



# EL ABRAZO, UN RITO SUSPENDIDO

*Juanita Rojas\**



En Chile, hasta antes de la pandemia, una costumbre arraigada a nuestra identidad era saludar a familiares o amigos cercanos con un beso en la mejilla e incluso en ocasiones acompañado de un abrazo, y con otros no tan conocidos, saludarnos dándonos la mano. Recuerdo la tristeza que sentí un día de abril del año pasado en que había ido a visitar a mi hija después de varios días sin vernos, e instintivamente ambas extendimos nuestros brazos para abrazarnos; sin embargo, bruscamente nos detuvimos, desconcertadas, diciendo *“no podemos abrazarnos.”* Ese día me vine a casa llorando en mi auto. Mi razón me decía que habíamos hecho lo correcto, pero mi corazón no lo aceptaba y aún, a marzo de 2021, no lo acepta. Hace mucho ya que el filósofo y escritor francés Blaise Pascal dijo *“El corazón tiene razones que la razón no conoce”*, frase absolutamente vigente en este tiempo de catástrofe.

\* Juanita Rojas: Terapeuta Ocupacional Universidad de Chile. Especialista en Integración Sensorial. Amplia experiencia en clínica infantil, docencia y capacitación a profesores y padres.

# EL ABRAZO, UN RITO SUSPENDIDO

Este abrazarnos, besarnos, tocarnos unos a otros con afecto, se puede decir que es una costumbre, o también podríamos referirnos a ello como un rito, y agregar que es uno de los más trascendentes y significativos en la vida de un ser humano. Pero ahora ha surgido una amenaza a este acto tan propio de nosotros, y es esta pandemia, la que podríamos asimilar a un tsunami extendido, la que pretende arrasar con muchos de los rituales que dan sentido a nuestra existencia. No reunirnos con nuestros familiares, con amigos, no acompañar a nuestros muertos en ese ritual de la despedida tan necesario para sanar en parte, el duelo. No jugar con otros niños, no tocar ciertos juguetes... No celebrar un cumpleaños con más de un número determinado de personas, no cantar en grupos... la lista es demasiado larga, son tantas las restricciones. Y como si no fuera suficiente, este tsunami nos arroja olas de temor y de incertidumbre.

Volviendo al *"no abrazarnos"* y al severo mandato de *"mantener la distancia física de un metro o más"* he estado reflexionando acerca de aquel vínculo afectivo que es uno de los sellos iniciales más nutricos en la vida. Ese primer estímulo, que es percibido incluso desde antes de nacer, esa sensación táctil con la temperatura y la textura de un nido al interior de la madre, ya que este sistema es uno de los que se desarrollan más temprano, (7 semanas y media fetales y que al momento del nacimiento ya puede discriminar diferencias de temperatura) y luego se va consolidando en el recién nacido al ser amamantado, besado, abrazado, acunado entre unos brazos y un pecho tibios. ¿Qué sería de nosotros sin el sistema del tacto? ¿Cómo nos vincularíamos con los demás? ¿Cómo sería nuestro cerebro sin esa información que desde que el hombre apareció en la tierra, le envió a través de lo que pudo hacer con sus manos?

Nuestro cuerpo está dotado de un maravilloso set de sistemas sensoriales que hacen posible nuestra adaptación al medio, que son los sistemas visual, auditivo, gustativo, olfativo, vestibular, propioceptivo y táctil. Dadas las medidas de cuidado y prevención frente a esta pandemia, este último es uno de los que más hemos debido limitar y, por lo tanto, reprimir su natural expresión nos afecta como individuos y por ende como sociedad, como seres sociales.

Humanizándolo, podríamos decir que el sistema táctil, que en los seres humanos está dotado de millones de receptores ligados a lo afectivo, está sufriendo junto con nosotros; sí, porque al tocarnos unos a otros con cariño, nuestro sistema libera hormonas y neurotransmisores que viajan a través de la sangre llegando así a todo el cuerpo y liberando oxitocina que es la hormona del vínculo.

