

TALLER DE TACTO CONSCIENTE: UNA FORMA DE CONECTAR CON LAS PERSONAS XXXIII CONGRESO DE COMUNICACIÓN Y SALUD – ZARAGOZA

Maestro Carlos Dolader

Más información y contacto: carlos@hoyyoga.com

Instagram: [@aruntactoconsciente](https://www.instagram.com/aruntactoconsciente)

La medicina moderna está en peligro de perder una herramienta poderosa y antigua: el contacto humano.

Estamos perdiendo nuestra capacidad clínica y exploratoria para entregarle el poder a las pruebas complementarias: La fascinación tecnológica del siglo XXI está convirtiendo a nuestros pacientes en simples datos y necesitamos seguir tocando, explorando, y comunicándonos con ellos... Cuando omitimos examinar y hablar con el paciente, no sólo podemos estar pasando por alto diagnósticos sencillos en etapas tempranas, sino que estamos haciendo mucho más que eso, estamos perdiendo el rito, que, en sí mismo, es transformador, trascendente, terapéutico, y que es el núcleo de la relación médico – paciente.

En palabras de Abraham Verghese, “Este rito, a veces no tiene nada que ver con escuchar estertores pulmonares, es un mensaje que los médicos necesitan transmitir a sus pacientes, aunque por arrogancia, nos hemos alejado, y parece que hemos olvidado con la explosión del conocimiento, que el rito es catártico para el médico y necesario para el paciente... hemos olvidado que el rito tiene un significado y un mensaje singular que transmitir al paciente: Yo siempre estaré aquí, te acompañaré en este proceso, nunca te abandonaré, estaré contigo hasta el final”.

La impersonalización del encuentro clínico ha sido un grave revés para la medicina. La subestimación de la importancia del tacto niega la necesidad universal de conexión física en las relaciones humanas, de cualquier tipo. El tacto puede comunicar comodidad y preocupación. El tacto fomenta la cooperación. Es hora de devolver el tacto a la medicina.

Margaret Atwood escribió en *The Blind Assassin* (2000): “El tacto llega antes que la vista, antes del discurso. Es el primer idioma y el último, y siempre dice la verdad”.

"El examen clínico, y el lugar central de contacto en ese examen, fomenta una conexión física y mental entre médico y paciente: El tacto significa la naturaleza humana de la situación en que se enfrentan el paciente y el médico. El tacto humaniza esa situación. El tacto genera confianza, tranquilidad y un sentido de comunión. El tacto fomenta un vínculo social de simpatía, compasión y ternura entre dos extraños" (Dr. Daniel Ferranti).

Queremos presentar en este taller, la innovación más importante en medicina del siglo XXI: El poder de la mano humana, que toca, consuela, diagnostica, y es capaz de ayudar a sanar:

De una forma práctica, entraremos en la esencia del tacto: La Presencia, convirtiendo la experiencia en una meditación compartida, donde podremos experimentar y observar lo que sucede entre el que ‘da’ y el que ‘recibe’.

Usaremos el Tacto para promover la salud, flexibilidad y sensibilidad del cuerpo, posibilitando que la consciencia se expanda y la observación interior se produzca.

El Tacto consciente es un tacto amoroso, alerta y sin juicio, desde una actitud de aceptación incondicional de lo que hay, desde la neutralidad y el testigo.

Está orientado a cualquier profesional del ámbito de la salud y las relaciones humanas. Los discentes tocarán desde su propio centro, conectando con la persona a la que tocan y percibiendo lo que ese cuerpo les transmite, sin juicio, expandiendo su espacio interior, compartiendo desde el corazón y la Presencia, desde el silencio, sintiendo dentro, permitiendo que suceda la conexión, desde la libertad y el respeto, observando los efectos beneficiosos que se producen durante y después de esa conexión.

Aprenderán otra manera de tocar, otra manera de estar con sus pacientes y de conectar con ellos, y experimentarán en primera persona los beneficios del Tacto consciente.

Un poco de ciencia:

La impersonalización del encuentro clínico ha sido un grave revés para la medicina.

La privación del contacto durante la pandemia COVID-19 se ha asociado con un peor bienestar psicológico, con sentimientos de soledad y ansiedad.

Los estudios en animales han demostrado que el tacto es una forma importante de comunicación en muchas especies diferentes (ver Hertenstein et al., 2006). Para muchas especies de primates que viven en grandes grupos, se ha demostrado que el contacto entre individuos contribuye a formar vínculos y a mantener pacíficas las relaciones dentro del grupo (por ejemplo, Weber, 2005).

Varios experimentos han demostrado que el tacto puede afectar nuestras decisiones, opiniones y comportamiento, incluso cuando no somos plenamente conscientes de ello. Contribuye a nuestro bienestar y al mantenimiento de nuestras relaciones sociales (Piqueras-Fiszman et al., 2011; Piqueras-Fiszman & Spence, 2012)

Conocemos el papel del tacto en la mediación de la liberación de ciertas hormonas, como la oxitocina, implicadas en una variedad de comportamientos de unión de mamíferos (Carter, 1998, Insel, 2000).

Una forma particularmente eficaz de comunicar apoyo (no verbal), que además facilita la formación y el mantenimiento de lazos sociales, es el tacto. Nicolas Guéguen demostró que los pacientes son más proclives a tomar la medicación y a juzgar mejor a su médico cuando éste les habla, los toma del brazo y es más comprensivo con la persona en su totalidad

La Universidad de Touch Research Institute de Miami, ha revelado que acariciar aporta beneficios físicos y emocionales para las personas de todas las edades. En los experimentos del Instituto: el dolor disminuyó, mejora la función pulmonar, la función inmune y mejora la salud de nuestro corazón. El toque humano es importante para todas las edades. Pero también se ha descubierto que a medida que vamos creciendo nos tocamos menos.