



Número 111
Juliol 2022

EL SENTIT DEL TACTE

«El tacte calma el que
les paraules exciten.»

Leandro Taub

«Tacte és l'habilitat
de tractar que l'altre
vegi la llum, sense fer-li
sentir el llamp.»

Henry Kissinger

«Els dits i les mans
gaudeixen d'una màgia
increïble i són font
de plaer, salut, bellesa,
misteri i confiança.»

Sebastià Serrano

Sobre el sentit del tacte, han dit...

«El somriure és potser
la primera carícia pròpia
i exclusivament humana.»

Jordi Montero

«La carícia és un
llenguatge / si les teves
carícies em parlen / no
voldria que callessin.»

Mario Benedetti

«El tacte és la sensació
externa, epidèrmica,
del món, però també és
la sensació de l'interior
del propi cos.»

Pablo Maurette

«La bondat és el
principi del tacte,
i el respecte pels altres
és la primera condició
de saber viure.»

Henri-Frédéric Amiel

«El sentit del tacte
està constantment en
funcionament. Amb
aquest contacte, busca
una comunicació amb ell
mateix, amb els altres i
amb el món que l'envolta.»

Maria-Noëlle Biguet

«El tacte ens ajuda en
la comunicació no verbal
per expressar diferents
emocions, com per
exemple, amor, alegria,
gratitud, compassió,
tristesa, rebuig...»

Imma Mosella i Renata Habdas

«El sentit del tacte és
a la pell, que és l'òrgan
més extens del nostre
cos, perquè ens cobreix
de cap a peus.»

Cristina Serret Alonso

EDITORIAL

Revista trimestral
de pensament i opinió
Juliol del 2022
Número 111

Directora:

Assumpta Sendra Mestre

Consell assessor:

Josep M. Forcada
Joan Romans
Assumpta Sendra

Col·laboradors:

Anna-Bel Carbonell Rios
Guido Dettoni
Míriam Díez Bosch
Josep M. Forcada Casanovas
Maria Gandia Muñoz
Cristina Gutiérrez Lestón
Elisabet Juanola Soria
Imma Marín
Eduard Miró i Saladrigas
Jordi Montero
Gemma Sabaté
Josep Just Sabater
Sebastià Serrano
Miquel-Albert Soler Martí
Iria Suris Fité
Antonio Torres Quintana

**Edició de continguts
i assessorament lingüístic**
Àmbit d'Investigació
i Difusió Maria Corral
www.ambitmariacorral.org

Maquetació:

Edimurtra, SA
edimurtra@edimurtra.com

Publicació associada
a la Universitat Albertiana
www.universitalbertiana.org

Membre de l'APPEC
(Associació de Publicacions
Periòdiques en Català)

Dip. legal: B-40133-94
ISSN: 1135-2701

Cada autor es fa responsable
dels seus escrits.

El sentit del tacte, podríem dir, és el més primari i el més ric, que comença des de l'inici de la vida i arriba fins al final de l'existència. Quina importància tan gran i indiscutible té la relació de tendresa ja en la infància! El primer gran estímul de tendresa que haurà de créixer al llarg de tota la vida. És admirable la primera sensació que té l'infant quan cerca l'acaronament i l'escalf d'algú que el pot abraçar... Qui és capaç de negar una mà amiga al final de la vida d'una persona?

Tal com expressa en el seu text, el neuròleg Jordi Montero: «Només després d'haver sofert un període de COVID-19 de més de dos anys, vam poder adonar-nos de la importància, freqüència i intensitat d'aquestes relacions pell a pell en la societat humana. Vam perdre en gran part el contacte físic i això, per als llatins, és encara més significatiu perquè ens agrada tocar: petons, abraçades, encaixades de mans, carícies afectuoses i enèrgiques amb la mà en el clatell de l'altre.» Per tant, considerem oportú donar una visió científica de molts aspectes del sentit del tacte tan extens i a la vegada desconegut. Se l'ha utilitzat des de ser artífex de la relació humana fins a unes dimensions ètiques que han passat per uns trànsits variables que van més enllà de la comunicació interpersonal. S'ha dit de tot. És hora que intentem tractar el sentit del tacte des de diferents vessants.

Reconeixem que darrerament s'ha investigat i s'ha escrit molt sobre aquesta temàtica. Especialment se l'ha relacionat amb l'àrea dels sentiments i de les emocions. Tots apunten més enllà, ja que el sentit del tacte permet la comunicació interpersonal, capaç de provocar a través del cervell uns processos comunicatius per tal de conduir-los a una comunió de sentiments, sovint prou intensos, en què les neurones treballen per promoure que el cervell regeixi forts estats emocionals.

Desitgem donar pas al to científic i valoratiu que avui s'està estudiant intensament. Per exemple, què passa en aquelles persones que no tenen mans? Com es poden suplir a través de robots o d'avenços quirúrgics? Com s'han de potenciar en aquests casos altres zones del cos que es poden educar per a una sensibilitat davant de mancances?

L'evolució del fenomen comunicatiu que es decantava principalment vers una línia de sexualitat, veiem que avui pot rescatar molts elements que van més enllà, fins i tot, d'actituds frívols. Sabem també que el tacte ens ajuda en la comunicació no verbal per expressar tantíssimes emocions, des de l'alegria a la tristesa, des de l'apreci al rebuig, des de l'amor a l'egoisme... Realment el tacte és com un detector sensorial que percep la realitat dels altres. També el tacte és un sensor que percep qualsevol canvi produït en l'ambient.

En aquestes pàgines mostrem moltes imatges de mans que, fins i tot, parlen i presenten diferents estats d'ànim. Actualment hi ha una exposició itinerant sobre la *Història de les mans* en què la seva comissària Alexandra Laudo diu que es «revisa alguns aspectes destacats de la història cultural de les mans i de la nostra relació tàctil amb el món a partir d'un diàleg entre obres d'art. El tacte és una forma de reciprocitat, ja que tocar equival a ser tocat. Tocar és deixar una part de nosaltres en la superfície del món i dels altres.» □



MONOGRÀFIC

El sentit del tacte

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 5 | El tacte, un especial sentit
Josep M. Forcada Casanovas | 24 | Reflexió i teoria sobre el tacte com un sentit espiritual
Maria Gandia Muñoz |
| 7 | Quan el tacte entra en joc
Imma Marín | 26 | <i>A flor de piel</i>
Jordi Montero |
| 8 | Cap a una política del tacte
Sebastià Serrano | 28 | La dansa és sentiment
Iria Suris Fité |
| 10 | El llenguatge de les mans
Míriam Díez Bosch | 29 | <i>Touch</i>, tots estem vinculats
Elisabet Juanola Soria |
| 12 | Del tacte en el tracte
Josep Just Sabater | 30 | Les mans veuen
Guido Dettoni |
| 15 | Deixar de mirar per poder sentir
Cristina Gutiérrez Lestón | 34 | Eduquem el sentit del tacte
ENTREVISTA A
Miquel-Albert Soler Martí
per Assumpta Sendra Mestre |
| 16 | Som éssers tàctils
Gemma Sabaté | 37 | La sensibilitat tàctil: connectivitat oblidada?
Miquel-Albert Soler Martí |
| 18 | Sentir la cura i els colors
Antonio Torres Quintana | | Foto portada i contraportada:
Joan Magí Balcells |
| 22 | Dona'm la mà
Anna-Bel Carbonell Rios | | |
| 23 | De poeta a poeta
Eduard Miró i Saladrigas | | |

Per conèixer tots els números publicats
i llegir alguns articles es pot consultar a través del QR



EL TACTE, UN ESPECIAL SENTIT

JOSEP M. FORCADA CASANOVAS

«L'estètica de la pell és la pròpia d'un òrgan complex: detecta la calor, el fred, la textura rugosa o suau, queden les marques de lesions pròpies d'accidents, però tota pell humana o molts fragments d'ella tenen la seva bellesa i embolcalla l'ésser humà que en si ja té la bellesa d'existir»

El biòleg André Giordan, en el seu llibre *El meu cos, la primera meravella del món*, fa aquesta descripció de la pell humana: «la meua muralla (quatre metres quadrats de pell) està plena de captadors (detectors de cops, de temperatura...), està dotada d'un climatitzador (els porus), d'un servei d'informació (els cinc sentits) de comunicacions ràpides (els nervis)....». És una descripció sorprenent i planera com fa sempre aquest autor en els seus llibres i conferències, tan humanes i pedagògiques. Ell i altres científics entenen que el cos humà és una gran meravella, en què s'interrelacionen els 40.000 milions de cèl·lules i cada dia se'n sap més de les funcions de les neurones i de les cèl·lules del cervell.

Dintre dels habituals sentits (vista, oïda, olfacte, gust i tacte) es podria dir que les sensacions del tacte i el gust estan més localitzades en el cos i que tenen una capacitat d'intercanvi més proper, de persona a persona. En canvi la vista, l'oïda i l'olfacte acostumen a què hi hagi una distància entre les persones. Curiosament, el sabor i el tacte han estat objecte d'abús: el pecat de gola i el plaer corporal, fins i tot s'han considerat per certs grups religiosos, pecats greus. Sortosament el sentit ètic ha anat evolucionant: assaborir un plat ben cuinat satisfà les neurones

gustatives. Per exemple, en la bona cuina actual i pel que fa al plaer del tacte s'ha de tenir per un element bo i necessari. Tots els excessos poden ser detestables. El dolor, que pot procedir de les diferents àrees del cos, pell inclosa, també poden ser avisadors de malalties orgàniques.

Pensem en l'estètica de la pell, és la pròpia d'un òrgan complex: detecta la calor, el fred, la textura rugosa o suau, queden les marques de lesions pròpies d'accidents, però tota pell humana o molts fragments d'ella tenen la seva bellesa i embolcalla l'ésser humà que en si ja té la bellesa d'existir i que cal saber veure i fugir dels estereotips que limiten la seva visió. Cal saber entendre aquella moda del vestir que sovint serveix per protegir la pell del clima, de les mirades o fer-ne un motiu de bellesa afegit. El rostre humà que avisa de tants moments emocionals regit pel cervell expressa d'una manera palesa l'alegria, la tristor, el sofriment... La pell té uns magnífics sensors que transmeten al cervell les sensacions de benestar, de felicitat i fins i tot d'èxtasi.

Els científics expliquen les sensacions del tacte que són detectades per la pell, pel sistema de fibres nervioses lentes que són aquelles neurones que tenen poca anilina. Aquestes cèl·lules



Foto: Joan López Cortijo

activen la memòria que avisen el centre cerebral encarregat d'emmagatzemar experiències. És evident que intervenen vàries xarxes neuronals que trameten diferents reaccions, això fa que les persones responguin de diverses manera davant dels mateixos estímuls. Quantes vegades no s'entenen reacciones adverses, potser a causa del cansament, de les circumstàncies personals o ambientals..., és a dir, no sé sap bé. El sentit de la vista també dona molta informació pel qui connecta per la pell.

S'ha de repensar la bondat d'aquestes sensacions com equilibrants de l'estat emocional. No seria possible entendre una relació sexual sense plaer. Per molts, fins no fa massa anys, aquesta sensació es limitava a la dona i en nom d'unes idees socials o religioses que causaven un sofriment. Pel que fa a l'Església Catòlica, el Papa Pau VI en l'encíclica *Humanae Vitae* va incloure el plaer com un dels fins principals de la relació matrimonial, ja que en si és bo. Però, compartit també ho és i per descomptat són necessàries unes regles de joc. El plaer ha de donar un sentit amistós de felicitat entre les relacions humanes i ha de comptar amb la llibertat de tant del qui el proporciona com de qui el rep de tal manera que no pot haver-hi dolor físic ni psíquic ni espiritual. La pell és

aquesta meravellosa porta de molts sentiments amagats en què la felicitat i la infelicitat intervenen en la relació humana i poden ser un sublim camí del bé.

Recuperar l'ètica del tacte i la seva estètica com a forma de diàleg: una estreta de mans, una abraçada, un petó... No es poden menysprear. Estem massa acostumats a dir als infants «això no es toca» o veure aquells cartells que encara en trobem prou «no tocar, perill de mort». Cal tenir present que el tacte, com tots els sentits estan regits i elaborats pel cervell que és el que els fa bons o dolents d'acord amb l'experiència personal i social.

Un fet molt freqüent és la necessitat de tenir una mascota per amanyagar-la, sentir el rostre de la pell i veure les mostres agraïdes dels animals que també posen cara de gratitud i satisfacció. La pell humana, els llavis, l'escalf de les mans i el fre dels cossos són bons interlocutors entre humans per trametre felicitat. Malauradament tots els sentits poden fer mal o destruir, però la pell, per unes raons se l'ha anomenat un **òrgan social**. □

jmforcadac@gmail.com

QUAN EL TACTE ENTRA EN JOC

IMMA MARÍN

PRESIDENTA DE MARINVA

El joc forma part de l'ADN de les persones. Això és una realitat constatada ja pels avenços de la neurociència. Ara sabem, i no només opinem o intuïm, que persones més felices i connectades gràcies al **poder del joc**, estan més a prop de ser la millor versió de si mateixes. I això és perquè entrenen tots els components de la seva actitud lúdica. És a dir: viuen el present, actuen amb llibertat, tenen iniciativa, superen la por a equivocar-se, viuen les dificultats com a reptes, abracen la incertesa, són creatives, s'impliquin amb passió, es deixen sorprendre i gaudeixen de la bellesa.

En totes aquestes afirmacions intervé el cos, però en les dues darreres, el cos pren una especial rellevància a través, i ho fa a través dels sentits. I entre ells, us proposo posar atenció al sentit del tacte.

Sovint quan pensem en joc ens venen al cap molts records i emocions associades. Les primeres que ens arriben ho fan a través de la vista i els sons, amb paraules o músiques associades. També l'olfacte, per exemple a través de l'olor de les nines de la nostra infantesa. Però, i el tacte? Quants jocs i joguines recordem a través del tacte? Us heu fixat que els primers jocs que proposem a un infant a totes les cultures són els que anomenem jocs de falda o de moixaines i són jocs on a més de cantar o parlar amorosament, toquem l'infant? Penseu amb el «Ralet ralet», «Gateta moixoia, gateta paperoia», «Escarabat bum-bum». En tots ells el contacte físic és imprescindible i ens queden gravats en la memòria de la pell.

