

## **EL MEDIDOR DE CARICIAS: UN DIAGRAMA PARA EL ANÁLISIS DE CARICIAS**

*Leo C. Sprietsma*

### **Resumen:**

El diagrama del “medidor de caricias” es una especie de pantalla de radar donde podemos situar las caricias según su tipo, estilo e intensidad. Se basa en la definición de Eric Berne: Caricia es la unidad de base de toda transacción. Dicho de otra forma, cada flecha en el diagrama de las transacciones representa una caricia. Consideramos que una caricia es la resultante de dos componentes, afectivo y cognitivo, que el medidor representa por dos ejes cartesianos. Presenta algunos conceptos neoreichianos para describir las dimensiones del pensamiento y del sentimiento bajo la forma de continuos entre dos polos. A partir de aquí impulsa una reflexión sobre las dinámicas emocionales de base.

El “medidor de caricias” es una herramienta visual para el analizar y tratar las caricias. Es una especie de pantalla de radar mental que permite tener una conciencia más precisa del tipo, estilo e intensidad del reconocimiento dado y recibido en la caricia.

Me sirvo del concepto “caricia” en el sentido fundamental de Berne: unidad de base de reconocimiento y de transacción. Este empleo de la palabra me parece más práctico. El uso corriente frecuentemente identifica “caricia” solamente como “amor” o como “caricia positiva”. Sin embargo, el concepto berniano tiene la ventaja de implicar que toda forma de reconocimiento puede satisfacer la sed de contacto y sostener la vida de la persona. Para mí, en el diagrama de transacciones, cada flecha representa una caricia. Una transacción es, pues, un intercambio de caricias: una caricia-estímulo y una caricia-respuesta. Pensar en caricias es un marco mental bastante potente para “helar” la acción el tiempo que necesitamos para preguntarnos “¿Qué pasa aquí?”. Con este concepto así definido, podemos considerar el análisis de caricias como una quinta parte del AT, al lado del análisis de los estados del yo, de las transacciones, juegos y guiones.

Además, el medidor de caricias permite integrar, de una forma satisfactoria en el plano teórico, los aportes de otras terapias en el marco del Análisis Transaccional. Hace algún tiempo practiqué la Gestalt y la “magia” de Bandler y Grinder, e incorporé a mi terapia conceptos bioenergéticos. Incluso, me pregunté “si lo que hacía todavía era AT”. El medidor me permite hacer relajación corporal, establecer polaridades, observar grados de congruencia, situándome aún en el marco transaccional del análisis de la terapia de las caricias.

Hace algunos años, cuando comenzaba a explorar este material, me sentía atraída por la posibilidad de representar sobre dos ejes perpendiculares los diversos

elementos de la teoría de caricias: positivas/negativas, condicionales/incondicionales, reconocimientos/rechazos. Intenté numerosos diagramas que no me satisficieron.

Hace poco que he encontrado los conceptos que necesitaba en los artículos de C. Nelly en el *Radix Journal* y en las obras de bioenergía de A. Lowen. Estos conceptos, de origen reichiano, se mantienen en el nivel del comportamiento observable y suministran un modelo para comprobar congruencias y establecer polaridades.

### **El medidor de caricias simple**

La caricia o reconocimiento, el acto del “contacto” humano, resulta de combinar dos factores: un elemento afectivo, el sentimiento y un elemento cognitivo, el pensamiento y la voluntad. La interacción y la mezcla de estos dos factores produce la cualidad designada con el nombre de “emoción”.

