

# ***CARICIAS Y ESTRUCTURAS DE LA PERSONALIDAD***

Jesús Cuadra Pérez  
Analista Transaccional Psicoterapeuta  
Psicólogo

**Curso: *Eric BERNE, 35 años después. Balance de sus contribuciones al campo de la Comunicación.* 18 de Noviembre. Año 2005.**

## **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. Esta cargado de emociones al descubrirlo y experimentarlo en uno mismo. Conforme vamos leyendo sobre el tema, lo encontramos 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).

Reparar 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.

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 casi toda la literatura, al analizar las transacciones y la comunicación, con frecuencia los autores generalizan, a mi modo de ver excesivamente, del concepto de caricia, extendiéndolo casi a cualquier elemento de la comunicación interpersonal.

Taibi Kahler (1978) y su análisis riguroso de los Estados del Yo desde la perspectiva funcional aportó un nuevo aspecto al concepto de caricias: lo referente a dar caricias. También diferenció entre caricia negativa y descuento relacional. También enriqueció implícitamente la conceptualización de las caricias con su teoría del Miniguión (Kahler, T. y Capers, H., 1974) y su hipótesis de las baterías de caricias internas.

En ese mismo sentido, Woolans (Woolans, 1978, Woolans y Brown, 1978) aportó 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 idiosincrática 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 R. y Zalcman M., 1979) por otra.

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

## REVISIÓN DEL CONCEPTO DE CARICIA

Ya he expresado más arriba que, en algunas ocasiones, algunos autores han generalizado excesivamente el concepto de caricia 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 que va hacia ti, pero sólo es una caricia si lo que te doy se refiere a ti. Ej.: Te toco a ti. Te beso a ti. Te abrazo a ti. Digo algo propio de ti.

Lo importante de la caricia desde esta perspectiva eres tú en tanto que persona acariciada. Lo que yo hago en la caricia no es tan importante como que lo que hago se refiere a ti o a algo de ti.

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

Acariciamos las cualidades naturales de la persona (físicas, gestuales, emocionales, intelectuales, afectivas, relacionales, etc.): Son las caricias atributivas (Oller J., 1988).

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

## CARICIAS Y SENTIMIENTOS

Hay muchas veces en que ciertos autores confunden una caricia con un sentimiento, pero no son lo mismo. Un sentimiento también viene de mí. Es algo de mí que siento hacia ti 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 deja 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 ti.

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 ti, aunque lo que digo lo siento y lo creo yo. Cuando digo "Te quiero", estoy hablando de lo que yo siento por ti. Cuando digo "Eres una persona estupenda", estoy hablando de ti 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 relacional de algo que se da, Kahler habla a veces de descuento (Kahler, 1978, capítulo 16). 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, expresándolo mejor, podríamos hablar de 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).

Una vez dadas, las caricias son lo que son y necesitamos discernir 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 podemos clasificar las caricias, desde la perspectiva del receptor, en positivas y negativas. Positivas y negativas en el sentido de agradables y desagradables, no en el sentido de valor u oportunidad relacional sino en un sentido hedonista. A veces es positivo dar una caricia negativa.

Las sensaciones y emociones que produce una caricia no son del 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.

Recibir la caricia es un acto físico, pero percibir, aceptar o rechazar 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 que hemos tomado al respecto, de modo que encaje en nuestro marco de referencia (Schiff, Schiff, y Schiff, 1975).

En cualquier caso, toda caricia recibida produce una sensación o emoción auténtica ó parasita, agradable ó desagradable y, por tanto, el receptor puede considerar positiva o negativamente toda caricia.

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. Puede que esas mismas caricias le gusten a la otra persona en ese momento, nos exprese o manifieste sus sensaciones o emociones agradables al recibirla y esa es una fuente valiosa de información para conocer el efecto de nuestras caricias. También puede ocurrir lo contrario - 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.

La relación entre dos personas ocurre 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; estos factores 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.

Sobre todo, aun 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 que tomamos al respecto.

La consecuencia es que todas estas vivencias han conformado y estructurado nuestra personalidad tanto interna como relacionalmente 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.

## **CARICIAS Y ESTRUCTURAS DE LA PERSONALIDAD**

Repasemos ahora el contenido de las distintas estructuras de la personalidad y su relación con las caricias; especialmente, 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.

N<sub>1</sub>: El Niño en el Niño o Niño biológico: Aquí residen las necesidades primarias de estimulación y de reconocimiento que la persona cubre con las CARICIAS. También surgen de aquí los impulsos básicos para expresar ciertas caricias a otras personas.

A<sub>1</sub>: El Adulto en el Niño o "Pequeño Profesor": En él disponemos de una colección de estrategias infantiles para conseguir CARICIAS y para mostrarlas.