Però això no s'acaba a la primera infància! Deixeu-vos sentir les emocions que us venen en recordar com triàveu la pedra per jugar a la xarranca o per fer ones en un llac. I les bales, o els cromos de picar o els més recents «tazos». En tots aquests jocs el sentit del tacte ens és bàsic per jugar. També podem associar el tacte no només a la utilitat de triar uns objectes o fer-los jugar, sinó a la bellesa que es toca, com per exemple amb les peces d'escacs o les «bones» fitxes de dominó.



Foto: Esteve Puig Puig

Bellesa i sorpresa que ens arriba «tocant», com quan jugàvem a la gallineta cega o a descobrir objectes «sense mirar».

Les emocions ens arriben a través del cos i el sentit del tacte, sovint oblidat, i té molt a dir. Perquè té el poder de transportar-nos als jocs de la nostra infantesa però també de fer-nos gaudir de la nostra capacitat lúdica actual, tinguem l'edat que tinguem. Ho fa a través d'una carícia rebuda o donada, de la tendresa en bressolar un bebè, de jugar al sorral amb un infant menut, de barrejar unes cartes per fer una partida o de jugar amb les onades a la platja mentre intentem fer-nos amb la seva escuma i l'aigua se'ns escola entre els dits.

No és d'estranyar que sovint grans i petits tinguem la sana necessitat de «mirar a través de les mans» i encara que estiguem rodejats de cartells que ens diuen: «No toqueu», l'instint (per sort!) sovint ens pot. □

www.immamarin.com

CAP A UNA POLÍTICA DEL TACTE

SEBASTIÀ SERRANO

CATEDRÀTIC DE LINGÜÍSTICA

Tocar és el més extens, el més important i el més negligit dels nostres sentits. El tacte ens envolta i embolcalla per tot arreu, per fora i per dins, i ens cobreix el cos sencer de sensacions. I és també tot un regal. Regalem-nos-el i retrobarem la confiança en nosaltres mateixos. Sempre hem de pensar que som descendents d'uns primats que dedicarien cap al 15% del seu temps a tocar-se els uns als altres amb tota la tranquil·litat del món. Fixem-nos com tots els primats tenim cura de les cries i les toquem, les sentim i les portem al damunt i més endavant, les pentinem, les agafem de la mà, les besem i les abracem i algun cop els fem pessigolles i tot el seu cos ho agraeix i el seu cervell prepara, neteja i posa a punt tots els camins perquè la ment estigui més desperta i tota la persona es trobi més bé.

Quan nosaltres ens toquem, emergeix una gran quantitat de missatges que viatgen a través del nostre cos i arriben a totes les nostres raconades. Són com una mena de cartes d'amor que circulen per tots els nostres canals a la fi i efecte de comunicar, de portar la bona nova de la serenor, del benestar i de la tranquil·litat. I, tot seguit, quina meravella quan totes les cèl·lules del cos es posen d'acord per apaivagar els neguits i, de vegades, per calmar i adormir el dolor! Només cal la força de la carícia, que és molt gran, per fer esclatar tanta harmonia.

Tots i totes hem nascut amb una intensa fam de tacte. Una bona part de les sensacions que rep el nadó poc després de néixer es canalitzen a través de la pell i a través d'aquest gran òrgan dels nostres cossos, el més important després del cervell, que processa la primera informació que li arriba de fora. Les sensacions tàctils que senten en arrupir-se al costat d'un cos calent, sentint el ritme dels batecs d'un cor, i quan

xuclen del pit de la mare són del tot vitals per a la seva supervivència en aquells moments de tanta vulnerabilitat. Des de la seva pel·leta els impulsos elèctrics volen a través dels camins neurals a fi i efecte d'afavorir la producció d'unes reaccions bioquímiques capaces de desenvolupar els programes presents en els seus cervells i fer créixer i funcionar la vida dels seus cossos.

Quan aquella criatura que vivia en un univers de sensacions tàctils es va fent més gran, el tacte interpersonal esdevé un bé per al seu cos cada vegada més escàs fins arribar a un punt en què gairebé s'exhaureix. I vet aquí que s'afegeix a la molta gent que va pel món, sovint sense adonar-se'n, patint de fam de tacte. En realitat patim de malnutrició dels sentits i rarament la fam la satisfem plenament.

Sempre m'ha semblat ben curiós que, en tants i tants llibres de comunicació que en aquests moments volten pel mercat, en ben pocs trobem un capítol sobre una forma de comunicació tan determinant. Ben poc se'n parla a les escoles o a les facultats. Val a dir que només les escoles d'infermeria ho han pres en consideració. En canvi, i l'exemple parla per si sol, en facultats com les de medicina on els futurs professionals es veuran abocats a fer nombroses exploracions que demandaran contactes amb persones, pacients, homes i dones, més que amb cossos, molt poques preguntes s'acostumen a fer sobre com toquem i què sentim quan toquem o quan som tocats i quins efectes té sobre la relació el fet d'haver mantingut alguna mena de contacte de pell.

El tocar provoca un viatge d'informació cap al cervell i, si el nostre cervell rep el missatge en un centre de plaer, en ésser abraçat, o acariciat, aconseguim una bona recompensa i si aquesta recompensa és d'alta intensitat, bingo! I tot



«El tacte ens és tan essencial
com la llum del sol
i ens cal explorar
totes les textures
de les carícies»

plegat com a resultat d'una missatgeria química i electroquímica que puja i baixa i de tant en tant provoca rínxols fantàstics de realimentació i turbulències afectives que poden arribar a ser determinants per a les nostres vides. És el regal del tacte. El cervell és el més sofisticat dels laboratoris del món. Genera molècules i combinacions de molècules i la seva química és a la base de tots els desitjos, de totes les emocions i de tots els comportaments desplegats.

De tot el que acabem d'apuntar es poden deduir la força del tacte i del contacte a l'hora de navegar per un món ple d'incertesa com és el nostre, on encara molta gent no acaba de saber ben bé perquè la pluja química de la por i la ansietat s'escampa sense miraments i amb un abast i intensitat cada vegada més grans. Per neutralitzar la nostra vulnerabilitat i fragilitat en forma d'incerteses, hauríem d'acudir a les eines estratègiques que la mateixa natura ens ha donat. Els dits i les mans gaudeixen d'una màgia increïble i són font de plaer, salut, bellesa, misteri i confiança. El tacte

ens és tan essencial com la llum del sol i ens cal explorar totes les textures de les carícies. Ens cal tota una munió de receptors i una xarxa neuronal ben especial per crear aquesta delicadesa polifònica que anomenem carícia. El tacte ens ofereix informació, ens conforta, ens nodreix i ens dona plaer. Ens obre els camins de la vida en néixer i és el darrer sentit en abandonar-nos al final; per això no exagerem si diem que és la mare de tots els sentits.

Deixa gaudir tots els raconets de la teva pell de les bel·leses de la teva creativitat o la de les persones més íntimes, i els fils del teu sistema immunitari teixiran preciosos embolcalls per la teva salut fins al punt de dotar els teus dits, les teves mans, els teus braços de propietats emergents. Propietats que totes les persones hauríem de cercar a fi de transmetre afecte, salut i bellesa, però molt especialment les persones vinculades al món de l'assistència i el servei. □

Fragment del llibre *La festa dels sentits*
autoritzat pel seu autor

EL LLENGUATGE DE LES MANS

MÍRIAM DÍEZ BOSCH

PERIODISTA

Els italians ho broden: les mans parlen i ells s'expressen així contínuament. Amb el temps s'aprèn que no només parlen, les mans, sinó que en tenim una per ajudar-nos a nosaltres mateixos i una altra per col·laborar amb els altres. Ho va expressar Audrey Hepburn, dona de bellesa i mans delicades d'alt voltatge. Hi ha persones manetes, altres amb mans de fada. Molts, maldestres. Els qui ens fixem d'entrada en les mans dels nostres interlocutors hi trobem moltes pistes de comportament, més enllà de les mirades o les paraules, que poden ser més mesurades. Les mans són capritxoses i van a la seva, i denoten molt més que el que conscientment voldrien. Les mans són extensions eloqüents de la personalitat. Les mans com a espies, les mans com a confidents. Les mans serveixen per tocar, bàsicament, agafar-se, però també per aguantar, acaronar, manipular.

A *La rebel·lió dels animals*, George Orwell defineix les mans com la característica que distingeix la humanitat. La mà, que no és una peül·la animal i prou, és l'eina amb què cometem més encerts i més desastres. No és una casualitat que anomenem manipuladors els qui juguen amb les persones. Fan servir les mans, també, per ubicar els seus interessos. Manipular no és necessàriament negatiu, de fet equival a operar amb les mans, a treballar amb les mans. Però sovint també és intervenir distorsionant la realitat a favor d'interessos particulars, i barrejar i confondre. Mostrar les mans mentre es parla genera confiança, mentre que amagar-les a les butxaques o al darrere poden induir a recel. La cinesiologia s'hi dedica, al llenguatge no verbal, i les mans hi tenen un bon lloc. Si bé els ulls i la boca s'enduen la majoria de poemes i cançons, les mans no es queden curtes. Els Beatles (*I want to hold your hand*), Nick Cave (*Red right hand*), Alanis Morissette (*Hand in pocket*), Crowded House (*Left hand*) i les incombustibles cançons de foc de camp com *Mans, mans, mans a les mans*.



Foto: Sorkunde Olivares

Iconicament no podem obviar la Capella Sixtina al Vaticà amb la creació d'Adam per part de Déu, o la imatge de la pel·lícula de l'extraterrestre *ET* i les inefables mans. També veiem mans a les joies, com la mà de Fàtima que duen tantes persones penjades al coll o tatuades a la pell.

Vicente Aleixandre va escriure un poema, *Las manos*, on parla de «*tu mano, transparente, tangible, atravesada por la luz*». En el llenguatge corrent ens passen la mà per la cara, tirem la pedra i amaguem la mà, ens posem les mans al cap i tal volta posaríem les mans al foc per algú dels que aconseguiríem comptar amb els dits d'una sola mà. Els més generosos tenen la mà foradada i els més frescos es renten les mans davant dels problemes. Les mans poden estar encaixades, ben enllaçades o concentrades en el terreny de joc. I naturalment, unides, pregant. O amb el palmell cap avall, demanant calma o demostrant autoritat.

«Quanta inextricable vida recollida, a les mans.
I quanta responsabilitat per a la convivència:
les mans escurcen sense anestèsia la distància
però també en són les més exquisides defensores»



Foto: Sorkunde Olivares

Assistim a la proliferació de quiromàntics llegint el palmell de la mà. Ens fixem en les mans envellides que revelen l'edat. Són elles, les mans treballades, qui confessen quina vida portem, quant lleixiu hi ha passat, quants anells han acumulat o quants massatges han rebut. Mans aixecades demostrant interès, mans a la massa, mans que es disculpen, mans que s'ajunten i aplaudeixen. Jocs de mans. Mans que agafen papers, mans que els estripen, mans que premen pilotes antiestrès, mans que preparen el dinar, mans que parlen, mans que teclegen currículums esperant noves oportunitats, mans que escriuen sentències, mans que signen acords, mans que obren portes. Gent que ofereix un cop de mà sempre que pot. Mans que fullegen aquest diari, també.

Amants que s'agafen aferrissadament com un imant les mans. La paraula amants ja du al mateix nom les mans, també. Malalts que s'arrapen a les mans dels infermers. Nadons que ens retenen inconscientment les mans. I les mans que ara no ens donem prou, per la precaució social, que té en les mans un immens obstacle. Quanta inextricable vida recollida, a les mans. I quanta responsabilitat per a la convivència: les mans escurcen sense anestèsia la distància però també en són les més exquisides defensores. Les mans faciliten, però les mans obturen. De la franca encaixada al terrible bloqueig hi va un sol, imperceptible, gest. □

miriamdb@blanquerna.url.edu

DEL TACTE EN EL TRACTE

JOSEP JUST SABATER

POETA



Foto: Berta Aznar

Tenir tacte o falta de tacte en el tracte interpersonal, suggereix una certa qualitat i *gràcia* relacional o bé la seva absència. Ambdós ‘funcionen’ com a metàfores, positives o negatives, del sentit del tacte, a l’hora de dotar-lo de la capacitat específica de (con)tactar físicament i afectiva amb una altra persona, objecte, cosa o animal; de ‘palpar-ne’ la seva realitat, la qual en els humans té un *plus* diguem-ne existencial que li confereix una consistència prou sensible per respondre-hi, no ja com a un ens qualsevol, sinó com una persona singular amb qui comparteix la seva humana *animalitat*. En aquest aspecte, qualsevol ésser viu és receptiu al tacte. I fins gosaria anar més lluny i apuntar que també un cos humà inert ho és, de receptiu al tacte, quan aquest es fa curosament delicat, respectuós i amorós. No costa gaire copsar que el vertader i original valor i pes del sentit del tacte només pot fer-se efectiu en carn i ossos, en la concreció material i formal d’un ésser humà. I és aquí on crec que ens juguem el ‘cor’ de la nostra presència en el món.

És més que aparent que com més avancem en les interaccions virtuals més anem perdent el sentit del tacte com l’expressió més càlida i vibrant del llenguatge corporal. Curiosament, tot el que comprèn el submón digital es basa en dígits, del llatí ‘*digitus*’, segurament derivat del vulgar ‘*ditus*’; o sigui: dit. I d’on ve el tacte primordial sinó dels dits de la mà? I tots junts, tancats, el puny, un cop del qual és sempre *contra* alguna cosa o algú. En aquest gest no hi ha tacte sinó impacte.

No entraré ara –ni m’escau– a detallar ni a descriure les múltiples accions que portem a terme amb els dits i les mans i tot el reguitzell de llurs possibilitats creatives i constructives o destructives i danyoses. La ‘força’ del tacte rau en el que aquest transmet amb l’acte de tocament i també de ser tocat. En les ganes amb què hom es disposi a donar-se a l’altre i la cura que en tingui i posi en el tacte significatiu i efectiu que l’activa.

Tot allò que deixem de fer cada cop que posem els dits de la mà (o dels peus) sobre la superfície d'un o altre aparell, giny o dispositiu electrònic, 'd'ànima' artificial, ens costarà, en grau creixent, de veure-ho com una pèrdua del sentit de qui som, amb el risc d'acabar no sabent-ho, tampoc. Anem posant, a marxa incessant, l'avenç tecnològic per davant nostre, creient cegament que aquest ens va preparant i aplanant el terreny per 'explorar' les oportunitats d'una nova vida futura millor que la present. I així anem cedint i transferint com més va més espai a la presència i incidència tecnocientífica en la nostra quotidiana rutina, i el seu domini i influència en la realitat, amb la qual volem tenir un 'altre' contacte, sense adonar-nos que ens anem quedant sense el tacte que ens demanen cos i esperit i ens fa humans, o almenys ens en fa sentir.