1. El componente *afectivo*, la sensación, indica el *tipo* de la caricia, el grado de placer o de dolor que siente la persona. Podemos sentir “Placer o dolor aquí” como la polaridad continua de base. En el punto central de equilibrio, la persona “se siente bien”. Cuanto más se desvía, el movimiento se torna más amplio y activo, en la medida que la persona se acerca a los extremos del placer o del dolor:

#### **DOLOR/**

**Dolor amargo – dolor agudo – enfermedad**

**// Bienestar – alegría – éxtasis / PLACER**

El grado de placer o de dolor presente en cada caricia se expresa por la actitud corporal, el movimiento, las palabras, el tono de voz, la mirada, la cara. Se presentan dos posibilidades: o bien las sensaciones kinestésicas, auditivas, visuales, olfativas y gustativas concurren en una experiencia unificada donde los cinco sentidos actúan, o bien la caricia es incongruente, pues un canal expresa el dolor, mientras que el otro expresa el placer.

Es necesario que las sensaciones puedan moverse libremente sobre este eje. Quien suprime, desconoce o bloquea el dolor, disminuye al mismo tiempo su capacidad de sentir placer. Recíprocamente, abrirse al placer y expresarlo aumenta la consciencia del dolor.

Este componente afectivo de la caricia reposa sobre una activación espontánea del sistema nervioso autónomo. En este nivel, creo que nosotros “hacemos” realmente sentir los unos a los otros. En el placer, se activa el parasimpático: el cuerpo se expande, llena el espacio, se hace dulce, vivo, gracioso. El organismo opera sobre el modo de la *aventura*. El dolor libera las sustancias químicas que inducen el modo de la *protección*: se tensa el simpático, eventualmente hasta el espasmo.

2. El segundo componente de las caricias es *cognitivo*; comporta el pensamiento y la voluntad. Determina el *estilo* de la caricia. En el nivel fisiológico, se trata aquí de actividad voluntaria y cerebroespinal.

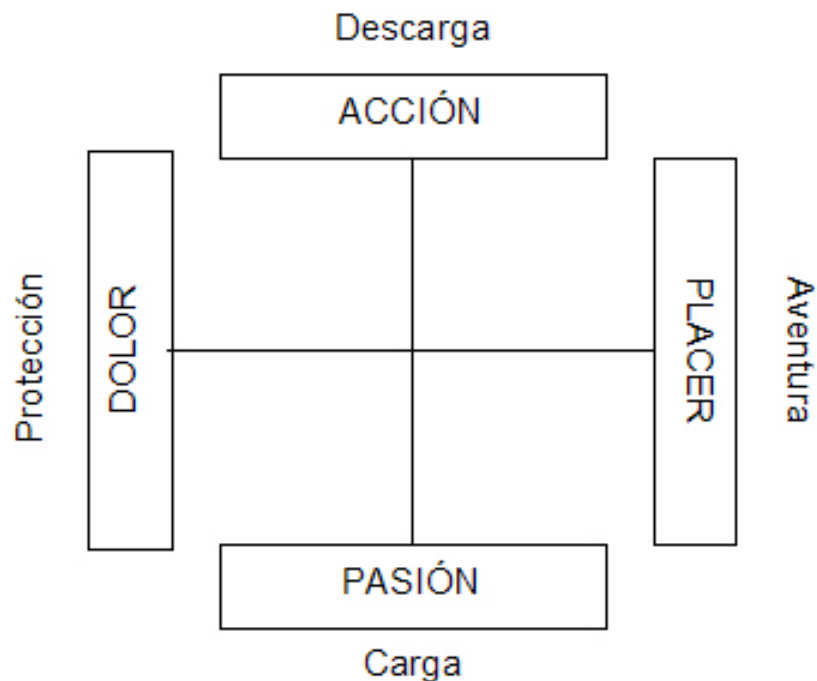
Si el tipo de una caricia se expresa por el grado de placer y de dolor, podemos describir su estilo según la estructuración del tiempo. Puede corresponder a un ritual, aislamiento, intimidad, o a un juego en sentido amplio. En el último caso, si las reglas son visibles, se trata de “deporte”; si están escondidas, se trata de juego en sentido de AT.

