



**Dra. Consuelo Rollán**

Colegiada: 45.382

**APOYO PSICOLÓGICO  
FORMACIÓN EN ANÁLISIS TRANSACCIONAL**

## **CURSO DE INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS TRANSACCIONAL ONLINE**

### **UNIDAD #3**

#### **LAS CARICIAS: VEHÍCULO DE LA INTERACCIÓN HUMANA**

##### **OBJETIVOS**

- **Conocer el concepto de Caricias y sus tipos**
- **Diferenciar los tipos de Caricias y observarlos en nuestro estilo de interacción**

##### **CONTENIDOS**

- 1. Las circunstancias de nacimiento y las caricias**
- 2. Tipos de caricias**
- 3. Las Leyes de las Caricias**

- 1. Las circunstancias de nacimiento y las caricias**

Berne describió tres modos de llegar a ese mundo que se asocian con diferentes fuentes y modalidades de caricias.

- 1. VIVE INCONDICIONAL**, es el mensaje para el ser humano deseado que llega a este mundo como resultado del amor, sus padres están de acuerdo en los aspectos fundamentales de su educación; saben lo que deben hacer, lo que conviene conocer y lo que desean para el bienestar suyo y el de su hijo/a. Cooperan entre ellos y el hijo/a tiene permiso para ser él o ella misma (Kertész, 2003).
- 2. VIVE CONDICIONAL**, el mensaje en este caso proviene de padres con carencias que impiden con mayor o menor contundencia la calidad afectiva; existen limitaciones que conducen a la necesidad de compensar las carencias del entorno primario.



3. **NO VIVAS INCONDICIONAL**, el mensaje es el rechazo, el abandono, la indiferencia. Las consecuencias son diversas y aunque no podemos afirmar una relación causal, si es posible observar el desarrollo de comportamientos improductivos o destructivos y en casos extremos la desesperación derivada de la desprotección que puede desencadenar consecuencias nefastas.

Las circunstancias de la gestación y nacimiento de una persona pueden cambiar o evolucionar en la dirección que comenzaron. Por ejemplo, desde las circunstancias asociadas a lo que hemos denominado incondicionalidad, prosigue la etapa de crianza con la elaboración de apegos seguros, afecto, que va desarrollándose hacia la tutela educativa de los hijos, promoviendo su crecimiento con confianza hacia sus mayores, desde pautas educativas fiables, coherentes, con permisos básicos para la vida: amor, confianza, aprendizaje, juego, disfrute, experiencias emocionales diversas acompañadas, permitidas y guiadas por adultos competentes que favorecen la sociabilidad y la autonomía desde un marco de referencia propio y abierto.

Las posibilidades son diversas. Una primera expectativa condicional puede transformarse hacia la incondicionalidad y revertirse en la dirección antes descrita, o bien puede agudizarse en sus pretensiones si se enraiza en la rigidez a través de interacciones inseguras, contradictorias, colonizadas desde las necesidades de los padres (del Niño de los papás) sin considerarse las de los hijos y disminuyendo la percepción de amor, confianza, adecuación, etc. necesarias para vivir la infancia sin preocupaciones añadidas de la mochila familiar.

La opción *No Vivas*, aunque más compleja, también puede modificarse, no existe una causalidad inamovible afortunadamente. Las personas pueden lograr cambios importantes en su modo de ver la vida, a veces por revolución, a veces por maduración, aprendiendo de un modo significativo, modificando los patrones dañinos, las viejas tendencias, a veces desde la



ayuda profesional, con el apoyo e influencia de otros, en fin, de diversas maneras.

## **2. Tipos de caricias**

Somos seres ávidos de reconocimiento y este puede retorcerse al máximo. No somos un simple perrito que mueve la cola cuando le acarician o llevan de paseo, precisamos nutrición de calidad o en su defecto cualquier alimento por malo que sea. Y para lograrlo llegamos a veces muy lejos y sin garantías de lograr lo que queremos, pero mientras, somos capaces con la creatividad que nos caracteriza, de construir un refugio desde el que lanzar *S.O.S.* más o menos entendibles hasta conseguir, al menos, un ápice de algo: atención, afecto, confirmación... Desde ahí programamos un modo de estar y de convivir, un modo de gastar parte sustancial de esto que es la vida.

Ese refugio contiene, entre otros elementos, nuestro régimen de caricias, que si no se recicla desde la solidez del Adulto, persiste en nuestro código relacional como si de *adn* se tratara, creído a *pies juntillas* y llevado a la práctica como verdad inapelable en nuestras relaciones.

En el marco relacional, estas normas fueron descritas por Steiner de este modo:

*No pidas...* lo que deseas o necesitas, te compromete y te hace débil.

*No des...* lo que quieres dar, te debilita.

*No te des...* caricias, es vanidad.

*No aceptes...* te compromete.

*No rechaces...* lo que no te gusta o te hace daño, has de aguantar y ser fuerte.

Podemos abundar en ello y encontrar nuestras propias normas que nos invitan a carencias, excesos y racanerías innecesarias. Si buscamos



explicación, el por qué, es necesario acudir al guión familiar y revisar las circunstancias en las que se hicieron necesarias. Porque esta es una de las características de las mismas, en algún momento fueron necesarias y transmitidas desde el legado ancestral y educativo de cada familia.

De ellas, según la perspectiva de Steiner, se deriva el régimen de caricias que hemos recogido y que nos sirve de norma en las interacciones sociales. Veamos la clasificación de Caricias:

**Caricias Incondicionales**, positivas (+) o negativas (-) las más impactantes porque acceden a la esencia de la persona, tanto en la versión positiva como en la negativa.

