

Educar la afectividad desde los sentidos

Mercedes Oliveira Malvar

En un libro indio de Shantala, *Masaje infantil*, encontré estas palabras:

"Ser cargados, acunados, acariciados, tocados, masajeados; cada una de estas cosas es alimento para los niños pequeños, tan indispensable, si no más, que vitaminas, sales minerales y proteínas. Si se le priva de todo eso y del olor, del calor y de la voz que tan bien conoce, el niño, aunque esté harto de leche, se dejará morir de hambre."

Sensibilidad

La persona que más ha estudiado el universo de la sensibilidad en mujeres y hombres de cara a la consecución de unas relaciones afectivas más placenteras y justas quizás sea la doctora Fina Sanz. Yo, en mi aplicación didáctica con adolescentes en enseñanza secundaria, coincido con sus planteamientos y voy a tratar de sintetizar y vehicular algunas de sus posiciones al respecto, introduciendo ciertas claves o interpretaciones personales.



Una invitación a romper las barreras entre hombres y mujeres y adentrarse en el mundo de la sensibilidad.

Propuestas, desde la capacidad de sentir, para estimular actitudes positivas hacia la vivencia corporal.

Nuestros sentidos están en relación con las sensaciones y las emociones, son los que me ponen en contacto conmigo misma/o y con las demás personas, son las claves de la comunicación y del placer.

Pero la cultura, a través de las múltiples formas de educación, ha ido imponiendo ciertos criterios de priorización de unos sentidos sobre otros, estableciendo también lo que a este nivel está prohibido o permitido. Esta organización se somete a los valores propios de cada época.

Concretamente en nuestra sociedad el sentido de la vista es el que predomina, nuestras imágenes del mundo son fundamentalmente visuales y no olfativas, táctiles, auditivas...

Esto conlleva una limitación a la hora de sentir y comunicarnos. Y se puede apreciar en la forma de vivir la sexualidad entre las personas adultas. Generalmente tiene un objetivo claramente genital y coital, desplaza la importancia de los sentidos en su conjunto, sin considerar la riqueza que supone el juego con los demás sentidos

(miradas, tonos de voz, sonrisas, olores corporales...)

Cinco sentidos

Montagu y Matson (1983) consideran que en el mundo occidental utilizamos para la comunicación los sentidos de distancia (vista y oído), mientras que los sentidos de la proximidad, como el tacto, gusto, olfato, los sentidos vestibulares y de articulación muscular, han sido considerados tabú o menospreciados e ignorados.

La piel es un gigantesco medio de comunicación que lleva las señales del medio externo a la mente. La necesidad de contacto es fundamental en nuestra vida, ya que forma parte de nuestro equilibrio emocional, del contacto depende la experimentación del amor, protección, miedo, deseo, etc. pero no debemos reducir nuestro contacto a las manos, ya que eso limita nuestras posibilidades táctiles. Todo el cuerpo es sensible. Una práctica sencilla en las relaciones afectivas es el contacto por el abrazo, entendido como el encuentro cálido y afectivo en donde explorar el dar y el recibir, el

mensaje sin palabras y la escucha. Podemos encontrarlo en las relaciones materno/paterno filiales, en las relaciones amistosas, amorosas o sexuales.

Disfrutar de todos nuestros sentidos es un placer en sí mismo y enriquece las relaciones, ya que nos sitúa a un nivel de comunicación integral. No podemos olvidar que no podremos compartir lo que no hemos desarrollado.

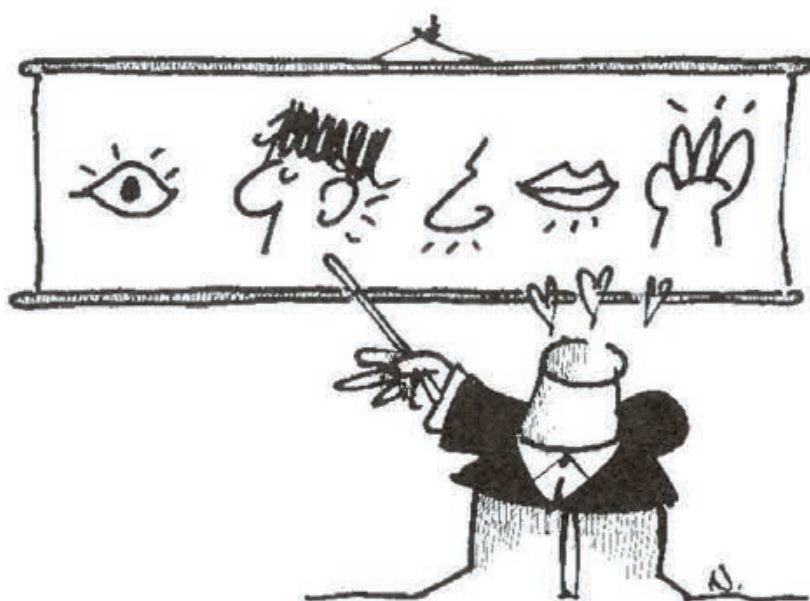
Aprender a sentir

No obstante, la capacidad de sentir es algo que tenemos que aprender, no solamente abriéndonos al mundo de los sentidos, sino también estimulando actitudes positivas hacia la vivencia corporal. Por eso, es importante tomar conciencia de nuestra capacidad de sentir.

Esta capacidad de sentir no solo está mediatizada por nuestros órganos sensoriales, sino que también entra en juego todo un mundo no consciente que es nuestro mundo emocional y nuestros valores, lo permitido y lo no permitido.

