



Sea cierto o no que la canciller alemana Angela Merkel se quejó de que el presidente francés Nicolas Sarkozy era demasiado "tocón", el caso es que todos habitamos en unas burbujas o cápsulas personales que significan los límites entre nuestro cuerpo y el de los demás. Pero esa burbuja no es igual para todos.

Imagínese la siguiente situación: sale usted de un edificio y toma un ascensor, en el que ya hay tres personas más a las que no conoce. El corto trayecto hasta la salida se hace algo incómodo por los silencios, por no saber dónde mirar y, sobre todo, por evitar rozarse con alguien. Una vez en la calle, usted accede a un transporte público, metro o autobús, que va repleto. Se siente ensartado entre cuerpos, que lo rozan e incluso estrujan. Aunque también es una situación incómoda, sobrevive hasta llegar al destino.

Respirando de nuevo el aire de la calle, entra en un restaurante, bastante lleno, y le colocan en una mesa solitaria casi codo con codo con sus vecinos de mesa. Está tan cerca que parece que esté comiendo con ellos y participando silenciosamente en sus conversaciones, aunque se hace el despistado por aquello de no parecer un cotilla. Metido en sus cosas, cena un poco e intenta agrandar el pequeño estrecho que le separa de su vecindario.

De nuevo en la calle, se acerca a tomar una copa al *pub* o la discoteca de moda. Lleno hasta la bandera. Para lograr acercarse a la barra tiene que recorrer una pista de cuerpos, como si de una prueba de obstáculos se tratara.

Todas estas situaciones tienen en común la percepción de uno mismo respecto a los demás. Cuanta menos gente, más presencia del yo individual. Cuanta más gente, mayor despersonalización. Dicho de otro modo, la burbuja personal se agranda o se estrecha en función

MÍRAME, PERO NO ME Toques

Todos necesitamos nuestro espacio vital. Y a menudo nos vemos agredidos en la intimidad si desconocidos, o incluso familiares y amigos, se entrometen en nuestro círculo.

Por *Xavier Guix*. Ilustración de *Pep Montserrat*

“Eso de marcar territorio, aunque aparenta ser muy animal, es también una conducta humana que practicamos a diario”

de los contextos. Pasamos de ser uno a ser uno más. Y eso lo cambia todo, tanto que en los extremos podemos pasar de ser unos señores tranquilos y educados a convertirnos en unos auténticos energúmenos.

LA PROXÉMICA

“Quienes mantenemos abiertos los ojos podemos leer volúmenes enteros en lo que contemplamos a nuestro alrededor” (E. T. Hall)

Metidos en el terreno de la comunicación no verbal, la proxémica es la encargada de estudiar el uso y percepción del espacio social y personal. Una de sus especialidades es la observación de las distancias conversacionales y como éstas varían según el sexo, el estatus, los roles,

la orientación cultural y otros factores que, en resumen, sirven para marcar nuestra territorialidad, o sea, los espacios intocables.

Eso de marcar territorio, aunque aparenta ser muy animal, es también una conducta humana que practicamos a diario, y no sólo con los desconocidos. También en el seno familiar solemos contraer o expandir nuestra subjetiva burbuja personal según con quien nos relacionemos. Incluso en las relaciones más íntimas, los espacios y las distancias suelen tener sus significados. Nuestros estados internos o la valoración de la relación con el otro se traducen en conductas visibles, aunque silenciosas. La presencia del otro, sobre todo cuando no nos apetece, cuando estamos enfadados, por ejemplo, se hace intrusiva y

puede llegar a ser vivida como una *contaminación* de nuestro espacio e incluso una *violación* de nuestra esfera personal.

Observen que cuando una persona está muy irritada, cualquier acercamiento tiene como respuesta ese reiterado “No me toques”.

Algo así suelen sentir aquellas personas que sufren cuando su interlocutor es de esos que las agarran por el brazo, se les acercan mucho y les hablan con la boca prácticamente pegada a la oreja.

Ciertamente, el sentido de la proxémica pasa inadvertido para muchas personas que, lejos de captar la incomodidad que puede sentir el otro, creen que no hay mejor señal de su sincera confianza. ¡Qué lejos están a veces las conductas de las intenciones!

>



Cuídate y disfruta con las nuevas Cremas de colores Knorr.

Deliciosas recetas con ingredientes 100% naturales de un mismo color. Hoy Crema Blanca, una combinación de espárragos y coliflor con un toque de nuez moscada, fuente natural de Vitamina E que ayuda a mantener las defensas naturales del organismo. Prueba también nuestras cremas Verde* y Naranja**.