Cerquem la connectivitat en tota mena d'interfícies on operem, aïllats del món real, per endinsar-nos en el 'nostre' immersiu món virtual. I la manipulació que diàriament fem dels artefactes tecnològics intrínsecament freds (car només s'escalfen per l'ús i abús que en fem), i les seves pantalles i pantalletes digitals va esmussant, insensibilitzant, desvirtuant la nostra habilitat de palpació de pell humana, i deixant-hi aquesta en l'atragament i fal·lera al servei de la màquina, esdevenint-ne els seus subalterns en un procés accelerat de substitució no només física i material sinó (i el que és més greu) ontològica. La màquina més sofisticada va camí de ser l'única realitat amb entitat pròpia, autònoma i l'home un agregat més en la seva xarxa d'interconnexions i interaccions, en les quals no caldrà ja tenir cap tacte i se'n podrà, doncs, prescindir per haver-lo transposat a les mans més competents i eficaces dels robots.

El que ahir semblava cosa de ciència ficció amb més ingredients de la segona que de la primera, avui, aquesta va prenent més i més protagonisme i centralitat, en virtut del seu braç tecnològic, el qual s'estén *bit a bit* per més regions del real i àmbits de la vida. I demà, l'única *ficció* que hi haurà, en aquest camp, pertanyerà al passat, del qual trobarem a faltar, sobretot, el sentit

del tacte i tota la rica gamma d'experiències sensibles, sensuais, afectuoses, compassives, empàtiques..., 'de primera mà', per dir-ho així, i sense mediacions artificials.

El fet, però, és que ara per ara el tacte, de tots els sentits, és el més temut i alhora desitjat. Les societats ja 'vigilen' prou que no ens toquem massa a segons on i a segons qui, en públic. I en privat, en principi –o en teoria–, som lliures de fer el que ens plagui amb el nostre tacte, sense preocupar-nos de ser censurats –si no és per nosaltres mateixos– per on posem les mans i fiquem els dits. I és en el marc de la privacitat en què se'ns ofereix viure –com enlloc més– el tacte, amb tota la seva plasticitat expressiva i tenir-ne cura sense témer ser renyats pels nous guardians de l'ordre més inquisitiu, restrictiu i repatani i dels bons costums més reaccionaris. Així com per tota la maquinària del políticament correcte que vetlla per la nostra higiene mental i rectitud *moral* amb bugades diàries de rentats de cervell, assecats en sec.

A aquest pas, qui tingui la inclinació espontània de tocar les galtes d'un xiquet, a tall d'acaronament, es farà reu d'un dels crims més execrables i condemnables de la societat: l'abús sexual de menors. I heus ací que el cos humà, en el nou govern global regit per la dictadura de la intel·ligència artificial, esdevindrà objecte de permanent sospita. I no per ell mateix, sinó per la seva tendència natural a fer servir les mans i els dits que en són part constitutiva per, simplement, vehicular sentiments, afectes, emocions, desitjos... amb el seu tacte. I és en aquest que recaurà –i ja recau– el focus de control pels centres del 'ciber poder' i passarà a ser *el cos del delict*e de la majoria de crims.

PROXIMITATS A L'ABAST DE LA MÀ

En l'elenc de personatges de la mitologia grega n'hi figura un que tenia el do-maledicció de convertir en or tot el que tocava i no era ni més ni menys que un rei: en Mides. Al seu tacte, àvid i voraç, tot objecte relluïa el preciós metall. Ja no podia tenir més a mà, més a la punta dels dits, un símbol més alt de *felicitat* material,

i sota els peus, el món més esplendorós del poder, la riquesa i el luxe. La lliçó moral d'aquest relat, tothom amb dos dits de cultura antiga, ja la sap: l'or no és comestible i, en conseqüència, hom no en pot viure. Per més que el cobegi i per molt que en posseeixi, no se'l pot menjar.

Tenir cura del tacte equival a posar-hi la nostra més afinada sensibilitat i obsequiosa intel·ligència. Saber que allò que toquem no es convertirà mai en res palpable i tangible. I que l'alquímia dels dits, no transforma minerals de cap mena, ni les seves propietats, per valuoses que siguin en els mercats esotèrics, màgics, cabalístes, de l'ocult, el críptic i l'hermètic. És per això que tenir en compte els límits físics del tacte ens connecta, com cap altre sentit i d'una forma inconvertible, amb les forces tel·lúriques de l'univers més pròxim: el cos humà. Microcosmos en què ressonen les ones 'magnètiques' i els 'sensors' de l'esperit.

Aquells que refusen ser tocats per ningú, per mor d'un fals sentit del pudor i fan fàstics del tacte, es converteixen en éssers intractables per intocables, en la pitjor accepció de la paraula. La seva 'intocabilitat' no connota cap condició, ni d'estatus social ni de casta. Respon a un escrúpol pseudo-moral. Una aversió malaltissa a la carn humana, o *sarcofòbia*, com si tocar o ser tocat per algú fos, en si mateix, no un pecat o tabú, sinó quelcom més seriós i perillós: un gest pre-canibalístic, 'preàmbul' escabrós de queixalada, mastegada i engolida d'humana carn viva. Igual com si la vida fos una seqüència, llarga o curta, d'escenaris farcits 'd'accidents' –interaccions tàctils–, dels quals en volen sortir intactes. I les malalties de la pell, fossin totes transmeses pel tacte entre humans. És evident que tal extrem porta l'empremta d'una pertorbació d'ordre psico-sensorial. Tanmateix, aquest podria ser diguem-ne el comportament asèptic que resultaria més a compte per ser el més ben adaptat al medi social altament tecnificat que ja tenim a la cantonada, com aquell qui diu.

La cura del tacte si no ve de les pregoneses de l'ànima no dona ni rep la calidesa i la vigoria de la sang viva, i s'esgota a si mateixa en mer palpeig epidèrmic i impersonal, el qual es degrada en frígid acte mecànic, anàlogament a com conduïm un vehicle amb els automatismes adquirits i adherits a mans i peus. Fer sentit del tacte tal volta ens ajudaria a escurçar les distàncies que sovint mantenim –fora dels contextos pandèmics– els uns del altres, per un espuri i desorientat sentit del respecte.

Comptat i ben batut: el futur de la humanitat, tal com la coneixem, no es pot deixar a les mans sintètiques d'autòmats si volem seguir encaixant-nos-les i acaronent-nos i sentir que, malgrat tot, surt a compte ser part de la mateixa espècie, sense impostacions ni fingiments ni falses idees de progrés. No hi ha dubte que la separació afectiva entre humans, incrementa la sensació de buit relacional. I les situacions de soledat no desitjada, quan no forçada, que generen menen la persona a tocar-se a si mateixa per sentir que encara existeix. La seva vida ha tocat fons. I es troba completament ensorrada. Llavors, la pregunta potser seria si li paga la pena agafar-se a la mà que el vol treure del clot existencial o ja li ve molt a contracor de recuperar el tacte i tenir cap tracte amb ningú.

Revalorar el sentit del tacte en el tracte interpersonal no és, doncs, una simple proposta teòrica a fi d'obrir-nos més als altres i guanyar-hi proximitat i confiança, sinó, sobretot, una aposta vital de rehumanització dels nostres espais intercomunicació, que contraresti els corrents d'un transhumanisme descarnat. Avui, crec, més necessària que mai, atesa la creixent, incisiva i invasiva *digitalització* de les nostres societats. □

socdesomni@gmail.com

DEIXAR DE MIRAR PER PODER SENTIR

CRISTINA GUTIÉRREZ LESTÓN

EDUCADORA EMOCIONAL I DIRECTORA DE *LA GRANJA ABILITY TRAINING CENTER*

«Descalça al bosc he sentit com si tot desaparegués, i només existíssim el bosc i nosaltres a l'Univers» em diu la Júlia, de 12 anys, amb els ulls encara embenats, després de fer l'activitat de *Bany de Bosc* amb la seva classe de 1r de l'ESO. Em va impressionar la seva reflexió, i vaig pensar en quelcom important avui dia, i és que **per poder sentir, de vegades hem de deixar de mirar.**

El que observo en la meua feina és que el sentit de la vista és tan poderós que ens fa jutjar, ens imposa creences i fins i tot, ens fa decidir sense tenir en compte els altres sentits que també tenim, però que han perdut quasi tot el seu protagonisme els darrers anys.

L'acceleració del món i, en especial, l'avanç tecnològic que durant la pandèmia s'ha fet més omnipresent, ha convertit el sentit de la vista en el vehicle principal per estar connectats a xarxes, plataformes i reunions, pel que ha pres encara més rellevància i també, una enorme responsabilitat que ha desdibuixat o fins i tot ha anul·lat els nostres altres sentits;

l'oïda, el gust i el tacte **que també tenen una important missió**, com vaig descobrir aquella tarda amb aquell grup d'infants.

Amb els ulls embenats, la Júlia va descobrir que el bosc feia una olor molt especial, que la calmava. Es va adonar que hi havia zones on els ocells cantaven més, i d'altres on el silenci era tal, que li permetia escoltar la seva respiració, ara profunda i assossegada. Amb només 12 anys, descalça, va notar que la terra no estava freda, ni tampoc calenta, i que el tacte la feia sentir-se tranquil·la. Al principi, li costava caminar perquè li punxaven les pedretes del camí que no veia, i li feia por fer-se mal. Però tots els nens i nenes es van ajuntar, agafant-se de la mà com per a protegir-se, i això la va fer seguir endavant. Poc va trigar en accelerar el seu pas fins que les petites protuberàncies de la natura van deixar de molestar-la... i de preocupar-la. No, la natura no era perillosa, ara podia somriure, gaudir, sentir, respirar, i els seus dits jugaven entremaliats amb la sorra i les herbes del camí.

Es sentia lliure, tot i no veure res. Encara ningú li havia dit que la llibertat està més en acaronar una mà amiga o en confiar en els peus nusos.

Vaig observar com la Julia ja no sentia por perquè els altres sentits que tenim els humans, el tacte, l'oïda i l'olfacte, van poder ocupar-se de fer la seva feina; **sentir la vida sense jutjar-la.**

I just en aquell instant tot va desaparèixer, i a l'Univers només van romandre ella, els companys i companyes i el bosc, que aquesta vegada, tot i portar els ulls embenats, sí havia vist, però per dintre, **que és quan de veritat es veuen les coses.** □

cristina@lagranjatc.com
barcelona.lagranjatc.com



Foto cedida: La Granja

SOM ÉSSERS TÀCTILS

GEMMA SABATÉ

TERAPEUTA ACTIVACIÓ MUSCULAR INTEGRATIVA

Un mocador tapant-me els ulls, els braços estesos, les manetes ben obertes... Encara recordo aquell joc, on a través de les mans havies d'endevinar l'objecte que et donaven, toquetejant-lo, les imatges et venien al cap, apropant-se cada cop més al misteriós objecte... Per exemple, era fàcil encertar el plàtan, l'escorça d'un arbre ja requeria més temps, una rajola de xocolata, una forquilla... però reconèixer els amics del grup només tocant-los ja era més complicat.

Ja dins el ventre matern, el tacte és el primer sentit que comença a fer-se. Més de cinc milions de receptors somatosensorials per cm² sota la pell avancen en el seu desenvolupament per permetre'ns sentir el límit del nostre cos físic amb el nostre entorn.

Agafar les coses amb les mans, tocar, acariciar, sentir diferents textures, formes i temperatures forma part d'un aprenentatge comunicatiu extremadament necessari en els nadons. Els estímuls captats van perfilant el nostre còrtex, d'on les mans i la boca tenen la major representació. L'homúncul de Pendfiel ens il·lustra molt fàcilment les parts del cos que tenen més neurones cerebrals, els sensors de les quals capten moltíssima informació externa i és processada pel nostre sistema nerviós central.

Vaig iniciar-me en el món terapèutic l'any 1999, estudiant Reiki on a través de les mans i una sèrie de moviments representant uns símbols, pots transmetre energia a la persona. Pots sentir calor, un augment de temperatura en uns punts en concret i un formigueig als palmells que t'indiquen alteracions energètiques en certs òrgans corporals. Cada tècnica a través de les mans i de la pell dona una oportunitat de sentir, d'esbrinar el que el cos de la persona vol expressar, per ajudar-la a què prengui consciència del que està en desequilibri.

La nostra pell és l'òrgan més extens del cos, una protecció i limitació alhora que forma part del nostre conjunt d'òrgans que ens donen la vida. Receptors i emissors d'informació que val la pena tenir en compte per saber ser interpretats: uns intestins obturats, estrenyiment, obturació pulmonar, un fetge tòxic, estrès mental... es poden captar a través de la reflexologia podal, on a través dels peus i unes zones concretes amb rigidesa pot ajudar a saber què no va bé i a pautar hàbits saludables, així com una visita a l'especialista.



Foto: Jordi Zamora



Foto: Jordi Zamora

A través d'uns tests específics, l'activació muscular integrativa a través de les mans rep informació de quins músculs estan inhibits, i és a través d'una palpació de les seves insercions d'una manera específica que podem restaurar la seva funcionalitat. Músculs amb excés de tensió, molt durs i sense capacitat contràctil fan mal i com a resultat han compensat moltes febleses, estan inflamats i ja no es contrauen bé. Tocar-los a través de la pell és ajudar que la circulació sanguínia millori i que els seus nusos musculars restableixin la connexió neuromuscular, a través de la palpació o del tacte.

Tocar, sentir, captar, rebre, donar... la pell, les mans i els seus milers de sensors ens mantenen alerta per poder comunicar-nos i sentir-nos part del tot. Som vida, estem replets de bacteries, virus i minúsculs éssers que formen part del nostre ecosistema. Tocar ens protegeix, és necessari, ens manté en harmonia... És la nostra antena humana per captar més enllà de les paraules, de la vista i de l'oïda.

Sovint toques pells que transmeten pena, dolor, angoixa i tensió. I també hi ha pells alegres i energètiques amb bona vibració que fan somriure i agrair la connexió. Hi ha pells que parlen, que callen, que s'amaguen i altres que demanen ajuda, tot i que el seu propietari no en sigui conscient.

