

Joaquín Benito Vallejo

# Educar-nos para la ternura

Educación del tacto  
y del contacto corporal en las  
relaciones humanas



Ediciones Corona Borealis

Educar-nos para la ternura. Educación del tacto y del contacto corporal en las relaciones humanas - Joaquín Benito Vallejo

© Joaquín Benito Vallejo  
© 2017, Ediciones Corona Borealis  
Pasaje Esperanto, 1  
29007 - Málaga  
Tel. 951 088 874  
[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

Maquetación editorial: Georgia Delena  
Diseño de cubierta: Sara García

Gracias a las alumnas de Alfa Institut: Cathi, Leticia y Maca, por su participación desinteresada en la realización de las fotos.

ISBN: 978-84-946061-4-4  
Depósito Legal: MA 862-2017

Primera edición: junio 2017

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

*La principal función de los seres humanos es  
compartir nuestra vida con los demás.*

*Compartir es dar-nos mutuamente, de manera  
afectiva y reafirmante.*

*Ello implica nuestra conexión con los otros y con el  
entorno que nos rodea.*

*Estar en conexión con nosotros significa sentirnos  
plenamente en el momento presente, premisa  
ineludible para poder estar conectados con los demás  
-para sentirlos igualmente-, dentro del medio  
entorno que compartimos.*

*El nexa nos posibilita la comprensión, la empatía y  
la colaboración.*

*El contacto corporal es la forma más primigenia y  
profunda de estar en esa múltiple conexión: nosotros,  
el entorno, los demás.*

*Compartir es cuidarnos, protegernos, amarnos.*

*Estar unidos en el bienestar y en el dolor, en los  
miedos y en los sueños, en la realidad y en la utopía.*

*Cuidarnos, cultivarnos, sembrarnos, recoger los  
frutos y entregarlos a las tiernas semillas venideras.*



# Índice

PROLOGO. ¿Sabéis que el afecto –el amor– es lo más importante para vivir? .....	9
1. ¿QUÉ ES EL AFECTO? ¿QUÉ ES EL AMOR? .....	21
2. RELACIONES CON OTRAS MATERIAS: .....	27
Eutonía .....	29
Haptonomía .....	33
Mindfulness.....	34
Taoísmo .....	36
3. ARMONÍA ENTRE EL ORGANISMO Y EL ENTORNO .....	39
4. HISTORIA NATURAL DE LA NECESIDAD DE CONTACTO CORPORAL Y DE AFECTO.....	49
La función del apego o vínculo afectivo y los traumas de su pérdida.....	64
La raíz de la violencia .....	68
5. EDUCACIÓN DEL TACTO MÁS ALLÁ DEL MERO SENTIDO DE TOCAR.....	77
6. EJERCICIOS PRÁCTICOS SOBRE EL TACTO .....	87
Objetivos generales y específicos.....	88
Ejemplos prácticos. ....	90
7. EDUCACIÓN DEL CONTACTO CORPORAL CONSCIENTE .....	119
Consciencia corporal - Consciencia de sí mismo – consciencia del espacio - consciencia de los otros. ....	119

Objetivos generales .....	129
8. EJERCICIOS PRÁCTICOS SOBRE EL CONTACTO CORPORAL	
CONSCIENTE.....	133
Contacto consciente consigo mismo.....	134
Con contacto corporal con diferentes zonas.....	136
Sentirse a sí mismo sin ningún contacto corporal directo.....	140
Moviéndonos .....	148
Caminando.....	152
Realizando movimientos.....	155
Contacto mediante objetos con otra persona .....	165
Contacto directo con otras personas sin objetos: .....	168
PROTOCOLO Y PRELIMINARES PARA EL CONTACTO EN PAREJAS	
169	
Ejercicios .....	170
Papeles activo y pasivo diferentes .....	180
Diversos levantamientos en la posición acostada. ....	183
SENTIRSE EN RELACIÓN CON EL OTRO, EN COMUNICACIÓN, EN	
MOVIMIENTO SIN CONTACTO CORPORAL .....	192
9. DAR - RECIBIR .....	195
Pros y contras de DAR y de RECIBIR / sujeto – objeto / activo – pasivo .....	195
10. CUIDAR-NOS – CULTIVAR-NOS – CULTURIZAR-NOS .....	199
BIBLIOGRAFÍA.....	205
ANEXOS BIBLIOGRÁFICOS .....	211

## PROLOGO

# ¿Sabéis que el afecto –el amor– es lo más importante para vivir?

Más incluso que la alimentación. Si, y más importante también que el dinero y la salud, a propósito de ese viejo refrán “Salud, dinero y amor”, valorado en ese orden, al que hay que poner objeciones. Incluso el amor condiciona la salud. Muchas enfermedades son derivadas de problemas de amor. Y por supuesto, también condiciona el dinero, ya que una persona con afecto desarrolla vínculos y recursos para relacionarse y moverse en el mundo, mejor que otra con carencias afectivas.

