación táctil durante mucho tiempo se evitaban entre sí, eran solitarios y violentos.

7a. EFECTOS DE LA CARICIA A NIVEL ORGANICO

Recientes investigaciones sobre las respuestas humanas y animales al contacto y la caricia resaltan cambios significativos en las estructuras y funciones del sistema nervioso e inmunológico.

El doctor Martin Reite (Investigación de Psicobiología Experimental del Centro Medico de la Universidad de Colorado) descubrió que las crías de monos *Macaca Radiata*, después de separarlas dos semanas de sus madres, presentan déficit en el FUNCIONAMIENTO INMUNOLOGICO. Cuando vuelven a estar en compañía de sus madres el número y la función linfocitaria vuelven a la normalidad.

La caricia tiene un papel fundamental en el CRECIMIENTO Y DESARROLLO: el doctor John D. Benjamin, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado, experimentó con dos grupos de ratas a las que proporcionó la misma cantidad, tipo de alimento y condiciones de vida. Las ratas del grupo A fueron acariciadas y tocadas por el investigador y las del grupo B fueron ignoradas. Las ratas del grupo A tuvieron un crecimiento corporal mayor y más rápido que las del grupo B. Las ratas acariciadas también aprendieron más rápidamente.

Ratas y monos presentaron unas respuestas muy similares a las de los niños privados de sus madres. Estos niños sufren un retraso de crecimiento conocido como “enanismo psicosocial”, “enanismo por privación materna” o “hiposomatotropinismo reversible”. Tienen un déficit de la hormona del crecimiento.

ACTIVACION DE LAS FUNCIONES SEXUALES: los estímulos que producen las caricias activan la secreción de hormonas relacionadas con la sexualidad.

Las investigaciones realizadas en el Touch Research Institute de la Facultad de Medicina de la Universidad de Miami ponen de relieve que la caricia **REDUCE LA TENSION NERVIOSA**. La cantidad de oxitocina (péptido producido por nuestro organismo) aumenta cuando recibimos caricias. Este incremento de oxitocina tiene, entre otras, una acción relajante.

ACTIVACION DE LA SECRECION DE ENDORFINAS: hormonas que están relacionadas con la sensación de bienestar.

DISMINUCION DE CORTISOL Y NOREPINEFRINA: las hormonas ligadas a la ansiedad y el estrés.

La caricia pone en marcha las secreciones glandulares que influyen en la homeostasis (equilibrio de nuestro medio interno)

7b. EFECTOS DE LA CARICIA A NIVEL EXISTENCIAL

- La persona acariciada se siente reconfortada y cuidada
- Refuerza nuestra identidad
- Aumenta nuestra sensación de autoestima
- Hace que nos sintamos queridos
- Nos aleja de la soledad y nos acerca a los demás
- Nos tranquilizan
- A través de la caricia recuperamos el placer de nuestro cuerpo
- Mejora nuestra sexualidad
- Crea lazos de unión, nos da cohesión, sentido de pertenencia
- Nos aporta felicidad
- Hace que nos sintamos protegidos

8. IMPORTANCIA DE LA CARICIA EN LA INFANCIA

“Un niño nace con la necesidad de ser amado
y jamás deja de sentirla”
(Frank A. Clark)

La caricia es una necesidad biológica para el niño, imprescindible para su supervivencia.

Durante los nueve meses de embarazo la piel del feto es estimulada por el contacto de su cuerpo con las paredes del útero. Hay autores que apoyan la hipótesis de que las contracciones uterinas durante el parto serían las primeras caricias que recibiría el bebé. Estos “abrazos uterinos” estimulan los nervios de la piel del recién nacido. Estos estímulos viajan al cerebro y activan la función de los principales órganos. Tendrían la misma función que las lambeduras que los animales proporcionan a sus crías poco después del nacimiento. Lamiendo el hocico y la región oral estimulan la función respiratoria. Las lambeduras en la región anal estimulan la función gastrointestinal.

Las caricias son muy importantes durante toda la infancia pero sobre todo durante los primeros meses de vida.

Los cuidados tiernos y cariñosos son fundamentales para que el sistema nervioso del lactante se desarrolle de forma saludable. Si un bebé no recibe caricias probablemente tendrá algún grado de retraso físico o mental.