La pell és un òrgan molt interessant que si saps interpretar-lo, ajuda a conèixer la immensitat que abraça i protegeix. Cal recordar que la pell respira i absorbeix tot allò que li posem a sobre, que passa a torrent sanguini. Això ens fa pensar que cal estar alerta amb els productes que li posem, ja que la pell també necessita la nostra atenció, més del que ens imaginem.

Gràcies als estudis dels neurocientífics es pot afirmar que els estímuls tàctils inhibeixen el processament nociceptiu (dolor) amb el que es redueixen temporalment les molèsties agudes. És el que s'aconsegueix amb certes tipologies de massatge, on també es redueix la concentració de cortisol en sang, la pressió sanguínia i la freqüència cardíaca.

El contacte físic redueix les reaccions que produeix l'estrès, redueix també la inseguretat que genera una autoestima baixa. L'oxitocina és un neurotransmissor que s'allibera quan el contacte és agradable. És un antidepressiu que reforça la confiança. La vasopressina generarà una millor resposta a l'estrès fisiològic i ajuda a cicatritzar el teixit.

El tacte el tenim per utilitzar-lo, per generar-nos una vida més saludable i feliç. Tocar-nos és salut, que ningú mai cregui el contrari, ja que som éssers tàctils! 

www.gemmasabate.com

SENTIR LA CURA I ELS COLORS

ANTONIO TORRES QUINTANA

INFERMERA. PROFESSOR EUI SANT PAU – UAB

DOCTORAT PICASSO



Foto cedida: Antonio Torres

Començaré fent una reflexió sobre l'Existència i totes les incògnites que inunden els meus pensaments en relació a l'Existència. Els asseguro que he intentat buscar respostes als meus dubtes en moltes disciplines, en la meua pròpia experiència com a persona, en la meua fe i valors. També he intentat interpretar l'Existència des de la meua Mirada Infermera.

En certs moments de la meua vida, m'he qüestionat també l'essència de les Cures, el significat de l'Existència de les Cures.

L'art i l'expressió de l'art m'han ajudat a donar resposta a moltes de les meues preguntes i a comprendre perquè estic enamorat de la Cura Infermera. Per descomptat, accepto totes les crítiques,

doncs potser el meu amor cap a l'Art i la Cura em fan veure i interpretar la vida d'una manera diferent, ni millor ni pitjor, simplement diferent.

SOBRE 'L'EXISTÈNCIA'

Començaré amb una afirmació que potser sorprengui però que sorgeix de l'anàlisi reflexiu des de la meua pròpia Mirada Infermera.

L'existència és tangible i intangible, és passat, present i futur. L'Existència és holística. Tot allò que es presenta o s'expressa a través dels Colors és Existència. Una emoció passada que puc identificar mentalment amb Colors és Existència o una sensació que es pot expressar

a través dels Colors és Existència. Allò tàtil i allò no tàtil es presenta a través dels Colors. No hi ha res sense Color. L'existència és respecte i sempre ha de ser respectada.

Podem identificar l'existència a través dels colors i donem formes als objectes, als conceptes, i fins i tot a les emocions a través dels colors. No només l'Existència s'expressa a través dels Colors, sinó que a més els Colors impacten alhora en la interpretació de l'Existència. Els colors ens permeten tocar i sentir l'existència. Per descomptat, la Fe i les Creences també ens permeten sentir l'Existència.

Imaginin la tristesa, imaginin la tristesa a la cara d'una persona. És possible imaginar-se una cara trista sense donar-li forma a través dels Colors? Imaginin una llàgrima, imaginin el mar, imaginin la ira, imaginin l'esperança. A la imaginació utilitzem els Colors per identificar allò que imaginem. El tipus de Color, la intensitat del Color, el matís del Color, la tonalitat del Color és la percepció que tenim d'allò que estem imaginant, és la vivència sobre allò que existeix, ens permeten tocar i sentir l'Existència. El Color convida al Tacte.

Ara no imaginin, mirin al seu voltant i identifiquin un objecte sense Color. No hi ha objecte sense Color. El que és transparent té Color. Els nostres artistes han estat capaços de plasmar el que és transparent a través dels Colors. Ens han permès tocar, notar i sentir el que és transparent a través dels Colors.

Si l'Existència es pot arribar a manifestar a través dels Colors, sens dubte, la Cura es presenta també a través dels Colors.

SOBRE 'LA CURA'

No definiré la "Cura" com a concepte específic lligat a una disciplina, doncs la Cura és un concepte genèric. Totes les professions tenen com a objectiu la Cura. És més, la Cura és el desig de tota disciplina. Les professions persegueixen la Cura. Sense la Cura les disciplines

perden sentit, doncs en si, fins i tot el coneixement és Cura. Pensin en una professió, qualsevol professió, de qualsevol àmbit i veuran que totes busquen la Cura.

La Cura transcendeix del disciplinar. Les persones en situació de normalitat ens cuidem en família, en grup, en societat. El regne animal es regeix per la Cura, la llei de la supervivència persegueix la Cura de les espècies. La Natura garanteix la Cura. L'Univers es regeix per la Cura.

Les lleis universals o de la naturalesa impacten i determinen cada faceta de les nostres vides, són la força que determina cada aspecte de la creació, incloent-hi cadascun dels successos, condicions i circumstàncies que experimentem tant a nivell individual com grupal. Aquestes lleis de la naturalesa persegueixen també la Cura.

La Cura ajuda a garantir l'ordre, la No Cura ajuda a provocar desordre i caos en totes les esferes, en totes les dimensions i fins i tot en aquelles que encara la nostra intel·ligència no ha estat capaç d'abordar o detectar. Puc dir que tot allò que s'acosta a allò irracional o és irracional o No és Cura i condueix al caos, a la confusió.

SOBRE 'LA CURA INFERMERA'

Potser, jo sigui la infermera menys idònia per parlar de la Cura Infermera, doncs grans Infermeres, a les quals admiro, han definit amb exactitud la Cura Infermera i coincideixo plenament en les seves visions sobre la Cura Infermera.

Discrepo a considerar la Cura com a exclusiva de la professió Infermera, entenent la Cura de forma genèrica i des de la cosmovisió. A més, ningú no pot apropiarse de la Cura, ni podem consentir que s'apropriïn de la Cura.

Ara bé, la Cura de forma Intencionada amb una essència humanista i espiritual, basada en el Coneixement, en la Ciència, en la Fe, en la Bondat i aplicada en una situació concreta de la vida de la persona, família o comunitat i des

de la visió holística, s'acosta a la Cura Infermera i dic que s'acosta perquè no concebo la Cura Infermera sense els Colors, no concebo la Cura sense Art i és de la fusió de l'Art i la Ciència d'on emergeix la Cura Infermera. És de la fusió entre Art, Ciència i Cura d'on emergeix la Mirada Infermera.

Quan parlem de la Cura Infermera la relacionem amb l'empatia, la simpatia, la compassió, la comprensió i altres qualitats que són essencialment humanistes i necessàries a la Cura Infermera. Conceptes com dinamisme, plasticitat, transformació, innovació, aproximació, proximitat, coneixement, evidència, diàleg, escolta, acompanyar en silenci, humilitat, bondat, adaptació..., són dimensions que també s'han d'incloure a la Cura Infermera. Sens dubte la Cura Infermera es basa en les Virtuts Infermeres que converteixen la Cura en excel·lent.

Les Virtuts Infermeres a la Cura Existeixen i s'expressen a través dels Colors. D'aquesta manera parlarem d'amassar la Cura, llaurar la Cura, esculpir la Cura, teixir la Cura i dibuixar la Cura Infermera amb milers i milers de Colors. D'aquesta manera aplicarem el Tacte a la Cura.

SOBRE 'ELS COLORS A LA CURA'

Si les Cures Infermeres Existeixen es manifesten a través dels Colors i les persones també ens manifestem a través dels Colors.

I si adaptem els Colors de les Cures als Colors que necessiten les persones? I si som capaços de detectar els problemes de salut de les persones, de les famílies i de la comunitat a través dels colors? I si som capaços d'adaptar les Cures Infermeres a les expressions artístiques dels nostres pacients? I si tenim el tacte de tenir cura respectant les expressions artístiques de les persones? Les persones ens comuniquem a través d'expressions artístiques i encara que podem comunicar-nos a través de diferents expressions artístiques, sempre n'hi ha una que domina per sobre de la resta i condiona la nostra conducta,

la nostra manera de veure el món i la nostra manera d'integrar els estímuls, la informació i d'interpretar-la.

Hi ha persones que utilitzen el Realisme i el Naturalisme, t'expliquen el que necessiten amb força exactitud. Són molt biofisiològiques. Descriuen la seva realitat, però més lligada a allò material que a allò emocional. Són persones que podem identificar amb obres de Murillo, de Julio Romero de Torres, Courbet, Millet, Zuloaga, Clara Escartín...

Altres persones utilitzen el Realisme Fotogràfic, descriuen la seva realitat amb el mínim detall, els importa moltíssim el detall. Per a aquestes persones és més important el que és específic que el que és general. Les podem identificar amb obres de Leonardo Da Vinci, Caravaggio o Roberto Ferri. De vegades insisteixen tant en el detall que poden arribar a ofendre. Són purament biofisiològics. És més important el cos que l'ànima.

I els Barrocs, què cal dir dels Barrocs? Adornen de forma rimbombant la realitat. Jo crec que amb l'edat tots acabem tenint pinzellades del Barroc. Recordeu els pacients que a la sala d'espera competeixen per qui està pitjor... És difícil un pacient jove que sigui Barroc, però els ancians solen ser molt Barrocs i hem d'anar traient les capes rimbombants per acostar-nos a la seva veritable expressió artística. Hi ha molts Velázquez, Rubens, Bernini, José de Ribera, Zurbarán...

Persones que necessiten sempre un fil d'esperança, veure la llum després del túnel. Són Impressionistes. Utilitzen la típica frase «mentre hi ha vida, hi ha esperança». Li donen més importància a allò emocional que a allò corporal. Busquen la llum i el contacte amb la natura. No necessiten saber amb exactitud tota la veritat, només que se'ls digui que mai estaran soles. Necessiten sentir-se lliures. Són persones que s'identifiquen amb el groc de Van Gogh, els verds clars de Monet, el blau cel dels dinars de Manet o el colorit dels paisatges de Forcada.

Hi ha múltiples gammes de Colors i cada Color té diferents tonalitats. Els Colors possibiliten expressar sentiments i explorar els sentits.

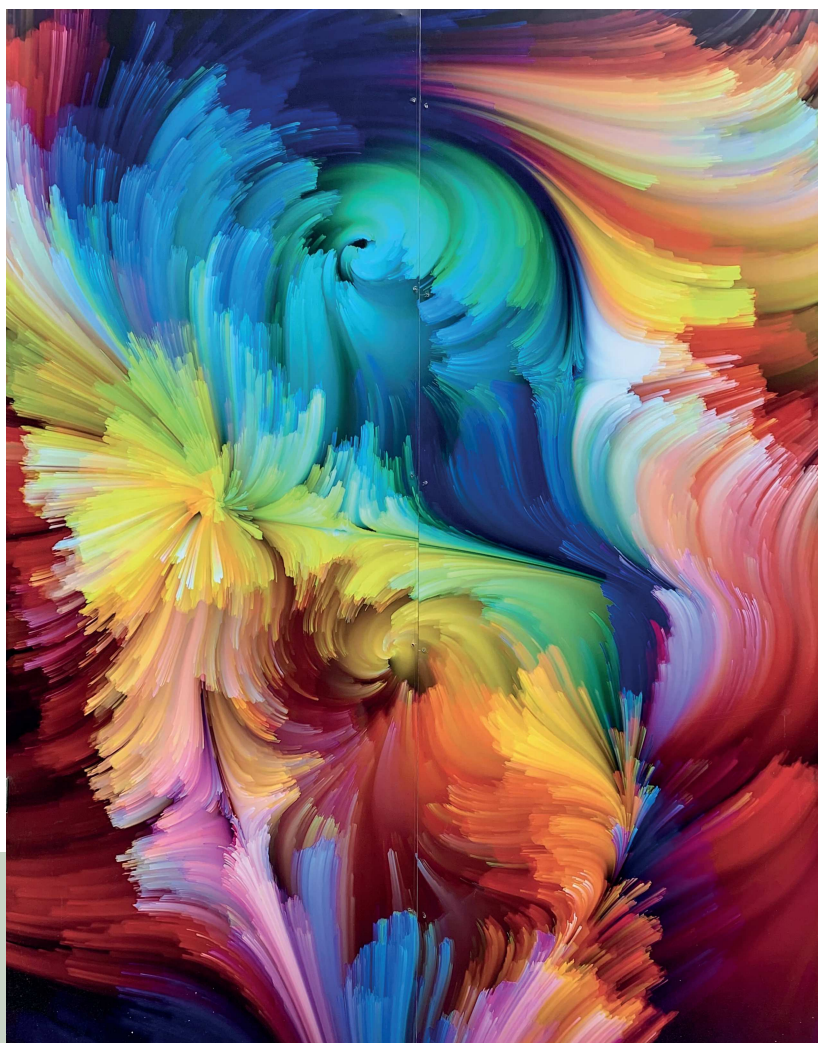


Foto: Assumpta Sendra

Els expressionistes sempre ens parlen des de l'Ànima, no donen gaire importància a allò corporal i ens descriuen les seves emocions i sentiments de forma simple i clara. Són patidors per naturalesa. Les Infermeres som molt expressionistes amb un halo de romanticisme.

Hi ha persones que necessiten viure en la seva pròpia realitat, al seu propi món. Interpreten la informació a la seva pròpia conveniència. Són surrealistes. Aquestes persones són incomplidores per naturalesa i cal saber pactar-hi uns mínims. Són desorganitzades, però aconsegueixen tenir equilibri al seu propi món. Hi ha tants Salvador Dalí, René Magritte, Frida Kahlo...

Els abstractes, són quadriculats, rectilinis, molt metòdics. Ordenen el seu propi món. Són d'idees encasellades i alhora creatius. És molt difícil comprendre'ls i se senten menyspreats.

I si, la Mirada Infermera fos capaç de captar l'expressió artística del pacient i adaptar les Cures Infermeres a la seva expressió artística?

Oferir policromia a través de les Cures Infermeres al pacient que es presenta a través de la monocromia, tenint en compte l'expressió artística dominant a la persona.

Hi ha múltiples gammes de Colors com múltiples Intervencions Infermeres basades en l'evidència científica. I cada Color té tonalitats, matisos igual que cada Intervenció Infermera té moltes activitats basades també en el coneixement.