P<sub>1</sub>: El Padre en el Niño: Aquí tenemos una serie de respuestas automáticas y condicionadas ante determinados estímulos internos o externos o determinadas CARICIAS.

P<sub>2</sub>: El Padre: Encierra 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.

A<sub>2</sub>: El Adulto: Ésta 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 YO EN RELACIÓN CON LAS CARICIAS**

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

A<sub>1</sub>: Estrategias infantiles para conseguir caricias:

ESPONTANEAS: - Llorar      - Sonreír      - Patalear      - Agitarse

SOFISTICADAS:

- Chantajear      - Coaccionar      - Culpar a...      - Amenazar      - Seducir

- Engañar      - Engatusar      - Complacer      - Halagar      - ...

P<sub>1</sub>: Respuestas automáticas condicionadas (cuando lo son):

- Someterse - Asustarse- Desvalorizarse - Admirar - Suplicar - Claudicar - Asentir
- Rebelarse – Enfadarse – Sobrevalorarse - Culpar - Provocar - Desafiar - Gritar
- Retirarse - Avergonzarse – Culparse - Enviar - Ignorar - Disimular - Callar
  
- Rendirse - Sufrir - Confiar - Ocultar - Alejarse de...
- Resistirse - Agredir - Desconfiar - Presumir - Rechazar a...
- Confundirse - Pasar - Aislarse - Disimular - Desesperar en...

P<sub>2</sub>: Grabaciones interiorizadas (ejemplos relacionados con las CARICIAS):

LÍMITES: - No te acerques - No disfrutes - No sientas - No expreses - No confíes  
 - No tengas lazos - No lo hagas - No seas tú - ...

"Los/as otros son ...." "El/La contacto es ..."  
 hombres autoridad  
 mujeres poder  
 niños/as ....  
 padres "Así es como hay que ..... : ....."  
 psicólogos/as se debe ....  
 experimentos "Sólo si ....., puedes ....."

PERMISOS: PUEDES... - ACERCARTE - SENTIR - DISFRUTAR - INTIMAR  
 - EXPRESAR - UNIRTE - EXPLORAR - CRECER

- SER TU...

PROVOCACIONES: "¿A que no te atreves a...?" "¿Serás capaz de (o de no) ....?"

"¿Vas a ser (hacer, decir) más (menos, distinto, igual) que....?"

"Si fueras hombre  
 mujer (no) dejarías que ..."  
 valiente (no) harías ...."  
 listo/a (no) dirías ..."  
 bueno/a

## **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 de relación con los demás en el aspecto de las caricias. Igualmente, el trabajo de cambiar los patrones y procesos de intercambio de caricias y de expresiones emocionales, contribuye también al cambio de su guión de vida.

Algunas personas tienen dificultades en los procesos de dar, tanto caricias como expresiones emocionales; otras, por el contrario, necesitan resolver las dificultades internas relacionadas con aceptar o rechazar 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 encuentran difícil 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.

Podemos decir lo mismo 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, a la vez que cambian sus decisiones de supervivencia.

## BIBLIOGRAFÍA

- 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 Quotient». *Transactional Analysis Journal*. 1:3, 40.
- English, F. (1971). «The Substitution Factor: Rackets and real feelings». *Transactional Analysis Journal*, 1:4, 225-230.
- English, F. (1972). «Rackets and real feelings. Part II». *Transactional Analysis Journal*, 2:1, 23-25.
- Erskine, R. y Zalcman, M. (1979). «The Racket System: a model for racket analysis». *Transactional Analysis Journal*, 9:1, 51-59.
- Escribano, G. (1992). *Analyse Transactionnelle 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, 354-364.
- Kahler, T y Capers, H. (1974). «The Miniscript». *Transactional Analysis Journal*, 4:1, 26-42.
- Kahler, 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). «Discounting». *Transactional Analysis Journal*. 5:3, 295-392.
- Moiso, C. (1985). «Egoestates and Transference». *Transactional Analysis Journal*, 15:3, 194-201.
- Oller, J. (1988). *Vivir es autorealizarse*. Barcelona: Ed. Kairós S.A.
- Samuels, S.D. (1971). «Stroke Strategy: I. The Basis of Therapy». *Transactional Analysis Journal*, 1:3, 23-23.
- Schiff, J., Schiff, A., Schiff, E., (1975). «Frames of Reference». *Transactional Analysis Journal*. 5:3, 290-294.
- Steiner, C. (1974). *Los Guiones que vivimos*. Barcelona: Ed. Kairós S.A. 1991.
- Woolans, S. (1978). «The Internal Stroke Economy». *Transactional Analysis Journal*. 8:3, 194-197.

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