

EL TACTO: DE SENTIDO OLVIDADO A SENTIDO “AÑORADO”

ANA GARCÍA-MINA FREIRE*

Fecha de recepción: noviembre de 2021

Fecha de aceptación y versión final: diciembre de 2021

RESUMEN:

El tacto ha sido uno de los sentidos más afectados por la pandemia. Preservar la salud de todos nos llevó a reducir al máximo el contacto físico incluso entre convivientes. Para muchos fue entonces cuando fuimos conscientes del valor de su presencia. De todos los sentidos, el tacto es el que más comprometido está con nuestro crecimiento afectivo y nuestro ser relacional. Es el que más se hace cargo de nuestra vulnerabilidad y sostiene nuestra frágil condición. Y sin embargo qué poco le prestamos atención... Este artículo invita a descifrar su presencia.

PALABRAS CLAVE: modalidad sensorial, COVID-19, vulnerabilidad, contacto físico, Método madre canguro.

TOUCH: FROM A FORGOTTEN SENSE TO A “LONGED FOR” SENSE

ABSTRACT

Touch has been one of the senses most affected by the pandemic. Protecting the health of everyone has led us to reduce physical contact as much as possible, even

* Profesora del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid. anamina@comillas.edu

with the people who live under the same roof. For many of us, that was when we first became aware of the value of touch. Of all the senses, touch is the most involved in our emotional growth and relationships with others. It is the one that most embraces our vulnerability and sustains our fragile condition. And yet how little we pay attention to it... This article invites us to decipher its presence.

KEY WORDS: sensory modality, COVID-19, vulnerability, physical contact, kangaroo care.

*“Ninguna persona es una isla; la muerte de cualquiera me afecta,
porque me encuentro unido a toda la humanidad;
por eso, nunca preguntes por quién doblan las campanas; doblan por ti”*

JOHN DONNE

Wuhan, coronavirus, COVID-19, confinamiento, cuarentena, estado de alarma... son palabras que difícilmente vamos a poder olvidar. Atrás quedó cuando con una cierta desafección escuchábamos las noticias procedentes de China en las que se informaba de que una serie de personas habían sido ingresadas con fiebre alta y neumonía. En aquel momento, no sabíamos a qué virus nos enfrentábamos, ni imaginábamos que su naturaleza fuera a ser tan letal. Mientras buscábamos respuestas, el SARS-CoV-2 iba haciendo su oficio de manera implacable. El 30 de enero del 2020, la OMS declaró el brote emergencia de salud pública internacional, y el 11 de marzo, una pandemia. Tres días después, el Gobierno de España decretaría el estado de alarma. Todos, salvo quienes realizasen servicios esenciales, teníamos que quedarnos en casa y cumplir escrupulosamente las medidas de confinamiento, cuarentena y aislamiento social.

Aunque no se conocía con certeza si la vía de transmisión era por contacto o aérea, protegernos del virus requería una estricta higiene, lavarnos las manos a menudo y guardar la mayor distancia posible entre las personas. Había que reducir el contacto físico al máximo y sólo entre convivientes, y si el virus se colaba en la familia, quedaba terminantemente prohibido.

Como expresa José Ramón Ubieto, el virus nos hizo vivir un cierto exilio de nuestra propia vida¹, alterando nuestros hábitos, inercias, relaciones familiares, sociales, laborales. Como un tsunami, cada oleada iba erosionando nuestra estabilidad cada vez más precaria. Superada la perplejidad inicial, el continuado aumento de contagios y fallecimientos nos obligó a mirar de frente la gravedad de la pandemia. El miedo a infectarnos, a que nuestros familiares y en especial nuestros mayores se contagiaran, junto con la preocupación por la situación socioeconómica y laboral nos fue calando muy adentro. Poco a poco, íbamos notando cómo la angustia, el desasosiego, la ansiedad, la tristeza, el mal humor, la desesperanza, la rabia, la apatía... alteraban nuestro estado de ánimo, concentración, descanso, hábitos alimenticios, relaciones afectivas y bienestar personal, dependiendo del impacto que el virus iba teniendo entre nuestros seres queridos². Quienes tenían la fortuna de vivir el confinamiento “afectivamente bien acompañados”, son los que en su conjunto más capacidad de resiliencia iban teniendo ante el gran estrés al que todos estábamos sometidos³.