Este artículo hace especial referencia al área afectiva y emocional y su relación con el sentido del tacto; sin embargo este sentido cumple también otras funciones esenciales en el desarrollo de toda persona: un ser humano puede adaptarse al medio a pesar de ser ciego, sordo y carecer de los sentidos del gusto y del olfato, pero le es imposible sobrevivir sin las funciones que desempeña el sentido del tacto. El órgano principal del tacto es la piel, la que alberga a millones de receptores especializados en detectar sensaciones de temperatura, dolor, presión física, tacto suave. Otra de las funciones de la piel es emitir señales al sistema nervioso informando sobre cualquier agresión mecánica, térmica o química. Sin este sistema de alarma, los organismos correrían el peligro de no darse cuenta de que están siendo atacados. Entonces, a medida que crecemos vamos aprehendiendo y conociendo el mundo y sus objetos a través de tocar, de sentir, de palpar, por lo tanto este sistema es fundamental para sentar las bases de lo que más tarde serán las percepciones de tamaño, forma, textura, etc. Junto con esto y de manera natural vamos desarrollando vínculos afectivos, aprendemos a demostrarnos el cariño tocándonos, besándonos, abrazándonos. Y ahora se nos dice *"no al abrazo, no a los besos. distancia física..."* Habremos de crear entonces otros recursos para no des-vincularnos, para no dejar morir esta costumbre, esta forma de amar.

En **El principito**, del escritor *Saint-Exupéry* el zorro le pide al príncipe que lo visite siempre a la misma hora, para que la visita se convierta en un rito. *"¿Que es un rito?"* Pregunta el príncipe, *"es lo que hace que un día sea diferente de los demás y una hora de las otras"*, responde el zorro.

También leí en algún lado que los rituales son en el tiempo lo que una vivienda es en el espacio. Hacen habitable el tiempo, como si fuera una casa. Ordenan el tiempo y de este modo hacen que tenga sentido para nosotros. Entonces, entre tantas otras cosas que nos ha enseñado esta pandemia, está el valorar la importancia de muchos rituales cotidianos, los que antes, por tenerlos a la mano y sin limitación alguna, tal vez no dimensionábamos en su real trascendencia: jugar con otros niños en el patio del colegio, juntarnos a celebrar un cumpleaños, ir los domingos a una plaza de juegos, visitar a los abuelos, juntarnos a tomar el té o un trago con las amigas, ir a un concierto, a ver una obra de teatro.... ¿y qué sentido está implícito en todos ellos? El tacto, el tocarnos, abrazarnos.

Se han desarrollado varias vacunas contra esta amenaza de la pandemia y esperamos de corazón que todo el mundo tenga acceso a ellas a pesar de las enormes diferencias sociales y económicas. Mientras tanto, intentemos conservar el ritual de demostrarnos el afecto, sobre todo a nuestros niños, porque son ellos los que mayormente podrían ver afectado su desarrollo socio-emocional. Es más, sólo el tiempo nos dirá si es que esta pandemia sigue prolongándose, si los niños que están naciendo o los más pequeñitos podrían ver afectadas otras áreas de su desarrollo producto de esta privación de experiencias a través del tacto. Se hace necesario entonces re-crear los rituales del cariño, ya sea con el sentido visual (mirándonos más a los ojos) el propioceptivo, (hacer gestos de cariño como simular un abrazo llevando nuestras manos cruzadas al pecho o lanzar un beso con la mano) el auditivo (más palabras cariñosas, amables). Y, como he mencionado el libro **"El principito"**, se hace imprescindible referirme a la importancia del enorme caudal de oxitocina que nos aportan los animalitos domésticos. Abracémoslos entonces, apreciemos la maravillosa sensación de sentir un cuerpecito tibio, suave, blando, incluso si su pelaje es hirsuto y su musculatura compacta, el lazo que se vuelve a re-anudar en esos instantes, nos llena de bienestar, el que va directo al corazón.

Para terminar, tal como en el libro **El principito**, el zorro esperaba con **ansias y felicidad** el encuentro con su amigo el principito, esperemos entonces **el retorno del abrazo** con todas nuestras ansias.