

EL VALOR DE LAS CARICIAS

"Toda persona tiene necesidad de ser tocada y reconocida por los demás" (William James, filósofo).

Entendemos por caricia la demostración de afecto, de amor, que se hace tocando suavemente con la mano. No obstante, el universo de las caricias va mucho más allá del mero contacto físico: no podemos olvidar el valor que poseen las palabras amorosas y los mensajes que los otros nos proporcionan cuando nos dan reconocimiento. A dichos mensajes positivos les denominaremos **caricias psicológicas**, entendiéndolas como una **expresión espontánea y sincera de aquello que nos gusta de la otra persona**. Se puede tratar de un beso, una sonrisa cómplice, un abrazo, o un elogio verbal hacia la otra persona: me gusta tu pelo, tu creatividad, tu sentido del humor; admiro tu fuerza de voluntad, tu sinceridad, tu dulzura; me siento muy bien cuando me sorprendes; has hecho un buen trabajo; te amo... y así podríamos seguir con una lista interminable. Cada elogio que recibimos y que damos tiene un efecto directo, como el de una varita mágica: sus destellos, sus palabras y gestos, nos abrazan, llegan a nuestro yo interior, nos dan un instante de reflexión y se traducen en una sentida y sincera respuesta: "gracias".

Así, la pregunta resulta ineludible: si tan gratificante y necesario es recibir y regalar caricias... **¿Por qué no lo hacemos más a menudo? ¿Por qué no pedimos aquellas caricias que necesitamos? ¿Por qué nos cuesta aceptarlas? ¿Por qué nos resulta tan marcialo regalarnos caricias a nosotros mismos?** Parece que socialmente hagamos restringido este derecho que todos y cada uno de nosotros tenemos en nuestras manos: el intercambio libre de reconocimiento positivo. Comprobarlo es tan sencillo como pensar en el día de hoy: ¿cuántos elogios has dado a la gente que te rodea? Y, en cambio, ¿cuántos hubieras podido dar?

Son muchas las situaciones y las personas con las que interactuamos a lo largo del día. Podemos pensar en el entorno del trabajo, ya sea en compañeros o clientes; en el entorno familiar: padres, hermanos, hijos...; los amigos; todas esas personas que nos atienden durante el día, y un largo etcétera.

La pareja es otra relación muy importante y en la que resulta fácil observar cómo se va perdiendo la práctica de dar estos toques de varita, y es que cuando la relación de pareja pasa la fase de enamoramiento, en la que los elogios eran muy frecuentes –demasiado incluso–, las caricias van disminuyendo de forma vertiginosa, hasta el punto en que se puede llegar a las discusiones constantes, las luchas de poder o la manipulación emocional; en otras palabras, al **reconocimiento negativo**. Y es que como seres humanos que somos, preferimos el reconocimiento negativos antes que no obtenerlo de ningún tipo. El ejemplo más primario y clarificador lo hallamos al visualizar a un infante haciendo

travesuras deliberadamente: tan sólo busca atención, que lo miren, que le reconozcan. En la relación de pareja, y salvando las distancias, nos podemos encontrar con una situación similar: **cuando no se reciben las caricias deseadas, se manipula al otro para conseguirlas, lo que lleva a un juego de extorsión que siempre acaba en frustración, distanciamiento y fracaso.**

Éste es un juego peligroso que si persiste puede crear gran malestar y del que, de hecho, no se obtiene ningún beneficio, sino bien al contrario. Es por esto que resulta de gran importancia tomarse un tiempo de reflexión para preguntarse **qué tipo de caricias se están dando dentro de la relación y cuales no.** Sólo al reconocerlo y al **reaprender y retomar** los mensajes sinceros, de afecto, des de la espontaneidad, nos permitirá salir del círculo vicioso, para pasar a sentirnos con el derecho de disfrutar de las caricias que nos miman i revitalizan día a día. La magia de las caricias reside en este punto, tiene el poder de contagiarse, como la risa: cuanto más las fomentemos, más se reproducirán en nuestro alrededor. Te invito a ponerlo en práctica.

- **Da caricias sinceras y espontáneas**
- **Pide caricias directamente**
- **Acepta caricias sinceras**
- **Rehúsa caricias que no quieras**
- **Date caricias a ti mismo**

El trabajo del psicoterapeuta, en aquellos casos en los que aparezca un conflicto importante al realizar alguno de estos reconocimientos (dar o recibir, a los otros o a uno mismo), es la de profundizar en esta dificultad para tomar consciencia de lo que ocurre y superar los obstáculos, las perturbaciones, y facilitar, así, el proceso personal hacia la autonomía.

Y recuerda: "las palabras sólo llegan al corazón cuando han salido del corazón" (Tagore, R.).