Frases como esta, -vista así puede ser considerada muy simplista-, les soltaba de vez en cuando a mis alumnos, aparentemente sin venir a cuento, pero a cuento de algo que haríamos después.

Ellos se quedaban sorprendidos de pronto, con cara y mirada expectante preguntándose a sí mismos tanto como a mí, -¿qué dice este? Otros, los menos, hacían movimientos de afirmación con la cabeza. Después de un momento de expectación silenciosa les hablaba de los descubrimientos de *Spitz* con los niños del hospicio donde eran bien alimentados y cuidados físicamente pero a

los que no se les daba ninguna muestra de cariño ni atención. Estos niños fueron manifestando progresivamente un desinterés y apatía general. Algunos acabaron muriendo, la mayoría quedando en un estado retrasado de desarrollo. Sin embargo aquellos otros que eran adoptados por una familia y cuidados con afecto, superaban el trauma en poco tiempo. Después de esta pequeña explicación algunos empezaban a asociar cosas y comentaban: *-Lo mismo que le pasó a Juan cuando se murió su mujer. No salía de casa, no quería hablar con nadie, casi no comía, no duró un año, el pobre.*

Con comentarios como este intentaba desviar su atención de la supuesta “utilidad física del ejercicio” que algunos siempre buscaban y obstinadamente preguntaban: *-¿este ejercicio para qué sirve? -¿Qué cura?*, dando a entender que su única preocupación por el ejercicio era su utilidad para curar algún mal. Pretendía mostrar que la auténtica utilidad estaba en otro sitio: en la forma en que se hace, en el disfrute del movimiento, haciéndolo con más cuidado, con más delicadeza y con más “amor”. Era también una forma de motivación a la hora de entablar un ejercicio sobre el tacto y el contacto corporal individualmente o con otra persona para borrar la banalidad y el rubor con que algunos podían encararlo.

Otras veces, cuando emprendíamos un ejercicio sobre el tacto, les remarcaba su importancia hablándoles de la estimulación cerebral que aporta, previniendo la aparición de enfermedades degenerativas o demencias como el Alzheimer. El tacto y el contacto corporal propuesto aquí son la base de la estimulación sensorial y además, su manifestación más clara es el afecto. Les decía: *Habréis visto o habréis oído hablar de algún enfermo al que se le daba prácticamente por muerto, en estado de coma o similar, pero que siendo cuidado y atendido afectivamente por un familiar que le quiere, que está con él, acompañándole, acariciándole la mano,*



el brazo o la frente, ese enfermo al que ya no se le daba aval ninguno, mejora y se recupera. Hay muchos casos similares a estos. Podemos haber vivido de cerca alguno, lo podemos haber oído o nos lo pueden haber contado. El tacto, el contacto corporal y el afecto tiene un efecto “milagroso” podríamos decir en principio. Tacto, contacto y afecto van unidos, porque el afecto, aunque se puede expresar de muchos modos, el medio más primordial y fundamental de manifestarse es mediante el contacto corporal, sin palabras, mediante la ternura o el abrazo.

Comencé a interesarme por el tema del tacto y del contacto corporal en los cursos de *eutonía*<sup>1</sup> a los que yo asistía como alumno. Por entonces descubrí también el libro de *A. Montagu: (\*)*<sup>2</sup> *El sentido del tacto*, que me abrió las puertas para iniciar una investigación teórico-práctica sobre el tema. En eutonía trabajábamos el tacto y el contacto consciente. A partir de ahí yo fui aplicándolo en mis clases, haciendo las variaciones pertinentes y desarrollándolo según mi visión con las personas que trabajaba. Y desde ese momento, el tacto fue tomando cada vez más importancia en mi metodología, y quizá también en mi vida. Pero el desarrollo del tacto era un paso más en el desarrollo sensorial que estaba presente desde el inicio de mi trabajo haciéndose cada vez más importante, y este se asentaba en la conexión corporal consigo mismo mediante el movimiento. *Estar centrados en sentir el cuerpo en el movimiento* es la base de nuestra forma de trabajo como premisa anterior de su supuesta utilidad, alejándonos así de las prácticas mecanicistas. El sentido del tacto es un elemento fundamental para abordar el centramiento en sí mismo, mediante las sensaciones corporales.

