

# Del cómo al dónde en las caricias

¡Qué hermosa es la palabra 'acariciar'! Y más aún lo que representa: tocar suavemente y descubrir la piel del ser amado. Quien acaricia busca transmitir sensaciones placenteras o comunicar sentimientos. Las caricias suelen estar dotadas de múltiples significados.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo



**¿** Dónde se origina el gusto por las caricias? Ocurre en el momento en que cada ser humano tiene su inaugural cita con la vida, después del alumbramiento. Cuando la madre toca por vez primera al recién nacido y le manifiesta su amor.

Hombres y mujeres que tuvieron la buena fortuna de ser hijos deseados, al nacer son recibidos con afecto y las caricias los envuelven como una frazada tibia y segura.

#### MILES DE SIGNIFICADOS

Acariciar es una conducta humana gratificante. Quien recibe el tacto puede experimentar, de acuerdo al tipo de caricia y a quien la prodiga: placer, tranquilidad, amor, placidez, excitación sexual, ganas de disfrutar y de ser disfrutado. La caricia es como dicen los italianos: *cara*, valiosa, agradable.

Todos los humanos tenemos hambre de caricias. Aquellos que no saben acariciar o no se encuentran cómodos ante la idea de hacerlo, en realidad esconden cierto temor a ser amados; es probable que se consideren poco atractivos o sientan que deben ser desdeñados.

La caricia en la pareja no necesariamente tiene un contenido erótico. Se otorga en situaciones y circunstancias diferentes; puede darse como una muestra clara del deseo del uno por el otro pero asimismo una manera de confirmar algo que se piensa o se siente, una expresión de cariño, de ternura, de complicidad.

Al aceptar nuestra necesidad de ser acariciados por la gente que queremos, también establecemos un código de se-



ñales compartido. Así, cada roce llega a poseer un significado que varía de una pareja a otra, de una familia a otra, de una cultura a otra.

Por ejemplo, en general palpar con nuestros dedos el ros-

tro de un hijo le comunica amor, reconocimiento, necesidad de saberle cerca del corazón.

Entre los amantes, tocar una pierna puede llevar el mensaje del apetito erótico. O servir como señal de confirma-

ción a algo que se aprueba. Dar una sutil nalgada podría implicar "tengo ganas de ti" o simplemente decir "sé que estás aquí, conmigo".

Tocar el brazo o la mano de alguien suele ser sinónimo de

darle ánimos o igualmente de invitarlo a iniciar algo.

Una cosa es totalmente clara: la caricia nutre a quien la da y a quien la recibe. Y es indispensable para el bienestar humano.

### NO SÓLO CON LAS MANOS

Las caricias en su sentido estricto son físicas, de contacto, pero además se amplían a otras partes del cuerpo, a la mirada y a la voz.

Podemos acariciar con la rodilla, el pie y otras áreas. La forma en que contemplamos

a alguien es capaz de encender en su interior una calidez similar a la que le da nuestro tacto. Reflejarse en los ojos del otro, usarlo como espejo de uno mismo, manifiesta aprobación, anhelo intenso de pertenencia.

Igualmente, nuestro vocabulario puede ampliarse para intercambiar con la gente que

queremos apelativos que denotan ese cariño, volviéndose una caricia auditiva: cariñito, gordo (a), mi vida, etcétera.

### ¿LAS NECESITAMOS?

La caricia no tiene un contenido negativo, es decir, no podemos acariciar para infundir temor o rechazo.

Javier Cassio en su libro *Doce pasos para ser feliz* enmarca el valor de expresar el amor con nuestros actos. Son estos la confirmación clara de la necesidad que tenemos el uno del otro. Esta actitud de refrendar constantemente nuestro afecto lo consolida y proporciona la base para soportar la adversidad, pérdida de gente querida, descalabros. Son las caricias físicas, verbales y visuales que compartimos con quienes amamos, las que finalmente nos sostienen en el vendaval de la existencia. ¿Y todavía nos preguntamos si las necesitamos?

### DANDO UN PASO HACIA ADELANTE

La escritora Taylor Caldwell en su obra *Mirar y pasar* nos refiere a la actitud de pasar por la vida sólo mirando lo que ocurre a nuestro alrededor. Quienes asumen tal postura se pierden prácticamente de todo. Nuestra conducta necesita ser proactiva y propositiva en cuanto a comunicar de manera efectiva y real lo que sentimos por quienes amamos. En ese contexto, las

caricias cumplen con el propósito de mantener una comunicación franca y directa.

En la pareja mediante el roce cariñoso se puede intercambiar placer, tranquilidad, ternura, afecto y aprobación; con ello se estimula la producción de endorfinas y aumenta la sensación de saberse querido, deseado, aprobado.

Por otro lado, las familias que tienen por costumbre acariciarse se distinguen por poseer lazos más estrechos que otras en las cuales los mimos son escasos o nulos. Como padres afirmamos anhelar un gran futuro para cuando nuestros hijos lleguen a adultos y escojan a sus compañeros de vida. Si realmente es así, entonces requerimos no restringirles las caricias. Es importante dejarles bien claro el amor que les tenemos y extenderlo mediante el contacto físico, verbal y la expresión de nuestra cara.

La comunicación del cariño transmitido a través de las caricias servirá de cimiento a su vida como adultos. La responsabilidad de la paternidad no se limita a proveer a los hijos de educación, alimentación y vivienda. Va mucho más allá al transmitirles nuestros patrones afectivos. Si estos se fincan en nutrirlos con caricias, entonces crecerán sanos física y mentalmente, preparados para realizarse como hombres y mujeres que amen y busquen ser amados sin restricciones. [www.sexologosilvestrefaya.com](http://www.sexologosilvestrefaya.com)

