

CARICIAS Y ESTRUCTURAS DE LA PERSONALIDAD

- RESUMEN

JESUS CUADRA PEREZ

Psicólogo
Analista Transaccional Clínico

En este trabajo se aborda, en el marco del Análisis Transaccional, el concepto de "caricias" y se hace una revisión del mismo, contraponiendo caricias a sentimientos, resaltando las caricias en las relaciones interpersonales y relacionándolas con las distintas estructuras de la personalidad. Se ofrece, además, un Mapa de los Estados del Yo en relación con las caricias y un encuadre de las caricias y las emociones dentro de la p.,,Jeoterapia de la persona.

EL CONCEPTO DE CARICIAS EN LA LITERATURA DE A.T.

En el entramado conceptual del Análisis Transaccional las caricias es un concepto importante y profundo. Está cargado de emociones al descubrirlo y experimentarlo en uno mismo. Conforme uno va leyendo sobre el tema lo encuentra clarificador de muchas de las experiencias personales. Tenerlo en mente mientras realizamos un trabajo de aproximación, clarificación, diagnóstico o tratamiento, también resulta muy clarificador para el terapeuta (u orientador).

Un repaso de las principales fuentes de información donde he aprendido sobre este concepto me ha conducido por los siguientes caminos:

Primero fue Berne (1961, 1964, 1970) con su aportación acerca del contacto social y las hambres básicas bio-psicológicas: estimulación, reconocimiento y estructuración del tiempo y el papel de las caricias para su satisfacción.

11

Después fue Steiner (1974) y su planteamiento psico-social y poético con la aportación de la Economía de Caricias y el Cuento de Pelusas.

La literatura latinoamericana encabezada por Kertesz (1985) me aportó un análisis clasificatorio casi exhaustivo de los distintos tipos de caricias.

En el análisis de las transacciones y de la comunicación, en casi toda la literatura, con frecuencia se realiza una generalización, a mi modo de ver excesiva, del concepto de caricia extendiéndolo casi a cualquier elemento de la comunicación interpersonal.

Taibi Kahier (1978) y su análisis riguroso de los estados del yo desde la perspectiva funciona; hace una nueva aportación al concepto de caricias en especial en lo referente al dar caricias. También introduce la diferenciación de caricia negativa y ~descuento relaciona;. Otro aporte importante suyo a la conceptualización de las caricias ~gstá implícito en toda su teoría del Miniguión ,Kahier y Capers, 1974) y su hipótesis de las baterías de caricias internas.

Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista

En ese mismo sentido Woolans (Woolans, 1978; Woolans y Brown, 1978) hace un aporte interesante en el concepto de la caricia interna y la economía de las caricias internas.

Hay una conexión de estas caricias internas, los procesos internos de utilización idiosincrásica y transformación de las caricias recibidas y el filtro de caricias y cociente de caricias (Schiff, Schiff y Schiff, 1975; Woolans, 1978; Capers y Holand, 1971) por una parte y los sentimientos parásitos o rackets (English, 1971, 1972) y el Sistema Racket (Erskin y Zalcman, 1979) por otra.

Por último quiero citar la aportación de los analistas transaccionales de orientación psicodinámica a la clarificación de la estructuración de la personalidad (Haykin, 1980; Moiso, 1985) y la importancia de las caricias en este proceso así como la integración que realizan de las aportaciones de los psicoanalistas que hacen hincapié en las relaciones objetales y la importancia de; apego.

REVISION DEL CONCEPTO DE CARICIA

Ya he expresado más arriba que en algunas ocasiones el concepto de caricia se ha generalizado excesivamente al analizar la comunicación interpersonal.

No todo lo que hacemos a otro o con otro en la comunicación interpersonal es una caricia; además de caricias intercambiamos muchas otras cosas distintas.

Caricia es la unidad de estimulación y reconocimiento. Cuando doy una caricia doy algo que viene de mí y que va hacia ti, pero sólo es una caricia si lo que te doy se refiere a *tí*. Ej.: Te toco a *tí*. Te beso a *tí*. Te abrazo a *tí*. Digo algo propio de *tí*.

Lo importante de la caricia, desde esta perspectiva, eres tú en tanto que persona acariciada. Lo que yo hago en la caricia no

NIQ 32 Año 94

Jesús Cuadra Pérez

es tan importante como que lo que hago se refiere a *tí* o a algo de *tí*.

Se acaricia lo que la persona es física o personalmente: Caricias incondicionales.

Se acarician las cualidades naturales de la persona (físicas, gestuales, emocionales, intelectuales, afectivas, relacionales, etc.): Son las caricias atributivas (Ciller, 1988).

Se acaricia lo que la persona hace con sus manos, con su cuerpo, con su mente, etc.: Son las caricias condicionales.