---

1 Impartidos por Jessi Delage y Christiane Drancourt

2 Los autores y temas marcados con asterisco pueden ser consultados en artículos escritos en el Blog del autor, según el anexo bibliográfico.

Más tarde tuve conocimiento de la **haptonomía**, (\*) a través de un libro (**Hennezel**) sobre cuidados paliativos dedicados a enfermos terminales. Me interesé por el tema y solicité información a Francia ya que en España no existía. La haptonomía, me aportó nuevos datos y me proporcionó visiones nuevas sobre el tacto como *acompañamiento afectivo en niños, enfermos, ancianos, así como en el nacimiento, destacando sobre todo el concepto de afectividad confirmante.*

Cuando incorporé el tacto a mis clases de movimiento, lo hice para *aumentar la estimulación sensorial y la conexión o centramiento en sí mismo*, mediante el movimiento, así como para ayudar a realizarlo, sentirlo y comprenderlo mejor. Como ya dije, uno de los objetivos propuestos con el movimiento era, *utilizarlo como medio de estimulación sensorial*, como medio de acrecentar la actividad neuronal cerebral, realizando a la vez una especie de gimnasia cerebral y mental a través de los sentidos. Todo lo que se hace con el cuerpo y los sentidos activa la mente. Las conexiones neuronales se alimentan de lo que hace el cuerpo. El más importante motor de la mente, por la inmensa cantidad de caminos neuronales que activa, es el movimiento, porque a través de él se interviene en muchos campos: acciones más o menos complejas, dominio corporal, coordinaciones, equilibrio, estructuración temporal y espacial, secuencialidad, etc. etc. Y el movimiento a su vez se enriquece por las informaciones sensoriales propioceptivas, interoceptivas y exteroceptivas.

Dentro de este objetivo general, entendía que si antes de realizar un movimiento, por ejemplo centrado en el hombro, nos tocábamos la zona que comprende toda la articulación: omóplato, clavícula, húmero y músculos que la envuelven, el movimiento se realizaba mejor. El cerebro está recibiendo una información mayor y por ello el movimiento se realiza mejor. Cuando hago el movimiento del brazo, las sensaciones que llegan al cerebro, son

únicamente las informaciones kinestésicas, musculares, articulares, ligamentosas, etc. Al estar tocándonos a la vez, aumentan las informaciones sensoriales a través del tacto, sensaciones de forma, tamaño, volumen, consistencia. Se procura así una múltiple información, proveniente de dos canales distintos, táctil y kinestésico, además del canal visual, cuando el profesor u otro compañero sirve de muestra. La conciencia que se adquiere de lo que se está haciendo es mayor por lo que se aprende a realizarlo mejor. Las diversas características del movimiento, como la precisión, la organización, la independencia muscular, la coordinación, se adquieren antes y son más duraderas.

Además de esta causa me di cuenta que había otras más. La zona que era tocada –masajeada o acariciada- quedaba más relajada y más disponible para el movimiento, produciéndose una sensación interna de agrado, de bienestar, de placer. Otra consecuencia favorable, es que el movimiento al ser más placentero imprime una huella mayor en el cerebro, por lo que tarda más en borrarse y perderse.

Pero, por otra parte, el tacto no solo produce una sensación física de agrado, sino una sensación psíquica de estar mejor. Porque la integridad y el bienestar psíquico se forma mediante la integridad corporal. Lo físico influye en lo psíquico y viceversa, se retroalimentan mutuamente. El elemento físico, material, palpable, es el asiento y soporte de la cualidad psíquica, inmaterial e impalpable. En lo físico se configura lo psíquico, para que después, a su vez, lo psíquico influya sobre lo físico transformándolo y de esta forma ya se establezca un vínculo permanente. Las sensaciones físicas de calor, volumen, forma, consistencia, están indicando a la persona las cualidades de su cuerpo, de su yo corporal, le están diciendo cómo es su cuerpo, cómo es su persona. Estas sensaciones son las que conforman la imagen corporal, la integridad del Yo psíquico.

