

## **Carências e carícias**

**“Toda pessoa sempre é as marcas das lições diárias de outras tantas pessoas. E é tão bonito quando agente entende que a gente é tanta gente onde quer que a gente vá. É tão bonito quando a gente sente que nunca está sozinho por mais que pensa estar.” – Gonzaguinha**

O conceito de carícia vem da Análise Transacional, e significa qualquer estímulo social dirigido de uma pessoa a outra, havendo com isso um reconhecimento pelo primeiro da existência do segundo. Todos os seres humanos possuem esta necessidade de modo que quem dá a carícia também a recebe, assim como é impossível abraçar sem ser abraçado.

Segundo pesquisas, bebês nos primeiros anos de vida, dificilmente sobrevivem se não receberem um mínimo de estimulação física afetiva. Desta forma, as carícias estão para o corpo emocional assim como os alimentos estão para o corpo físico.

Nas tribos do norte da África do Sul, a saudação mais comum, que corresponde ao nosso olá, é uma expressão que significa “Te vejo”. A retribuição a esta saudação é “estou aqui”. A troca é importante, porque até você me ver eu não existia antes. É como se você ao me ver me fizesse existir.

As carícias ou estímulos podem ser: físicos, como um toque, um abraço, um beijo; verbais, como os elogios e frases de encorajamento ou escritas. Podem ser positivos, trazendo bem-estar e conforto, ou negativos - quando dói ou causa desconforto. É preferível recebermos carícias de qualquer tipo, até mesmo negativas; o pior é a ausência de reconhecimento, como no velho ditado: “Falem mal mas falem de mim” ou no comportamento de uma criança que faz bagunça para levar uma bronca.

Carência é exatamente aquilo que se sente quando a pessoa não recebe o que necessita, ficando um vazio interior a ser preenchido. O problema começa quando há a tentativa de preencher o vazio com algum vício, seja bebida, drogas, comida, sexo, trabalho excessivo, etc.

Segundo Steiner, tivemos uma educação emocional antagônica ao que necessitaríamos para a nossa nutrição emocional. Ele chamou de leis de economia de estímulos ao conjunto de mensagens que recebemos ao longo da vida e que impedem de trocar estímulos.

### **1. Não dê carícias**

Existe uma crença de que se eu expressar que gosto daquela pessoa ou se dou um elogio, os outros vão pensar que tem algo de interesse meu por trás, então é melhor ficar calado.

### **2. Não receba carícias**

É muito comum ao receber um elogio, uma pessoa dizer “São seus olhos”, ou “foi baratinho” à roupa que o outro está elogiando. Assim, não se recebe a carícia que o outro está oferecendo. Muita gente hoje está carente porque está incapacitada de recebê-las.

### **3. Não peça carícias**

A crença é de que o outro tem que adivinhar o que eu quero, senão perde a graça. Ou, se eu pedir os outros vão achar que eu estou carente.

4. **Não dê carícias a si mesmo** Nossa cultura não permite muito estas paradinhas para auto-abastecimento, gerando uma culpa em quem se dá carícias.

**5. Não recuse carícias negativas**

.Por que é melhor do que não receber nada, então engulo sapos.

Para reverter este quadro de escassez de carícias é só cortar os “nãos” de cada frase acima e passar a dar, receber e pedir aquilo que se está precisando. Em umas pessoas mais do que em outras estas leis interferem na qualidade do contato humano. Começar a fazer elogios ou estimular alguém que antes você só reclamava ou ignorava é um bom começo. O mais importante é ser sincero. Se for algo forçado, vai ficar incongruente e a pessoa que receber, vai ficar confusa com a dupla mensagem. Confiar que um ser humano é capaz é a maior força que você pode dar a ele da mesma forma que você gostaria que fizessem a você. É bem viável optar pela abundância de afetividade.