

Hoy os queremos hablar de Eric Berne.

Eric Berne fue un psicólogo que además de fundar la teoría del Análisis Transaccional, subrayó la importancia que las caricias tienen para el bienestar psicológico del ser humano. Sostenía que para sentirnos vivos necesitamos el contacto con los demás, necesitamos caricias. Según Berne, las caricias son tan necesarias para la vida humana como cualquier otra necesidad biológica como comer, beber, respirar..., necesidades que si no se satisfacen, conducen a la muerte.

- *¿Estás de acuerdo con la importancia que Eric Berne le dio a las caricias o te parece que exageraba?*
- *¿Qué entiendes por “caricia”?*

El contenido que le dio a la palabra *caricia* amplió su significado habitual, no ciñéndose sólo a ese intercambio táctil tan agradable y tan cargado de amor.

El definía la caricia como la unidad de reconocimiento humano. Es decir, es como una moneda que intercambiamos y con la que reconocemos que el otro existe para nosotras. Es una forma de decirle “yo sé que estás ahí”.

- *¿Qué te parece esta definición de caricia? ¿te sorprende?*
- *¿Cómo crees que una caricia puede reconocer la existencia del otro?*
- *¿Qué sientes cuando te dan una caricia? ¿las recibes de buen grado o te incomodan?*
- *¿Te consideras una persona que ofrece caricias a los demás?*

Berne sostiene que el ser humano necesita ser querido y recibir caricias desde el primer día de vida tanto como alimentarse.

De niñas lo buscamos a través del contacto físico. Así, mediante el tacto vamos descubriendo nuestro cuerpo, vamos dibujando su contorno, comenzamos a sentir que somos un ser distinto al de nuestra madre, y vamos formando la conciencia del “soy yo”.

Al crecer y llegar a la madurez, cambiamos esta necesidad de contacto físico por la necesidad de reconocimiento, que puede llegarnos a través de una mirada, de un gesto, de una palabra... y si estos fallan, lo buscaremos a través de determinados signos de distinción social.

- *¿Qué signos de distinción social crees que conducen al reconocimiento personal?*
- *¿Cuáles empleas tú?*
- *¿Cuáles te molestan?*

Todas tenemos esa necesidad de ser reconocidas y aceptadas por nuestros semejantes como un individuo único; y también necesitamos confirmar nuestra existencia a través de las caricias que nos dirigen los demás.

Para darnos cuenta de esto, podemos imaginar la siguiente experiencia: supongamos que al salir de casa saludamos al portero y éste no nos responde. Pensaríamos que es un mal educado. Supongamos también que de camino al trabajo, nos encontramos con una amiga y al pararnos junto a ella, ella pasa de largo: quizá pensaríamos que está enfadada con nosotras o que no nos ha visto. Y si además le preguntásemos la hora a un desconocido y éste ni nos mirase, ¿pensaríamos tal vez que no nos ha escuchado? ¿o quizá en el mal genio que tiene? Y si ya en el autobús, el revisor les pidiera a todos el billete, menos a usted ¿pensaría que se ha despistado? Y si además fuera a la panadería a por leche y la panadera nunca le atendiera ni pareciera escucharle, ¿no comenzarías a extrañarte de todo lo que te ha ido ocurriendo hasta ahora? Y si ya muy enfadada comenzarás a tirar al suelo todo lo que la panadera tiene sobre el mostrador, y a gritar y a insultar, y nadie, nadie se inmutara...

- *¿Qué pensarías?*
- *¿Te sentirías viva? ¿No llegarías incluso a pensar que eres un fantasma atrapado en este mundo?*

Una caricia es un estímulo intencional que una persona dirige a otra. Esta puede ser un beso o una bofetada, un cumplido o un reproche, una declaración de amor o una expresión de odio. Como vemos pueden ser tanto positivas como negativas, lo fundamental es que se oponen a la indiferencia, al silencio a la ignorancia del otro. Cuando alguien me besa me está reconociendo como ser humano. Yo sé que existo porque él me besa. Y cuando alguien me abofetea, también sé que existo, porque me está abofeteando. Para Eric Berne los dos son dos tipos de caricia: recibir un beso o una bofetada evidencian que la persona que los recibe existe realmente para aquélla que los emite.

- *¿Cómo te suena eso de que una bofetada sea una caricia?*
- *¿Qué preferirías llegado el caso: la bofetada o la indiferencia?*

Como acabamos de ver las caricias pueden ser positivas o negativas.