La inclusión del aspecto táctil en las clases fue hecha con tiento y tras superar una etapa de temor, quizá lógico, como es introducir un elemento nuevo en una disciplina que se cree en principio, de una manera bastante esquemática y rígida. Tientos y temores similares los he tenido desde el principio de las clases pues todos mis planteamientos eran nuevos, distintos a los conocidos en el ámbito de las llamadas clases de gimnasia. Todo lo que se saliera de hacer un ejercicio mecánico y rutinario podía ser mal asumido y o rechazado, pero superado un paso, podría darse el siguiente.

Posteriormente añadí el tacto por parejas. No se trataba ya de tocarse a sí mismo sino de tocar y ser tocado por otra persona. Al respecto es observable, que la pauta que daba como profesor generalmente era aceptada, como algo inherente al trabajo y que el profesional sabe por qué se hace. –Al menos eso me pasaba a mí, quizá por la seriedad con que lo planteaba-. Por lo tanto, en principio, se consentía. Pero mi mayor sorpresa era el entusiasmo general con que se aceptaba. El tacto entre parejas fue de estas apreciaciones excelentes. A la gente le gustaba “tocarse”, excepto algunos casos, claro.

Porque, también es cierto que el tacto incomoda. La acción de tocarse es acceder más a la propia intimidad e interioridad. Nuestra interioridad nos asusta un poco, nos da miedo. Parece que nos asusta lo que podamos encontrarnos dentro, adonde nos llevará eso. Nos desborda. Preferimos eludirlo. Y algo similar ocurre si tocamos a otra persona, es entrar en su intimidad, lo que pueda ocurrir también nos asusta y desborda. Tiene que ver con la “angustia del placer” de la que habla **Reich**. Angustia incontrolable de aquello que el placer pueda depararnos.

Pero, ¿qué nos ofrece el tacto entre parejas? El tacto es el principal medio de mostrar y ejercer el afecto desde la cuna. Tocarse puede ser sinónimo de aceptarse y de quererse. Ha sido el más

primitivo y esencial canal de comunicación. No es necesario oír, ni ver, ni entender un idioma. Lo que se dice a través del tacto lo entiende todo el mundo que lo experimenta, que es tocado, o toca a otra persona. Pero no hay que olvidar que hay personas que tienen miedo de tocar o de ser tocados. El tacto rompe barreras, puede despertar miedos o sensaciones que nos desbordan, que no sabemos canalizar ni comprender a causa también de la represiva educación que hemos sufrido. Ello es una de las razones para que a nadie se le obligue a ejercerlo. Porque supondría una agresión a su persona, una falta de respeto. Aunque partiéramos del hecho de que es bueno y necesario a nadie se le puede obligar. Hay que respetar su proceso de aprendizaje o de aceptación si lo tiene, hay que concederle su tiempo. El tocar se confunde también con lo sexual, está muy ligado, lo cual forma parte del rechazo. Uno lo puede rechazar porque lo asocia al sexo, y lo ve malo, pecaminoso, o se cree que le están invadiendo. Otro, no lo puede aceptar porque le despierta unas sensaciones sexuales incontrolables. Personas o culturas donde no se ha desarrollado la educación táctil lo rechazan. Hablaremos de esto más detenidamente, sobre todo al respecto de cómo ha de ejercerse esta tarea. Pero quizá lo más influyente en la aceptación o no del contacto corporal con otros tiene más que ver con la educación que hemos recibido, en si el contacto corporal formó parte de esa educación y cómo.

Introduce el tacto entre parejas en las clases como un medio de profundizar en la comunicación entre las personas ya que era también uno de los objetivos principales que había planteado en mi programa de trabajo. La comunicación a través del movimiento se ejercía prácticamente sin contacto con el otro, únicamente mediante la percepción visual y o auditiva, el ritmo y a través de objetos mediadores. La introducción del tacto, venía a aumentar no solo la comunicación entre el grupo, sino, además, las informaciones sensoriales del movimiento, la imagen y la integridad

corporal-psíquica, la mejor realización del trabajo en sí, y la afectividad común.