En los contactos donde se intercambian reconocimientos, el flujo natural de la energía vital es parecido a la respiración. Es una pulsación rítmica, con un movimiento hacia fuera y hacia adentro. Hacia el exterior, placer y dolor se expresan como *acción*, expansión hacia el otro, expresión de sí mismo, descarga de energía. Si la energía está dirigida al interior, se acumula y se carga el organismo: yo llamo *pasión* a este segundo movimiento.

Sobre el continuo del componente cognitivo aparece lo que se hace, cómo se organiza el contacto:

**ACCIÓN/ intimidad – “juego” – trabajo//  
Pasatiempo – ritual – aislamiento/ PASIÓN**

Las dos dimensiones, afectiva y cognitiva, nos ofrecen así los cuatro polos de un diagrama en coordenadas cartesianas:



**Figura 1**

Para observar las caricias, estoy atento sobre todo a la calidad del movimiento, donde el cliente expresa placer y dolor por los canales sensoriales, y a la estructuración del tiempo. El grado de congruencia de estos elementos, y la correspondencia más o menos grande de la acción con la calidad del sentimiento expresado, ofrecen a menudo unos índices sobre el proceso de pensamiento subyacente.

Yo soy del parecer de identificar, sin más, la polaridad placer/dolor como distinción entre caricias positivas y negativas. Esto último concierne a recibir caricias. Además “placer” y “dolor” no implican juicio, como “positivo” y “negativo”. Prefiero utilizar estos últimos términos para designar los efectos sanos o nefastos de la caricia. Una caricia de carácter placentero puede resultar positiva o negativa, tanto como una de carácter doloroso. Es nefasto y por tanto negativo, aprobar un comportamiento destructor. Recíprocamente, es sano y positivo desaprobarlo. En fin, todo reconocimiento produce una excitación que, al principio al menos, es sentida agradablemente, y esto puede ser más verdadero todavía si la caricia es la “caricia esperada”, que corresponde a nuestro programa de guión. “Positivo” y “negativo” expresan más un juicio sobre los efectos que una actualidad afectiva.

3. Las caricias intervienen en la *intensidad del reconocimiento*, que se expresa en términos de condicionalidad o de incondicionalidad. No se trata de una polaridad. En el medidor de caricias, representa elementos con unos círculos concéntricos, donde aumenta la intensidad desde el centro hacia la periferia. La intensidad sentida depende parcialmente de la percepción del destinatario.

Pienso que es el momento aquí de ir más allá de la distinción habitual entre las caricias dirigidas a lo que la persona “es” y lo que “hace”. En la práctica, el comportamiento expresa el ser, y los dos están estrechamente mezclados. La pregunta obligada es: “¿Qué condición hay para que se dé el reconocimiento?”. Para responder a ello, intento localizar dónde se concentra la atención. En las caricias incondicionales, la referencia es “objetiva”, se trata antes que nada, de una percepción externa, ahora, de un “tú” exterior a quien da la caricia. En las caricias condicionales, por el contrario, se pone el acento en los sentimientos y las percepciones internas del que la recibe: la referencia es subjetiva, y el movimiento permanece en el interior. La “condición de reconocimiento” está en que el destinatario satisfaga sus necesidades y sus deseos.

En el medidor de caricias simple (Fig. 2) inscribo el tipo, el estilo y la intensidad de la caricia, ya se trate del estímulo o de la reacción.

Podemos observar la intensidad desde diferentes puntos de vista. Sobre el eje cognitivo, una estructuración inapropiada del tiempo con relación a la caricia, puede indicar un comportamiento pasivo basado en un rechazo. Sobre el eje afectivo, se puede observar la “coraza” corporal o los “bloqueos” al flujo natural de la energía.

