

Acerca de las alegrías y frustraciones sobre la necesidad humana de contacto

Alison Feit, Ph.D.

¿Por qué la gente no se puede aislar? Es una pregunta que últimamente se plantean muchos generadores de políticas, funcionarios de salud pública, y ciudadanos frustrados. Quiero decir, ¿es tan difícil sentarse, prender nuestras pantallas y conectarnos con nuestros amigos y familiares a través de FaceTime? ¡Inclusive podemos citarnos sin cambiarnos nuestras viejas remeras! Si todos pudiesen trasladar a zoom sus relaciones un poco más, todos podríamos comprometernos en las interacciones emocionales y sociales que queremos y que podría terminar con esta enfermedad detestable! No tomaría demasiado tiempo, ¿no es cierto? ¿Es una fantasía imaginar que en 14 días, máximo un mes, esta cosa podría dejar de existir? Y sí, también está este problema del molesto distanciamiento social al que la gente parece no adherir. ¿Por qué las personas no pueden estar separadas unas de otras? ¿Un metro ochenta y tres centímetros es mucho pedir?

Aparentemente, sí lo es. ¿Pero por qué?

Como psicoanalista, cuando hay temas amplios e incomprensibles que me vienen a la mente, trato de mirar los detalles más diabólicos, y por lo tanto noto la elección de un metro y ochenta y tres centímetros (seis pies, en las unidades de medida inglesas). Esto no fue tomado de un conocido laboratorio que encontró como se esparce el Coronavirus. Tal como pude saber, está basado en algunas bases físicas sobre cómo un estornudo o una tos pueden viajar y una pequeña asociación inconsciente con un metro ochenta y tres centímetros, (que justamente resulta ser el requerimiento legal para enterrar un cadáver instituido en 1665 para prevenir futuras infecciones, como la plaga que se expandió a través de Londres). No sé ustedes, pero esta particular asociación no me hace desear la distancia social –¡me hace desear correr por la habitación y abrazar a mi mamá!

Un poco de muerte proyectada en lo que se supone como una conducta necesaria para sostener la vida, sí, es complicado.

Si esta asociación les parece demasiado freudiana, me doy cuenta que no estoy sola. La diva pop de 19 años, Billie Eilish tuvo este presentimiento en 2016: ‘Nuestro amor está a un metro ochenta y tres bajo tierra, ¿no puedo evitar pensar si nuestra tumba estará regada por la lluvia y florecerán las rosas? ¿Florecerán las rosas nuevamente?’ [\[1\]](#). Tal vez todos estamos pensando lo mismo ¿podremos sobrevivir con un metro ochenta y tres de distancia? Y si lo hacemos, ¿podremos amarnos y cuidarnos como hicimos antes? ¿Producirá esto algo en nosotros, esta distancia entre nosotros, quiénes seremos y quiénes seremos entre nosotros cuando finalmente se pueda zanzar la distancia de esta separación que afirma la vida?

Hace poco estas eran las preguntas en mi mente, mientras observaba a mi sobrina de tres años cuando caminaba hacia mi padre (su abuelo). Le dijo con orgullo: ‘Mi test fue negativo y no tengo el ‘Rona. Está okay, estoy a salvo. Puedes abrazarme’. Recordaré para siempre la mirada dolorosa y desesperada de mi hermano, cuando la alejó suavemente y la mirada afligida de mi padre mientras la miraba alejarse en su vestido de princesa y sus zapatillas. Fue entonces cuando los pensamientos vinieron a mi mente: ¿quiénes seremos cuando esto termine? ¿En qué medida este metro ochenta y tres nos transformará? Nuestros cuerpos, como fuentes de muerte entre nosotros, nuestro tacto

peligroso, niños pequeños cuyo sentido del self les está informando en este momento que son Thanatos encarnados. Y en qué medida nuestros selfs, como cuerpos desagradables, de una manera muy sutil yendo unos a otros en un intento por tentar al destino o a los dioses, cuánto estos selfs son como cuerpos lo suficientemente desamparados como para castigar el calor y el amor y premiar el frío y lo estoico?

