



Caricias en familia

¿Caricias?

Todas las personas necesitamos estimulación y reconocimiento, desde que nacemos. Los bebés y los niños pequeños perciben el afecto principalmente a través del contacto físico (sonrisas, abrazos, un tono de voz agradable, sentirse protegido en brazos de sus padres...). Tomando como referencia esta necesidad infantil, el Análisis Transaccional (una teoría enmarcada dentro de la Psicología Humanista) ha utilizado la palabra “caricia” para referirse a la necesidad de reconocimiento y refuerzo que todas las personas experimentan en todos los ámbitos de la vida. El tipo de caricias irá evolucionando a lo largo del desarrollo, de manera que, a pesar de que el contacto físico sigue siendo necesario, los adolescentes y adultos aprenden a sustituirlo por otras formas de



reconocimiento, una especie de “caricias psicológicas”.

La familia, como primer y principal núcleo donde crecerá el futuro adolescente, será uno de los espacios más significativos en el que aprenderá a dar y recibir caricias.

¿Todas las caricias son iguales?

Hay **caricias físicas o de contacto** (una sonrisa, un abrazo, un guiño...) y **caricias verbales** (un piropo, “me alegro de verte”, una nota de buenos días, un premio).

También distinguiremos las **caricias condicionales**, que se dan a cambio de algo que la persona hace (“qué vestido tan bonito”, “has sacado unas notas estupendas, ¡felicidades!”, “eres un fenómeno del baloncesto”) y las **caricias incondicionales**, que se dan simplemente

por la existencia de la otra persona, sin condiciones (un fuerte abrazo, “me gusta estar contigo”, “te quiero”). Una buena base de caricias incondicionales es fundamental para el bienestar emocional y la autoestima, mientras que las caricias condicionales son importantes como guía de la conducta y en la enseñanza de habilidades concretas.

Hay **caricias positivas**, que son las que el receptor experimenta como agradables y aumentan el bienestar, y **caricias negativas** que crean displacer y malestar (un empujón, “eres tonto”, “tu peinado es horrible”).

En la relación con los adolescentes surgirán múltiples combinaciones entre estos tipos de caricias. Los límites serían una especie de caricia condicional negativa “de aprendizaje”: se corrige una conducta concreta (sin criticar a la persona) con el objetivo de que pueda aprender y modificarla: “el ejercicio está mal hecho, repítelo”, “habla más bajo, aquí no se puede gritar”, “no dejes la ropa por el suelo, recógela en su sitio”.

¿Son necesarias?

Las caricias serían como el combustible necesario para poder funcionar en la vida: si el nivel de caricias de que disponemos está al mínimo (poco reconocimiento, poco refuerzo del exterior), nos llega para vivir; si está a un nivel óptimo podremos estar bien, sanos y disfrutar de la vida y las relaciones.

Podríamos imaginar que las personas siempre buscan caricias positivas y evitan las negativas. Y así es cuando el suministro de caricias positivas funciona (sonrisas, cariño, amistad, valoración) y esto permite que la persona tenga una vida satisfactoria. Pero cuando el nivel de caricias positivas no llega al mínimo necesario, el “vacío de caricias” produce tanto malestar que habitualmente se buscan caricias negativas que ayuden a llenarlo. Algunos ejemplos:

- Si un chico de 14 años saca malas notas y no obtiene caricias positivas por su rendimiento académico en el instituto, puede elegir “montar bronca” o romper las normas para recibir atención por un comportamiento disruptivo.
- Si un miembro de la familia enferma y toda la atención se vuelca en él, una chica de 16 años puede comenzar a llegar tarde a casa para, al menos, tener un tema de conflicto que “compartir” con sus padres.
- Un adolescente llega nuevo a una clase y necesita ser aceptado por el grupo. Se siente inseguro sobre si caerá bien a los



Gurasoak eredu dira seme-alabentzat eta hauek “etxean zer ikusi hura ikasi” egiten dute. Horregatik, laztanei buruzko 5 jarraibide gogoratu behar ditugu: garrantzitsua da familiako kideen arteko harremanetan laztan positiboak ematea, eskatzea eta onartzea. Leba handikoa da, baita, laztan positiboak ematea norbere buruari ere eta, azkenik, uko egitea laztan kaltegarriei



demás y, ante el riesgo de quedarse aislado, puede permitir ser el blanco de los chistes para, al menos, recibir atención mientras es el centro de las burlas.

¿Qué hacemos con las caricias en la relación con los demás?

Para poder mantener un buen nivel de caricias en las relaciones entre los miembros de una familia será útil seguir 5 reglas básicas. Tengamos siempre en cuenta que los niños y adolescentes aprenderán estas reglas viendo que los adultos de la familia también las utilizan, consigo mismos y en las relaciones padre-madre, padre-adolescente y madre-adolescente.

1. *Dar caricias positivas*: “Eres muy listo”, “me gusta que hagamos planes juntos”, intercambiarse achuchones...
2. *Aceptar caricias positivas*: Todos en la familia merecen ser valorados por lo que son y por lo que hacen, sin que sea necesario ser perfectos para ello. En lugar de quitarle importancia cuando recibamos un halago, ¡podemos agradecerlo para que sigan dándonos caricias positivas!
3. *Pedir caricias positivas*: Será útil crearse el hábito de pedir lo que uno necesita, sin que los demás tengan que adivinarlo. “Me gustaría que... me dieras un abrazo / jugáramos juntos un partido / me dijeras lo que te gusta de mí”.
4. *Darse caricias positivas*: Los adolescentes primero reciben las caricias del exterior y después las interiorizan para dárselas a sí mismos (un premio, hacer algo agradable, enorgullecerse de sus éxitos...). Y éste es el proceso para la autoestima.
5. *No aceptar caricias negativas destructivas*: Supone poner límite a las agresiones sin atacar con otra caricia negativa (“no vuelvas a insultarme”, “no me critiques”, “respetar mis cosas y mi tiempo”).

Bibliografía para aprender más

- Ian Stewart. *AT hoy: una nueva introducción al Análisis Transaccional*. Editorial CCS, Madrid, 2007.
- Eric Berne. *¿Qué dice usted después de decir hola?* Editorial Grijalbo, Barcelona, 1999 (reedición).

Yarima Etxeberria

Psicóloga - Psicoterapeuta