Las positivas son aquéllas que nos hacen sentirnos bien, vivas, apreciadas. Transmiten amor, confianza y aceptación. Puede ser una palabra amable, información sobre las aptitudes y habilidades que tiene una persona, un abrazo, una mirada tierna...

Las caricias negativas, por el contrario, causan dolor físico o moral en quien las recibe, fomentan el desvalimiento y minan la autoestima.

Estas caricias llevan al desamor, a la desconfianza y al rechazo. Así damos o recibimos caricias negativas cuando dejamos de lado a una persona, cuando la humillamos, ridiculizamos, rebajamos o la hacemos motivo de risa.

- *¿De cuales recibes más?*
- *¿Reconoces en tu entorno a alguna persona que casi siempre dé caricias positivas? ¿Y negativas?*
- *¿Y cómo reaccionan los demás ante ellos? ¿Hay diferencia de trato?*

- *¿Qué haces cuando recibes una caricia negativa? ¿Te das cuenta? ¿Eres capaz de rechazarla?*
- *¿Sabes aceptar caricias positivas? ¿Qué te resulta más sencillo: darlas o recibirlas?*
- *¿Eres capaz de pedir una caricia positiva?*
- *¿Y tú, te sabes dar caricias a ti misma? ¿Positivas o negativas?*

Todas necesitamos una cantidad mínima de caricias , es el llamado “índice de supervivencia”. La cantidad necesitada, y su tipo, varía dependiendo de nuestra historia personal y de los distintos roles que ocupamos en nuestra interacción con los otros. Así, mientras unas se satisfacen con pocas caricias en su rol profesional, ya que reciben en abundancia en sus otros roles (de pareja, familiar, amistades), otras manifestarán una gran necesidad de caricias en ese rol profesional, ya sea como compensación a la carencia en sus otros roles o simplemente porque su carencia de caricias es muy pronunciada en todos sus roles.

- *¿Conoces a alguna persona que busque a través del trabajo compensar la carencia que encuentra en su hogar?*

Cuando la cuota de caricias positivas que cada una de nosotras necesitamos para vivir no se cubre, buscaremos caricias negativas, mucho más fáciles de conseguir y así satisfacer este requerimiento natural de caricias. Pero aceptar caricias negativas es como beber agua contaminada. La urgencia nos lleva a beberla, pero su toxicidad nos daña.

- *¿Sientes que tú también tienes necesidad de recibir caricias?*
- *¿Recibes tantas como necesitas o te quedas con carencias?*
- *¿Recibes positivas o has de completar tu ración con algunas negativas?*

Lamentablemente, la mayoría de los humanos tienen un déficit más o menos crónico de caricias, que intentarán compensar con sustitutos como:

- Los animales domésticos.
 - Las caricias de profesionales.
 - Comer, fumar, beber o tomar drogas.
 - Comprar cosas inútiles, coleccionar cosas que no tienen un fin práctico.
 - La televisión , la radio, las discotecas...
 - Las autocaricias.
- *¿Te sirves de alguno de estos sustitutos para cubrir tu ración de caricias?*

La influencia que ejercen las caricias sobre el comportamiento de los seres humanos es de una importancia capital, si bien la mayoría de nosotras no tenemos conciencia de ello. A su vez, y como consecuencia de los anterior, el manejo inadecuado de las caricias es el origen de la mayoría de las fricciones y conflictos que sufrimos cuando nos relacionamos con los demás. Por ello, si nos enfrentamos a situaciones de incomprensión, de pugna, rivalidad, o de malos entendidos que crean relaciones

conflictivas y aparentemente sin solución, todo puede aclararse si se piensa en caricias positivas, y se invita a los protagonistas de dichas situaciones a intercambiarse caricias.

- *¿Vives alguna relación conflictiva que te gustaría solucionar? ¿Qué caricias positivas le darías a esa persona?*
- *¿No crees que si nos intercambiásemos más caricias positivas, apenas habría conflictos en nuestras relaciones?*

La grandeza de una persona se mide en términos emocionales: seremos grandes personas, triunfadoras, no por lo que poseamos sino por la forma en que vivimos. Somos grandes cuando actuamos con alegría, entusiasmo, positividad, cuando nos arriesgamos a querer a los demás y cuando ayudamos a otros a que se conviertan en personas que disfrutan de una salud emocional, mental y espiritual plena.