

Los cuatro sentidos inferiores. Ideas prácticas.

EL SENTIDO DEL TACTO

“Solo si me percibo a mí mismo y a mi corporeidad puedo percibir el mundo, desde seres de la naturaleza, objetos o personas que me aman”

Ana Lucía Leunda

A través del sentido del tacto percibimos el mundo dice la Psicología común, desde la mirada de la Antroposofía el sentido del tacto es aquel que me permite:

- Autopercibirme, mi imagen corporal, mi ser, la unidad de mi yo.
- Al tocar algo puedo conectarme con el ser creador de eso que toco, con el ser divino detrás de eso que toco ej(
- Es base de la memoria

En primera instancia percibir mi propio cuerpo, los límites de mi corporeidad, el espacio a ser habitado por mi YO, saber desde dónde y hasta dónde llego con desde la punta de mis cabellos de la cabeza hasta la punta de mis pies.

A partir del logro de la autopercepción podré comenzar a desplegar, de manera organizada, los demás sentidos: vital, movimiento, el gusto, la vista, el olfato, el oído y el calor, quienes me permitirán tener una real experiencia y vivencia de todo aquello posible a explorar, haciendo posible que en la adultez pueda comunicarme con otros y desarrollar mi memoria. El sentido del tacto es base de toda memoria cognoscitiva.

El órgano de este sentido es la piel, las terminales nerviosas en toda su extensión, por ello la cualidad de permitirme autopercibirme.

Si ahondamos aún más en este sentido podremos identificar en él, además, que es quien me permite conectarme con lo verdadero, con lo divino que hay en mí, en ti y en los objetos, con lo creador. Es por ello que trabajar este sentido brinda paz, sosiego y tranquilidad.

Que sensación brinda este sentido, que cualidad se impregna en el alma?

Sensación de **confianza**.

Confianza de salir al mundo, a explorarlo y al encuentro de otros, ya sean objetos o personas, adultos, amiguitos, animalitos y plantas.

Confianza y entrega hacia lo que me pide el adulto, ya sean mamá o papá maestros.

El niño siente un espacio corporal delimitado por la piel y en contacto con la naturaleza o divinidad. Un espacio corporal para ser habitado.

Qué pasa cuando este sentido está dañado?

El niño se muestra hipersensible, hiposensible, enojado constantemente, apático al mundo y sin iniciativa debido a miedos e inseguridades. En muchas ocasiones se muestran nerviosos y ansiosos, impulsivos a la hora de defenderse, gritan y pegan.

En la escuela o el hogar observamos que el niño pega, utiliza la violencia como forma de comunicarse. Se cae o golpea más de lo habitual por distracción o para llamar la atención del adulto, llora por el mínimo rasguño. No comprende cuando hay q hacer silencio y tenemos que llamarle la atención. No se entrega a escuchar y hacer lo que dice la maestra, primero están sus juegos y en lo que piensa él mismo. Lo vemos como en actitud siempre de estar a la defensiva.

Algunas causas que dañan este sentido:

- Partos difíciles
- Maltrato físico o verbal,
- Internaciones, hospitalizaciones
- Abuso sexual
- Abandono
- Estrés crónico de los adultos a cargo.
- Falta de vínculos estables de apego.
- Crisis (separación de los padres, mudanzas etc)
- Exposición a las pantallas desde temprana edad.
- Exposición a pantallas más de 3 horas al día. (la pantalla lo desconecta de su propio cuerpo para estar afuera)

Como sanar el sentido del tacto?

- Envolturas suaves al recién nacido, sobre mantas de algodón.
- Juegos corporales de tacto que impliquen a todo su cuerpo.
- Deslizamientos en distintas partes del cuerpo.
- Envolturas (juegos del gusanito o el panqueque). Buscar juegos de Tamara Chuvarovsky.
- Amorosidad en las palabras junto al contacto ocular, el nombre y contacto con alguna parte de su cuerpo.
- Baños de pies calentitos.
- Natación.
- Secado amoroso, respetuoso y con presencia (al salir del agua, ducha o pileta)

- Envolturas con paños calientes en invierno (en el vientre, pecho, pies, manos)
- Canciones con movimiento que generan calor.
- Restablecer relaciones donde prime el respeto y la amorosidad.
- Permitir el movimiento como lo describe Emi Pikler.

Que obtengo al brindar experiencias que sanan el sentido del tacto?

Obtengo niños con mayor serenidad, que al poder autoperibirse pueden mirar a su ambiente con confianza.

Perciben su entorno de manera más respetuosa, animales, plantas, amigos, familiares etc.