Nadie imaginó que este desconocido virus pudiera trastocar tan significativamente nuestra vida. El progreso científico, los grandes avances tecnológicos, nos habían hecho creer que éramos invulnerables, que teníamos solución para casi cualquier tipo de problema, que nuestro poder ante la naturaleza no tenía límites... pero en cuestión de un par de meses, sin

1. J. R. UBIETO, *El MUNDO pos-COVID. Entre la presencia y lo virtual*. Red Ediciones, España 2021, 88.
2. C. VALIENTE, C. VAZQUEZ, V. PEINADO, A. CONTRERAS, A. TRUNCHARTE, *VIDA-COVID-19. Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de la Covid-19: Respuestas psicológicas. Resultados preliminares. Informe 2.0*. 2020, en línea, <https://www.ucm.es/inventap/file/vida-covid19--informe-ejecutivomalestar3520-final-1> (Consulta 15 de octubre de 2021)
3. N. BALLUERCA, J. GÓMEZ, M^a D. HIDALGO, A. GOROSTIAGA, J. R. ESPADA, J. L. PADILLA, M. A. SANDEZ, *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento*. Servicio Publicaciones de la Universidad del País Vasco, 2020, en línea, <http://www.derechopenalened.com/libros/consecuencias-covid-19-confinamiento.pdf> (Consulta el 17 de octubre de 2021)

la más mínima piedad, este virus nos colocó en nuestro lugar, obligándonos a ser conscientes de nuestra naturaleza finita, vulnerable, humana.

A bocajarro, la Covid-19 nos ha llevado a contactar con nuestra vulnerabilidad constitutiva⁴. Nos ha situado en una doble indigencia: la del tener y la del ser⁵, provocándonos la urgencia de buscar encuentros que sostengan nuestra fragilidad y abrazos que nos hagan sentir que no estamos solos, que al final todo pasará. La privación del contacto físico ha acentuado nuestra indigencia ontológica. Por una parte, nos ha hecho sentir cómo en tanto humanos somos seres vulnerables, seres que potencialmente podemos ser heridos, que por mucho optimismo científico que tengamos un día nos citará la muerte; y por otra, nos ha llevado a experimentar en todo nuestro ser, ese “hambre de piel”⁶, ese estar permanentemente destemplados al ser privados de lo más primigenio y elemental que da calor a nuestra vida, y sentido a nuestra existencia: el contacto estrecho con nuestros seres queridos con los que somos capaces de compartir nuestra debilidad y abandonarnos a su cuidado y cariño.

Es cierto, que las redes sociales redujeron notablemente el impacto del aislamiento, pero son muchos los momentos a lo largo de esta pandemia, en los que nos hemos dado cuenta de que por muchos emoticones que nos enviemos o por muchos abrazos virtuales que nos demos, nuestro ser necesita sentir el tacto de otra piel, el arripe de un abrazo, la calidez de una caricia, el consuelo de una mano amiga, la celebración alrededor de una mesa compartida.

El tacto forma parte de la entraña de lo humano, a través de esta manera de comunicarnos ponemos en juego todo lo que somos. Nuestros primeros aprendizajes del amor han sido a través de haber gustado internamente de su efecto calmante, cariñoso, tierno, consolador. Descubramos

4. F. TORRALBA, *Sobre la hospitalidad. Extraños y vulnerables como tú*. PPC, Madrid 2003, 169-199.

5. La persona indigente, como expresa F. Torralba, es aquella que padece algún tipo de carencia. En F. TORRALBA, *Sobre la hospitalidad. Extraños y vulnerables como tú*. PPC, Madrid 2003, 170.

6. F. DAVIS, *La comunicación no verbal*, Alianza Editorial, Madrid 1976⁹, 174-182.

este sentido por tanto tiempo olvidado, veamos cómo puede ayudarnos a desarrollar una vulnerabilidad resiliente.

El tacto: un sentido subestimado

“Nada pasa inadvertido como lo que es evidente”

MAX VAN MANEN

Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, recibimos constantemente información de múltiples sensaciones táctiles. Aunque no seamos conscientes, “tocar y ser tocados” es lo primero y lo último que hacemos a lo largo del día. De los cinco sentidos aristotélicos clásicos es el único sin el cual no podríamos vivir⁷. Nos permite como ningún otro “sentir” que estamos vivos, captar la realidad lo más verazmente posible y desarrollar un sentido de comunidad.

