

La economía de las caricias



El psicoterapeuta Claude Steiner, desarrolló una teoría denominada La economía de las caricias, donde pone de manifiesto, los efectos que produce en el ser humano, crecer, desarrollarse y vivir, dependiendo de la abundancia o escasez de signos afectivos.

La vida es un intercambio de estímulos. Nuestra manera de interpretar el mundo y dar sentido a la vida, se moldea no solo a base de conceptos económicos, laborales y sociales. Miradas, gestos, gritos, silencios, caricias, palabras, conforman nuestra vida.

Tal vez la sensación de vivir en un vacío emocional, intelectual y sensorial, es terriblemente más insoportable que el dolor.

Somos frágiles desde nuestro nacimiento, pero no sólo aire, agua y pan pueden ampararnos para vivir satisfactoriamente.

Las caricias y el desarrollo

infantil

Hoy, investigaciones científicas evidencian que la ausencia de caricias en el más amplio de los sentidos, provoca retraso en el desarrollo del neonato, incluso llevarle a la muerte a pesar de garantizarle una alimentación e higiene correctas para su supervivencia.

Esta afirmación tan potente y tan grave debería de hacer que nuestra manera de transmitirle afecto a los niños cambie de manera radical. Porque muchos progenitores, debido al trabajo y sus múltiples responsabilidades, dejan de lado el poder que las caricias tienen para el desarrollo saludable de sus hijos.

La necesidad de estímulos es tan influyente en la armonía del desarrollo humano. que cuando no recibimos una cantidad mínima para sobrevivir, el cuerpo entra en una dinámica de enfermedad y muerte.

Sabemos que una buena parte de las enfermedades psicológicas de Occidente, tienen como causa principal la ausencia de amor: depresión, neurosis, ansiedad son generados de alguna forma por esta carencia Steiner aseguraba que las caricias eran imprescindibles para sobrevivir.

El peligro de carecer de las caricias

Si carecemos de las caricias, del contacto físico, un mecanismo interno estaría dispuesto a conseguirlas a cualquier precio concluye este especialista, incluso aceptar caricias negativas, ante la idea de no recibir ninguna. ¿Qué significa esto? Que somos un blanco fácil para terminar cayendo en relaciones dañinas, en las que soportaremos hasta lo inimaginable por recibir una mínima dosis de afecto.

Faulkner ya escribió: preferimos el dolor a la nada, la bofetada a la ignorancia, la pena al vacío, el desprecio a la indiferencia, el grito a la apatía. No debiéramos olvidar, que nacemos hombres y mujeres, pero nos convertimos en humanos gracias a la caricia, a la ternura, a la compasión, al afecto.

Por lo tanto, ¿qué podemos hacer para solucionar esto? ¿Cómo transmitirle afecto a los niños de una manera saludable y que sea positiva para ellos? Aquí dejaremos algunos consejos que sería interesante que pusiéramos en práctica lo antes posible:

- Brindar tiempo de calidad: ¿lees con tus hijos? ¿Cuándo estás con ellos, estás con ellos o te distraes con el móvil y estás pensando en tus cosas? Juega con los niños, disfruta con ellos... Muchas personas no quieren entrar en esos “juegos infantiles” porque no tienen tiempo para “esas cosas”. Saca al niño que llevas dentro. Tú lo agradecerás y tus hijos, también.
- Puedes dar afecto de muchas maneras: brindar tiempo de calidad es una manera de dar afecto, pero también lo es mencionar lo bien que se ha atado los zapatos, ese seis que ha sacado en matemáticas o lo mucho que se está esforzando en su actividad extraescolar. Mencionar lo bueno, decirlo con palabras, es necesario.
- No grites, comunícate: de nada sirve gritarle a un niño, esto solo les infundirá temor y miedo. Es mucho mejor pararse para hablar sobre algo que ha hecho y que no está bien. Hacérselo ver, preocuparnos porque lo comprenda, darle un abrazo y hacerle saber que estaremos a su lado para enseñarle esas cosas que aún no sabe y que, por eso, a veces no hace de la manera en la que se tendrían que hacer.

Para un niño no hay mejor muestra de afecto que saber que puede contar contigo.

¿Cómo ha sido tu infancia? ¿Has recibido caricias o tus padres

no te mostraban afecto alguno? En ocasiones, si hemos vivido en estas circunstancias podemos repetir lo mismo o pasarnos al otro extremo, dar demasiado afecto a los niños sobreprotegiéndolos y haciéndolos dependientes de nosotros. En el equilibrio está la clave. Pero, sobre todo, en el hecho de demostrarles nuestro amor, no en suponer que ya saben que los queremos mucho...

Fuente: lamenteesmaravillosa.