CARICIAS Y SENTIMIENTOS

Muchas veces se confunden una caricia con un sentimiento, pero no son lo mismo. Un sentimiento también viene de mí. Es algo *de mí* que siento hacia *tí* o hacia alguna cosa tuya (cualidad, comportamiento, etc.).

Un sentimiento es algo que puedo o no darte, comunicártelo o expresártelo de alguna manera. Una caricia sólo lo es si se *da*, si se **ofrece, si se entrega**. Una vez dada ya no está en mí sino en tus manos. Un sentimiento no dejar de estar en mí por comunicártelo, es algo *mío*; una caricia dada es algo **tuyo**. Un sentimiento es algo referido a *mí*, una caricia es algo referido a *tí*.

Cuando digo "estoy muy a gusto contigo" estoy hablando de mí, de cómo yo me siento en mi relación contigo. Cuando digo "eres una persona tierna, entrañable y simpática" estoy hablando de *tí* aunque lo que digo lo siento y lo creo yo. Cuando digo "quiero" estoy hablando de lo que yo siento por *tí*. Cuando digo "eres una persona estupenda" estoy hablando de *tí* y eso es una caricia.

Las expresiones de los sentimientos y las caricias pueden ser falsas, pues lo que doy puede que no se corresponda con lo que pienso o con lo que siento.

En este contexto relacionar de algo que se da, se habla a veces de descuento (Kahler, 1978). Un descuento puede o no ser una caricia. La cualidad básica de un descuento es que es un comportamiento que implica una distorsión de la realidad (Mellor y Sigmund, 1975). Si este comportamiento es dar una caricia, ésta no tiene relación con lo que la persona es, con sus cualidades o con lo que la persona hace. Lo que estamos dando es un descuento o mejor podría decirse una caricia con descuento. Ej.: Comportarse de manera que suponga ignorar deliberadamente la presencia, las cualidades, las opiniones, las expresiones emocionales o los comportamientos de una persona; decirle a alguien: "eres despreciable", "no puedes ni hablar correctamente", etc.

Los sentimientos y emociones no pueden ser falsos porque son una cosa personal. Los sentimientos y emociones auténticas pueden ser sustituidos y transformarse en emociones y sentimientos parásitos, condicionados o distorsionados por un proceso interno que guarda relación con la experiencia vivida, las caricias recibidas y las decisiones personales tomadas en el pasado (English, 1971).

Las caricias una vez dadas son lo que son y se necesita discernimiento para verificar en la relación si son verdaderas o falsas y si proceden de un sentimiento auténtico o parásito.

EFFECTOS EMOCIONALES DE LAS CARICIAS

Las caricias producen sensaciones y emociones, es decir reacciones, en las personas que las reciben. Esas sensaciones y emociones pueden ser agradables o desagradables y por eso las caricias, desde la perspectiva del receptor, se pueden clasificar en positivas y negativas. Positivas y negativas en el sentido de agradables o desagradables, no en el sentido de valor u oportunidad

13

relacional sino en un sentido hedonista. A veces es positivo dar una caricia negativa.

Las sensaciones y emociones que produce una caricia no son de todo controlables por quien la da, pues una caricia ha de ser recibida, percibida, aceptada o rechazada por quien la recibe (Woolans, 1978) y todos esos procesos intervienen en las consecuencias emocionales de una caricia.

La recepción de la caricia es una cosa física, pero la percepción, aceptación o rechazo de la caricia es un proceso psicológico que guarda relación con la experiencia personal previa, con las caricias anteriores recibidas, las emociones y sensaciones experimentadas, las consecuencias en el plano personal y sociocultural, y las decisiones personales tomadas al respecto de modo que encaje en nuestro marco de referencia (Schiff, Schiff y Schiff, 1975).

En todo caso, toda caricia recibida produce una sensación o emoción auténtica o parásita, agradable o desagradable y, por tanto, toda caricia puede ser considerada positiva o negativa por el receptor.

No tenemos, por tanto, un control directo sobre el efecto emocional de una caricia y esto es una limitación a nuestros deseos (¿omnipotentes? ¿narcisistas?) de hacer sentir bien o mal a una persona determinada a nuestro gusto o voluntad.

LAS CARICIAS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Las personas solemos dar el tipo de caricias que nos gustan al principio (Samuels, 1971). Esto puede ser el inicio de una estrategia de ensayo y error en el intento de entablar una relación con la otra persona. Esas mismas caricias puede que le gusten a la otra persona en ese momento, nos exprese o manifieste sus sensaciones o emociones agradables

recibirla y esa es una fuente valios
U n i

información para conocer el efecto de nuestras caricias. También puede ocurrir lo contrario y que no le gusten esas caricias en ese momento y eso también es una fuente de información valiosa para conocer el efecto de nuestras caricias y poder regular nuestra relación con esa persona en ese momento.

En todo caso la relación entre dos personas se da en un contexto cultural; determinado donde rige una etiqueta, unos procedimientos de actuación y un carácter o estilo de relación (Berne, 1966) que influyen en el contexto en el que se intercambian caricias y nos dan pistas comúnmente aceptadas de lo que en ese contexto producirá una determinada caricia o expresión emocional y que conviene tener en cuenta. Expresiones o actitudes que en un contexto son bien recibidas, en otro producirán reacciones emocionales desagradables.

Pero sobre todo, aún dentro de este contexto cultural, las personas podemos comunicarnos mutuamente nuestros deseos, preferencias y matices en relación con las caricias que deseamos recibir y también podemos asumir la responsabilidad de pedir lo que deseamos o rechazar lo que no deseamos o no nos gusta, de lo que nos den. Todos estos procesos están condicionados también por las experiencias pasadas en relación con nuestras fuentes primarias de caricias (madre, padre, familia) y nuestras fuentes habituales de caricias (entorno próximo y entorno cultural), con las consecuencias de la comunicación de nuestros deseos y preferencias, y con las decisiones personales tomadas al respecto.

La consecuencia es que todas estas vivencias han conformado y estructurado nuestra personalidad tanto interna como relaciona; y quedan grabadas junto con los aspectos emocionales y cognitivos que las acompañan en las distintas estructuras de nuestra personalidad que luego se ponen en juego cuando nos relacionamos.

NQ 32 Año 94

Jesús Cuadra Pérez

CARICIAS Y ESTRUCTURAS DE PERSONALIDAD

Veamos ahora un repaso del contenido de las distintas estructuras de la personalidad y su relación con las caricias en especial el papel que juegan en el proceso de supervivencia, es decir de conseguir caricias para sobrevivir. Utilizaré para ello un diagrama estructural de segundo orden.

NI: El Niño en el Niño o Niño biológico: Aquí residen las necesidades primarias de estimulación y de reconocimiento que se cubre con las CARICIAS. También surgen de aquí los impulsos básicos a expresar ciertas caricias a otras personas.

AI: El Adulto en el Niño o "Pequeño". ProfesoC: Aquí tenemos una colección de estrategias infantiles para conseguir CARICIAS y para mostrarlas.

PI: El Padre en el Niño: Aquí tenemos una serie de respuestas automáticas y condicionadas ante determinados estímulos internos o externos o determinadas CARICIAS.

P2: El Padre: Aquí tenemos una colección de grabaciones interiorizadas de los padres, de otras figuras parentales y de la cultura donde nos desarrollamos, que LIMITAN, PERMITEN Y PROVOCAN la expresión y el intercambio de las CARICIAS.

A2: El Adulto: Esta es la estructura que podemos entrenar y usar para diseñar nuevas estrategias Adultas (objetivas, pertinentes, efectivas y éticas) para satisfacer nuestras necesidades de CARICIAS y de intercambio de las mismas en las situaciones concretas.

MAPA DE ESTADOS DEL YO EN RELACION CON LAS CARICIAS

Estos son algunos ejemplos de contenidos de algunos estados del yo implicados en el intercambio de caricias.

n

Caricias y estructuras de la personalidad

Al: Estrategias infantiles para conseguir caricias:

P2

F0-51

..... 15

"Los/as padres son"

psicólogos/as experimentos

ESPONTANEAS:

- Llorar
- Patalear
- Sonreír
- Agitarse

A2

PI

N2

AI

NI

"El/La contacto autoridad es poder

1

SOFISTICADAS:

- Chantajear - Coaccionar - Culpara
- Engañar - Engatusar - Complacer
- Amenazar - Seducir
- Halagar -

"Así es como hay que se debe

"Sólo si ... , puedes..."

Pl: Respuestas automáticas condicionadas (cuando lo son):

PERMISOS: PUEDES

- Someterse - Asustarse
- Rebelarse - Enfadarse
- Retirarse - Avergonzarse

- ACERCARTE - SENTIR
- EXPRESAR - UNIRTE

- Desvalorizarse
- Sobrevalorarse
- Culparse

- Suplicar
- Provocar
- Ignorar

- Admirar
- Culpar
- Envidiar

- Claudicar - Asentir
- Desafiar - Gritar
- Disimular - Callar

- Rendirse - Sufrir - Confiar
- Resistirse - Agredir - Desconfiar
- Confundirse - Pasar - Aislarse

- Ocultar - Alejarse de...
- Presumir - Rechazara...
- Disimular - Desesperar en...

P2: Grabaciones intefiorizadas (ejemplos relacionados con las CARICIAS):

LIMITES:

- No te acerques - No disfrutes
- No tengas lazos - No lo hagas

- No sientas - No expreses - No confíes
- No seas tú -

"Los/as

- DISFRUTAR - INTIMAR
- EXPLORAR - CRECER-SER TU...

PROVOCACIONES: "¿A que no te atreves ... ?" "¿Serás capaz de (o de no)...." "¿'Vas a ser (hacer, decir) más (menos, distinto, igual) que....?"

"Sifueras

hombre mujer valiente listo/a bueno/a

(no) dejarías que. (no) harías..." (no) dirías..."

LAS CARICIAS Y LAS EMOCIONES EN EL TRATAMIENTO

Cuando una persona está en tratamiento e inicia un proceso de cambio de su guión de vida cambia al mismo tiempo muchos procesos internos y relacionales en relación con las caricias. De la misma manera el trabajo de cambio en los patrones y procesos de intercambio de caricias y de expresiones emocionales, contribuye también al cambio de su guión de vida.

otrosson	"
hombres	Algunas personas tienen dificultades en los
mujeres	procesos de dar, tanto caricias como
niños/as	expresiones emocionales, otras por el

Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista

·
|
·

contrario necesitan resolver las dificultades internas relacionadas con la aceptación o el rechazo de las caricias y expresiones emocionales que reciben.

Algunas tienen dificultad para sacar la información adecuada de la reacción emocional que producen sus caricias en los demás, otras tienen dificultad para tomar conciencia de las caricias que uno desea recibir, de los matices en la forma concreta de las caricias que desea y, por tanto, de poder pedir a los otros lo que desea.

Lo mismo puede decirse en relación con las estrategias arcaicas para conseguir caricias y las respuestas automáticas condicionadas así como con las grabaciones interiorizadas que interfieren en un sano intercambio de caricias y expresiones emocionales.

A medida que las personas cambian, desarrollan estrategias "adultas" para satisfacer las necesidades de estimulación y de reconocimiento y, a la vez, cambian sus decisiones de supervivencia.

BIBLIOGRAFIA

Berne, E. (1961) **Análisis Transaccional en psicoterapia**. Buenos Aires, Ed. Psique, 1975. Berne, E. (1964) **Juegos en que participamos**. México, Ed. Diana, 1966. Berne, E. (1966) **The Structure and Dynamics; of Organizations and Groups**. New York: Grove Press. Berne, E. (1970) **Hacer el amor**. Buenos Aires, Ed. Alfa, 1975. Capers, H. y Holland, G. (1971) "Stroke Survival QuotienV. **Transactional Analysis Journal**, **1, 3**, pág. 40. English, F. (1971) "The Substitution Factor: Rackets and real feelings". **Transactional Analysis Journal**, **1, 4**, págs. 225-230.

NQ 32 Año 94

Jesús Cuadra Pérez

English, F. (1972) "Rackets and real feelings. Part. II". **Transactional Analysis Journal**, **2, 1**, págs. 23-25.

Erskine, R. y Zalzman, M. (1979) "The Racket System: a model for racket analysis". **Transactional Analysis Journal**, **9, 1**, págs. 51-59.

Escribano, G. (1992) **Analyse Transactionelle et psychologie clinique**. Grenoble, Psicom Editions.

Haykin, M. D. (1980) "Type Casting: The Influence of Early Childhood Experience Upon the Structure of the child Ego State". **Transactional Analysis Journal**, **10, 4**, págs. 354-364.

Kahier, T. y Capers, H. (1974) "The Miniscript". **Transactional Analysis Journal**, **4, 1**, págs. 26-42.

Kahier, T. (1978) **Transactional Analysis Revisited**. Little Rock, Human development Publications.

Kertész, R. (1985) **Análisis Transaccional Integrado**. Buenos Aires, Editorial IPPEM.

Mellor, K. y Sigmund, E. (1975) "Tiscounting". **Transactional Analysis Journal**, **5, 3**, págs. 295-392.

Moiso, C. (1985) "Egoestates and Transference". **Transactional Analysis Journal**, **15, 3**, págs. 194-201.

Oller, J. (1988) **Vivir es autorealizarse**. Barcelona, Ed. Kairós, S.A.

Samuels, S.D. (1971) "Stroke Strategy 1. The Basis of Therapy". **Transactional Analysis Journal**, **1, 3**, págs. 23-23.

Schiff, J., Schiff, A., Schiff, E. (1975) "Trames of Reference". **Transactional Analysis Journal**, **5, 3**, págs. 290-294.

Steiner, C. (1974) **Los Guiones que vivimos**. Barcelona, Ed. Kairós, S.A., 1991.

Woolans, S. (1978) "The Internaj Stroke Econorny". **Transactional Analysis Journal**, **8, 3**, págs. 194-197.

Woollams, S. y Brown, M. (1978) **Transactional Analysis**. Dexter, Huron Valley Institute Press.