

LA FICHA DE ANÁLISIS DE CARICIAS

Lyman K. Peterson

Del mismo modo que el perfil de caricias (McKENNA, 1974: 20-24), la ficha de análisis de caricias permite estimar la reserva de caricias y evaluar el exceso o el déficit de ellas. Su originalidad reside en comparar la cantidad real recibida y dada con la cantidad deseada. Permite analizar simultáneamente la situación con referencia a un número bastante grande de figuras o de grupos importantes para la persona. Rellenándola en diversos momentos, es posible una comparación cronológica. A su vez, el perfil de caricias intenta tener en cuenta la demanda o el rechazo. Además, tiene la ventaja de ser imborrable.

La figura 1 representa el análisis de un participante imaginario, John Ladeprime.

He aquí las instrucciones que daríamos a John:

1. Sobre la línea “Personas importantes” escribe los nombres de las personas y de los grupos que quieres introducir en el análisis. Ponlas por orden de importancia a partir de la izquierda. Toma una segunda ficha si estas personas o grupos son más de 8.
2. Toma un lápiz e indica con trazos verticales, por encima de las personas o de los grupos, la cantidad de caricias que, según tú, a) recibes de ellos (con trazo lleno) b) deseas recibir de ellos (con trazos punteados) c) les das (con trazo lleno) y d) deseas darles (con trazos punteados), a lo largo de una semana normal de tu vida. Compara los diferentes trazos, aumentándolos o disminuyéndolos hasta que estés satisfecho de los resultados. En este momento colorea las barras.
3. Anota los comentarios que quieras a propósito de la calidad de las caricias.
4. Examina las etapas a franquear para cubrir las lagunas. Recuerda que no todas las personas tienen Permiso de dar muchas caricias: si tus necesidades les parecen excesivas, quieren rechazarte. Lee lo que dice Steiner sobre la liquidación de mandatos relativos a la economía de caricias (STEINER, 1974). Concluye contratos con algunos amigos. No permanezcas dependiendo de una sola y única persona: haz una mezcla rica de recursos.
5. La ficha de análisis de caricias puede mejorar tus comunicaciones, especialmente si las personas importantes para ti rellenan una también.

Las ricas posibilidades del trabajo por polaridades, que aparecen ya en el medidor simple, se acrecientan todavía más cuando se completa el diagrama con una descripción dinámica de las emociones humanas de base. En concreto, “emoción” con el interior del término más general “sensación”, que es de orden físico. El afectivo y el cognitivo se combinan para canalizar la estimulación de la energía vital en una emoción particular.

La *aceptación* combina el placer y la acción. Organismo y entorno están en armonía.

La dopamina, que afecta a los centros del placer en el cerebro, es a la vez, el producto y la causa de esta actividad. El placer puede concentrarse más bien alrededor del centro del cuerpo, y la energía se dirige hacia el interior: estamos todavía en la zona condicional, y la emoción es el bienestar y la *alegría*. Si ésta se dirige sin bloqueo e incondicionalmente hacia el exterior, hacia el otro, la emoción es el *amor* y el éxtasis.

Cuando el placer se combina con la carga, la recepción, la pasión, la dinámica es la *sumisión*. La persona se abandona al otro y al medio. Fisiológicamente, este estado corresponde a la producción de acetilcolina. En el reconocimiento incondicional, en el estado libre y fluyente, la emoción es la *confianza*. Si ésta está bloqueada y retenida durante el proceso de carga, el *miedo* surge.

La persona que recibe una caricia portadora de amor o de alegría, siente generalmente un “dulzor cálido”. La que recibe una caricia de sumisión, ya se trate de miedo o de confianza, la recibirá probablemente como un “dulzor azucarado”. Otros hablan de “caricias de plástico”: yo no tengo nada contra este término si alguien lo utiliza a sabiendas. “Azucarado” implica que la caricia es dulce al gusto, pero también no lo bastante nutritiva como para sostener la vida. El régimen debe estar equilibrado.

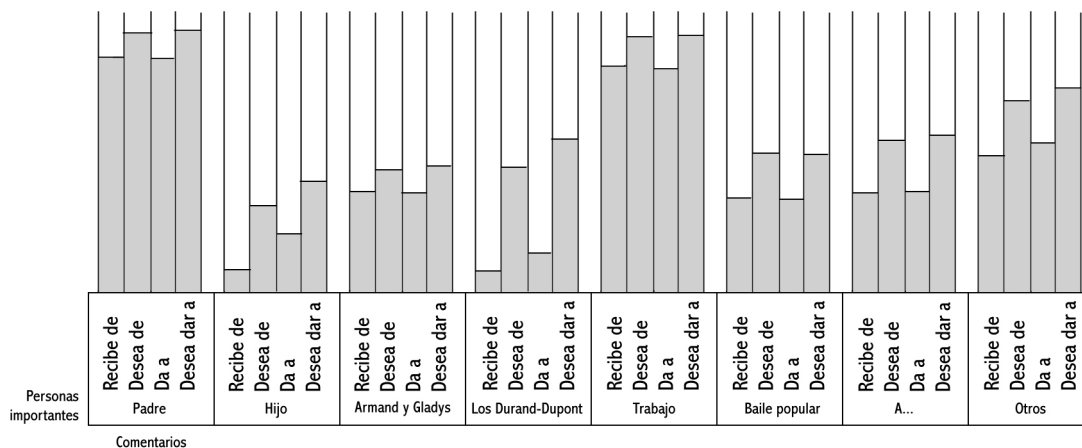
Del lado “dolor” y “protección”, la combinación con la acción está en relación con las sustancias adrenérgicas, principalmente la norepinefrina. El resultado es un comportamiento *dominante*. En el nivel incondicional, el flujo liberado de energía produce una fácil autoafirmación. Si está bloqueado y acumulado, el resultado es la *cólera* y sus diferentes modos. Una caricia dominadora es recibida normalmente como “cuñas heladas”.

Si, en el dolor, la energía se dirige hacia el interior y se acumula en la pasión, la sustancia química es la epinefrina, y la actividad típica de caricias es el *rechazo*. La emoción interna, subjetiva es, en la zona condicional, la *desolación*. Desbloqueada e incondicional, la emoción es el *odio*. Rechazar a alguien es todavía reconocerlo, es todavía un poco de contacto humano que, a este efecto, estimula la vida. Estas caricias son recibidas como “cuñas envenenadas”.

ANÁLISIS DE LAS CARICIAS

EJEMPLO

John LADEPRIME



“A Stroke Analysis Form”. *Transactional Analysis Journal*, VII, 3, julio 1977, pp. 249-250. I.T.A.A.

CITAS

McKENNA “The Stroking Profile”. *T.A.J.*, IV, 1, 1974, pp. 20-24. Traducción española: “Perfil de caricias: Aplicaciones en en análisis del guión”. En FRIEDLANDER, Margery G.: *Artículos seleccionados de Análisis Transaccional (1971-1980)*. Madrid, Editorial CCS, 2007: 190-195.

STEINER, C.: *Scripts People Live*, Nueva York, Grove Press, 1974. Traducción española: *Los guiones que vivimos*. Barcelona, Kairós, 1991.

Traducción Casto-Martín. Revisión: Equipo de www.bernecomunicacion.net.