Esto fue el principio del camino para que yo me hiciera más afectivo, descubriera la ternura, y darle a este aspecto, una importancia fundamental. En mi libro: *“Cuerpo mente comunicación”*; la dedicatoria dirigida a mis alumnos decía: *gracias por haberme ayudado a descubrir la ternura.*

La ternura o el afecto, es una capacidad innata, que todos llevamos dentro pero que hemos ocultado por diversas razones. No solo es una capacidad sino una necesidad, una fuerza vital. *Quien da ternura recibe ternura, sin esperarlo, sin pedirlo. Y se convierte en la fuerza más grande que poseemos. (Vedman) “La ternura cuando se despliega ha superado ya la fase de la sexualidad, no se puede confundir con ella, va más allá”.*

De todas formas, el contacto táctil siempre se ejercía en las clases por un motivo, con una explicación, dentro de un contexto de trabajo, con unos objetivos, no era tocarse por tocarse. Eso podía ser sorpresivo y agresivo. Formaba parte del movimiento, que es el principal motivo de nuestra actividad. Las pautas que se establecían eran muy serias, muy ampliamente explicadas. Estas pautas serán expuestas en el apartado del proceso de aprendizaje.

Desde que empecé a escribir este libro han pasado unos seis años. Iba y venía temporalmente hacia él con otras muchas ideas en la cabeza. En este largo periodo muchas cosas han cambiado. No he dejado de leer sobre la teoría de sistemas (**Morin**) y he leído asiduamente a etólogos que me han enseñado mucho sobre el comportamiento animal precedente del humano, y en muchos aspectos aparentemente mejor. El tema del contacto corporal que aquí queda expuesto se relaciona con otras temáticas: el reiki, la meditación, el mindfulness, el tao, la terapia, el cuidado, la

co-gestión de la vida cotidiana, la educación, la política..., algunas de las cuales se han ido haciendo conscientes en el transcurso de la escritura.

Expondré aquí mis concepciones sobre el tacto y el contacto corporal, de la forma más breve, sencilla y amena como pueda. Dando las explicaciones científicas necesarias, pero no exhaustivas, para lo cual remitiré al lector a la fuente original y mediante artículos recopilatorios en mis blogs. Quiero ser directo, conciso y breve a la vez que veo necesario exponer algunos antecedentes históricos del porqué de las cosas. Nunca quisiera banalizar el tema. Este es muy importante, ha de despertar el interés del lector y crear interesados en él. Ser un libro de fácil lectura, divulgativo a la vez que serio, metodológico y científico. Con este último término quiero expresar mi lejanía de las “pseudo” ciencias. Quiero decir que es empírico y demostrable. Que no se trata de creer en ilusiones.

El afecto pasó a formar la parte más fundamental de mi metodología de trabajo. Hasta entonces yo promulgaba el movimiento en su múltiple dimensión bio-psico-social: El movimiento como medio de estimulación sensorial y mental; como *fuerza de salud*; como *medio de desarrollar las capacidades mentales*; como *medio de expresión, comunicación y relación con los demás*. Ahora, *el primer término lo ocupa la afectividad*, siendo ésta el engarce de los cuatro puntos anteriores, la motivación y el estímulo para vivir consigo mismo y con los demás, para ser, aprender, sanarse y relacionarse.

## Práctica personal-profesional

Impartí cursos a personas mayores durante más de 25 años, en los que el afecto era el soporte de nuestra intervención. Impartí cursos también para padres y educadores infantiles durante varios años denominados: *Educar-nos para la ternura*, dirigidos al cuidado corporal afectivo de los niños, en los que la esencia del trabajo se verá aquí reflejada. La educación volvió a recobrar de nuevo su importancia fundamental, en la que me basé al comienzo de mi trayectoria profesional con proyectos con otros compañeros en la creación de escuelas infantiles. Tuve prácticas continuadas con personas con déficits sensoriales y físicos en los que desarrollé ampliamente lo que aquí expongo. Programé e impartí cursos de formación para enseñar y consolidar esta metodología.

### Objetivos generales.

El objetivo primero es llegar a estar en *conexión consigo mismo y con los demás*. Decir contacto corporal significa conexión. Aprender a estar en contacto o conexión con nosotros es desarrollar la consciencia de lo que estamos haciendo en el momento presente, cómo lo hacemos y por qué. Estar en contacto con nosotros y *con los demás como la condición para darse y recibir. Para ser y para ayudar a ser*. En igualdad de derechos, no ser más ni menos, ser diferentes, ser únicos, sujetos con sus propias necesidades y cualidades. La necesidad de estar por encima de los otros radica precisamente en las carencias propias, principalmente en la carencia afectiva y de realización personal.