A pesar de su crucial papel para nuestra supervivencia, no ha sido un sentido al que la comunidad científica haya dedicado una gran atención⁸. Por cada 100 artículos de investigación dedicados a la visión, hay solamente uno escrito sobre el sentido del tacto⁹. Un motivo que probablemente contribuye a su escasa investigación sea la importancia que desde tiempos aristotélicos se le ha atribuido a la vista en la percepción y representación de los objetos que conforman nuestro mundo, relegando el tacto a una modalidad sensorial secundaria y subsidiaria del sistema visual¹⁰. Por otra parte, su naturaleza multimodal convierte su estudio en todo un reto: a

-
7. A. MONTAGU, *El sentido del tacto. Comunicación humana a través de la piel*. Aguilar, Madrid 1981, 3-50.
 8. J. A. VEGA Y I. SUAZO, *El tacto. Tocar y sentir*. Ril Editores, Santiago de Chile 2021, 7.
 9. P. L. CASTRO, *El tacto, los ojos de la piel*, 2021, en línea, <https://theconversation.com/el-tacto-los-ojos-de-la-piel-154570> (Consultado el 25 de octubre de 2021).
 10. S. BALLESTEROS, “Percepción háptica de objetos y patrones realzados: una revisión”: *Psicothema*, 5 (1993), 2, 311.

diferencia de los demás sentidos, el tacto es el único que percibe modalidades sensoriales muy diversas relacionadas con la presión, la temperatura o el dolor¹¹. Afortunadamente, parece que, en estos últimos tiempos, está recibiendo un mayor interés, el último Premio Nobel de Medicina se ha concedido a David Julius y Ardem Patapoutian por sus contribuciones al estudio del tacto y la percepción de la temperatura.

La ciencia que estudia el sentido del tacto es la háptica. Esta disciplina distingue dos subsistemas de gran importancia en la percepción activa del mundo: el sistema cutáneo, responsable de la información extraída por la piel, y el sistema kinestésico, responsable de la información obtenida por los músculos y tendones. Ambos sistemas colaboran para proporcionar una información sobre los objetos con los que nos ponemos en contacto¹².

Como indicamos anteriormente, a través del tacto percibimos fundamentalmente tres tipos de sensaciones: 1) Las sensaciones de contacto y presión nos permiten captar los objetos de manera muy precisa y discriminar con gran precisión diferentes texturas, superficies, pesos, tamaños, formas, etc.; 2) Las sensaciones térmicas que, aun no siendo exactas en cuanto a temperatura absoluta, nos proporcionan mucha información sobre las variaciones térmicas del ambiente en el que nos encontramos y; 3) Las sensaciones dolorosas, encargadas de detectar si se actúa intensamente sobre la piel y de avisarnos del riesgo de sufrir un daño o enfermedad.

La piel es la principal responsable de que podamos experimentar esta modalidad sensorial. Es el órgano sensitivo más grande de nuestro cuerpo, en un adulto tiene una extensión aproximada de unos 2 metros cuadrados y un espesor de algo más de 1 mm. La sensibilidad táctil difiere entre las distintas partes del cuerpo, dependiendo de la densidad de sus receptores sensitivos. Así, la punta de la lengua, los labios o las yemas de los dedos

11. J. A. VEGA Y I. SUAZO, *El tacto. Tocar y sentir*. Ril Editores, Santiago de Chile, 2021, 1-86.

12. S. BALLESTEROS, "Percepción háptica de objetos y patrones realizados: una revisión": *Psicothema*, 5 (1993), 2, 313.

tienen una agudeza sensitiva mucho mayor que por ejemplo la parte posterior de la espalda¹³. No es casualidad que, durante los primeros meses de vida, exploremos todo lo que nos rodea con la boca, es la manera más sensible y real de conocer el mundo mientras el resto de los sentidos y en especial la vista van adquiriendo un mayor desarrollo¹⁴.

Según el tipo de estimulación táctil se activan en la piel diferentes receptores sensitivos, también llamados corpúsculos, encargados de enviar señales eléctricas a la médula espinal para que posteriormente el cerebro descodifique la información y nos permita experimentar la sensación corporalmente sentida. Estos receptores se encuentran en la capa intermedia de la piel: la dermis, generándonos sensaciones de placer o displacer. Los receptores encargados de captar la presión son los mecanorreceptores. Los termorreceptores registran la temperatura en el entorno, mientras que los nociceptores están especializados en la sensación del dolor. Estos últimos, no solo se encuentran en la piel, también están en la mayoría de órganos y tejidos internos y en los músculos y articulaciones¹⁵.