*Te quiero, me gustas, me gusta pasar tiempo contigo.*

*No te aguanto, no te quiero, no quiero verte más.*

No hay punto medio, es una declaración abierta y directa como una flecha.

En este caso el vehículo es verbal, sin embargo, hay modos diferentes de comunicar contenidos como los anteriores, como los gestos recurrentes, que son captados por otra vía, la sensitiva, la comunicación no verbal, la más efectiva y sutil.

**Caricias Condicionales**, positivas (+) o negativas (-), con las que nos educan y educamos, a través de las cuales se nos indican aspectos asociados al comportamiento. También pueden tener valor positivo o negativo. Con las primeras se nos premia y promueve un comportamiento o actitud. Con las segundas se pretende corregir o desvalorizar una actitud o comportamiento que se considera inapropiado. A veces contribuyen al cambio, otras, si carecen de valor para la persona, no. Si se acompañan de Caricias Incondicionales positivas sinceras, será más probable afianzar o modificar un comportamiento o actitud que se aprecie inadecuado. Si por el contrario se asocian con Caricias Incondicionales negativas *“Ya lo has hecho otra vez mal, como siempre”*, las posibilidades de rectificar



disminuyen con el efecto paradójico generalmente de lograr lo contrario de lo que se pretende.

Las Caricias también pueden clasificarse por el medio a través del cual se intercambian.

**Caricias Físicas**, a través del contacto físico, un abrazo, coger la mano de otro, contiene un gran potencial afectivo. En sentido negativo las agresiones, caricias físicas negativas cargadas de impacto, en este caso destructivo.

**Caricias Verbales**, a través de la palabra, que a su vez pueden ser condicionales o incondicionales, positivas o negativas.

**Caricias materiales**, aunque no tan nutritivas como las físicas y verbales aportan en la versión positiva, reconocimiento y atención al otro, siempre que sean adecuadas, sinceras y personalizadas.

**Caricias según la intención en el intercambio:** Sinceras, falsas, espontáneas o automáticas.

En síntesis:

### **CARICIAS ADECUADAS**

Incondicionales positivas: Se transmiten por cualquier medio pero el físico es el más potente. Ofrecen el apoyo para vivir incondicionalmente.

Niño Natural Padre Nutritivo

Condicionales positivas: Elogios y premios por comportamientos adecuados. Se transmite por cualquier medio; conviene ofrecerlas inmediatamente después de la conducta. (Especialmente Padre nutritivo)

Condicionales negativas: Adecuadas para corregir, educar.

Importante no dañar la autoestima. (Se graba en el Padre interno: "debo hacer de este modo").



Padre Crítico +

### **CARICIAS INADECUADAS**

Incondicionales seudopositivas o maniacas: Parecen favorecer, agradan, pero engañan.

*"Cuando la limosna es grande hasta el santo desconfía"*

PN no OK, NL no OK

Incondicionales negativas agresivas: El peor tipo de caricias, dañan la propia existencia: *"Castigos físicos, Te odio"*

Incondicionales negativas de lástima: Parecen afectivas pero impulsan la debilidad y disminuyen la autoestima, *"pobrecita", "que pena", "que mala suerte tenemos, nacimos así."* PN –

Condicionales seudopositivas: Refuerzan comportamientos inadecuados, aunque se valoren en algunos contextos:

*"¡Que guay, le has quitado la cartera y ni se ha enterado!"*

*"¡Que tío, como aguanta el alcohol!"*

*"¡Qué buena hija, se queda con su mamá en lugar de ir con sus amigos!"*

Caricias mixtas: Agresivas disfrazadas de positivas, lo positivo distrae, lo destructivo penetra.

*"¡Qué guapa estás!, ¿Qué te has hecho?"*

Falsas +: Adulación, falsas.

Condicionales agresivas: Pretenden controlar conductas indeseables (o que no me gustan): disminuyen la autoestima

*"Otra vez te ha salido mal."*

*"Como siempre"* PC-NR-NL



Condicionales negativas de lástima: *"Soy la única que te entiende", "no puedes, ya te lo hago yo"* PN-

### **3. Las Leyes de las Caricias**

Para terminar este punto volvemos a Steiner para señalar algunas ideas básicas de su propuesta para la alfabetización emocional.

- Necesitamos las caricias para sobrevivir.
- Las caricias pueden aportar energía positiva o negativa.
- Si no tenemos caricias positivas preferimos caricias negativas antes que ausencia de caricias.
- Las caricias incondicionales tienen mayor efectividad.
- La calidad de la caricia incide en su efecto (sinceridad, personalización, adecuación).
- Las caricias negativas invitan a la desmotivación, depresión, desánimo.
- La caricia pierde valor si es reiterativa y mecánica.
- Resulta terapéutico descalificar la conducta inconveniente.

Steiner (1974)

Respecto a la "economía de caricias":

- No des caricias, conllevan riesgos.
- No pidas caricias, te muestras débil.
- No aceptes caricias, te comprometes.
- No rechaces caricias, incluso negativas.
- No te des caricias a ti mismo, te hace vanidoso/a.

El autor ofrece su traducción en sistema positivo alentando a incorporarlas en nuestras transacciones tanto en nuestro diálogo interno como en nuestra comunicación social.

- Da abundantes caricias positivas, favorecen la autoestima.
- Pide las caricias que necesites, es una expresión de fortaleza.
- Acepta las caricias que te dan, muestran el aprecio que mereces.
- Rechaza las caricias negativas.
- Date las caricias que mereces.