Los objetivos no se dirigen específicamente a ningún tipo de edad, sino a todos en general. Destaco la importancia del tacto y del contacto consciente para la obtención de varios frutos: *Como*



*estimulación sensorial afectiva en el cuidado, educación, trato y acompañamiento de niños, enfermos, personas con deficiencias, etc. Y en general, como una toma de consciencia y de actitud en las relaciones humanas, para que estas sean más realizadoras y respetuosas. Pero sobre todo, para aprender a tener en cuenta a los demás, desprendernos del ego que nos ata y limita, y considerar a los otros tan importantes como a nosotros mismos. Tener en cuenta y tomar consciencia de que nuestro yo, quiere imponerse a los demás, ser más que ellos, ocultarlos, e incluso denigrarlos, porque esconde muchas carencias. Nuestro yo es egoísta a causa de la falta de amor verdadero y de realización real. Carencia que quizá nunca podamos llenar, pero que al ser conscientes de ella, si la podemos mitigar*

*Voy a mostrar y desarrollar aquí ejercicios prácticos vivenciales sobre el tacto y el contacto corporal. Y con ellos, educar y cultivar el tacto y el contacto corporal consciente en las relaciones humanas. Ejercitarnos en los modos de tocar y de contactar con los demás de una manera óptima, bajo la lógica del respeto, la individualidad y el amor.*

Esto implica a su vez la educación del tono corporal y del movimiento, el comportamiento más importante que despliega el ser humano y que es la esencia de todo ser vivo. Para poder tocar es necesario moverse, debe haber una consciencia del cuerpo, del espacio, de los objetos que utilizamos, y de las personas con las que nos interrelacionamos. El soporte del movimiento a su vez es el tono, la graduación de la intensidad muscular necesaria para realizar el movimiento. *El **tono** \*se equipara a la energía cualitativa con la que nos movemos. La calidad con la que debemos tocar y movernos siempre reside en el tono. Al tocar se regula y equilibra el tono de la persona tocada.*

Tener consciencia del propio cuerpo al tocar significa tener consciencia postural y del movimiento. Y esto nos lleva a adquirir

una mayor consciencia de toda nuestra persona, de todo nuestro ser, más allá incluso de lo corporal, de lo psicológico, emocional y relacional.

Pero, sobre todo, al tocar a otra persona, teniendo consciencia de nuestro cuerpo y de nuestro ser, conlleva tener consciencia de esa persona, de su cuerpo y de su ser. Aparte de que siempre, en todo momento hemos de tener consciencia de los demás cuerpos y seres que nos rodean, porque vivimos y convivimos con los demás y nos hacemos en relación con los demás.

Y este camino nos lleva de nuevo a otro: *tener consciencia de los demás como seres con los que convivimos* y nos hacemos, a los que tenemos que adaptarnos en un juego mutuo, ha de significar que el Yo y el Otro/s –el ego y el alter- encuentren un equilibrio. Vivir ha de significar compartir, no competir. Un apoyo mutuo como dijo el anarquista ***Kropotkin***.

Y quiero destacar que el amor es el comportamiento más vital de todo el proceso viviente. Quiero describir cómo el amor se ha ido gestando y desarrollando a lo largo de la vida evolutiva de las especies, que el amor perpetua las esencias de la vida, que es su mayor defensa (Pero si este comportamiento –el amor- no fuera el fruto del desarrollo de todos los seres vivientes más allá de los humanos habría que defenderlo y reivindicarlo de igual manera.)