Los avances desarrollados en neurociencia señalan cómo el área que procesa la información táctil en el cerebro es desproporcionadamente mayor que otras áreas del cuerpo. Las manos, la lengua, los labios, los índices y pulgares tienen una mayor representación cortical¹⁶. Su papel en nuestra supervivencia y adaptación con el medio así lo requiere.

Como señalan David Linden y Martha Tomas¹⁷, la piel es la mayor interfaz sensorial que tenemos. A diferencia de otros sentidos, está siempre

13. P. K. DAVIS, *El poder del tacto*. Paidós, Barcelona 1993, 1-213.

14. M. GIMÉNEZ, *Desde el principio. Claves actuales de la ciencia del desarrollo para promover la crianza sana*. Pirámide, Madrid 2020, 56.

15. T. DEZCALLAR, *Relación entre procesos mentales y sentido háptico: emociones y recuerdos mediante el análisis empírico de texturas*. Tesis Doctoral. Barcelona, 2012, en línea, <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/96819/tds1de1.pdf> (Consulta el 25 de octubre de 2021)

16. P. K. DAVIS, *El poder del tacto*. Paidós, Barcelona 1993, 213.

17. D. LINDEN Y M. TOMAS, *El poder del tacto*. 2015, en línea, <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2015/beneficios-poder-tacto.html> (Consulta, 20 de Octubre de 2021).

encendida, recibiendo y enviando continuamente información táctil a través de unos 5 millones de receptores sensitivos distribuidos por toda la piel. Gracias a ellos, nos sentimos “sensiblemente conectados” con todo aquello que nos rodea, obteniendo un conocimiento experiencial muy diferente al de los otros sentidos. Mientras que la vista o el oído nos ofrecen información sobre realidades distantes, el tacto, al igual que el olfato y el gusto, son sentidos de proximidad; la información que nos proporcionan nace del contacto directo con la realidad material¹⁸. Al tocar o ser tocados tenemos la certeza de que existimos, de que estamos presentes en el presente, de que conectamos con lo real.

El tacto es también la modalidad sensorial más primitiva. A él le debemos nuestras primeras sensaciones, nuestro sentido de corporeidad, así como la vivencia de reconocernos como seres separados y diferentes del resto del mundo. Es el primer sentido que desarrollamos en el útero materno y el último en desvanecerse al final de la vida. De todos los sentidos es el más vinculado a nuestras emociones y vida afectiva. Constituye una de las fuerzas motrices más significativas de nuestra existencia y es, en el caso de los invidentes uno de los recursos más fundamentales para su desarrollo psicomotor, cognitivo y socioemocional¹⁹.

Un atento e incondicional compañero

*Quando salga de esta, iré corriendo a buscarte
Te diré, con los ojos, lo mucho que te echo de menos
Guardaré en un tarrito todos los abrazos, los besos
Para cuando se amarre en el alma la pena y el miedo
Quando salga de esta, iré corriendo a abrazarte*

ROZALÉN

18. M. SIGUAN, “Prólogo”, en M. PEREZ Y J. CASTRO, *El desarrollo psicológico de los niños ciegos en la primera infancia*. Paidós, Barcelona 1994, 11.

19. M. PEREZ Y J. CASTRO, *El desarrollo psicológico de los niños ciegos en la primera infancia*. Paidós, Barcelona 1994, 17-20.

Por un momento, deja que tu memoria te traslade a alguna situación o experiencia que haya sido significativa en tu vida. Intenta evocarla... muy probablemente el tacto esté presente, bien como protagonista o como parte de la interacción.