Patton y Gardner hicieron un seguimiento de niños que sufrieron privación materna y vieron que estos niños presentaban graves retrasos en el crecimiento físico y mental. Estos niños son propensos a tener hipopituitarismo (secreción deficiente de la glándula hipófisis) lo que comporta déficit de corticotropina y de la hormona del crecimiento (hormonas segregadas por la hipófisis). Presentan baja estatura y retraso mental. Cuando estos niños pasan a vivir en un entorno agradable aumentan de peso y mejora su crecimiento.

Los bebés acariciados aumentan de peso más deprisa que los no acariciados. Son más activos, responden mejor al entorno. Algunos médicos de California comprobaron que los niños masajeados lloran menos, tienen mejor carácter y duermen mejor.

La piel es el principal órgano de los sentidos del lactante. Las primeras percepciones de la realidad las recibe a través de ella.

A través de la calidad del contacto y de las caricias que recibe el lactante capta si es, o no, querido.

Es a través de la caricia como el niño aprende sobre el placer, el cuidado, el cariño. Aprende a acariciar, a amar, siendo acariciado y tratado con amor.

Ser acariciado le ayuda a reforzar el vínculo con sus padres. El niño que no es acariciado por sus progenitores no establece el vínculo adecuado con ellos y suele tener dificultades para dar y recibir afecto cuando es adulto.

Esas primeras percepciones de la realidad influirán en la forma cómo se relacionará con los demás. La caricia es necesaria para que el lactante se convierta en un adulto capaz de amar.

9. CULTURA Y CARICIA

Existen muchas diferencias culturales relacionadas con el comportamiento táctil.

Estas diferencias están asociadas a la infancia, a cómo y cuánto hemos sido acariciados durante las primeras fases de nuestra relación con el mundo. Las diferentes actitudes familiares están influenciadas (aunque no exclusivamente) por la cultura a la que pertenecen.

En Bali el bebé, en el curso de su primer año de vida, pasa la mayor parte del tiempo en contacto con adultos. Es transportado, envuelto en una tela y sujeto a la espalda o a la cadera, por todo tipo de personas. Así aprende de la vida en brazos humanos. El

movimiento rítmico de la persona que lo transporta y las continuas caricias que el niño recibe son tranquilizadoras y le dan seguridad.

Los esquimales Netsilik viven en la península de Boothia, en la costa norte del Ártico canadiense. Viven en iglús, en condiciones difíciles, pero eso no impide que la madre netsilik sea cariñosa con sus hijos. Es transportado en la parte posterior de la trenca de piel de su madre, desnudo y en contacto directo con su espalda. El niño netsilik y su madre se comunican por la piel. Cuando el bebé tiene hambre hurga con la nariz o chupa la espalda de la madre. Entonces ésta lo amamanta. El niño orina y defeca en la espalda materna, aunque ésto no suele ocurrir porque la madre anticipa las necesidades de su hijo por los movimientos de sus piernas. Como sus necesidades básicas se encuentran satisfechas son niños que apenas lloran. La madre canturrea al niño mientras lo acaricia, lo abraza y lo sujeta a su cuerpo junto a la trenca. El pueblo esquimal es amable y amistoso y muestra su simpatía, hacia aquéllos que no han visto antes, tocándoles y acariciándoles.

Los niños Kaingang de las montañas de Brasil siempre cuentan con alguien que los acaricie o abraze. Jules Henry (autor de un estudio sobre ellos) dice que “yacen como gatos, disfrutando de las caricias de los adultos”. Cuando crecen, a los hombres jóvenes les encanta estar juntos, acariciándose, en grupos de tres o cuatro (no por ser homosexuales, sino por el simple placer de las caricias). Ésto suaviza los conflictos que surgen entre ellos (el conflicto violento sólo se da entre dos hombres que no compartieron caricias).

Los Ganda de Africa Oriental proporcionan muchos cuidados a sus bebés. Éstos suelen pasar la mayor parte del día en brazos de alguien, sobre todo de su madre (que lo acaricia mientras lo sostiene). Reciben mucho contacto físico, rápida gratificación de sus necesidades y mucha estimulación social. La mayoría de estos lactantes gatean, se mantienen de pie y andan mucho antes que el niño medio de las sociedades occidentales.

Los niños Arapesh de Nueva Guinea reciben lactancia materna hasta los tres o cuatro años. El niño hace del amamantamiento un juego largo y placentero: juguetea con los pechos de su madre mientras ésta le hace cosquillas y le acaricia. La nutrición para ellos es una ocasión de compartir afectividad. El adulto tiene una personalidad afable, hospitalaria y no agresiva.