Les persones necessiten que les Cures també estiguin basades en els Colors, però no val qualsevol Color, només aquell o aquells que converteixin la Cura en Art. □

atorresq@santpau.cat

DONA'M LA MÀ

ANNA-BEL CARBONELL RIOS

EDUCADORA

DUES ESCENES D'UNA HISTÒRIA D'AMOR ENTRELLAÇADA

1a ESCENA

Recordo perfectament el primer cop que et vaig tenir en braços. La teva mirada inicial de recel s'esvaí al minut zero de l'abraçada, del contacte freqüent dels nostres cossos. Te'm vas agafar al coll com si d'un salvavides es tractés, ens vam mirar, vaig dir el teu nom, et vaig acaronar i omplir de petons. Temorosa i esvalotada, alhora, et vas anar calmant fins adormir-te mentre fèiem el camí. El que no sabia era que jo, o millor dit, que el teu pare i jo estàvem tan nerviosos com tu i acaronar-te i abraçar-te ens va tranquil·litzar tant com a tu. Mentre t'amanyagàvem i, tu et deixaves fer, t'acaronàvem amb les nostres mans i amb el suau xiuxiueig de les nostres paraules. «El fràgil art de la tendresa...» canta el poeta Lluís Llach. La tendresa que estima, la tendresa que cura, la suavitat d'una carícia. La teva pell bruna era i continua essent extremadament suau, com si visquessis embolcallada entre cotons i crema hidratant; potser ho fa l'estima, potser és la suma de tots els sentiments desvetllats i mantinguts amb el pas del temps, potser...

2a ESCENA

«Dona'm la mà...» diu el poeta Miquel Martí i Pol. Sempre m'han fascinat les mans, imatge del caràcter i personalitat d'una persona i del treball de tota una vida.

Les teves mans fortes i grans, pare, àgils i traspuant la seguretat de qui ha vetllat i treballat pels seus, van perdre força amb el pas dels anys, la pell es tornà prima i les mans passaren a ser rugoses i amb moviments entorpits, però mai deixaren de fer-nos sentir proximitat i estima.

Les teves mans primes i venoses eren, mare, alhora fràgils i d'immillorable tacte donat que durant tants anys van anar convertint-se en els teus ulls que feia temps que vivien en la fosca. Les teves mans hi veien per ells i a nosaltres ens estenyien amb una força comunicativa que expressava les teves pors i inseguretats, mentre ens transmetien el teu amor de mare i àvia, i reclamaven la nostra presència.

Unes mans que intentaven reduir una distància física fictícia i falsa fruit d'altres èpoques, i difícil de vèncer tants anys després, però com no podia ser d'altra manera l'arribada d'un infant va eliminar totalment la distància, i ens va fer viure a tots l'escalf de l'altre, un escalf natural del que no calien explicacions en el moment,

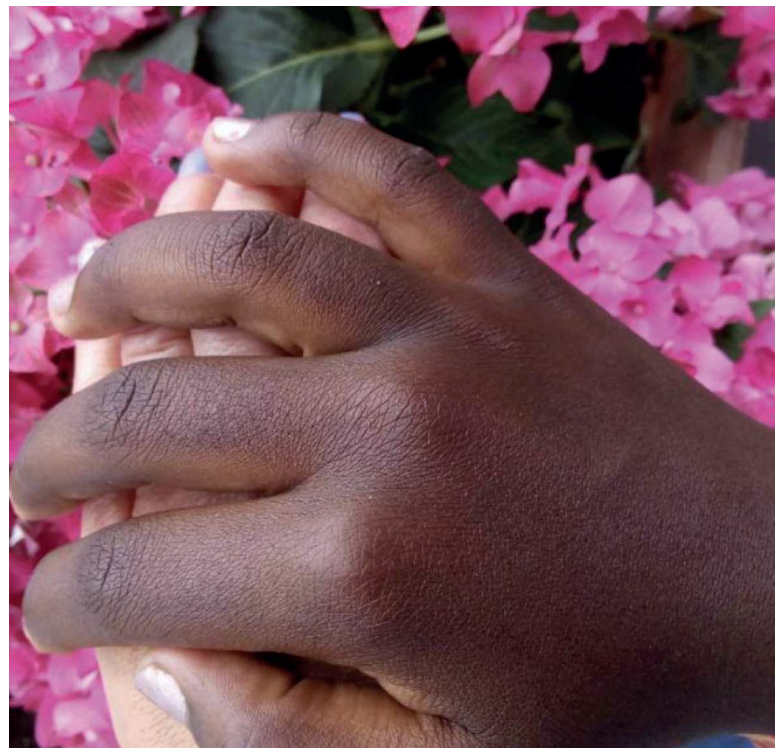


Foto: Anna-Bel Carbonell

tan sols gaudir-ne... i veure els somriures que això provocava era suficient per guardar tots aquells instants inesborrables en la nostra memòria, i que ens acompanyaran cada dia, fins la fi dels temps.

Tant de bo al llarg de les nostres vides ens haguéssim donat permís per amanyagar-nos més. Va caler arribar a l'edat adulta i, fins i tot, a la vostra vellesa per trencar barreres i falsos mites sobre el respecte, per redescobrir la força i el sentit del tacte d'una mà suau o arrugada, viscuda i plena d'experiències, de l'abraçada espontània i que neix al cor, que estima i acull la persona, l'acompanya i l'exalça en tota la seva dignitat.

La recerca del contacte, que tants cops fa innecessària la paraula, ens recorda que en l'abraçada o l'amanyac s'amaga un idioma propi de dolcesa

i vincle que no s'aprèn de manera formal, sinó que és innat; no en va, els nadons tenen la primera percepció del món a partir del sentit del tacte, del pell a pell amb la mare. I és a partir d'aquest sentir l'altre, que generem nomenclatures per definir el nostre estat d'ànim... I, molts cops, què millor que un llenguatge no verbal per expressar allò que creiem tan especial, que fins i tot les paraules són insuficients.

La nostra filla, la vostra neta, va fer saltar totes les distàncies i ens va apropar, acaronar amb la seva sola presència mentre era petita, i entrellaçant vivències, sentiments i els nostres cossos mentre ella creixia i, vosaltres, els avis, envellíeu i nosaltres passàvem a ser receptors dels vostres amors a dues bandes. □

annabelcarbonell@gmail.com

DE POETA A POETA

He vist el Poeta
en el fons del teu miratge,
perquè has sabut llegir
els espais secrets de l'ànima,
harmonitzant fidel
la música d'albada.
Regala'm els punts suspensius
en cada mirada...
i entoma el vent
d'una dolça besada.
Sents el tacte del teu tacte,
plor ben endins de l'hivernacle,
gegant d'estius
i de disbauxa.
Somriure quiet
de llavis malva.
Somies despert
amb veus de nacre,
silent desert
que clous el Mot
en bell paratge.

Poema autoritzat pel seu autor
Eduard Miró i Saladrigas
dedicat a Lluís Lladó Sureda
i musicat per Salvador Pané

Extret del llibre
Autisme. Trenquem el silenci amb la Poesia
realitzat per diferents autors

REFLEXIÓ I TEORIA SOBRE EL TACTE

COM UN SENTIT ESPIRITUAL

MARIA GANDIA MUÑOZ

DIRECTORA TÈCNICA DE LA RESIDÈNCIA VILA VALLDOREIX

Una de les converses que més tenim a les residències és la que gira al voltant de la pèrdua dels sentits quan ens fem grans. No pot fer això perquè ja no hi veu tan bé, ens demana molt la sal perquè ja no sent els gustos com abans, parla-li una mica alt que no hi sent, on hem guardat el *sonotone*?

Però no tenim tantes converses sobre el tacte, tenim converses sobre la pell perquè es torna fina i sensible a qualsevol freq. Patim per petits talls, nafres, marques... correm el risc de parlar de la pell com si no fos una part integral de la persona, com si no fos el canal pel que rebem informació, podria quedar relegat a un objecte per curar; un òrgan que ens dona senyals de color, forma... és una eina que ens diu molt sobre l'estat de la persona però sempre de pell cap a fora: què pàl·lid està, posa-li crema pel sol, i aquesta taca? I aquest blau? Com va la nafra? Ja està resolta?

És una font de patiment per nosaltres, no una font de plaer per ells.

També és un canal de motivació i treball, l'estimulació cognitiva és de les activitats més polivalents que existeixen, hi ha tantes maneres d'estimular cognitivament com sentits i com persones, perquè el que estimula una persona li pot ser indiferent a l'altra o, simplement, no arribar-li. Si una persona no et sent, no connecta amb la música, amb el ritme; si no hi veu, no vibra amb els colors... i és inútil en molts casos si no tens en compte el que hi ha del sentit cap a dins, la mateixa música pot fer ballar algú i fer marxar de la sala algú altre.

Fa uns dies, vaig parlar amb una persona gran que viu a la residència que dirigeixo, la Montserrat, i li vaig preguntar si tenia ganes de fer alguna activitat, a veure si trobava la estimulació cognitiva adequada. Per desgràcia, amb la pandèmia hem quedat tots una mica aixafats i costa fer les coses amb les mateixes ganes que abans. Em va explicar que preferia quedar-se a mirar el jardí i els arbres, que ja estava bé sense fer res, i és natural, nosaltres mateixos, de vegades no volem fer coses quan som a casa nostra, perquè hauria de ser diferent una persona gran? Però em vaig proposar trobar el botó adequat, allò que la mogués i la motivés a fer altres coses, li preguntava quines coses li agraden, les coses que faria si pogués fer qualsevol cosa; com que

Foto: Jordi Zamora

L'acció de tocar, d'acaronar, d'apretar... té diferents respostes i reaccions.

la conec una mica, vaig treure-li un dels seus temes preferits: els animals de companyia, en especial els gossos. Els ulls se li van il·luminar.

Com que estava reflexionant sobre aquest article, em vaig preguntar quina mena de sentit del tacte deu de tenir un gos i com es diferencia del nostre. Quan la Montserrat em deia: jo tenia un gos com el teu, però amb el pel més suau... recorda exactament el tacte del pelatge d'un animal que va morir fa ja 30 anys? Sí, ho recorda, no en tinc cap dubte. I el gos, diria, que viu molt més en ànima a través d'aquest sentit, nota les carícies sense que siguin a flor de pell perquè, crec, no és ben bé amb la pell amb la que et comuniques amb un gos quan li fas una carícia. M'explico. Què ho fa que tinguem present un record com aquest i que, amb el temps oblidem, per exemple, les cares de les persones que ja no hi son? Jo tinc una teoria.

Tinc la impressió que la poesia dedica una quantitat significativament superior al tacte que a la resta de sentits; com a espècie ens sentim amb la necessitat d'explicar a través de l'art tot allò que menys comprenem, tot el que no té relació amb l'intel·lecte ni amb les idees, sinó tot el que té a veure amb l'espiritualitat, amb l'ànima i el que ens intriga de la nostra existència. Pocs temes són més repetits que la pell d'un amant. Evocar el tacte és evocar el canal directe amb l'ànima, no en va el verb corresponent és sentir. No té un verb propi, és el de tots: sentir. Sentim fred, sentim calor, però també sentim a prop els que estimem, els sentim lluny quan marxen, fins i tot els vidents senten els esperits! L'etimologia no és mai gratuïta.

El tacte fa servir el mateix verb que les emocions. Ah, i el verb tocar, com els poetes diuen «tocar l'ànima»... Potser, ens prenem el tacte de pell cap a fora quan una persona és gran perquè no comprenem el que passa de pell endins i estem tancats a sentir més enllà, per l'abisme d'incomprensió que ens assalta si ens comuniquem amb l'ànima. El tacte és material sensible en els moments més significatius de la vida.

He perdut dues amigues fa poc, s'han fet grans i han passat el procés propi de morir naturalment, de patologies molt comunes en la gent gran. I m'he adonat d'una cosa, en tots els casos: les persones que acompanyàvem a la mort sentíem l'impuls irrefrenable d'agafar-les de la mà, d'acaronar-les, com el reducte últim de contacte amb aquella persona: no ens escolta, no ens veu... ens sent. I és un impuls pràcticament instintiu, no obeeix a cap lògica, a cap consell ni a cap experiència prèvia.

És el mateix quan naixem? Sentim la pell de la mare, i la mare sent la nostra i no cal cap altre sentit en aquell moment com no cal cap altre sentit en la recta final. El confort del tacte és el de la companyia.

La Montserrat m'explicava que el seu gos es posava als seus peus les nits d'hivern, que tenia el cabell suau i llarg i que l'abrigava alhora que la feia sentir-se menys sola. És ben bé que es tracta de la intuïció i no de la raó. Tots tenim algú amb qui no sabem com comunicar-nos. Hem d'aprofitar aquest canal amb l'ànima; si no sabem com dir les coses, el meu consell és que no tinguem por al que passa de pell endins, agafem les mans, acaronem, acariciem, abracem... És molt probable que us vingui al cap algú amb qui no podeu comunicar-vos, a qui no sabeu com dir-li que l'aprecieu, si ho tolera, si creieu sincerament que li feu bé; encara que no veieu què passa sota la pell, sentiu-lo. □

mariedemon88@gmail.com

A FLOR DE PIEL

JORDI MONTERO

NEURÒLEG

Si no ens podem tocar, per a què un cos? Per a què si ningú et toca, ningú t'olora, ningú està tan a prop teu com per escoltar el batec del teu cor o veure els canvis de la teva pell quan et toca la brisa? Què importa menjar o no menjar quan fer-ho ja no és compartir rituals ni plaers ni animades converses entorn d'una taula?

La meva professió és la de neuròleg i observo amb extraordinari interès com l'estudi de les funcions emocionals i cognitives està revolucionant en el segle XXI la cultura i liderant un canvi d'era. Als qui ens dediquem a aquest ofici ens meravella aquesta transformació. Som afortunats al poder reconèixer la importància essencial de les emocions en la vida animal i la seva influència en la cultura de l'*Homo Sapiens*. En l'actualitat són principalment els enginyers, els matemàtics, els biòlegs i els neurocientífics els qui millor desenvolupen aquests coneixements. Segueixen sent els poetes i els artistes els qui són més capaços d'explicar les emocions i, per això, intentaré incloure'ls també en el text d'aquest llibre.