De todos los sentidos, el tacto es el que más comprometido está con nuestro crecimiento afectivo y nuestro ser relacional. Es quien más se hace cargo de nuestra vulnerabilidad y quien responde ante nuestra frágil condición. Desde muy temprano, nos acompaña en la aventura de constituirnos como personas. Con apenas 8 semanas de gestación, ya está presente a través del reflejo de búsqueda; unas 20 semanas después, todas las partes del cuerpo ya son sensibles a la estimulación táctil permitiéndonos disfrutar del contacto cada vez más intenso con las paredes del útero, la calidez del líquido amniótico y el vaivén del movimiento de la madre acompañado por la vibración de su latido del corazón...²⁰ Este transcurrir homeostático, seguro y apacible se verá interrumpido por el inicio de las contracciones uterinas, encargadas de llevar a término el embarazo. Cada contracción supondrá una potente irrigación para toda la piel estimulando todo nuestro ser para prepararnos para el que será el primer acontecimiento trascendental de nuestras vidas. A pesar de lo estresante del momento, como buen compañero, este sentido buscará la manera de ayudarnos a sortear la deficiencia de oxígeno, el cambio de temperatura y la gran presión soportada hasta el vernos expulsados del útero. Gracias a la estimulación táctil recibida en los últimos momentos del parto, nuestro cuerpo secretará una gran cantidad de adrenalina, noradrenalina, así como betaendorfinas que harán que la experiencia sea lo menos traumática posible²¹.

Como hermano mayor de nuestro sistema sensorial, el tacto será quien haga los honores en nuestra presentación en sociedad, aliándose con el llanto para conseguir estar en el regazo materno cuanto antes sintiendo el contacto con su piel y el calor de su cariño.

20. D. E. PAPALIA Y S. W. OLDS, *Desarrollo Humano*, McGRAW-HILL. Inc, Colombia, 1993⁴, 102.

21. G. J. CRAIG, *Desarrollo psicológico*. Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A. México, 1997⁷, 129-130.

En estas primeras horas de vida, la elevada sensibilidad de la piel de la madre y del recién nacido hace que este contacto sea muy beneficioso para ambos²². Cada roce, caricia y abrazo ayudarán al bebé a sentirse sostenido, protegido, seguro. El contacto con la piel de su madre le ayudará a regular su sistema cardiorrespiratorio y temperatura corporal, y tras expulsar de las vías respiratorias los restos del líquido amniótico, se servirá del reflejo de búsqueda para encontrar el pecho materno y comenzar a succionar. Esta interacción, intensamente táctil, a su vez provocará una serie de cambios muy saludables para la madre. A nivel fisiológico, generará un aumento significativo de prolactina y oxitocina, facilitando la expulsión de la placenta, la reducción del sangrado y del tamaño del útero, un aumento en la autoeficacia de la lactancia materna y el desarrollo de un mayor vínculo afectivo maternofilial²³.

Hoy, gracias a los estudios desarrollados en el área neonatal y en la psicología evolutiva, sabemos cómo este contacto “piel con piel” proporciona muchos efectos beneficiosos para la salud, y para la regulación y el establecimiento de las relaciones de apego. Tanto es así que desde hace unas décadas el “piel con piel” se ha convertido en una intervención clínica crucial para los niños prematuros y/o de bajo de peso: “el método madre canguro”²⁴.

Esta intervención surgió a finales de los años 70 del siglo pasado cuando los doctores Edgar Rey y Héctor Martínez se enfrentaban al grave

-
22. E. R. MOORE, N. BERGMAN, G. C. ANDERSON, N. MEDLEY, *Contacto temprano piel con piel para las madres y sus recién nacidos sanos*, 2016, en línea, <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003519.pub4>
 23. P. VILLAR, I. APARICIO, R. SORIA, A. SÁNCHEZ, M. BORQUE, *Beneficios de un adecuado método canguro o contacto piel con piel (CPP) en el recién nacido: revisión bibliográfica*. 2020, en línea, <https://revistamedica.com/beneficios-metodo-canguro-contacto-piel-con-piel-recien-nacido/> (Consulta, 15 de octubre de 2021).
 24. J. P. LIZAZARO, J. M. OSPINA-DÍAZ Y N. E. ARIZA-RIAÑO, *Programa madre canguro: una alternativa sencilla y costo eficaz para la protección de los recién nacidos prematuros o con bajo peso al nacer*, 2011, en línea, <https://www.scielosp.org/article/rsap/2012.v14suppl2/32-45/>

problema de falta de incubadoras en los servicios de neonatología de Bogotá y a los escasos recursos económicos de que disponía la salud pública del país. El índice de mortalidad de niños prematuros y/o con bajo peso requería una solución urgente. Tanto entonces como ahora, la prematuridad es la principal causa de mortalidad en niños menores de cinco años²⁵. Las incubadoras implicaban una tecnología avanzada: ¿cómo simularlas con tan pocos recursos? La situación era extremadamente delicada ya que los niños con bajo peso y/o prematuros, muestran muchos indicios fisiológicos de inmadurez. En muchos casos tienen graves problemas respiratorios y digestivos, presentan problemas de succión debido a su inmadurez fisiológica, les es difícil mantener una temperatura corporal adecuada por su bajo peso y al no estar su sistema inmunitario suficientemente desarrollado están más expuestos a las infecciones²⁶.