# 1. ¿QUÉ ES EL AFECTO? ¿QUÉ ES EL AMOR?

**A**fecto es afección, sentirse afectado, emocionado, conmovido, movido, conmovido, transformado... Lo que hacen los demás nos afecta. Lo que hacemos afecta a los demás. El afecto nos une. Nos liga. Por el afecto nos identificamos con los demás, nos sentimos parte de ellos, nos sentimos implicados, damos y recibimos, compartimos, nos comunicamos, tenemos algo en común. Así, el afecto es la mayor motivación para vivir. Sentirnos unidos a los demás dándonos, siendo en y con los demás. Tratar a una persona con afecto es tratarle con ternura, con delicadeza, comprenderle, estar con él. El afecto es la base del amor, la primera condición para que éste se dé. Si no nos sentimos afectados por alguien ¡cómo le vamos a amar! Amarle es darle lo mejor para él, para su realización personal. No es poseer, no es seducir, no es engañar. No es hacer de él lo que nosotros deseamos. Amor es el reconocimiento del otro como ser distinto e independiente con sus propios derechos. Ese reconocimiento implica permitirle y procurarle ser en su necesidad vital y genuina. Respetarle en su idiosincrasia. Valorarle y potenciarle como ser único y distinto, darle todas las posibilidades para desarrollar plenamente sus capacidades de ser.

De acuerdo con **Maturana**, “Nosotros, los seres humanos, somos seres biológicamente amorosos como un rasgo de nuestra historia evolutiva. Esto significa dos cosas: la primera es que el amor ha sido la emoción central conservada en la historia evolutiva que nos dio origen desde unos cinco a seis millones de años atrás; la segunda es que enfermamos cuando se nos priva de amor como emoción fundamental en la cual transcurre nuestra existencia relacional con otros y con nosotros mismos.”

*El amor es un fenómeno relacional biológico, consistente en la clase de conductas a través de las cuales el otro surge como un legítimo otro en la cercanía de la convivencia. Si no hay amor no hay socialización genuina. Una sociedad en la que se acaba el amor entre sus miembros, se desintegra. Los seres vivos tienen dos dimensiones de existencia. Una es su fisiología, anatomía, estructura, la otra sus relaciones con otros seres, su existencia como totalidad, lo que nos constituye como humanos es este dominio relacional donde se configura nuestro ser. Todo lo espiritual, los valores, la historia, la filosofía pertenecen al ámbito de las relaciones. El organismo existe en una armonía interna que se pierde cuando sus relaciones e interacciones dejan de ser congruentes. La negación del amor rompe esta congruencia y da origen a alteraciones fisiológicas que hacen posible alteraciones en todos los procesos homeostáticos. La mayor parte del sufrimiento humano y de las enfermedades, tienen su origen en la negación del amor.*

*“El amor es la aceptación del otro junto a uno en la convivencia. Es el fundamento biológico del fenómeno social. Sin amor, sin aceptación del otro junto a uno no hay socialización y sin socialización no hay humanidad. Cualquier cosa que limite o destruya la aceptación del otro junto a uno, destruye el fenómeno social”*

**Montagú (\*)** *“El amor es la forma suprema de comunicación humana. Las Necesidades básicas del organismo vivo son: supervivencia física, oxígeno, comida, líquido, sueño, descanso, actividad,*

*excreción, evitar el dolor y los estímulos nocivos. Pero la supervivencia física no es lo que hace a los seres humanos, ello es solo una condición. La realización de la humanidad se basa en impulsos que constituyen la necesidad de amor, ser amado y dar amor. En la jerarquía de las necesidades el amor es el supremo agente de desarrollo de la humanidad de la persona. El amor está en el centro, como el sol alrededor del cual giran los planetas en sus orbitas, así se mueven las otras necesidades. El amor es la más básica de todas las necesidades porque es el alimento del que tanto la salud física como mental extraen sus fuerzas.*

*El amor es: La capacidad de conferir beneficios de supervivencia a otros, por medio de actos demostrativos de manera creativamente engrandecedora. No solo permitir al otro vivir por medio de esos actos, sino procurarle vivir más plenamente realizado de lo que de otro modo viviría. Las necesidades básicas constituyen un valioso sistema de construcción interna del individuo. El organismo lucha desde el comienzo por el crecimiento y el desarrollo como un ser de conducta saludable. Semejante desarrollo se hace máximo cuando el organismo es amado. En todos los estadios de desarrollo el individuo demuestra placer cuando sus necesidades básicas son satisfechas, mientras que muestra perturbaciones físicas y mentales cuando no lo son. El organismo se orienta hacia el cumplimiento de todas sus potencialidades.*

**Sant Exuperi- El Principito** -*Amar es desear lo mejor para el otro, aun cuando tenga motivaciones muy distintas. Amar es permitir que seas feliz, aun cuando tu camino sea diferente al mío. Es un sentimiento desinteresado que nace en un donarse, es darse por completo desde el corazón. Por esto, el amor nunca será causa de sufrimiento. Amar es la confianza plena de que pase lo que pase vas a estar, no porque me debas nada, no con posesión egoísta, sino estar, en silenciosa compañía.*

Cuando hablamos aquí de amor no hablamos de relaciones de pareja, ni de los problemas de la convivencia entre dos o más personas que dicen que se quieren, ni del amor paterno filial. Aunque por otro lado todos ellos estén comprendidos en el concepto del amor. Nos referimos a un amor más genérico y más universal. Vamos a la esencia del amor.