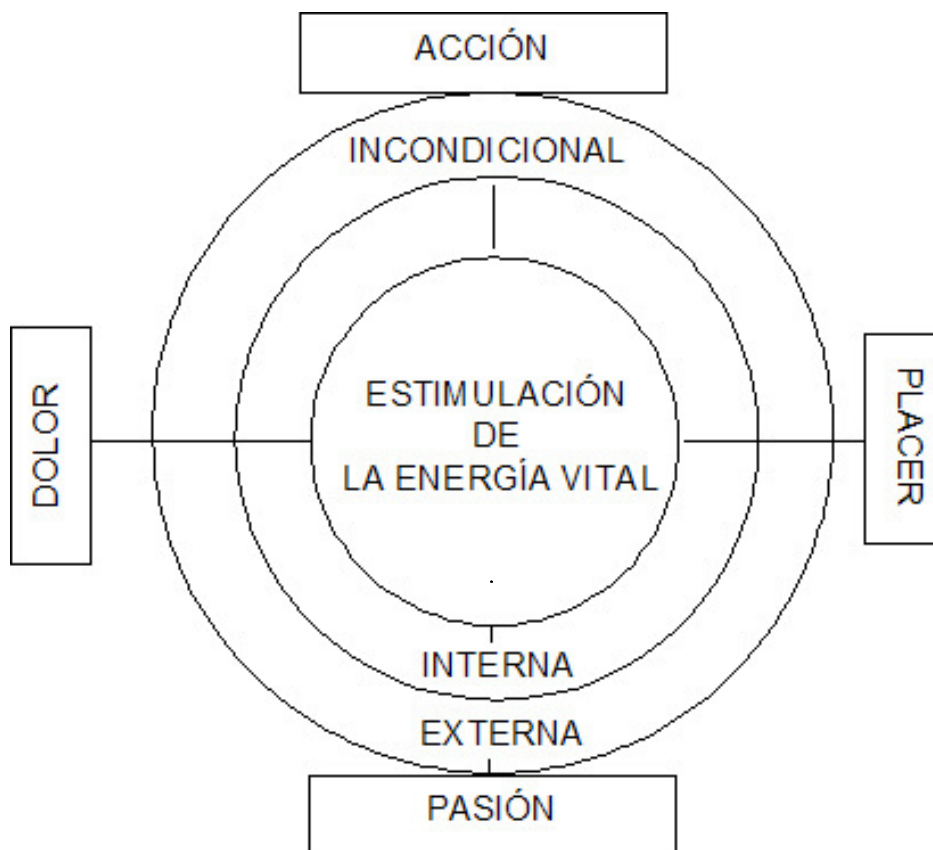
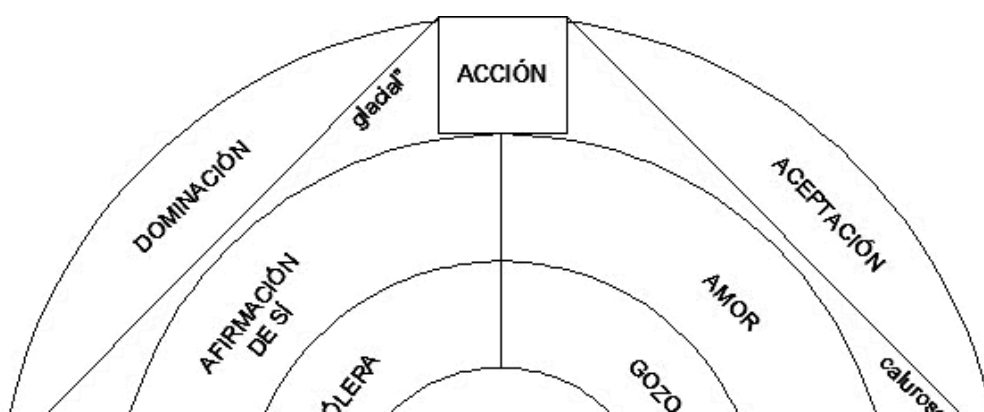