En la India los niños son muy acariciados. A los bebés de uno a seis meses se les baña a diario, reciben masajes en todo el cuerpo y se les abraza y besa con frecuencia.

Los Atimelag de la isla de Alor tienen la costumbre de sostener entre sus brazos a los moribundos. Uno de los hijos mayores o algún pariente lo abraza de manera similar a como ellos eran abrazados cuando eran pequeños. Quizás sea una forma de volver a ese lugar acogedor de su infancia.

En la Facultad de Medicina de la Universidad de California se llevó a cabo un estudio sobre la relación entre estimulación táctil y conducta agresiva que incluyó a cuarenta y nueve culturas orales. Se observó que en las culturas donde la experiencia táctil era elevada, la agresión adulta era baja y viceversa.

El niño norteamericano recibe mayor estimulación táctil cuando empieza a andar y hasta los dos años (no el lactante y el bebé). A partir de aquí la cantidad de contacto desciende a medida que el niño crece. La madre y el lactante están vestidos durante el amamantamiento y el niño recibe pocas caricias. Tampoco se aprovecha el momento del baño para acariciar al lactante, sino que se le distrae introduciendo juguetes en la bañera. Los niños norteamericanos cuando se hacen mayores no suelen besar ni abrazar a sus padres. Los adultos se acarician dentro de un contexto básicamente sexual.

El bebé japonés recibe muchas más caricias tranquilizadoras que el norteamericano. Prácticamente nunca se deja al bebé acostado solo. Pero cuando el niño empieza a andar las caricias cesan y el niño debe someterse al tabú de su cultura que impide tocar a otras personas. El niño reponde en forma de rabetas (la expresión de las cuales está permitida en los niños pero no en las niñas).

En Inglaterra la comunicación táctil es pobre, así como en Alemania (sin embargo entre los judíos sí son frecuentes las demostraciones de afecto con caricias y abrazos).

Las culturas que están aisladas por el ecosistema (como ocurre en las pequeñas islas de Indonesia, Polinesia, entre los esquimales, etc.) son sociedades muy pacíficas, la gente se acaricia con frecuencia y tienen una gran flexibilidad en la moral sexual.

En cambio, las sociedades más agresivas y competitivas tienen comportamientos sexuales muy reprimidos y una moral sexual muy restrictiva.

10. LA CARICIA EN BIODANZA

“Nos acariciamos de infinitas maneras,
como se acarician las hojas del verano”
(Proverbio chino anónimo)

Decimos que biodanza es la poética del encuentro humano. Nos ofrece la posibilidad de desarrollar un estilo de vida más saludable, basado en la alegría de vivir, en el placer de disfrutar de cada momento, de recuperar la capacidad que todo ser humano tiene de amar y ser amado.

Biodanza es un diálogo entre la cultura y los instintos. Para conseguir esta integración pone su atención en el amor. Despertar el placer del cuerpo, el erotismo, y unirlo a la ternura a través del contacto sutil y afectivo. La caricia tiene el poder de vincular a las personas a través del amor.

Es un elemento muy importante en biodanza para poder inducir vivencias integradoras. Son aquellas vivencias que enriquecen el proceso de desarrollo de las personas porque permiten integrar emoción, pensamiento y acción. El poder de la caricia debe ser utilizado, en las sesiones de biodanza, con mucho respeto y delicadeza. Hay que tener en cuenta que hay

personas que retroceden ante el más leve roce. Hay gente que no quiere que la toquen, que sienten miedo a ser tocados. La piel se ha convertido en una armadura frente al mundo y debemos ser muy cuidadosos con eso.

Para que las caricias sean transformadoras debemos tener en cuenta una serie de cosas:

- Que sean oportunas: es importante que el facilitador observe cómo están las personas, qué tipo de caricia necesitan y en qué momento de la sesión se dan.
- Progresividad: la apertura al contacto necesita un tiempo de asimilación y cada persona tiene su propio ritmo.
- Autoregulación: para no sentirnos saturados o violentados (aceptando caricias que no queremos recibir).
- Feed – back: cada persona tiene una necesidad distinta de caricias. Por eso, durante la sesión, los participantes deben ser sensibles para captar al otro y respetar sus límites. También conocer los nuestros y aprender a usar nuestra libertad para aceptar caricias o rechazar las que no queramos.