A la llum de l'evolució, el coneixement de la consciència, de l'inconscient i del funcionament cerebral són sorprenents i encara no han arribat al gran públic. Són conceptes molt encaixats en el terreny científic i és molt difícil posar-los a l'abast de tothom. Saber com funciona el nostre sistema nerviós està canviant les bases de la nostra cultura. Per això, avui dia no es pot ser filòsof sense saber neurociència.

EL TACTE

El tacte té una gran importància en el mamífer, no només per l'entrada d'informació dels fenòmens físics de l'ambient, sinó també per la relació social entre individus. És evident que

en el humà aquesta relació es vehicula de forma predominant a partir dels sentits com la visió, l'audició i també l'olor, aquest fenomen tan antic i bàsic en molts mamífers que és important, encara que potser en un nivell més inconscient; no és casualitat que els comerciants de grans superfícies instal·lin la perfumeria a l'entrada per atreure els clients cap a l'interior.

El tacte afecta tot l'organisme, així com la cultura en mig de la qual aquest viu i els individus amb els que es posa en «contacte». Cap altre sentit pot excitar-nos com el tacte. No només és bàsic per a la nostra espècie, sinó la clau d'aquesta.

Després, al llarg de la relació social adulta, roman el contacte físic de la pell de forma constant: saludar-se amb una encaixada de mans, abraçades, copets a l'espatlla, donar-se la mà al caminar, caminar amb el braç damunt l'espatlla, petons, abraçades intenses...

Necessitem acariciar-nos. Ens agrada acariciar-nos. Encara que, ja ho veurem, la carícia es produeix també amb altres sentits i sovint és la combinació d'ells.

Només després d'haver sofert un període de COVID-19 de més de dos anys, vam poder adonar-nos de la importància, freqüència i intensitat d'aquestes relacions pell a pell en la societat humana. Vam perdre en gran part el contacte físic i això, per als llatins, és encara més significatiu perquè ens agrada tocar: petons, abraçades, encaixades de mans, carícies afectuoses i enèrgiques amb la mà en el clatell de l'altre.

Kant deia que la mà és la part invisible del cervell. Les mans són missatgeres d'emoció. Observem poc les nostres mans i la dels demés, i en elles hi ha la nostra expressió conscient i inconscient.

TOCAR ÉS CREURE

La relació entre la sensació tàtil i les emocions és molt més àmplia que la d'una simple carícia. Les entrades des del tacte a totes les funcions cerebrals són àmplies i, com que reuneixen tots els tipus de sensacions capaces de produir-se des de la pell, són complexes. A això s'hi afegeix la simultània «entrada» de multitud d'informacions visuals, auditives i altres influències cognitives.

La necessitat de rebre carícies s'ha anat convertint al llarg de la història de la cultura en un fenomen social que adopta forma encobertes. Fins i tot per a un mateix. Algunes d'elles es troben totalment inserides en els nostres costums actuals, com en el cas següent:

Per en Xavier, les sessions setmanals de massatge que rebia durant mitja hora tots els dijous eren una benedicció. Ja amb més de quaranta-cinc, tot el dia a l'ordinador amb la postura fixa, l'estrès de l'oficina, el seu cap, els clients, el no parar, el treball de casa... La culpa és de la contractura de les cervicals, amb els músculs en tensió. Segur que al lector aquest relat li sona. Per un neuròleg clínic com jo, aquest fet és una descripció habitual dels pacients que es queixen de la seva artrosi, la qual els hi causa molestes inflamacions en les petites articulacions de la columna cervical a partir dels quaranta anys. Ens fem vells. En realitat els ximpanzés no sofreixen artrosi, només els humans. Això és degut a què els ximpanzés i els primats en general no solen viure molt més de trenta anys.

Nosaltres, amb la nostra inflamació articular per sobrecàrrega, degeneració senil i postures mantingudes, contraïem inconscientment amb potència i fixesa els músculs del coll i de la cintura escapular perquè no es mogui l'articulació dolorosa. D'aquí ve la mal anomenada «contractura» a la que tots culpabilitzen del dolor. Un massatge, una gran carícia, genera alleujament. La calor, el tocament plaent (*pleasant touch*), el repòs, l'atenció, la comunicació, els moviments suaus... canvien la funció de la nostra xarxa de neurones en el

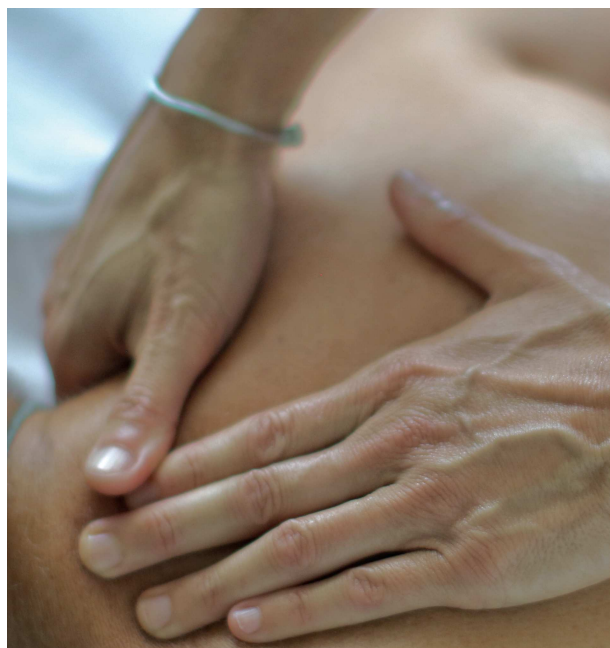


Foto: Jordi Zamora

cervell i en el cos, fonamentalment de les que utilitzen l'oxitocina, també algunes relacionades amb l'efecte endorfinic relacionat amb els receptors opiàtics. Fins i tot vies que usen la dopamina i causen el premi del plaer. El nostre cos canvia amb el massatge i la nostra molèstia disminueix. Ho agraïm al professional que ens fa el massatge, però segur que el grau màxim de benestar el produirà un massatge fet per una persona que estimem.

En els últims cinc o deu anys s'han publicat nombrosos estudis de gran nivell científic sobre el «tocament plaent» en els humans, els primats superiors i altres mamífers. Ressalten els treballs dels grups suecs (H. Olausson), que han utilitzat tècniques sofisticades de micro-neurografia i de lesió de les vies de la medulla per enregistrar l'activitat del nervi (fibres C) i les vies centrals que transporten la sensació. També els excel·lents estudis de la Dra. Laura Grandi, a Parma, sobre la fisiologia d'aquesta funció en els primats. És evident que no hem de diferenciar des del punt de vista bàsic les carícies del massatges o dels contactes cutanis que realitzem els primats entre nosaltres de forma habitual. Estan en l'essència de la comunicació entre animals i en la consolidació de l'afecció com a emoció bàsica en la relació social. □

Fragments del llibre *A flor de piel*
autoritzats pel seu autor

LA DANSA ÉS SENTIMENT

IRIA SURIS FITÉ

ESTUDIANT DE GRAU INFANTIL

Quan penso sobre el tacte i la dansa, el primer que em ve a la ment és la imatge de les meves mans, passant pel meu cos mentre ballo. La dansa és cos, és el moviment que exterioritza allò intern i ho transmet a partir de la música i el sentiment, i finalment ho transforma en una cosa visible, física, terrenal i alhora volàtil. La rellevància del cos en aquest art de la dansa fa que el contacte, el tacte, hi sigui inherent.

Jo ballo en un grup de dansa contemporània, i les coreografies que he ballat sempre han tingut passos en què és necessari el contacte entre ballarins. Una d'aquestes coreografies ha estat un duet, i en podria dir que el contacte és un dels protagonistes. Quan ballo amb la meva companya sento constantment la seva presència, les seves mans i el seu recolzament (a vegades literal) la qual cosa crea una connexió amb la coreografia i entre nosaltres que es pot palpar des del públic.

D'altra banda, també estic fent una coreografia grupal que necessita contacte físic entre les ballarines, ja que ens ajuda a expressar el missatge que volem comunicar: l'amor. Perquè, què seria l'amor sense el tacte?

Finalment, cal dir que la dansa és sentiment, és carnal i és passió. Quan balles sol t'abrades a tu mateix, i quan balles acompanyat t'abrades als altres, ja que la dansa sense el tacte seria dansa sense ànima. □

Fotos cedides: Iria Suris



TOUCH, TOTS ESTEM VINCULATS

ELISABET JUANOLA SORIA

PERIODISTA

Touch és una sèrie del 2012-2013 on Jake, un nen d'onze anys, amb Condició Espectre Autista (CEA), que no parla des que la seva mare va morir a la catàstrofe de l'11 de setembre a les Torres Bessones, es comunica amb el seu pare a través de sèries matemàtiques i li revela situacions on cal activar alguna ajuda, situació de solitud i desconexió de persones. El pare va darrere les pistes que Jake li mostra i, gràcies a la relació entre les seqüències matemàtiques i una 'lleï' més potent que ho vincula tot, es salven vides, s'arreglen drames personals, es retroben persones perdudes... arreu del món.

Jake fa servir les tauletes digitals on troba –veu– aquestes seqüències i no s'acaba de saber si ell mateix és conscient del que acaba mostrant, tot i que és dramàticament exigent amb el seu pare perquè segueixi les pistes. Jake mai parla. La sèrie té dues temporades de tretze capítols cada una. Cada capítol té sentit en si mateix.

Més enllà de la sèrie, se li diu *touch* al contacte digital sobre la pantalla d'un dispositiu electrònic. Ens hem anat acostumant a funcionar donant ordres als vidres freds dels dispositius per trobar la ruta més expedita, fer una trucada, posar la calefacció en marxa... en fi, la tan trencadissa, fràgil i delicada superfície llisa del mòbil permet dirigir el nostre món amb una hàbil ditada. Els dits fan *touch* i ampliem les imatges, demanem informació, fan fotos, graben missatges; estem més connectats que mai! Però un *touch*, mai substitueix l'abraçada, el somriure en directe o la paraula sonora que Martin, el pare de Jake busca cada cop que el seu fill el fa anar darrere dels números que obren portes per tot el planeta.

Beneïts dispositius, beneïda comunicació que ens apropa, beneït petit contacte digital que facilita la interacció entre persones. Cada cop més a prop d'entendre que som una gran munió.

Cada cop és més conegut que les partícules d'aigua 'funcionen' de manera diferent si són observades i s'afecten segons les vibracions emocionals dels qui estan a prop. I els éssers vius estem compostats majoritàriament d'aigua.

Quines mans més fredes tens! Diu l'àvia quan la neta arriba a fer-li una abraçada, i en aquell moment la neta constata que, efectivament, les seves mans són fredes, tot i que no entén com ho ha notat l'àvia, si no l'ha tocada!

I és que el tacte és un sentit que ens dona tanta informació, que sovint, no la processem. □

elisabetjuanola@gmail.com
<http://elisabetjuanola.com>



Foto: Eva Amorín

El tacte és un sentit que ens permet tocar i rebre informació.

LES MANS VEUEN

GUIDO DETTONI

ARTISTA

Quan les mans veuen, certament el sentit del tacte hi té a veure i, en ser aquest sentit possible gràcies a la pell, podríem també dir que el cos veu. Jo no sé com explicar-ho però entreveig que es podria. Per contra, sí, puc explicar i ser fàcilment entès quan dic que les mans veuen.

El tacte, en el procés de veure amb les mans és només un imprescindible component de l'acció de tocar, generar i veure objectes, eines i formes. La mà, alliberada de la seva funció motriu, esdevé generadora. Dues mans, una mirall de l'altra: amb elles creem coses i també expremem els nostres sentiments i les nostres emocions. Toquem i som tocats per la realitat que ens envolta. Gràcies a les mans aprenem

i la nostra pròpia intel·ligència ha evolucionat fent servir les eines que les mans van crear (F.R. Wilson, *La mà*. Sobre com es fa servir el cervell humà, el llenguatge i la cultura.) El cervell assimila allò que sorgeix d'elles. Els dos hemisferis del cervell, font de la paraula, proporcionen context i interpretacions: Mans - Cap - Paraula.

Recordem que l'última esperança expressiva i comunicativa en qualsevol discapacitat psico-física són les mans i, sinó, els peus o fins i tot els braços en part amputats.

Les mans contenen allò que poden abastar, allò que un cop engrandit, al seu torn, ens conté per dur-nos físicament (no metafísicament) a contenir allò que ens conté.



El sentit del tacte ens permet sentir la textura, la temperatura i la pressió, però en TOCAR una forma que pugui ser continguda per una mà o totes dues, en veiem el volum i immediatament la transmetem el cervell on la veiem sense la vista. La textura i la temperatura de la forma i la pressió que exercitem influeixen en com la veiem, en són quasi l'escenografia.

Quan era infant jugava amb el fang al peu d'una font en el parc del *Castello Sforzesco* de Milà. No sé perquè, un dia vaig començar a fer-ho amb els ulls closos. Les meves mans veien. En obrir i tancar els ulls amb intermitència, quan els obria veia com el fang prenia formes diferents que creaven una seqüència. El meu joc consistia en imaginar tot allò que aquesta seqüència suscitava en mi.

La forma final, en aturar les mans, també la mirava des de tots els angles possibles i intentava veure si el que em suggeria la seqüència coincidia amb allò que em suggerien les imatges dels diferents punts de vista. Un exercici molt absorbent, quasi cinematogràfic, que m'absorbia i em duia a reviure i veure moments i persones del meu dia, emocions i imaginacions.

Aquesta va ser la llavor de la meua manera de practicar l'art: en les mans, matèria mal·leable que les dues o una sola poguessin abastar.



La qualitat de la matèria i la seva quantitat eren determinants per iniciar el procés creatiu en modelar-la a cegues.

Del fang, a la font a Milà, vaig passar a l'argila i finalment a la cera.

MATÈRIA A LES MANS, PER FER QUÈ?

Per trobar allò que contenim a la nostra memòria, per testimoniar allò que ens estimula, sensorialment, emocionalment o intel·lectualment. Per trobar sense cap intenció una forma, gairebé en un estat meditatiu, i descobrir així allò que contenim, potser una confessió. Però també amb una intenció que aleteja per sobre del moment en el que les mans modelen, quasi una intenció no intencionada, una autoestimulació. Per expressar i dir amb el gest en donar forma a la matèria i transmetre en ella el nostre estat emocional.