Muchas veces nos damos cuenta de que hemos aprendido a sentir nuestro cuerpo básicamente a través del dolor, de la tristeza, del miedo y del sufrimiento y no de la alegría. Por eso hay que trabajar la capacidad que tenemos las personas de estar receptivas al placer, y ser capaces de positivizar las experiencias para reconocer el bienestar de muchos momentos de nuestra vida cotidiana.

Por otro lado, la forma de sentir no es igual en las mujeres y en los hombres; y esto se debe fundamentalmente a la socialización en dos mundos o subculturas diferentes, que marca y enseña a hom-



bres y mujeres formas de vivir diferentes que se estructurarán en la cuestión de los géneros masculino y femenino respectivamente.

Mujeres y hombres

En este sentido, podemos decir que la vida de las mujeres favorece los sentidos. La erótica femenina es una erótica de sensaciones a veces muy sutiles donde los sentidos tienen mucha importancia. El rol femenino supone el desarrollo de la intuición; a las mujeres se les enseña a estar disponibles para los demás, y tienen que aprender a captar sus necesidades. Aprender a estar atenta al cuidado de los demás le permite percibir las variaciones de los estados de ánimo de las otras personas por las expresiones de la cara o del cuerpo, a través de pequeños detalles.

Por ejemplo, las madres saben por la forma de llorar qué es lo que le ocurre al bebé, aunque para otra persona todos sus llantos parecieran iguales; aprenden a captar durante el sueño los ruidos de la casa, una queja, un llanto; o por el olor saben si un alimento está en buenas condiciones, o si falta mucho para su cocción; también por el trabajo que realizan desarrollan mucho el tacto: peinar, lavar a las criaturas, el contacto con las personas enfermas y ancianas, el contacto con utensilios de cocina de diferentes texturas, los aparatos de limpieza de la casa, etc.

Esta capacidad que ha desarrollado la mujer como consecuencia del papel social establecido y el sentido de la globalidad que conlleva, podría ser un aliciente para que los hombres se estimulen a desarrollarlos, teniendo



en cuenta lo importante que esto puede ser para contribuir a tener unas relaciones de igual a igual y de mayor comunicación en todos los niveles de la vida afectiva.

Las mujeres han ido contestando su papel en el mundo público y se han incorporado al mundo de la educación, del trabajo, de la cultura y la sociedad, hasta hace poco masculino. Ahora, quizás sea el momento de que los hombres se deberían plantear entrar con el mundo femenino por excelencia: el ámbito de lo privado, de lo doméstico, de la paternidad, de la sensualidad y de la sensibilidad.

Hombres y mujeres provenimos de mundos diferentes por la socialización, pero también tenemos la capacidad de optar, podemos elegir o rechazar aquello que creemos más conveniente, pero para ello tenemos que liberarnos de muchos prejuicios, tomar conciencia y darnos permiso para ser quien queremos ser. Se trata de

trabajar nuestros miedos: miedo al riesgo, a la soledad, a la no aceptación, al propio cuerpo, al cuerpo del otro, a mi deseo... en definitiva: miedo a una misma o a uno mismo.

"Escúchate a ti mismo, no tengas miedo de tomarte en serio el lenguaje de tu cuerpo y trata de aprender..." ■

Para saber más

MONTAGU, A. Y MATSON, F., *El contacto humano*, Paidós, Barcelona, 1983.

OLIVEIRA, M., *La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes*, Icaria, Barcelona, 1998.

OLIVEIRA, M., *Eros: materiales para pensar o amor*, Xerais, Vigo, 1995.

SANZ, F., *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*, Kairós, Barcelona, 1997.

Propuesta de actividades para el aula



Siente:

- Cierra los ojos y concéntrate en silencio. Enseguida podrás apreciar ruidos, sonidos o voces en las que habitualmente no reparas.
- Trata de ir revisando pormenorizadamente todos tus sentidos.
- Sigue con los ojos cerrados y pasa las yemas de tus dedos suavemente por tu cara, luego por el pelo y cuello ¿Que sientes?

Reflexiona:

"Cuando estoy triste me gusta sentir que me abrazan, si estoy contenta me gusta sonreír o besar..."

- ¿Crees que el cuerpo, en todas sus dimensiones, es poco empleado en nuestra cultura para expresar nuestro mundo afectivo?
- ¿Existe cierto pudor para expresar los sentimientos positivos?
- ¿Podemos decir que seríamos más felices si nos "tocáramos" más?

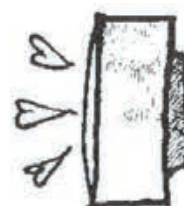


Busca:

- ¿Que gestos o palabras emplearías para ...?
 - decirle a una amiga que le tienes mucho cariño.
 - expresarles amor a tus padres.
 - demostrar tu compañerismo.
 - manifestar tu amistad.
 - demostrarle tu afecto a una profesora que te caiga bien.
- Se puede hacer una puesta en común.

Analiza:

- Piensa en películas recientes y analiza la forma que tienen de plantear las relaciones sexuales.
 - ¿Existe comunicación entre la pareja?
 - ¿Toman el cuerpo en su totalidad o sugieren una relación puramente genital/coital?



En parejas:

- Con los ojos tapados con un pañuelo, trata de hacerle experimentar a la otra persona las siguientes sensaciones a través del contacto: protección, relajación, miedo, amor...
- Cambiad los papeles.
- Analiza junto con tu compañero o compañera qué sensaciones has sentido claramente y por qué.