





LA IMPORTANCIA DE LAS CARICIAS

—TODOS LOS SERES HUMANOS NECESITAMOS DE LAS CARICIAS. TAMBIEN TENEMOS EL PODER DE ACARICIAR A LOS DEMAS. EN UN LIBRO RECIENTEMENTE PUBLICADO, FRIDA KRITZLER Y ORLANDO JEREZ ENSEÑAN A "ACARICIAR".

TERESA URTEAGA

Dicen que la necesidad de recibir caricias es básica, como el hambre y la sed, y que tiene urgencia de ser satisfecha. Al niño recién nacido no puede postergársele la entrega de caricias físicas porque eso repercute negativamente en su desarrollo, al igual que la mala alimentación.

Pero no sólo los niños necesitan de las caricias. También los adultos precisan de ellas y son los que más las echan en falta. ¿Por qué? Quizás los adultos no sabemos acariciar y pensamos que la caricia se refiere sólo al "pasar las manos suavemente" sobre la piel del otro; acto, que obviamente, se reserva para unos pocos. Es así como los compañeros de trabajo, los clientes, los alumnos, quienes nos dan servicios, etc... quedan sin recibir jamás otro tipo de caricia por parte nuestra. Las relaciones humanas se tornan frías y acartonadas.

Los autores del libro "Seamos pareja" nos dicen que hay muchas formas de acariciar y que cada persona debe lograr una "rutina acariciante", donde cada persona reciba en un tiempo y en una forma específica su propia caricia.

MIL FORMAS DE ACARICIAR

La caricia, nos dicen, es una forma de introducirnos en el mundo haciendo sentir mejor a los demás y sintiéndonos, como efecto de rebote, mejor también nosotros. Así podemos encontrar ocasiones de acariciar en cualquier momento del día.

Ejemplos:

—Al saludar. Es una caricia que se puede entregar a todos sin excepción, aún cuando no nos devuelvan el saludo.

—Al almorzar. Podemos transformar el almuerzo en un momento lindo si conversamos con los que comparten la mesa, o bien transformarlo en un tenso instante si devoramos el plato con los ojos vueltos sobre él.

—Reconociendo a los amigos o conocidos que vemos en la calle. Que no nos pase que por lata de saludar volvamos la cabeza al reconocer al alguien en el Metro.

—Mirando a los ojos. La mirada directa y abierta hacia las pupilas del otro es importante y hace más noble cualquier comunicación.

—Al conversar. La gente callada no sale al exterior para entregar lo valioso de sí misma a los demás. Una buena caricia es esforzarse por hablar.

—Comiendo juntos. Compartir a los amigos a almorzar o a cenar a la casa es una manera de acariciarlos.

—Escuchando música. Es bueno para muchas parejas oír juntos su música favorita.

—Usando el perfume favorito del marido, y ¿por qué no? de los hijos.

—Llamando a las personas por su nombre, cuando no las conocemos mucho. (En este punto concuerdo tanto con los autores porque para un periodista no hay nada más grato que un entrevistado que nos responde por nuestro nombre).

—Visitando a los amigos enfermos, necesitados, aburridos, etc...

—¡Riendo! la risa es la caricia más contagiosa.

Con todos estos ejemplos es fácil darse cuenta que la caricia no se limita al contacto de la piel. Con entrenamiento y práctica se pueden encontrar mil formas de acariciar al prójimo y por lo tanto de mejorar nuestras relaciones afectivas con todos.

Lo importante, dice Frida Kritzler y Orlando Jerez, es descubrir en nosotros la habilidad de acariciar. Y perder la vergüenza a pedir las caricias cuando las necesitamos.

La importancia de las caricias [artículo] Teresa Urteaga.

AUTORÍA

Urteaga, Teresa

FECHA DE PUBLICACIÓN

1989

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

La importancia de las caricias [artículo] Teresa Urteaga.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile