

DIFERENCIANDO NUESTROS RASGOS NATURALES CON CARICIAS ATRIBUTIVAS

JORDI OLLER VALLEJO
jollerv@transaccional.net
<http://www.analisis-transaccional.net>

Certificado en Psicología
por la Universidad de Barcelona

Analista Transaccional Clínico
Certificado por la ITAA y EATA

Publicado originalmente en Inglés en *Transactional Analysis Journal-TAJ*, 24:3, en Julio de 1994.

Posteriormente publicado en Español en la *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, nº 35, en 1996.

Esta es la versión original completa en Español, de la que un primer texto previo se publicó en 1986 en el nº 12 de la revista anterior.

Si en forma oral o escrita usas este artículo y sus conceptos, cita su autoría.

Sumario

Este artículo propone distinguir y usar una forma adicional de caricias incondicionales, llamadas *caricias atributivas*, las cuales van dirigidas a las diferencias físicas y psicológicas que hay entre las personas. Las personas, además de caricias incondicionales por existir, necesitamos recibir caricias específicas por nuestras diferencias idiosincráticas. Después de dar una una metódica y ejemplos sobre su uso positivo, advierte sobre cómo podemos evitar reforzar mandatos de contraguión. Finaliza con una reflexión sobre cómo a veces las caricias atributivas negativas son inevitables, y qué hacer cuando esto sucede.

Introducción

Es ya clásico en Análisis Transaccional distinguir entre caricias incondicionales y condicionales, y en cada caso entre positivas y negativas. Las caricias incondicionales se definen como caricias por "existir", por "estar vivos", Las caricias condicionales se definen como caricias por "hacer" o por "conductas", Sin embargo, en mi trabajo como psicoterapeuta y formador, me encuentro con frecuencia con que el concepto de caricias incondicionales positivas se interpreta como demasiado abstracto, especialmente si éstas son definidas como caricias "por existir" .¿ Qué quiere decir el concepto de caricias "por existir"? .Suelo aclarar que son aquellas que se dan precisamente por el simple hecho de "existir como persona", aunque por lo general la aclaración no sirve de mucho, pues no aclara demasiado ¿qué es "existir como persona"? .Aún menos, probablemente, entendería el concepto un niño. A un niño le es difícil separar la aceptación o rechazo hacia lo que hace, de la aceptación o rechazo hacia él como totalidad. Como escribe Gordon (1970/1977), "es hacia un *hijo en acción* sobre quien un padre tiene sentimientos de aceptación o de rechazo, no hacia una abstracción llamada *hijo*" (pág. 36). Análogamente, cuando damos caricias a alguien, no es a una abstracción llamada persona, sino a una persona concreta y singular, diferente de cualquier otra.

Sobre las caricias en general

Berne (1964/1974) definió como caricia "cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia de otro" (p. 15). Sin lugar a dudas, las personas necesitamos caricias, es decir, estímulos intencionales, tanto físicos como afectivos y sociales. Para demostrar la importancia de esta necesidad, es clásico citar a Spitz (1945), quien investigando grupos de niños abandonados en instituciones públicas, detectó que éstos sufrían un grave deterioro físico y psicológico, llegando a la conclusión que era por falta de estimulación sensorial. Sin embargo, sobre el estudio de Spitz, Seligman (1975/1981) señala que probablemente la causa del deterioro no es tanto la falta de estimulación sensorial, sino la falta de control que el niño tiene sobre ella. Análoga crítica, es hecha por Hobbs (1984), quien citando lo escrito por Sroufe (1979, pág. 465) concreta que "es la experiencia del niño

de una activa participación para lograr una efectiva estimulación, más que la cantidad de estimulación en sí, lo que es el punto central del desarrollo en la infancia" (pág. 177).

Por tanto, las personas necesitamos vivir las caricias como una respuesta que, aún viniendo de afuera, es en alguna manera, estimulada por nosotros. Paradójicamente, en el supuesto de que aún recibiendo frecuentes caricias positivas, no tuviésemos esta vivencia de "control" (por ejemplo, porque las caricias nos llegasen a destiempo, o no fuesen pertinentes con nuestra realidad personal), el resultado sería una disminución de la fuerza del yo y la depresión (Seligman, 1975/1981).

Las caricias incondicionales, sean positivas o negativas, van dirigidas a la totalidad de nuestro existir natural como personas (seamos cómo seamos) o a los aspectos necesarios para nuestra autoexpresión natural (sean cuáles y cómo sean). Son aspectos éstos que nos son dados por naturaleza, sin que destaque en ellos el haber hecho nada para tenerlos, aunque indiscutiblemente somos sus "propietarios por herencia" y por tanto podemos usar de ellos.

El ejemplo clásico de caricia incondicional positiva es un globalizado "te quiero", transmitiendo un "acepto totalmente tu existir". También es ejemplo clásico "me gustas". Otros ejemplos relevantes son: un tierno abrazo, una sonrisa de bienvenida, alentar el pensar, escuchar atentamente, mostrar agrado hacia algún aspecto físico, y dejar descansar. Recibir caricias incondicionales positivas es fundamental para nuestro "estar bien" incondicional.

Por contra, el ejemplo clásico de caricia incondicional negativa es un globalizado "te odio", transmitiendo un "no acepto en absoluto tu existir". También es ejemplo clásico "no me gustas". Otros ejemplos relevantes son: una muestra de aversión, no dejar hablar, impedir expresar los sentimientos, no escuchar, expresar desagrado hacia algún aspecto físico, y privar de alimento. Las caricias incondicionales nos invitan a vivir el "estar" mal incondicional.

En cambio, las caricias condicionales, sean positivas o negativas, van dirigidas a aspectos en 'los que destaca haber hecho nosotros algo en concreto, Son ejemplos de caricias condicionales positivas: "has hecho esto bien", "me gusta este jersey que llevas", "has jugado un buen partido de tenis", "admiro cómo hablas, y "me gusta cómo expresas tus sentimientos", Recibir caricias condicionales positivas es fundamental para nuestro "estar bien " condicional, y además nos transmite información sobre nuestras habilidades y capacidades al hacer.

Son ejemplos de caricias condicionales negativas: "has hecho esto mal", "tus maneras en la mesa son horribles", "este pantalón te queda muy feo", "no me gusta verte triste", y "me molesta lo que piensas". Cuando recibimos caricias condicionales negativas que nos son dadas constructivamente, también contribuyen a darnos información sobre nuestras habilidades y capacidades al hacer, y aunque nos sintamos mal por recibirlas, no afectan a nuestro "estar bien" incondicional. Pero si son usadas destructivamente, no sólo nos sentimos mal, sino que nos invitan a vivimos "estar mal".

Nuestras diferencias naturales

Las personas, además de existir y de autoexpresarnos, lo hacemos como seres concretos y singulares, mostrando unos atributos que nos son propios y que nos diferencian de los demás, Poseemos características innatas que se manifiestan naturalmente en nosotros y que constituyen parte de "nuestro ser en el mundo". Algunos de estos atributos son físicos y otros son psicológicos.

Son atributos físicos diferenciales, por ejemplo: el sexo, la estatura, el color del cabello, el color de los ojos, la configuración facial y la complejión corporal. Son atributos que configuran nuestra singularidad física en el mundo. Las caricias por estos atributos físicos naturales, tanto si son positivas como negativas, son vividas con mucha fuerza. Algunos autores (Woollams & Brown, 1978) las consideran como caricias incondicionales positivas.

Pero las personas no sólo somos por naturaleza diferentes en aspectos físicos, sino que también lo somos en aspectos psicológicos. Por ejemplo, tenemos habilidades diferentes en cuanto a orientación espacial, talento musical, coordinación visomanual y capacidad empática. También nos diferencia el temperamento, el cual ya comienza a expresarse incluso al nacer (James, 1981/1982) Algunos bebés son más movedizos que los demás, otros lloran más, otros duermen menos, y otros sonríen más fácilmente. Son diferencias temperamentales debidas también, al igual que la constitución física, a nuestra herencia genética.

El temperamento determina nuestro estilo conductual, o sea, el "cómo", de manera natural, hacemos lo que hacemos. Thomas & Birch (Burks & Rubenstein, 1979) llevaron a cabo un interesante estudio longitudinal sobre 136 bebés, desde su nacimiento hasta su vida de adultos, diferenciando nueve dimensiones temperamentales, o sea: el nivel de actividad, la regularidad del ritmo biológico, el acercamiento o aislamiento ante lo nuevo, la adaptabilidad en cambiar de conducta, la intensidad de reacción, el umbral de estimulación de respuesta, la calidad del estado de humor, la facilidad de distracción y la perseverancia de la atención. Las personas somos pues diferentes por la proporción en la que tenemos cada una de estas dimensiones temperamentales, configurándose con ellas una pauta que nos es propia y que nos diferencia.

Las caricias atributivas

Las personas necesitamos caricias positivas por nuestras diferencias naturales, tanto físicas como psicológicas. Son la clase de caricias que diferencio llamándoles *caricias atributivas* (Oller, 1986a, 1986b, 1988). Las caricias atributivas tienden un puente entre las caricias condicionales y las incondicionales. Es decir, por una parte se refieren a aspectos de nuestro "existir" en la vida, pero además también son aspectos que "hacemos" o "tenemos" de una manera natural.

Desde otra perspectiva, el uso de las caricias atributivas es un instrumento de ayuda para autorrealizarnos (Maslow, 1968/1972). Maslow escribió que "cada uno de nosotros posee una naturaleza interior esencial, de tipo instintivo, intrínseca, dada, natural, es decir, con un grado de determinación hereditaria apreciable y que tiende fuertemente a persistir" (pág. 190). Las caricias atributivas nos ayudan a conocer y actualizar dicha "naturaleza interior esencial".

Las caricias atributivas positivas nos transmiten información sobre nuestras diferencias idiosincráticas, vistas como cualidades. Son caricias atributivas positivas, por ejemplo, "me gustan tus ojos oscuros", "me encanta tu mirada enigmática", "me ha gustado tu espontaneidad al hablar", "admiro tu tesón en hacer esto", "me atrae el rigor que has puesto en tu razonamiento", y "me ha fascinado tu sentido musical".

Las caricias atributivas negativas también nos transmiten información sobre nuestras diferencias idiosincráticas, pero vistas como limitaciones. Si son usadas destructivamente, nos invitan a vivir el "estar mal" incondicional. Son caricias atributivas negativas, por ejemplo, "no me gusta lo bajo que eres", "me ha disgustado tu lentitud en hacer esto", "me desagrada que te me acerques tanto", y "no entiendo porque te desorientas tan fácilmente".

Convertir las caricias en atributivas

Las caricias atributivas positivas dan información precisa sobre nuestros rasgos y aptitudes naturales, por lo que con frecuencia puede ser útil convertir las caricias incondicionales (especialmente cuando se reciben como muy abstractas) y las condicionales (especialmente cuando se reciben como poco matizadas), en caricias atributivas. Supongamos, por ejemplo, que decimos a alguien "está bien esto que has hecho", o sea, que le damos una caricia condicional positiva. Desde luego, está bien dársela, pero aún puede ser mejor si la convertimos en caricia atributiva. Podemos pensar "¿a qué características tuyas se debe que esté bien esto que ha hecho?". Supongamos que se trata de la claridad y simplicidad. Podemos entonces atribuirle dichas características y decirle "me gusta la claridad y simplicidad con que has hecho esto", convirtiendo en atributiva la caricia condicional. De esta manera, le transmitiremos más información que no la simple "está bien esto que has hecho".

Por otra parte, al igual que está bien dar y recibir caricias atributivas, también está bien pedir las. Por ejemplo, si alguien nos dice "me gusta cómo has hablado", podemos pedirle que convierta la caricia en atributiva,

preguntándole "¿qué es lo que te gusta de cómo he hablado?". Supongamos que le ha gustado nuestro tono de voz pausado y regular. Puede, por tanto, atribuirnos dichas características y decirnos "me gusta el tono de voz pausado y regular con que has hablado", transmitiéndonos una positiva información sobre nosotros mismos.

Particularizar las caricias atributivas

Cuando damos caricias atributivas, es importante particularizarlas respecto a la situación concreta en la que se están generando. Al hacerlo así evitaremos reforzar mandatos de contraguión y sus correspondientes subyacentes mandatos inhibidores de guión. Por ejemplo, supongamos que en el guión de una persona es importante el mandato de contraguión "trabaja mucho", lo cual le lleva en su vida a trabajar mucho ya reforzar, por ejemplo, un mandato inhibitor "no disfrutes". Obviamente, si en una tarea dada en la que admiramos cuánto ha trabajado, le decimos un generalizado "me gusta lo mucho que trabajas", lamentablemente sería una caricia atributiva que le invitaría a reforzar su mandato de contraguión. En cambio, si le decimos "me ha gustado lo mucho que has trabajado en esta tarea", particularizando la caricia atributiva respecto a la situación dada, ayudaremos a evitar reforzarlo.

Por otra parte, muchas veces cuando la persona acepta y expresa un mandato de contraguión, con ello expresa también, en parte, alguna predisposición natural positiva relacionada con el mandato. Por ejemplo, en el caso anterior de la persona regida por "trabaja mucho", es probable que ella tenga, por sí misma, una predisposición natural a la actividad. Por tanto, además de particularizar la caricia respecto a la situación, también es útil dirigimos a la predisposición natural subyacente. Así, en el ejemplo, podemos decir a la persona "me ha gustado tu actividad trabajando en esta tarea", acariciando sólo la predisposición natural y evitando reforzar el mandato de contraguión.

Sobre las caricias atributivas negativas

Las caricias atributivas negativas son inevitables cuando el talante natural de otra persona interfiere con el nuestro, creándose una situación de conflicto. Pero se trata entonces de un conflicto natural, que no es resultado del guión negativo de ninguno. Los dos "estamos bien", pero es natural que nos sintamos mal por aquella incompatibilidad natural. Supongamos, por ejemplo, que estoy con una persona para la cual su talante natural es acercarse a los demás, hasta tal punto que entra en mi espacio vital. En cambio, mi talante natural es alejarme de los demás para mantener mi espacio vital. Es natural que me sienta molesto con esta persona por su "invasión", tanto como es también natural para ella que se sienta mal conmigo por mi "retirada". Generalmente, este tipo de situación suele resolverse intuitivamente, hasta lograr una distancia personal cómoda para los dos, pero supongamos que esto no se logra y sigo teniendo dificultad. Necesitaré entonces darle una caricia atributiva negativa. Lo mejor es también particularizar la caricia a la situación aquí-y-ahora, aceptando el talante natural de la otra persona y expresándole mi dificultad como una consecuencia de mi propio talante natural. Puedo decirle, por ejemplo, "comprendo que está bien para tí acercarte, pero yo necesito también mi propio espacio, ¿está bien para tí mantener más distancia? Tal vez la persona puede igualmente sentirse mal, pero al menos así no le invitaremos a vivirse "estar mal".

Conclusión

Las caricias atributivas constituyen un estímulo importante para actualizar y reforzar todo lo que, ya sea física o psicológicamente, somos de una manera única y singular. A nivel práctico, su uso en psicoterapia y en el trabajo de crecimiento personal, lo he experimentado como un poderoso instrumento para ayudar a tomar conciencia de nuestras particularidades, facilitando la consolidación de un sentido de autoestima diferenciado y de una sólida identidad personal. A nivel teórico, el concepto de caricias atributivas tiende un puente entre las caricias incondicionales y las condicionales, por lo general conceptualmente contrapuestas.

Referencias bibliográficas

- Berne, E. (1964). *Games people play: The psychology of human relationship (Juegos en que participamos)*. New York, Grove. (Traducción al Español publicada en 1974).
- Burks, J. & Rubenstein, M. (1979). *Temperament styles in adult interaction: Applications in psychotherapy*. New York, Brunner/Mazel.
- Gordon, T. (1977). P.E.T.: *Padres eficaz y técnicamente preparados [p.E.T.: Parent effectiveness training]* (G. García, Trad.). México, Editorial Diana. (Trabajo original publicado en 1970).
- Hobbs, G. W. (1984). «Magister Dixit». *Transactional Analysis Journal*, 14 (3), 174-179.
- James, M. (1981). *Breaking free, Self-reparenting for a new life (!Libre!)*. Massachusetts, Addison-Wesley. (Traducción al Español publicada en 1982).
- Maslow, A.H. (1972). *El Hombre Autorrealizado [Toward a psychology of being]*. Barcelona, Editorial Kairós. (Trabajo original publicado en 1968).
- Oller, J. (1986a). «Las caricias atributivas». *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 12, 261-264.
- Oller, J. (1986b). «Las caricias atributivas en la empresa». *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 13, 329-334.
- Oller, J. (1988). *Vivir es autorrealizarse: Reflexiones y creaciones en Análisis Transaccional*. Barcelona, Editorial Kairós. (En el 2001 se ha publicado la 2ª edición renovada).
- Seligman, M.E.P. (1981). *Indefensión [Helplessness]* (L. Aguado, Trad.). Madrid, Editorial Debate. (Trabajo original publicado en 1975)
- Soufre, A (1979). «Socioemotional developmen»t. In J. Osofsky (Ed.), *Handbook of Infant Development* (462-516). New York, Wiley & Sons.
- Spitz, R. (1945). «Hospitalism: Genesis of psychiatric conditions in early childhood». *The Psychoanalytic Study of the Child*, 1,53-74.
- Wollams S. & Brown, M. (1978). *Transactional Analysis*. Dexter, Huron Valley Institute Press.