Nuestros cuerpos, que están involucrados en el más abstracto sentimiento del self: nuestro sentimiento de estar siendo un sí mismo, en relación con otros sí mismos. Nuestro fuerte sentimiento de 'mismidad' es construido por medio de la sensación de sentir y tocar a otros – el conocimiento de dónde termino yo y donde tú comienzas. Es también el problema de cerca de 5 millones de receptores nerviosos. Este es el número aproximado de neuroreceptores en nuestra piel, que son utilizados para detectar temperatura y vibración, dolor y placer. La yema de un dedo humano tiene más de 2500 receptores; nuestra misma corporeidad nos hace ser criaturas táctiles. Por lo tanto, sí, ser humano en relación con otros humanos se construye dentro de un sistema, o por lo menos el sistema sensorio-nervioso. Tocar es esencial para nuestra salud mental.

Por lo tanto no debería ser una sorpresa que retrocedamos ante cualquier intento de impedir que nos toquemos entre nosotros. Tal vez la única sorpresa es que esto sea una sorpresa. No es la primera vez que el sistema médico y político luce contra lo que está fuertemente conectado dentro de nosotros. El psicólogo americano Harry Harlow demostró esto en 1950, cuando mostró que los bebés de monos Rhesus preferían las madres sustitutas de felpa, las 'confortables', a las madres de mallas de metal que los alimentaban con leche. El encontró que aunque los monos iban a las madres sustitutas cuando necesitaban leche, pasaban la mayoría de su tiempo aferrados a las madres sustitutas de felpa. Sí, inclusive para los monos, el tocar es una parte básica para llegar a ser un ser que ama.

Los datos experimentales nos han mostrado que los niños que son sostenidos y acariciados sienten menos dolor cuando aparecen los primeros dientes, los cólicos o la constipación. Los niños que son tocados con amor por sus padres tienen informes más elevados de alegría y felicidad cuando son adultos. Tanto los niños como los adultos que son sostenidos y abrazados tienen menos niveles de depresión, ansiedad y agresión. La oxitocina, un neuropéptido producido en el hipotálamo, es liberado en grandes dosis durante el amamantamiento, el vínculo emocional y el apego romántico.

Numerosos estudios han mostrado que la liberación de oxitocina durante los abrazos nos hace sentir calmos y relajados. Inclusive los ciegos, participantes en un experimento reciente, fueron capaces de discriminar ocho emociones diferentes a través del tacto, desde la gratitud hasta el disgusto y el amor, con un 70% de exactitud [2].

El tocar también puede ser útil de maneras totalmente inesperadas. Un estudio reciente en la revista *Emotion* manifiesta que cuanto más tiempo pasan los jugadores de la NBA tocándose unos a otros (por ej. palmeándose la espalda, chocando los pechos e intercambiando el chocar de palmas) más exitosos son, tanto individualmente así como en equipo (3). Los bebés que tienen más contacto piel a piel como recién nacidos logran mejores resultados psicológicos aún hasta los diez años de edad. (4). Pasar quince minutos jugando y acariciando un perro tiene un impacto inmediato en la salud psicológica de estudiantes universitarios, con muchos efectos físicos positivos concomitantes (por ej. disminución de la presión arterial) (5). Los datos científicos acumulativos han demostrado que la misma oxitocina, que puede ser liberada por el tacto 'provee el sustrato neurohormonal para el apego parental, romántico y filial en los humanos' (6). Nos vinculamos con nuestros más importantes objetos de amor tocándolos a través de nuestros 5 millones de neuroreceptores diseñados para este propósito.