Las caricias nos permiten conectar con el cuerpo. Estar en contacto con nuestro cuerpo alienta y revitaliza los sentidos. La caricia nos conecta con nuestras emociones, con nuestros sentimientos. Ésto nos puede asustar. Por eso es importante un entorno que nos transmita confianza y seguridad. El grupo es esa matriz que nos acoge y nos sostiene.

Vivenciar la caricia nos ofrece la posibilidad de modificar nuestras actitudes defensivas, nos permite ir aprendiendo a confiar y arriesgarnos a ir un poco más allá.

Hay caricias que nos transportan a la infancia, que nos ayudan a reescribir nuestra historia. Sentirnos amados, recibir caricias y continente en los brazos de alguien nos permite crear el vínculo que nos faltó cuando éramos niños.

Las hay que nos conectan con el erotismo: despiertan el instinto, el deseo, el placer sexual.

Las caricias pueden favorecer experiencias de unidad donde los límites corporales desaparecen y nos sentimos uno con todo lo que nos rodea.

Las autocaricias nos permiten entrar en contacto afectivo con nosotros mismos.

La caricia, en biodanza, es incondicional. La compartimos por el hecho de existir, de ser, sin tener que esforzarnos por hacer algo especial que nos haga dignos de recibirlas. Al igual que la danza, la caricia es un movimiento pleno de sentido cuyo mecanismo integrador es el amor.

Es un lenguaje universal que crea lazos de unión entre las personas (sin importar el idioma, la raza o la condición social) y nos permite construir relaciones basadas en el respeto, la solidaridad y la ternura.

11. EL PAPEL DEL FACILITADOR

Llegué a biodanza perdida y con el corazón cerrado. Todo lo que se hacía durante la sesión me costaba mucho (sobre todo los ejercicios de contacto) pero intuía que estaba en el camino correcto y seguí en el grupo. Poco a poco los cambios fueron apareciendo, el corazón se abrió y empecé a sentir que podía hacerme cargo de mi vida.

Ahora estoy aprendiendo a ocupar el lugar de facilitadora y eso me hace replantear un montón de cosas sobre mi y sobre mi forma de vivir. Tengo la sensación de que la vida está en constante movimiento y transformación y eso me gusta. Facilitar grupos me ha permitido darme cuenta de que puedo ocupar un lugar que hace unos años no hubiera imaginado.

En el rol de facilitadora aparecen miedos, bloqueos, dudas, pero también la alegría de aprender de la experiencia que estoy viviendo. La autoexigencia es fuerte pero me doy cuenta que no tengo que saberlo todo. Cada sesión me enseña algo nuevo y siento que mi identidad se va fortaleciendo.

Me doy cuenta de lo delicado que es ocupar este lugar y lo fácil que sería utilizarlo para manipular y cubrir mis necesidades. Los participantes me nutren y aprendo de ellos pero no están ahí para cubrir mis carencias.

Siento que el papel del facilitador es acompañar a los participantes, sin autoritarismos, en una relación de confianza-amor. Con una actitud abierta donde el afecto y el contacto estén presentes, desde el respeto y la delicadeza. Acompañar desde el amor pero con una actitud ética. Trabajar desde los intereses del grupo y no desde los intereses propios.

La interacción entre facilitador y participantes posibilita el crecimiento de los dos.

¿En qué momento está el grupo? ¿Cómo está cada participante? ¿Qué necesita? ¿Qué puedo ofrecerles? ¿Cómo estoy yo? Son preguntas que surgen en cada sesión.

Es muy importante percibir en qué estado llegan las personas al grupo. Al empezar en un grupo de biodanza muchas personas llegan desconfiadas, con carencias afectivas, actitudes defensivas y con prejuicios al contacto. Con dificultades para dar y recibir caricias. Sabemos que, a pesar de los miedos y bloqueos, en cada uno de nosotros existe alguien cálido que desea amar y ser amado. Es necesario crear un clima grupal de confianza, respeto, afecto y compromiso para facilitar el proceso individual y grupal. Interactuar con las personas, acompañarlas con delicadeza, para que progresivamente expresen su potencial afectivo. Porque las motivaciones que nos impulsan en la vida son de naturaleza afectiva.