Un dia vaig considerar que allò que jo feia, podria fer-ho tothom, a soles o col·lectivament. Així va néixer el procés *HANDSMATTER*, una pràctica artística creativa, col·lectiva o individual, que vaig concebre i definir a principis dels anys setanta del segle passat. Les paraules, mans i matèria, componen aquest nom, essent *matter*, en anglès la matèria, que també significa allò que importa: les mans contenen.



HANDSMATTER, com a pràctica col·lectiva s'inicia amb la trobada de participants que modelen cera a cegues (ulls closos o embenats), deixant-se portar



La descripció anterior de la meua experiència al parc a Milà, condueix a com avui s'articula el procés. Les formes nascudes es converteixen, a través de la fotografia, en imatges de les diferents

per una estimulació prèviament escollida que jo anomeno Tema Inicial, que pot ser sensorial i/o emocional i/o intel·lectual.



facetes, és a dir, que el volum, mirat des de més angles és com si es projectés en un planisferi, quasi una narració estètica, per propiciar la interpretació intel·lectual originada per la vista.



Per il·lustrar l'estimulació experimentada, interpretant així la informació que conté la pròpia forma, es componen/acoblen entre elles les imatges dels seus punts de vista en editar-les en



una àrea de treball per mitjà del programa HM, concebut i dissenyat específicament com a EIX de la pràctica *HANDSMATTER*.





Experiència col·lectiva QUIXOTESANCHO, Argamasilla de Alba.

Els rostres de Quixot i Sanxo compostos amb les imatges de les formes modelades pels ancians de la vila a la Cova de Medrano i el rostre de Dulcinea compostat amb les formes modelades pels nens en l'Església de San Joan Baptista, anomenada Descubierta (<https://vimeo.com/91459001>).

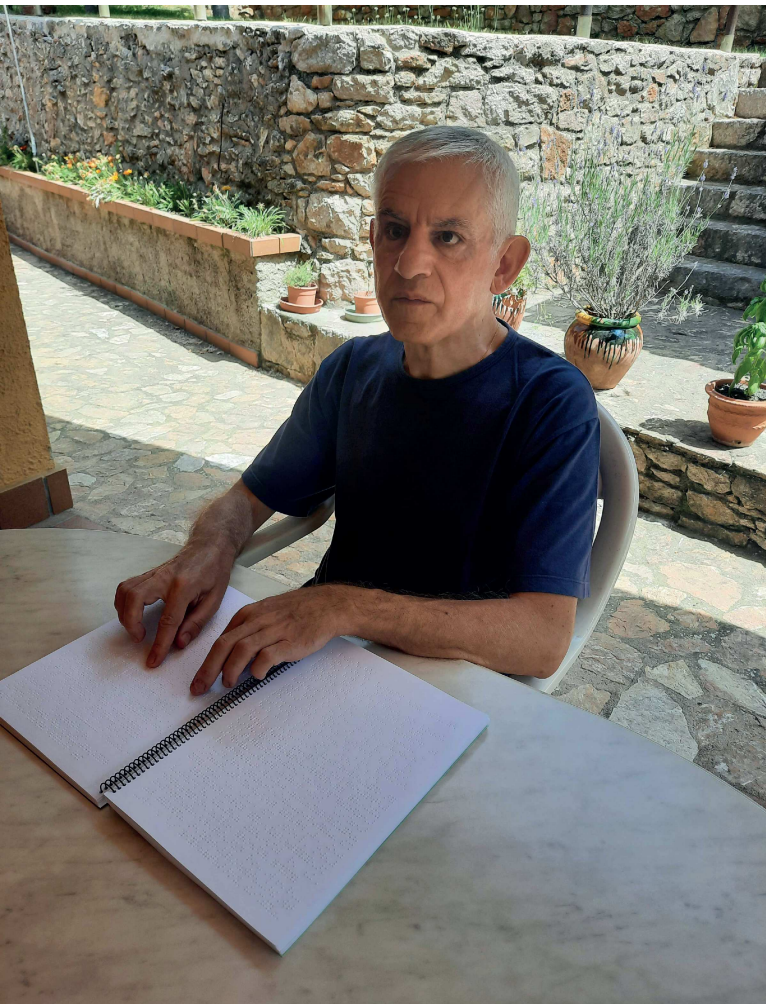
Voldria posar l'accent sobre aquest EIX: el fer de les mans, concret, corpori, porta a l'entorn digital, virtual. Es genera virtualitat a partir de tantes imatges com possibles punts de vista de les formes modelades per les mans, a partir, doncs, d'allò que és real. La seqüència d'aquestes imatges, desplegadas en una superfície plana, es converteix en narratives entrelaçades, l'estètica i la conceptual que generen allò que és virtual. Per altra banda, les formes modelades es poden convertir, utilitzant un escàner 3D, en imatges tridimensionals perquè, un cop compostes/acoblades entre elles en l'entorn d'una

aplicació gràfica 3D, arribin a ser les parts d'una escultura realitzada per impressió additiva 3D que representa l'estimulació percebuda. Registrar-se a peacenetwork.tk per accedir a l'assaig Porta de la Pau, realitzat a Assis.

Per poder veure vídeos d'experiències *HANDSMATTER* des de l'any 1998 i també la seva implementació en àrees diferents, com la sordceguesa, la pau i altres, es pot visitar: https://sites.google.com/site/handsmatter/handsmatter_1 □

EDUQUEM EL SENTIT DEL TACTE

«El tacte és una importantíssima via d'entrada d'informació molt variada i extensa, alhora que també és una forma d'expressar els nostres sentiments»



Miquel-Albert Soler Martí

És doctor en Ciències de l'Educació i professor de ciències. De l'àmbit de la pedagogia ha publicat *Didáctica Multisensorial de las ciencias: un método para alumnos ciegos, deficientes visuales y también sin problemas de visión* de l'Editorial Paidós, i el conte de sensibilització social *Els sis clauets màgics* de l'Editorial Claret.

Ha treballat com a professor i pedagog en el Centre de Recursos Educatius ONCE Catalunya i com a professor de l'IL3 de la Universitat de Barcelona. Actualment col·labora en diferents mitjans radiofònics i imparteix xerrades de sensibilització social a les escoles i segueix escrivint i publicant.

És president de l'Associació Mirada Solidària
www.miradasolidaria.net

Des de quan és invident?

Des dels 15 mesos d'edat, però jo no conservo memòria d'aquest breu període en què hi vaig veure no sé si bé del tot o molt probablement ja amb limitacions progressives.

Com ho fa per situar-se en el seu entorn, si no hi ha una memòria visual, uns referents?

Per situar-nos en el nostre entorn ens cal tenir memòria espacial, cal que coneguem l'estructura

i organització de l'espai que ens envolta. La percepció visual d'aquest entorn és una manera d'aconseguir aquest objectiu, però no l'única. Les persones cegues explorem i memoritzem l'espai que ens envolta gràcies a les percepcions tàctil i auditiva principalment, tot prenent les referències d'aquests tipus més adients a cada situació. Per això, si els entorns físics compleixen certes mesures d'accessibilitat (voreres ben delimitades, semàfors acústics...) se'ns facilita molt la mobilitat autònoma.

Per tant, vostè ha desenvolupat de manera més profunda el tacte. Com descriuria aquest sentit del tacte que demana tocar?

El tacte és una importantíssima via d'entrada d'informació molt variada i extensa, alhora que també és una forma d'expressar els nostres sentiments emprada adequadament per poques persones a la nostra societat. Gràcies al sentit del tacte les persones cegues i amb baixa visió podem llegir i escriure en el Sistema Braille, el nostre codi de lectoescriptura que ens va treure de l'analfabetisme.

El sentit del tacte demana contacte amb l'altre. És un dels sentits que cal tenir més cura perquè amb el tacte es pot acariciar o agredir? A més, hi ha un factor emocional significatiu?

I tant que sí! Quan eduquem el sentit del tacte cal tenir molt present aquesta component afectiva i sensorial. Hi ha persones que no saben tocar als altres sense molestar, o no saben abraçar ni amb la intensitat correcta ni amb la transmissió de sentiments que hauria de comportar. I això es percep per part de l'altre. Són exemples de les conseqüències d'una educació deficient d'aquesta component afectiva del tacte.

Quan va escriure i publicar el conte amb il·lustracions d'Òscar Julve *Els sis clauets màgics* en què recrea la biografia de Louis Braille pels més petits. Què pretenia i quins són aquests sis clauets?

Els sis clauets són els sis punts que conformen l'anomenat signe generador que origina totes les grafies del Sistema Braille. Alhora són els protagonistes d'un conte de sensibilització social per a nenes i nens de 6 a 12 anys aproximadament. Avui el Sistema Braille està molt desvaloritzat al nostre país, fins i tot en àmbits més específics a la ceguesa. La presència social del Braille ha d'anar molt més enllà dels etiquetats de productes (que són molt importants i tot i això molt minsos), cal modernitzar i acurar la seva didàctica en els infants amb ceguesa que el tindran com a únic codi de lectura i escriptura, cal acceptar-lo com a codi complementari en l'alumnat amb baixa visió, etc. I la millor manera

d'assolir aquests canvis socioculturals és amb la conscienciació i sensibilització dels més petits i joves, les futures generacions. Aquest conte, a més d'educar en valors com la superació personal, l'autèntica solidaritat amb l'altre, la importància de pensar en tothom a l'hora de fer les coses, etc., pretén posar el seu granet de sorra en aquests canvis socioculturals.

En el món educatiu és una lluita constant voler donar normalitat als nens amb ceguesa, ja que necessiten fer un seguiment diferent. Què creu que cal tenir en compte per afavorir aquestes situacions?

Cal que aquest seguiment diferencial requereixi s'inclogui en el sistema educatiu ordinari i deixi de ser extern a l'escola. Tot l'alumnat d'una escola té el dret a trobar respostes a les seves necessitats educatives a dintre mateix de la seva escola, de forma que l'acció docent de suport no sigui externa. Això demana molts més recursos per part de l'administració i una reorganització dels suports específics. Igualment cal una formació universitària del professorat més especialitzada. Aquesta resposta seria de llarga exposició, però jo penso que la situació actual està en la filosofia correcta però no, en canvi, en la metodologia aplicada.

També ha escrit el llibre *Didáctica multisensorial de las ciencias* que ofereix un mètode pels alumnes cecs i amb deficiències visuals. De què tracta aquesta didàctica?

L'ensenyança i aprenentatge de les ciències s'ha fet sempre d'una manera exclusivament visual. D'això ja me'n vaig adonar quan jo, essent cec, estudiava ciències i la seva didàctica. Posteriorment, quan jo em vaig dedicar a ensenyar-les a alumnes cecs i amb baixa visió, vaig proposar-me canviar aquesta tendència mitjançant la innovació i la investigació-acció. Així vaig realitzar la meua tesi doctoral gràcies a la qual va néixer la Didáctica Multisensorial de les Ciències, que proporciona un ampli ventall d'estratègies per ensenyar i aprendre ciències a través de tots els sentits, tot realitzant d'una altra manera les pràctiques al laboratori, les observacions, l'adquisició de conceptes, etc. I aconseguir-ho de manera inclusiva, és a dir, que és

un mètode vàlid tant per l'alumnat amb ceguesa i baixa visió, com per a l'alumnat sense problemàtiques visuals, ja que a tots ens beneficia activar tots els sentits en els aprenentatges.

I pels ciutadans del carrer, quina pedagogia creu que cal aprendre per saber tractar correctament els invidents? Sempre hi ha com un sentiment de compassió...?

Actualment penso que el sentiment de compassió ja ha desaparegut; en canvi n'ha aparegut un de nou encara que poc freqüent: el d'indiferència davant la necessitat d'ajuda evident. No obstant això, la gent al carrer per norma general ajuda molt i en la mesura adequada. Crec que la pedagogia més bona per al ciutadà és actuar amb sentit comú i amb tota naturalitat; si cal, preguntant davant el dubte: «necessita que l'ajudi a...» I per part de la persona cega cal sempre amabilitat, saber dir no en forma adequada si no es vol l'ajut que s'ofereix i entendre que generalment si s'actua amb desencert no és per mala fe sinó per desconeixement.

En aquest sentit, és molt valuós el treball de l'ONCE afavorint aquestes situacions i el treball d'inclusió que s'està potenciant?

La tasca social que l'ONCE ha realitzat al llarg del temps i segueix fent avui, és absolutament necessària; precisament penso que la desaparició del sentiment de compassió que abans he comentat es deu en gran part a aquest treball. No obstant això, és una feina que ha d'implicar tota la societat en general.

Davant l'absència del sentit de la vista, com percep els sorolls externs? I ben el contrari, com percep el silenci?

Els sorolls externs són la boira de les persones cegues. Com he dit abans, la percepció auditiva és molt important en l'orientació espacial i els sorolls interfereixen molt aquesta percepció orientativa i reconeixedora. Per exemple: una persona cega, a través de l'oïda, percep els obstacles que estan a l'alçada de l'orella; això fa que una paret d'edificacions del carrer esdevingui una referència

a seguir sense necessitat d'anar-la tocant; si hi ha sorolls forts, aquesta percepció desapareix. El silenci, en canvi, a més d'ajudar-nos a escoltar molt millor, és un ambient que afavoreix la concentració i la meditació. Crec que el silenci ajuda a copsar la component més espiritual del nostre entorn tan oblidada avui.

Sovint, es fa servir l'expressió que cal fer una mirada crítica davant dels esdeveniments. En el seu cas, com fa aquesta «mirada»?

Jo també utilitzo aquesta expressió i amb el mateix verb «mirar» encara que no gaudeixi del sentit de la vista. I és que una persona pot mirar al seu voltant i no entendre el que està veient; perquè, en realitat, per entendre bé el que està passant el que fem és una anàlisi crítica d'aquesta realitat. I per fer aquesta anàlisi, a més de mirar, cal escoltar, conversar amb la gent, observar l'entorn amb tots els sentits, saber-se posar en el lloc de l'altre, etc., i a partir de les inferències que puguem fer amb totes les informacions recollides, fer la crítica, positiva o negativa, que calgui. Amb això vull dir que per fer una crítica, només mirar no és suficient i el que es capta mirant pot ser també percebut d'altres maneres amb els altres sentits.

Quin consell donaria a les persones que desenvolupen el sentit de la vista correctament i, a vegades, fan el cec per no observar la realitat i fugir del que toca viure?