Y sin embargo, a pesar de los innumerables beneficios para la salud mental del tacto, el deseo de impedir el contacto físico ha sido un proyecto pasional para muchos, con frecuencia basándose en reprimir el verdadero amor, emoción o deseo que lleva a tocar. Estudios comparativos de diferentes culturas muestran que las religiones realizan un fuerte intento por dirigir la apasionada vida de fantasía de las parejas recién casadas (y no tan recién casadas), no hacia los placeres carnales de la unión con sus amados, sino más bien a pensar en Dios o en el amor a Dios (o por lo menos, por el amor de Dios, no disfrutar demasiado!). En la medida en que esta ideología religiosa parece haber tenido representación en muchos lugares y épocas, parecería que es algo que está fuertemente impreso en algunas personas, el deseo de contener y controlar el propio deseo, consagrando el sexo solamente a la creación de un hijo.

Parece ser que hay algo en el querer y el desear del otro que despierta nuestro propio deseo, lo aviva, al punto que a veces no es demasiado claro si estamos respondiendo al deseo en sí, o hacia aquellos con autoridad para animarse a negarnos ese placer, la eterna atracción de nuestro Romeo y Julieta interno. Sería deshonesto no mencionar que el deseo en sí mismo está amenazado en algunas personas que están amenazadas por la intimidad y la necesidad de controlar el placer de los otros como respuesta a sus propios sentimientos de celos o incompetencia en lograr la intimidad para sí mismos. En alguna medida, observar el deseo en acción despierta una parte de nosotros que puede haber quedado dormida durante años. No todos los monstruos del sueño son buenos compañeros de abrazos, aún en épocas no epidémicas.

Está también la increíble presión de los expertos en salud y política, cuyo propio sentido del mérito (por no mencionar la seguridad del trabajo) se expresa en ofrecer respuestas al tipo de preguntas que no pueden ser respondidas actualmente. ¿Cómo se esparce el virus? Bien, sabemos mucho, pero francamente no tanto como necesitaríamos saber. Como todo lo que es viviente y orgánico hay mucho que no sabemos y que simplemente no podemos predecir. Como todo buen neurótico, los funcionarios de salud pública se basan en lo conocido – máscaras y distanciamiento social, pero a medida que las tasas de mortalidad aumentan y los folletos ya impresos por el gobierno se multiplican, algo despierta en la conciencia del público. Hay una sensación de que los científicos y los médicos no saben exactamente lo que están haciendo. Tantos casos de contagio sin contar y el continuo parloteo de los mismos mandatos, los que básicamente son ‘aléjese de sus seres queridos y no les deje ver su sonrisa’. En algún nivel, el público sabe que hay una gran verdad en el consejo científico, y en otro nivel también se comprende y comunica inconscientemente que hay algo de una cierta cualidad obsesiva acerca de la constante repetición, con ligeros matices y creciente desesperación. Hay una sensación de que con tanto fuera de control, los que están en el poder quieren controlar lo que puedan, pero esto también tiene que ver con una parte de su propio bienestar mental inconsciente, que para el resto de nosotros parece torpemente mezclado con la política pública.

No es la primera vez que esto ocurre. Intentos similares de controlar, manejar y manipular el tocarse en beneficio de preocupaciones importantes sobre la salud pública precedieron el 2019 por una centuria. A fines del siglo 19 y comienzos del siglo veinte, el descubrimiento científico de patógenos microscópicos llevó a la comunidad médica a tomar conocimiento de que las enfermedades se transmitían de unos humanos a otros. En consecuencia, una fobia al tacto físico, tal como se ve ahora, se apoderó de muchas partes de Europa como de los Estados Unidos. En esos comienzos, los funcionarios de la salud pública no estaban seguros de como ocurría la transmisión de la enfermedad; algunos creían que cada persona estaba rodeada por una nube invisible de gérmenes. El tocarse y la proximidad física a los propios hijos era considerada una preocupación mayor en la

salud pública.