El amor, es esencial para la formación y desarrollo del ser humano. Mientras que su carencia rompe la unidad del ser, su posible armonía y equilibrio, su salud, porque es esencial al organismo vivo.

El amor es altruista. Dar sin intención de recibir. Procurar el bienestar de la otra persona, su realización personal por encima de los propios deseos y necesidades. Dar seguridad y dar independencia. Amar no es atar, todo lo contrario, es soltar, abrir a la vida, al ser auténtico. Tener un vínculo afectivo es estar ligado a otra persona, pero no atado. Hay que tener la capacidad de desapegarse en el sentido de no estar atado. De poder vivir solo, de no tener la necesidad “enfermiza” del otro. De no depender. El vínculo o apego afectivo proporciona seguridad para estar, para ser, para moverse. Amar significa confirmar al otro en su bien. No pedir nada a cambio, no obligar, ni sobrecargar.

En el niño, el amor empieza, al nacer, incluso antes del nacimiento con la estimulación de su futuro ser. En la educación del ser, no del poseer. Ser él mismo, independiente, libre y distinto de nosotros. Significa estar disponible a sus demandas. Implica la necesidad del afecto confirmativo desde el nacimiento, procurarle una seguridad y confianza de base además de potenciarle para que desarrolle sus capacidades sin admitir ningún tipo de manipulación, seducción, ni adoctrinamiento. Desarrollar sus propias capacidades –corporales, cognitivas, emocionales, etc., y también conocer el entorno y por ello a adaptarse a sus características y exigencias. Nadie puede decir o enseñar a

nadie cómo es el entorno y las personas, así como lo que ha de hacer para vivir –y convivir-.

Solo se conoce algo verdadera y auténticamente, mediante la acción y la experimentación propia, viviéndolo, experimentándolo, explorándolo. Los únicos “seres” que actúan sin sentir, sin explorar, sin experimentar son los autómatas, los robots, las máquinas artificiales... pero no son “seres” vivientes.

Explorar es sobre todo actuar. Actuar con su propio cuerpo –con su propio ser- actuar sobre el entorno; actuar en relación con otras personas. Explorando –actuando- se erige como sujeto, se forma su SER.

Pero es imposible hacer esto, hoy, aunque los padres estén dispuestos a llevarlo a cabo. El sistema económico político social imperante pone todas las trabas para ello. Nos quiere domesticados.

El arte del tacto y del contacto corporal pretende ayudarnos a ser más humanos, más amorosos con nosotros mismos y con los demás. Ayudarnos a tener en cuenta a los demás, a tratarles con el máximo respeto y delicadeza. A considerarlos en toda su integridad e independencia. En eso consiste el amor, más allá del afecto, del acogimiento, del contacto corporal.





## 2. RELACIONES CON OTRAS MATERIAS: Eutonía, Haptonomía, Mindfulness, Tao.

La mayor parte de mis conocimientos prácticos respecto al contacto corporal proceden de mis prácticas a partir de la **Eutonía**. (\*) Menciono en este libro algunos de los aspectos que más relación tienen con el tema a tratar y con los que más me identifico.

No he practicado nunca la Haptonomía, conociéndola únicamente a través de los libros reseñados aquí, sin embargo me identifico plenamente con su filosofía, y hago “míos” algunos de sus conceptos, ya que me parecen esenciales.

Cuando se dio a conocer el mindfulness procedente de la meditación budista me di cuenta que yo llevaba practicándolo desde el principio de mi carrera profesional, tanto en las clases como a nivel personal, sin denominarlo de esas maneras, sino como concentración corporal en el movimiento, porque ello, era una de las claves básicas de la *estimulación sensorial* que estaba en los comienzos de mi programa (**Benito Vallejo** -