Existeixen la mirada ocular i la mirada espiritual. La mirada ocular és la que sempre té la capacitat de mirar externament però no sempre hi veu. La mirada espiritual, en canvi, pot mirar cap a fora, pot mirar endins i pot mirar cap el transcendent. Per tant, és molt més completa. Si la realitat que ens ha tocat viure ens espanta o no ens agrada, per molt que la defugim ocularment no canviarà. Si ens la mirem de forma espiritual, analitzem els seus elements i determinem en quins hi podem intervenir; la podrem canviar, millorar i fer-la més agradable; a més, la persona creient, no ha d'oblidar mai la petició a Déu d'aquesta llum d'ajuda, i els resultats ens solen sorprendre molt i favorablement. □

Assumpta Sendra Mestre

LA SENSIBILITAT TÀCTIL: CONNECTIVITAT OBLIDADA?

MIQUEL-ALBERT SOLER MARTÍ

DOCTOR EN CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ

Vivim en una societat fonamentada en la imatge i l'estètica visual i és per això que es dona una importància desmesurada al sentit de la vista. Evidentment que la percepció visual és molt important en totes les activitats de la vida, però no és l'única capacitat perceptiva que tenim i massa sovint s'actua com si ho fos. La percepció tàctil és també fonamental a les nostres vides, més del que ens pensem i per això li solem atorgar menys valor que el que caldria.

Aquesta percepció tàctil adquireix un paper encara més rellevant en el cas de les persones cegues o amb baixa visió, és a dir, en absència total o molt minsa de percepció visual (ceguesa), o tenir molt disminuïts tant l'agudeses com el camp visual (baixa visió). En aquest sentit, puc parlar des de la meua experiència personal com a cec total des de pràcticament el meu naixement i, segurament que per aquest motiu, m'he fet més conscient de la gran importància que té el sentit del tacte ja que, en el nostre cas, és el que ens permet gaudir del nostre principal codi de lectoescriptura: el sistema Braille com a eina fonamental d'accés a la cultura, la formació i la informació general. A més, el tacte ens permet a les persones cegues suplir la manca d'informació visual, o sigui, que molta de la informació que no podem obtenir a través de la vista l'obtenim mitjançant el tacte, de manera que també ens puguem formar les nostres imatges mentals.



Foto cedida: Miquel-Albert Soler Martí

Amb freqüència es parla com si les persones cegues estiguessin dotades d'una major sensibilitat tàctil, com una mena de percepció extraordinària. No obstant això, la biologia del tacte, és idèntica tant en les persones sense problemàtiques visuals com en les persones amb discapacitat visual; el que succeeix és que en aquestes darreres, s'ha posat més cura i més atenció en l'educació del tacte tot aconseguint un grau més elevat de desenvolupament. Però

«El tacte pot rebre i donar un ampli espectre d'informació tant en nombre com en varietat procedent del medi extern i intern, de manera que ens connecta amb el nostre entorn i amb el nostre propi cos»

en realitat, totes les persones amb o sense disminucions visuals, podríem arribar a aquest grau de desenvolupament si comptéssim amb una educació adient de la sensibilitat tàtil. Per això, al llarg d'aquest article parlem d'aquesta qüestió des d'una perspectiva inclusiva, és a dir, pensant tant en les persones cegues o amb discapacitat visual com en aquelles altres sense disminucions importants de visió, tal i com ja hem fet fins arribar a aquest punt. Tot i que, de vegades, calgui fer algunes personalitzacions tal com també ja ha succeït en parlar del sistema Braille.

El tacte pot rebre i donar un ampli espectre d'informació tant en nombre com en varietat procedent del medi extern i intern, de manera que ens connecta amb el nostre entorn i amb el nostre propi cos. Així ho copsem si fem una breu repassada a la seva biologia: els receptors del tacte es distribueixen per tota la superfície cutània i n'hi ha de tipus mecànic com ara els corpúsculs de Meissner que capten les textures, formes, grandàries, relleus i altres sensacions tàtils essent especialment abundants en els dits i els llavis; els corpúsculs de Pacini o barro-receptors perceben la pressió d'una amical abraçada, per exemple, el frec de l'aire i de la roba, les carícies, la sensació de desplaçament propi i aliè, etc. També hem de considerar els termo-receptors que, com el seu nom indica, estan especialitzats en copsar la temperatura del nostre entorn; si aquesta és inferior a la corporal, és percebuda pels corpúsculs de Krause o receptors del fred; però si la temperatura exterior és superior a la corporal, aleshores ens estan informant els corpúsculs de Ruffini o receptors de la calor. I no podem pas oblidar els nociceptors especialitzats en la percepció del dolor que ens indica que alguna cosa ens està perjudicant.

Així doncs, el sentit del tacte ens ofereix una àmplia connectivitat de tipus social quan interactuem amb les altres persones, amb el medi natural, geogràfic i cultural que ens envolta, i també amb el nostre cos mateix. Una connectivitat que si no se sap aprofitar ens fa menys sensibles a tot allò que ens envolta; que si no se sap gestionar adequadament pot ocasionar violència física, opressió i d'altres sensacions negatives que afecten l'altre; una connectivitat que si no se sap interpretar ens pot aïllar en diferents graus. Per tant, caldrà fer atenció a aquesta connectivitat tàtil, no oblidar-la i saber-la educar favorablement des de ben petits per tal d'aconseguir-ne un bon desenvolupament tant des del punt de vista biològic com afectiu. Fem doncs també una breu repassada des de l'àmbit educatiu.

EDUCACIÓ EVOLUTIVA

I començarem parlant d'educació evolutiva del tacte perquè actualment sabem que el fetus en el seu segon mes de vida intrauterina, ja respon a estímuls tàtils al voltant de la boca amb senzills moviments de xumeteig, la qual cosa significa que la percepció tàtil s'inicia a les vuit setmanes després de la concepció; i a les trenta-dues setmanes el fetus ja té sensibilitat tàtil a tot el seu cos, essent el contacte amb les parets uterines un important estímulo tàtil que probablement sigui la seva primera experiència sensorial. Després del naixement el contacte tàtil i afectiu pell amb pell, cos a cos entre el nounat i els pares, tant la mare en donar-li el pit com el pare en abraçar-lo, és fonamental i suposa l'assentament de molts aprenentatges socials, conductuals i cognitius que farà la nena o nen en el futur; en aquests moments el tacte actua com un canal de transmissió de sentiments

profunds en una doble direcció entre els pares i el fill/a: amor, afecte, dedicació exclusiva d'un temps, relaxació, comunicació, escalf, protecció, etc. Més endavant haurem de permetre que el nen o nena explori tàctilment el seu propi cos i el seu entorn sempre amb un grau raonable de permissivitat i bon comportament, és a dir, el que és important és que el costum de no deixar tocar no sigui norma, ans el contrari, és bo deixar lliure la curiositat sana de tocar.

Més tard seran recomanables els jocs que tenen per objectiu la discriminació de textures, de formes, grandàries, tot fent associacions i comparacions diverses. En aquest mateix sentit, hem d'educar l'estètica tàctil tot potenciant les textures agradables en les joguines, la roba de llit, en el vestit, etc., ja que aquestes proporcionen sensacions tàctils positives que, alhora, generen experiències tàctils positives per a la vida; per això, també s'hauran d'evitar les sensacions tàctils negatives que fan l'efecte contrari.

Cal remarcar en l'àmbit educatiu la gran importància que té l'educació de la component afectiva del tacte: el tacte és un sentit que percep les sensacions per mitjà del contacte directe amb l'objecte (cosa, planta, animal o persona), per això porta de forma intrínseca a ell una component afectiva, transcendental i comunicativa en el desenvolupament global de la persona. És aquesta component la que requereix de la nostra especial atenció per tal de ser ben educada.

Encara en l'aspecte pedagògic ens cal fer esment d'alguns mètodes que són molt apropiats per aconseguir una bona educació del tacte. En primer lloc destaca el mètode de Maria Montessori que és ja d'aplicació força extensa en les etapes d'educació infantil, però malauradament és d'aplicació menys freqüent en les edats posteriors. Salvant les distàncies, també vull esmentar la Didàctica Multisensorial de les Ciències que personalment vaig desenvolupar a partir de la meua tesi doctoral, tot fent una humil aportació a través d'una nova manera d'ensenyar i aprendre ciències naturals a través de tots els sentits subs-

tituint l'aprenentatge exclusivament visual que les sol caracteritzar. Centrant-nos en el sentit del tacte, aquest juga un paper important en l'aprenentatge de les ciències, per exemple, en el reconeixement de minerals, de les fulles de plantes i arbres, de formes cristal·logràfiques i els seus elements de simetria, observació de les parts de la flor, observació de models anatòmics, de làmines en alt relleu que representin fenòmens físics i científics en general, de models 3D, estudi de fruits i llavors, percepció de masses, volums i densitats que ajuda a entendre millor aquests tres conceptes interrelacionats, exploració tàctil d'un ecosistema, muntatge de circuits elèctrics, etc. El tacte, en ser un sentit de percepció analítica observa primer les parts per arribar al tot, la qual cosa és de gran interès en la formació de conceptes emprant el mètode científic.

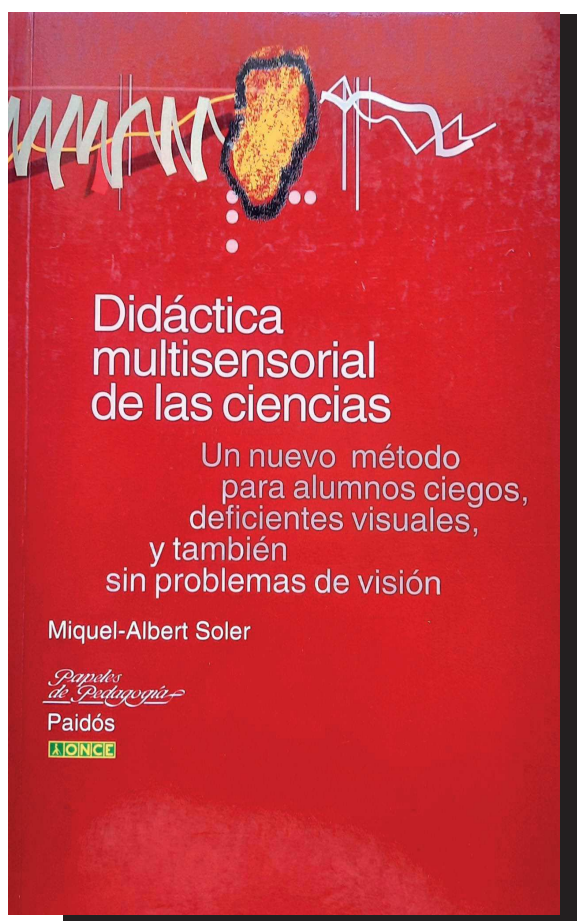
Tampoc hem d'oblidar el valor del tacte en les activitats quotidianes: quan cuinem, quan comprovem la textura dels aliments, a l'hora de controlar temperatures sense cremar-se, quan gaudim de la percepció de calidesa d'una llar de foc o de tenir un llibre entre mans, quan fem qualsevol activitat amb la suavitat de moviments que requereix, etc. Ni podem oblidar el gran valor del tacte indirecte que proporciona el bastó blanc a les persones invidents en els seus desplaçaments autònoms, i com ja hem esmentat abans, la importància del tacte en l'aprenentatge del Braille davant la diversitat funcional visual.

Malgrat el tacte sigui un sentit corporal, també ens proporciona connectivitat en l'àmbit espiritual. Per exemple quan percebem la calidesa de la flama dels ciris, de la fusta dels bancs en una església o del microclima que ofereix un temple, basílica, catedral o monestir. En aquest sentit, també voldria recordar que Jesús imposava les mans a qui ho necessitava, abraçava als infants i joves, es deixava tocar enmig les multituds, etc., i quan aprenem a compenetrar-nos amb la natura com també ho feia el mateix Jesús amb els seus deixebles, ens renovem espiritualment.

Però encara que el sentit del tacte ens ofereixi una connectivitat tan àmplia i extensa amb el nostre entorn, hi ha realitats que demostren que sovint és oblidada. En citaré només alguns exemples: museus amb el rètol «no tocar»; baranes dissenyades per ajudar-se a l'hora de pujar escales i que no es poden agafar en ser construïdes amb materials que cremen durant la insolació del dia; terres instal·lats al voltant de piscines que cremen quan hi toca el Sol i no permeten caminar-hi descalç; aparells de nova tecnologia que arraconen els jocs manipulatiu o, fins i tot, no contemplen l'accessibilitat

de lectura Braille per a persones invidents; datàfons sense tecles tàctils que no permeten escriure el número PIN a les persones cegues i ho dificulten en les persones d'edat avançada; etc. Així doncs, quan succeeixin aquestes realitats, caldrà reconnectar-se tàctilment amb el nostre entorn. una bona educació evolutiva del sentit del tacte, una major compenetració bidireccional amb els altres, amb la natura i amb Déu, en seran una bona escola per aconseguir-ho. □

miquelalbertsoler@gmail.com



El seu autor descriu que aquesta Didàctica Multisensorial de les Ciències: «proporciona un ampli ventall d'estratègies per ensenyar i aprendre ciències a través de tots els sentits, tot realitzant d'una altra manera les pràctiques al laboratori, les observacions, l'adquisició de conceptes, etc. I aconseguir-ho de manera inclusiva, és a dir, que és un mètode vàlid tant per l'alumnat amb ceguesa i baixa visió, com per a l'alumnat sense problemàtiques visuals, ja que a tots ens beneficia activar tots els sentits en els aprenentatges.»

Relat Recerca Reflexió Realitat Resposta Revista

**Per gaudir, entendre i aprendre.
Les revistes t'acompanyen sempre, per fer camí.**



Sembla mentida que les mans parlin tant!

Ben cert, sovint s'embruten, esgarrapen, agafen un punyal, una arma.. Però, principalment, estan fetes per tot el contrari: per ajudar a pujar un barranc, per lligar sentiments, per manifestar tendresa, per acompanyar... I tantíssimes altres bones actituds. Quantes vegades el nostre cervell ens crida a amanyagar el cor de les persones estimades! Voleu dir que les mans no són un tros del nostre cor? I són capaces de parlar amb qui estimes!

Tant la portada com la contraportada mostren unes petjades de mans i braços en una peça mòbil, com si s'enfonsessin en un material de plàstic. Imaginem la petjada que deixen marcades les mans amigues, com si fossin un tros de cor que queda marcat; si no és així pot quedar buit aquest espai.

Pensem que podem acaronar amb tots els cinc sentits: vista, oïda, olfacte, gust i tacte. Quins dons tan excel·lents!

Josep M. Forcada