

## ***LA CARICIA.... ESE LENGUAJE DEL BIENESTAR.***

***¿Quién no ha sentido la caricia del agua o de la brisa del viento...  
la mano amiga posada en la espalda ...  
el roce de unos labios...?***

En este taller vamos a intentar hacer un repaso cronológico desde el momento del nacimiento hasta hoy, del descubrimiento y percepción de nuestro propio cuerpo y del cuerpo de los otros, de las sensaciones y sentimientos y del condicionamiento fruto del contexto social y cultural en que nos encontramos.

La caricia es, desde que somos niños y nos vamos socializando, la manera en que entendemos o nos van haciendo entender, esa vía de comunicación tan primaria entre las personas, como lo es el contacto corporal, el contacto piel a piel.

Un contexto social y/o cultural represivo puede hacer que la caricia, “la necesidad de piel”, de contacto físico, empiece a perder su sentido de comunicación y bienestar para comenzar a significar miedo, agresión, pecado o vergüenza, lo que podríamos llamar “caricia negativa”.

Es bueno acercarse a esta experiencia con las mentes abiertas,  
(como las ventanas de casa en un día soleado)  
el corazón apacible y muchas ganas de renacer, de aprender,  
de sentir...  
de regalar y dejarnos regalar.....

Es aconsejable ropa cómoda y una manta o esterilla.

Por favor,  
tócame  
Sí, soy tu bebé  
Tócame.  
Necesito tanto que me toques.  
No te limites a lavarme,  
cambiarme los pañales y alimentarme,  
Acúname cerca de tu cuerpo,  
besa mi carita y acaricia mi cuerpo.  
Tu caricia relajante y suave  
expresa seguridad y amor.

Si, soy tu niño,  
Tócame.  
Aunque yo me resista y te aleje  
Persiste, encuentra la manera  
de satisfacer mis necesidades  
El abrazo que me das por las noches  
endulza mis sueños  
Las formas en que me tocas durante el día  
me dicen como te sientes

Si, soy tu adolescente,  
Tócame.  
No creas que, porque sea casi adulto,  
no necesito saber que aun me cuidas.  
Necesito tus brazos cariñosos  
y tu voz llena de ternura.  
Cuando el camino se vuelve duro,  
el niño que hay en mí te necesita.

Si, soy tu amigo,  
Tócame.  
No hay nada que me comuniqué mejor tu cariño  
que un abrazo tierno.  
Una caricia curativa cuando estoy deprimido,  
me asegura que me quieres,  
y me informa que no estoy solo.  
Y tu contacto pudiera ser el único que logre.

Si, soy tu compañero sexual,  
Tócame.  
Podrías creer que basta la pasión  
Pero solo tus brazos rechazan mis temores  
Necesito tu toque de ternura que me da fé,  
y me recuerda que soy amado  
porque soy como soy.

Si, soy tu hijo adulto  
Tócame.  
Aunque tenga mi propia familia para tocar  
Aún necesito que me abracen mamá y papá  
cuando me siento triste  
Como padre yo mismo,  
mi visión ha cambiado  
Y los valoro aún más.

Si, soy tu padre anciano  
Tócame.  
Como me acariciaban cuando era pequeño.  
Coge mi mano, siéntate cerca de mí, dame tu fuerza  
Y calienta mi cuerpo cansado con tu proximidad.  
Mi piel está arrugada,  
pero goza cuando es acariciada.

No tengas temor,  
Sólo tócame.