Cada crema, un color. Cada crema, un beneficio para tu salud.



* Crema Verde, rica en fibra que contribuye al buen funcionamiento del tránsito intestinal.
** Crema Naranja, fuente natural de betacaroteno que ayuda a mantener la vista y la piel saludables.

ACERCAMIENTOS CULTURALES

LIBROS

'La comunicación no verbal', de Mark L. Knapp (Paidós, 1982).

'¿Qué dice este gesto?', de Paul Ekman (RBA, 2004).

'La isla de los cinco faros', de Ferran Ramón-Cortés (RBA, 2007).

PELÍCULAS

'Mejor imposible', de James L. Brooks.

'Atracción fatal', de Adrian Lyne.

'Darshan, el abrazo', de Jan Kounen.

CANCIONES

'La huella de tu mirada', de Jorge Drexler. En el disco 'Llueve'.

'El mar de tus caricias', de Sergio Dalma. Del álbum 'Todo lo que quieras'.

'Dibuix', de Lluís Llach. Del álbum 'Somniem'.

> EFECTOS DE LA CONDUCTA TÁCTIL

"A menudo hablamos de cómo hablamos, y frecuentemente tratamos de ver cómo vemos, pero, por alguna razón, raramente hemos palpado cómo palpamos" (Desmond Morris)

Parece que nuestras primeras experiencias táctiles, en la infancia, resultan decisivas para la adaptación mental y emocional posterior. Me imagino que en la más tierna infancia, entre los arrumacos, los vaivenes en diferentes brazos y la frustración de no poder elegir ni cuándo ni cómo ni a quién tocar, actúa como un registro sensitivo que va a condicionarnos el resto de la vida.

Pero además de ser tocados, está nuestra experiencia táctil, nuestro despertar a las texturas y lo que inconscientemente asociamos a ellas según lo que nos proporcionan. Sólo así se explican reacciones viscerales ante caras, gestos y conductas ajenas. Por eso solemos usar expresiones como "es una cuestión de piel" para designar la incomprensible conducta de acercamiento o de rechazo que sentimos hacia unos u otros.

No sólo las pieles son discriminadoras. Habitualmente lo suelen ser más las situaciones que facilitan o inhiben la expresión táctil. Entonces, al analizar cualquier contacto interpersonal, deberemos acudir a estas tres simples preguntas: ¿quién toca a quién?, ¿dónde?, y ¿en qué medida? Dos analistas, Heslin y Boss, observaron diferentes pautas de conducta táctil y propusieron una taxonomía con diferentes gradaciones, desde el contacto más impersonal hasta el auténticamente

íntimo: funcional-profesional, social-cortés, amistad-calidez, amor-intimidad, excitación sexual.

MIRAR Y TOCAR

"El noventa por ciento de toda felicidad sólida y duradera se debe al afecto" (Clive Staples Lewis)

Al ser humano le gusta, de hecho necesita, ser reconocido. Y eso sólo lo puede hacer otro ser humano. Más allá de los méritos por lo que hacemos o de los talentos por los que podemos ser admirados, existe un reconocimiento que no es valorativo, sino incondicional, esencial: el gesto de aprecio. Cuando todo nos va mal, cuando sufrimos los avatares de la existencia, lo único que nos consuela es el afecto de los demás. También cuando nos instalamos en el bienestar y en la alegría del corazón somos más sensibles al abrazo, a las sonrisas, a las muestras de cariño que rozan a veces el histrionismo.

Dice la voz popular que "el roce hace el cariño". Sin lugar a dudas, no hay palabras, ni teorías ni argumentaciones que suplan la experiencia de la mirada, del tacto, de las caricias, los abrazos y los efectos que conllevan. Los mejores poemas, las canciones más entrañables, muchas expresiones artísticas son una abstracción de esa experiencia o de su ausencia.

Los límites de nuestra piel son la frontera con el mundo exterior y con los demás.

Por eso el roce entre pieles acaba siendo lo más íntimo entre el yo y el tú. Y eso no lo despierta cualquiera, sino aquellos o aquellas que, por el misterio de la vida, tienen un pasaporte mágico para cruzar sutilmente nuestras fronteras personales. ●

"Nuestras primeras experiencias táctiles, en la infancia, resultan decisivas para la adaptación mental y emocional posterior"