En 1978, la práctica común en cualquier ingreso hospitalario infantil implicaba un escaso contacto físico del niño con la madre. Los padres no participaban en el tratamiento de sus hijos. “El método madre canguro” propuesto por Rey y Martínez fue toda una revolución para las unidades de cuidados intensivos neonatales. Ante la falta de incubadoras, su mejor apuesta fue hacer protagonista al vínculo amoroso materno-paterno-filial a través del tratamiento “piel con piel”.

La clave de este tratamiento consiste en poner al recién nacido en contacto con el pecho y el abdomen desnudo de su madre inmediatamente después del parto y mantener este contacto “piel con piel” el mayor tiempo posible durante toda la hospitalización. Dependiendo de los cuidados requeridos, los padres pueden llegar a trasladarse a vivir al hospital junto a su pequeño para transmitirle a través de la calidez de su piel y la ternura de sus caricias lo mucho que le quieren, que le esperan y le necesitan²⁷.

25. OMS, 2018, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/pretermbirth>

26. K. S. BERGER, *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*, Ed. Médica Panamericana, Madrid, 1997, 144-154.

27. R. CRUZ, El método canguro en las unidades de neonatología, 2021, en línea, <https://campusvygon.com/metodo-canguro-ucin/> (Consulta el 21 de octubre de 2021)

Es milagroso cómo este contacto junto con los tratamientos requeridos puede impulsar la vida de neonatos extremadamente frágiles. En comparación con aquellos que no han tenido la fortuna de vivir esta experiencia, se ha constatado cómo éstos adquieren antes una mayor madurez cerebral y desarrollo neuropsicomotor. Se establece antes la lactancia materna, mejorando tanto el peso como su sistema inmunitario. Son más capaces de regular su temperatura corporal, lloran menos, duermen más, disminuyen la necesidad de oxígeno suplementario, están sometidos a menos estrés, y necesitan menos días de hospitalización²⁸.

Si bien en el inicio de la pandemia se procedió a separar a los recién nacidos de sus madres ante la sospecha de estar infectadas, poco tiempo después las autoridades sanitarias consideraron que era mucho más beneficioso para la salud del recién nacido el contacto físico y la lactancia materna que el riesgo de contagio²⁹. A pesar de que la COVID-19 nos haya amenazado con castigar severamente todo contacto físico, la realidad es que el ser humano no puede prescindir del mismo. Su ausencia no sólo nos afecta en nuestra primera infancia pudiendo poner en riesgo el establecimiento de un apego seguro y el desarrollo de una afectividad sana en la vida adulta³⁰; estudios realizados sobre las consecuencias que el aislamiento social ha provocado durante el tiempo de confinamiento nuevamente evidencian cómo la ausencia de contacto físico es un factor de riesgo para nuestro bienestar biológico, psicológico y social. La falta de proximidad física debilita nuestro sistema inmunológico, influye negativamente en el ritmo car-

28. M^a A. GARCÍA LÓPEZ, El método canguro en las unidades de cuidados intensivos neonatales. Beneficios en prematuros, 2017, <https://revistamedica.com/beneficios-metodo-canguro-contacto-piel-con-piel-recien-nacido/> (Consulta el 20 de octubre de 2021).

29. C. GARCÍA, *Bebés prematuros: en qué consiste el método canguro y cuáles son sus beneficios*, 2021, en línea, <https://elpais.com/mamas-papas/2021-04-21/bebes-prematuros-en-que-consiste-el-metodo-canguro-y-cuales-son-sus-beneficios.html> (Consulta el 6 de noviembre de 2021).

30. Para aquellos que quieran profundizar sobre la importancia del sentido del tacto en el establecimiento de las relaciones de apego pueden consultar A. GARCÍA-MINA FREIRE, “Las heridas del amor”: *Sal Terrae* 99 (2011), 203-213.

diaco y en la presión arterial, y altera los niveles hormonales vinculados con el estrés y el amor. Todo ello provoca una mayor sintomatología depresiva, estrés postraumático y un agravamiento en enfermedades crónicas preexistentes como la diabetes, problemas cardiovasculares, hipertensión y déficit neurocognitivos³¹.