Biodanza es un espacio de acceso a nuestra identidad, que nos ofrece la oportunidad de conectar con la afectividad. El amor posibilita una vida más plena y feliz. Una de las vías

para desenvolver nuestra capacidad afectiva es la caricia. La caricia nos acerca a los demás, abre el corazón, nos permite amar y ser amados.

Percibir al grupo, sintonizar con él y facilitar la expresión afectiva a través de la caricia, sin imponer nuestro ritmo, atentos al proceso personal y grupal.

En las primeras sesiones empezar con ejercicios que impliquen menos contacto (compresión-descompresión de manos, eutonías, sincronización melódica, acariciamiento de las propias manos, caricias sensibles de cabellos en parejas, acariciamiento anónimo de las manos en grupo, acariciamiento de los pies en pareja).

Si hemos conseguido un clima afectivo entre los participantes del grupo, las dificultades al contacto las iremos superando, juntos, poco a poco. La energía afectiva reprimida irá encontrando su forma natural de expresión.

El facilitador debe estar alerta ante posibles actitudes invasivas. Hay personas que no son capaces de poner límites y aceptan contactos que no les resultan agradables. Es importante comunicarnos de manera clara tanto en la parte verbal como en la no verbal y que los participantes aprendan a poner límites ante aquello que no desean, sin que por eso se rompa el vínculo afectivo con los miembros del grupo. El facilitador observa esas dificultades y acompaña para que cada participante asuma su capacidad de poner límites.

Siento que en este proceso de aprender a ocupar el lugar de facilitadora mi identidad se va reforzando y voy adquiriendo nuevas capacidades. Ese continuo aprender no se construye en soledad, sino en interacción con el grupo. Cada uno de ellos me enseña algo que me transforma y enriquece. A su vez lo aprendido es puesto al servicio del grupo. Y así caminamos juntos en ese proceso de construcción de una vida mejor (en la que haya una integración entre sentir, pensar y actuar).

Ilusión, cariño y agradecimiento a las personas que me ayudan a hacer realidad este precioso proyecto.

¡Gracias!

12. CONCLUSIONES

Para crecer y desarrollarnos de forma saludable es esencial la proximidad, el contacto afectuoso, la conexión con otras personas.

La falta de abrazos, besos, caricias, en la etapa inicial de la vida influirá en las relaciones corporales y afectivas del adulto.

El núcleo integrador del ser humano es la afectividad. La expresión de la afectividad pasa por la caricia. Es una de las principales formas de intimidad y de expresión de afecto.

Cuando acariciamos no solo tocamos la piel, tocamos el corazón, lo más profundo de las personas.

Biodanza actúa integrando intelecto, emociones, sentimientos e instintos. Nos ofrece la posibilidad de vivir en armonía, con coherencia entre sentir, pensar y actuar.

A través de la práctica de Biodanza podemos descubrir una nueva concepción de vida: solidaria, empática, en convivencia amorosa. Un modelo de sociedad basada en el respeto, la afectividad y el cuidado a toda manifestación de vida.

Uno de los poderes transformadores de Biodanza es la caricia. Al integrarla en nuestra vida cambia nuestra actitud frente al mundo. Las vivencias nos posibilitan abrir el corazón y a través de las manos saborear, cuidar y amar todo lo creado. Cuidar con delicadeza a las personas, a los animales, a la naturaleza, a todo lo que nos rodea.

Porque acariciar es amar con las manos.

13. BIBLIOGRAFÍA

CAPLAN, MARIANA: "Tocar es vivir" Editorial La Llave D.H., 2004

MONTAGU, ASHLEY: "El Tacto" Editorial Paidós, 2004

PALLASMAA, JUHANI: "Los ojos de la piel" Editorial Gustavo Gili, 2006

ACKERMAN, DIANE: "Una historia natural de los sentidos" Editorial Anagrama, 2000

SERRANO, SEBASTIÀ: "Los secretos de la felicidad" Alienta Editorial, 2007

MARTINEZ LASANTA, MARY CARMEN: "Acariciar" Editorial Monte Carmelo, 2001

DAVIS, PHYLLIS K.: "El poder del tacto" Editorial Paidós, 1998

GEORGE, MIKE: "Aprender a relajarse" Editorial Oniro, 1998

KAHLE/LEONHARDT/PLATZER: "Atlas de Anatomía" Ediciones Omega, 1999

SILBERNAGL DESPOPOULOS: "Atlas de Fisiología" Editorial Harcourt, 2001