Médicos como Luther Emmett Holt llevaron a cabo importantes campañas dirigidas al público, implorando que evitaran el contacto físico con otros, particularmente con sus propios hijos. Después de todo, un simple beso de buenas noches significaba tocar a su bebé con sus labios, una posible fuente de enfermedad (7). Al mismo tiempo, la comunidad psicológica hizo sonar la alarma sobre los peligrosos efectos en el desarrollo que tenía sostener en brazos y acunar a los niños. El presidente de la Asociación Americana de Psicología, John Watson, encabezó esta guerra contra el afecto. Habló extensamente sobre las heridas mentales permanentes que podían infligir demasiada calidez física en el niño, siendo la causa de que luego crecieran siendo adultos débiles y dependientes.

Como resultado, el afecto físico fue golpeado doblemente por profesionales creadores de opinión, psicólogos y médicos, estigmatizado como la causa del detrimento de la salud física del niño, así como de su desarrollo emocional. Como resultado, muchos padres durante ese tiempo negaron a sus hijos la demostración física de afecto, y en los orfanatos, (que en esa época eran muchos), los niños eran criados casi siempre en un virtual aislamiento físico. Teniendo en cuenta las investigaciones de Harlow sobre la importancia del tocar en los bebés y niños pequeños, no es sorprendente que el porcentaje bastante bajo de niños que realmente sobrevivieron en estas instituciones hayan llegado a tener una variedad de desórdenes psiquiátricos ligados con el apego y los desórdenes de personalidad.

Actualmente nos encontramos en una encrucijada similar, alentándonos a estar alejados de nuestros enfermos y enfermos terminales para no esparcir la infección. Sin embargo, esta vez el conocimiento está de nuestro lado: sabemos que el tocar físico es fundamental para nuestro bienestar, y que el aislamiento es una importante fuente de dolor mental. ¿Esto significa que la política pública debe cambiar? Probablemente no, 1 metro 83 parece ser una distancia bastante buena hasta donde sabemos. Pero el mensaje de esto, las relaciones públicas de esto simplemente necesitan tener un poco más en cuenta lo que nos piden. Sí, nos están pidiendo que dejemos de lado algo de nuestra humanidad. No, no hay nada errado con aquellos que quieren negar, intelectualizar, racionalizar o disociar las implicancias de su rechazo a cumplir con las políticas públicas. Las defensas son respuestas predecibles cuando los costos psicológicos son negados por aquellos que hacen los pedidos. No es extraño notar que los políticos manifiesten abundantes identificaciones proyectivas, en la forma de culpar a las víctimas, formaciones reactivas, en la forma de señales de virtud y regresión, en la forma de enormes fracturas en el discurso político. Sí, la negación de la intimidad es algo doloroso, pero el rechazo a negar la intimidad no es inhumano, es aquello verdadero que define nuestra humanidad.

Referencias

- Blum, D. (2011). *Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection*. New York, NY: Basic Books.
- Feldman, R., Eidelman, A. I., & Rosenthal, Z. (2013, October 7). Maternal-Preterm Skin-to-Skin Contact Enhances Child Physiologic Organization and Cognitive Control Across the First 10 Years of Life. Retrieved from [https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(13\)00764-6/fulltext](https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13)00764-6/fulltext)
- Feldman, R. (19 January 2012). Oxytocin and Social Affiliation in Humans. Retrieved 02 November 2020, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0018506X12000098?via=ihub>
- Kraus, M. W., Huang, C., & Keltner, D. (2010). Tactile communication, cooperation, and performance: An ethological study of the NBA. *Emotion*, 10(5), 745–749. <https://doi.org/10.1037/a0019382>
- Pendry, P., & Vandagriff, J. L. (2019). Animal Visitation Program (AVP) Reduces Cortisol Levels of

University Students: A Randomized Controlled Trial. AERA Open.
<https://doi.org/10.1177/2332858419852592>

[1] <https://genius.com/Billie-eilish-six-feet-under-lyrics>

[2] *Emotion* (2006), Vol. 6, No. 3, 528–533.