

# Nuestro mapa de caricias



César García-Rincón de Castro

Dice Eric Berne, creador del análisis transaccional, que las personas tenemos necesidad de ser estimuladas y de recibir signos de atención para vivir, crecer y desarrollarnos armoniosamente. Esto es especialmente importante en los bebés, y hay una diferencia muy grande en su desarrollo entre los que reciben caricias habitualmente y los que no las reciben.

## Nuestro Mapa de Caricias



- 1 Cada persona va a compartir de forma anónima 3 caricias que le gustaría DAR a otros y 3 caricias que le gustaría RECIBIR de los demás, en un grupo-comunidad: las escribimos en tarjetas.
- 2 Antes de ello ponemos algunos ejemplos de lo que significa caricia: "Caricia es todo lo que genera en el otro o en uno mismo bienestar y satisfacción, implica cualidades de amar y de amarnos".
- 3 Hacemos un "mapa de caricias" compartido con todas las tarjetas, poniendo en un lado todo lo que podemos DAR y en el otro lado lo que queremos RECIBIR de los demás.
- 4 Reflexionamos sobre el equilibrio DAR-RECIBIR a la luz de ese mapa, así como si hay *caricias perdidas* (se dan pero nadie las recibe) y *caricias huérfanas* (se piden, pero nadie las da). También vemos *las más solicitadas* y *las más donadas*.

En un laboratorio donde había conejos en jaulas para investigación, observaron que sistemáticamente los conejos de las jaulas más bajas estaban más sanos, engordaban antes, y en general vivían más y mejor que los conejos de las jaulas más altas. Pensaron que era debido a la temperatura, que podría ser mayor abajo que arriba, pero tras descartarse la variable temperatura

y después de unas semanas de indagación y observación, descubrieron que en la persona que les daba de comer estaba la variable diferencial: a los conejos de las jaulas más bajas y, por tanto, más cercanas a sus manos, además de darles la comida, igual que a todos, se entretenía un poco en acariciarlos, les mimaba e incluso les ponía nombres; sin embargo, a los conejos de las jaulas

de arriba, como tenía que subirse a una escalera y era más incómodo y peligroso, les ponía la comida y poco más. Tanto las caricias verbales y auditivas como físicas eran la clave del mayor desarrollo y supervivencia de los conejos de las jaulas inferiores.

En las personas pasa lo mismo. A lo largo de nuestra vida necesitamos mantener un activo estable de caricias para sobrevivir y tener bienestar, una especie de reservas psicológicas. Estas caricias pueden ser físicas, verbales, no verbales, internas, externas, etc. Por ejemplo, los expertos en escucha dicen que escuchar de verdad a alguien es acariciarle interiormente.

Caricia es todo lo que genera en el otro o en uno mismo bienestar y satisfacción de sus necesidades: aprecio, estima, cuidado, afecto, realización, seguridad, satisfacción. Las caricias son cualidades de amar y de amarnos. Por ello hay caricias que se dan al otro, y también hay caricias que nos podemos dar a nosotros mismos, o incluso solicitar educadamente a los otros. Igualmente, las caricias se pueden rechazar de los otros (educadamente), si en ese momento no las necesitamos o no proceden. En todo ello late la autonomía personal y la asertividad.

### Dinámica para trabajar el mapa de las Caricias

Sabiendo esto, vamos a hacer una dinámica en la que cada persona va a compartir de forma anónima las caricias que le gustaría DAR a otros y las caricias que le gustaría RECIBIR de otros en el ámbito o contexto de un grupo o comunidad. De modo que, cada uno escribirá en tres notas adhesivas o tarjetas las 3 caricias que puede DAR (una caricia por cada nota) y en otras 3 notas adhesivas o tarjetas las 3 caricias que le gustaría RECIBIR de los demás o del grupo.

Pero, ¿cómo concretamos esas caricias, en qué comportamientos verbales y no verbales se expresan, se identifican o están representadas? Bien, conviene antes de escribir en las notas adhesivas hacer una lluvia de ideas acerca de tipos de caricias que podemos dar o recibir, a partir de la definición de caricia que hemos hecho al comienzo: "Caricia es todo lo que genera en el otro o en uno mismo bienestar y satisfacción de sus necesidades, implica cualidades de amar y de amarnos".

Hecha esa lluvia de ideas a modo de ejemplos, ya estamos en condiciones de que cada cual escriba en tres notas sus tres caricias para DAR y en otras tres notas sus tres necesidades o caricias para RECIBIR. Con todo ello haremos el "Mapa de Caricias" compartido de nuestro grupo o equipo, al poner en un lado las que podemos DAR y en otro

las que necesitamos RECIBIR, agrupándolas a su vez por tipos de caricias o similitudes, y de este modo analizar varias cosas:

1. Si hay un equilibrio entre el DAR y RECIBIR caricias. Si somos más de RECIBIR o somos más de DONAR a otros, en función de si han aparecido más variedad de unas u otras.
2. Si hay caricias perdidas que se pueden quedar sin recibir porque nadie las necesita, si bien hay gente que las puede DAR.
3. Si hay caricias huérfanas porque se han PEDIDO pero nadie ha señalado que las quiere o las puede DAR.
4. Cuáles son las caricias más SOLICITADAS en este equipo, y por tanto, hacer lo posible por satisfacerlas será ayudar a mejorar y motivar al equipo.
5. Cuáles son las caricias más DONADAS en este equipo, y cómo aprovechar este potencial de caricias que podría perderse.

### El significado de la palabra "caricia"

Si buscamos la palabra "caricia" o "caricias" en la Biblia, encontramos que la misma aparece contadas veces: en el Antiguo Testamento, concretamente tres veces en el Cantar de los Cantares, una vez en Proverbios 5,19 ("sus caricias te satisfagan en todo tiempo"), y en Génesis 26,8 ("mirando por una ventana vio a Isaac que acariciaba a Rebeca, su mujer").

Pero, si tenemos en cuenta la etimología de la palabra "caricia", que viene de carezza (italiano) compuesta por caro (que a su vez viene del latín carus, que significa querido, amado) más el sufijo ezza (cualidad), vemos que comparte la misma raíz latina que "caridad", es decir, las caricias más allá de lo físico están muy presentes en el significado del amor cristiano: no hay más que leer la Primera Carta de San Pablo a los Corintios "El amor no pasa nunca") para encontrar diversas manifestaciones y modos de acariciar a otros, que seguramente estarán bastante próximos a los comportamientos que han surgido en la dinámica. Por su parte, "Cáritas" viene del latín carus (querido) y lleva el sufijo tas, que significa cualidad, de modo que Caridad significa cualidad de amar.

Puede ser interesante hacer esta relectura en San Pablo a los Corintios en clave de identificar modos o cualidades de acariciar y amar a los demás. También, el poema "La caricia perdida" de la poeta argentina Alfonsina Storni (1892-1938), nos puede servir para hacer una buena reflexión sobre este tema.