El primer y último sentido

“La privación del contacto en la fragilidad nos ha hecho experimentar más aún la pobreza”

JOSE CARLOS BERMEJO

Cuando hago memoria de los momentos más duros del confinamiento, el tiempo se detiene, mi presente se silencia y me invade un profundo pesar al dejarme contagiado por la soledad y el sufrimiento que la pandemia ha provocado a nivel global. Si bien todos hemos sufrido de algún modo este virus y sus secuelas, la covid-19 nos ha obligado a ver cómo nuestro mundo ya vivía otras pandemias sociales, que dejan a millones y millones de personas en los márgenes de una vida digna, a la intemperie y sin refugio.

No creo que en el pasado nos hayamos tenido que enfrentar a un enemigo tan bien armado y estratégicamente tan hábil. Si su propósito era hacernos ver que lo importante de la vida se juega en el cuidado de los vínculos, lo ha conseguido y con creces.

Me cuesta mucho describir lo que tantas y tantas personas y familias han vivido al no poder acompañar y despedirse de sus seres queridos. Así lo expresaba G. que acababa de perder a su madre: *“No hago un diario de estos días porque quiero olvidarlos para siempre. Espero que, en el*

31. BELÉN FILGUEIRA, El poder del tacto: ¿Es éste el que más extrañamos en la pandemia? 2021, en línea, <https://www.infobae.com/tendencias/2021/03/06/el-poder-del-tacto-es-este-el-sentido-que-mas-extranamos-durante-la-pandemia/> (Consulta el 20 de octubre de 2021).

*futuro, sean un agujero negro. Eso de que no me dejaran despedirme de ella y que muriera al otro lado de la puerta sin poder abrazarle, darle un beso y decirle que le quería... Me parece cruel. En fin, supongo que tendré que aprender a vivir con ello. No lo superaré jamás. Más vale que la fe me hace pensar que la muerte no es para siempre y que en el futuro me reencontraré con ella*³².

Ni siquiera nuestro peor enemigo habría conseguido hacernos tanto daño. En el momento más duro de la pandemia, la Covid-19 llegó a separar a los padres de los recién nacidos, y de aquellos niños prematuros cuyo contacto piel con piel es básico para su supervivencia. Impidió que nos cuidáramos unos a otros, que fuéramos consuelo en la fragilidad extrema, contacto sentido cuando ya no hay palabras que expresar porque ya todo está dicho... Una estrategia cruel y desmedida si lo que quería es darnos una cura de humildad.

De alguna manera, hoy todos estamos en tiempo de duelo. Nadie ha quedado indemne en esta pandemia, a todos en alguna medida nos ha afectado existencialmente en nuestro modo de vivir y de relacionarnos con los demás. Como expresa Francesc Torralba, hay algunas vulnerabilidades que no pueden ser resueltas a través del progreso técnico o material, entre ellas la vulnerabilidad afectiva³³. Ésta, inexorablemente nos aproxima al otro buscando protección, seguridad, consuelo; anhelando calor, cariño, ternura³⁴. Cuando nuestros vínculos se gestan con estas mimbres, confiamos en la posibilidad de bondad de las personas, desarrollamos una vulnerabilidad resiliente y asentamos las bases para ser comunidad.

32. D. RAMÍREZ GARCÍA-MINA, *Salvoconducto-19*, Renacimiento, Sevilla 2020, 60.

33. F. TORRALBA, *Sobre la hospitalidad. Extraños y vulnerables como tú*. PPC, Madrid 2003, 179.

34. O. SÁNCHEZ HERNÁNDEZ Y A. CANALES GARCÍA, *¡Quédate en casa! Resiliencia y Bienestar*, Editorial UOC, Barcelona 2020, 1-161.

*Vivo en el lado pobre de la vida
Donde la sencillez airea tu casa
Donde el “Te necesito” no avergüenza
Donde nace del alma el “Muchas gracias”
Donde nadie te lleva por delante
Montado en “supervidas importantes”
Vivo en el lado pequeñamente humano de la vida
Vivo en el lado sagradamente humano de la vida*

EDUARDO MEANA