Figura 2

### MEDIDOR SIMPLE DE CARICIAS

Extender y ampliar la propia capacidad de sentir una emoción tiende a liberar y a aumentar al mismo tiempo la emoción polarmente opuesta. Todas son “buenas” y necesarias en un funcionamiento sano, y todas están en relación mutua. Si el flujo de la acción hacia el exterior y la descarga de energía están bloqueadas, las consecuencias atañen tanto al amor como a la cólera. Para sentir el placer del amor, es necesario, pues, ser receptivo al dolor de la cólera. Si el bloqueo se sitúa a nivel del movimiento hacia el interior, de la inspiración y de la acumulación de energía, se produce una inhibición tanto del lado de la sumisión como del lado del rechazo: las capacidades de confianza, de miedo, de desolación y de odio se alcanzan de un solo golpe. Para liberar la afirmación de sí mismo y la confianza, es necesario pasar a través de la cólera y del miedo. Tolerar mejor la desolación y el odio ayuda a ser alegre y amable.



### **Figura 3**

## **EL MEDIDOR DE CARICIAS**

### **Figura 3**

Liberar las propias emociones, es también estar disponible para las caricias de todo tipo, tanto para darlas como para recibirlas, y abrirse a contactos humanos plenos y que conciernen a todas las potencialidades cognitivas y afectivas.

Para mí, una caricia basada en un rechazo deja de ser caricia. El rechazo es un proceso interno, que precede a la caricia cuya dinámica influencia. Lo opuesto del rechazo es, pues, la ausencia de rechazo, más bien que la caricia. El rechazo de sí mismo aparece en la consciencia interna y condicional. La del otro se manifiesta en los aspectos incondicionales y dirigidos hacia el exterior. Independientemente de todo intercambio de caricias, una persona puede también rechazar su entorno. Así, conduciendo, puede no tener en cuenta el estado de la carretera o las indicaciones de su reserva de gasolina.

El medidor de caricias permite un paso fácil en la terapia y el tratamiento. En este sentido podemos decir lo que Ernst escribió en el OK Corral: en el examen del comportamiento observable, un “flash” interno sitúa la caricia considerada sobre el diagrama. Como atraído o repelido por los polos, gira más o menos sobre un caso particular, aunque suponga una zona de penumbra que usurpa los casos vecinos. En efecto, la mirada puede decir una cosa, la actitud corporal otra, el tono de voz o las palabras una tercera: las caricias pueden ser más o menos congruentes.

Desde esta perspectiva, comprendemos el mecanismo subyacente en “coleccionar sellos”. Incluso si la transacción no está torcida, la persona puede no

reaccionar más que a una parte de la caricia, y conservar inconscientemente el resto para valorarla más tarde.

Cada parte de la caricia es un verdadero mensaje que importa apropiarse y desarrollarse hasta que se expresa plena y conscientemente. El objetivo es múltiple: poner en acción toda la gama de caricias, expresar el placer y el dolor en cualquier estructuración del tiempo, ir más allá de los rechazos de sí mismo, de los otros y del entorno, y dejar entrar y salir la energía en un flujo natural y cómodo.

### **El medidor de caricias ampliado: la dinámica emocional de caricias**

El concepto de caricias es una herramienta práctica, útil para descomponer el comportamiento humano en unidades reconocibles. La palabra, en sí misma, es muy sugerente para quienes perciben ahí la comparación subyacente con la manera de atender a un recién nacido. Sin embargo, no olvidemos que también es un término técnico de AT. En lenguaje ordinario, nos servimos más bien del vocabulario de las emociones: confiar, admirar, dominar, explotar, dudar; amargo, amigable, hostil, cólera, culpabilidad, miedo, tristeza...

### ***NOTAS***

Sintetizo aquí materiales de diversa procedencia. Como lectura de base, me refiero sobre todo a la “ruta de comportamiento” de T. LEARY, aparecida en CARSON, *Interaction Concepts of Personality*, y a los artículos publicados por C. KELLY en el *Radix Journal*.

“ The Stroke-Scope”. *Transactional Analysis Journal*, X, 1, enero 1980, pp. 68-73: I.T.A.A.

Traducción Casto-Martín. Revisión: Equipo de [www.bernecomunicacion.net](http://www.bernecomunicacion.net).