

EL VALOR DE LES CARÍCIES

"Tota persona té la necessitat de ser tocada i reconeguda pels demés" (William James, filòsof).

Entenem per carícia la demostració d'afecte, d'amor, que es fa tocant suaument amb la mà. No obstant, l'univers de les carícies va molt més enllà que el mer contacte físic: no podem oblidar el valor que tenen les paraules amoroses i els missatges que els altres ens proporcionen quan ens donen reconeixement. A aquests missatges positius els anomenarem **carícies psicològiques**, entenent-les com una **expressió espontània i sincera del que ens agrada de l'altra persona**. Tant es pot tractar d'un petó, un somriure, una abraçada, com d'un elogi verbal cap a l'altra persona: m'agraden els teus cabells, la teva creativitat, el teu sentit de l'humor; m'encanta la teva empenta, la teva sinceritat, la teva dolçor; em sento molt bé quan em sorprens; has fet una bona feina; t'estimo... i així fins a una llista infinita. Cada elogi que rebem i que donem, té un efecte directe, com el d'una vareta màgica: les seves espurnes, les seves paraules i gestos, ens abracen, arriben al nostre jo interior, ens donen un instant de reflexió i es tradueixen en una sentida i sincera resposta: "gràcies".

Així doncs, la pregunta és ineludible: si tan gratificant i necessari és rebre i regalar carícies... **Per què no ho fem més sovint? Per què no demanem aquelles carícies que necessitem? Per què ens costa acceptar-les? Per què ens resulta tan marcià regalar-nos-en a nosaltres mateixos?** Sembla que socialment haguem restringit aquest dret que tots i cadascun de nosaltres tenim a les nostres mans: l'intercanvi lliure de reconeixement positiu. Comprovar-ho és tan senzill com pensar en el dia d'avui: quants elogis has donat a la gent que t'envolta? I, en canvi, quants n'hauries pogut dir? Podem pensar en l'entorn de la feina, amb els companys o clients; en la família: pares, germans, fills...; els amics; totes aquelles persones que ens atenen durant el dia, i un llarg etcètera.

La parella, en especial, és una relació en la que resulta fàcil observar com malauradament es va perdent la pràctica d'aquests tocs de vareta: quan la relació de parella passa la fase d' enamorament, en la que els elogis eren molt freqüents –massa i tot-, les carícies van disminuint de forma vertiginosa, fins al punt que es pot arribar a les discussions constants, les lluites de poder o la manipulació emocional; en altres paraules, al **reconeixement negatiu**. I és que com a éssers humans que som, preferim el reconeixement negatiu abans que no obtenir-ne de cap tipus. L'exemple més primari i clarificador el trobem al pensar en un infant fent trapelleries: tan sols busca l'atenció, que el mirin, que el reconeixin. Dins la relació de parella, i salvant les distàncies, ens podem trobar en una situació similar: **quan no es reben les carícies**

desitjades, es manipula a l'altre per aconseguir-les, el que porta a un joc d'extorsió que sempre acaba en frustració, distanciament i fracàs.

Aquest és un joc perillós que si persisteix pot crear gran malestar i del que, de fet, no se'n obté cap benefici, sinó ben al contrari. És per això que resulta de gran importància prendre's un temps de reflexió per preguntar-se **quin tipus de carícies s'estan donant dins la relació i quines no**. Només al reconèixer-ho i al **re(a)prendre** els missatges sincers, d'afecte, des de l'espontaneïtat, ens permetrà sortir d'aquest cercle viciós i sentir-nos amb el dret de gaudir de les carícies que ens acaronen i revitalitzen dia a dia. La màgia de les carícies recau justament en aquest punt, tenen el poder d'encomanar-se: quant més les fomentem, més es reproduiran en el nostre voltant. Et convido a provar-ho.

- **Dóna carícies sinceres i espontànies**
- **Demana carícies directament**
- **Accepta carícies sinceres**
- **Rebutja carícies que no vols**
- **Dóna't carícies a tu mateix**

La tasca del psicoterapeuta, en aquells casos en què aparegui un conflicte important a l'hora de realitzar algun d'aquests reconeixements (donar o rebre, als altres o a un mateix), seria la d'aprofundir en aquesta problemàtica per tal de prendre'n consciència i superar-ne els obstacles, facilitant, així, el procés personal cap a l'autonomia.

I recorda: *"les paraules només arriben al cor quan han sortit del cor"* (Tagore, R.).

CARLA PIQUÉ
Psicòloga de Psigma