

27.- TALLER DE CARÍCIES

GUIA DIDÀCTICA DEL PROFESSORAT

1. OBJECTIUS GENERALS

L'objectiu d'aquesta activitat és fer que l'alumnat faci el seu propi projecte de vida a partir de la consciència prèvia sobre els estereotips de gènere i la seva influència com a nois/homes de manera negativa. Per això es proposen els següents objectius:

- Avaluar les conseqüències negatives per a les nostres vides de la masculinitat tradicional. Concretament les barreres que ens posa per a la comunicació i el contacte corporals.
- Comprovar fins a quin punt cal canviar alguns aspectes de la nostra comunicació corporal.
- Prendre-hi decisions concretes de canvi i passar a l'acció.

2. OBJECTIUS ESPECÍFICS

a) Emocionals:

- Aprendre a donar, rebre, i demanar afecte mitjançant les carícies positives de manera espontània.
- Intercanviar mostres d'afecte, estimació i sensibilitat.
- Guanyar, com a conseqüència, en autoestima, seguretat i confiança.
- Superar les barreres que la masculinitat tradicional (per homofòbia) ens posa als homes per sentir el contacte del cos d'altres homes.

b) experiencials:

- Provar diverses manifestacions d'afecte a través del contacte corporal.
- Experimentar també manifestacions d'afecte a partir de les carícies de les altres persones.

c) cognitius:

- Conèixer la teoria del filtre de carícies, que ens impedeix donar i rebre carícies de forma natural.

- Comprendre el concepte d'“homofòbia” (entès no tan sols com a odi a l'homosexualitat sinó com a rebuig del contacte amb altres cossos d'homes).

3. MATERIAL

- Aula de classe normal.
- Aparell de música (optatiu).

4. METODOLOGIA I DESENVOLUPAMENT

Aquesta serà una activitat dirigida pel professor o professora, i es planteja que sigui participativa per tots els alumnes i les alumnes.

S'ha d'evitar donar la teoria o les explicacions de bon començament. S'han de fer les preguntes adients després de les activitats per tal que l'alumnat la vagi deduïnt. Només després es pot fer un resum o síntesi de la teoria o conclusions.

La majoria de vegades, quan parlem de comunicació, només pensem en la comunicació verbal, però hi ha estudis que diuen que la comunicació no verbal és més important encara que la verbal. De manera instintiva, donem més importància al llenguatge no verbal, de manera que si detectem una incoherència entre tots dos, li donem més importància o credibilitat a aquest.

Activitat 1: El professorat va plantejant les preguntes següents:

Quin tipus de llenguatge feu servir normalment per comunicar-vos?

Parlant, oral, ...

Això s'anomena llenguatge verbal. De quina altra manera es pot comunicar?

Amb gestos, llenguatge de signes,

Això s'anomena llenguatge no verbal. I es pot combinar tots dos a la vegada?

Si

Per exemple...?

I les carícies, com poden ser? Verbals o no verbals?

Com seria una carícia verbal?

I una no verbal?

**Totes les carícies són positives? O poden ser també negatives?
Com s'anomenen llavors?**

Insults,....

Quines són més agradables? Quines demostren més afecte?

En el vostre dia a dia, què feu servir més, les carícies positives o les negatives?

... Negatives.

I per què penseu que pot ser, si les positives són millors?

.....

A continuació seria el moment d'explicar la teoria de les carícies i el concepte de fam de carícies que es troben a les Orientacions Didàctiques.

Activitat 2:

Per tal de mostrar la teoria del filtre de carícies, amb l'alumnat s'ha de fer una rotllana de vuit o deu. La resta es queda al voltant observant què passa, però en silenci i sense intervenir-hi. S'han de disposar d'aquesta manera: dos nois, dues noies, dos nois, ...

A la primera part, cada alumne o alumna s'ha de fer una autocarícia, consistent en dir-se alguna cosa bonica o positiva. Per exemple:

Sóc molt intel·ligent, Què maco que soc, Tinc els ulls molt bonics, ...

Segurament passarà que a algú o alguna no li surti, o li faci vergonya. S'ha d'insistir-hi i preguntar com s'han sentit.

Al final de la ronda, es pregunta als observadors i observadores què han vist, què passava. Per què creuen que passava?

Confirmar amb els interessats i interessades.

Tot seguit, al final de la ronda, la primera persona ha de dir a la del costat una carícia positiva, i aquesta li ha de tornar amb una altra de diferent. Després ha de fer el mateix amb la següent i així

successivament, fent una cadena. Ara, les carícies verbals poden estar acompanyades de carícies no verbals o físiques (una carícia a la galta o a la esquena, una palmellada a l'esquena, una agafada de mà,....).

Segurament passarà com abans que algú o alguna no li surti, o li faci vergonya. S'ha d'insistir i preguntar com s'han sentit. També pot passar que el que rep la carícia no se senti bé o digui un però. No s'han de permetre. Per exemple si li diuen, *"portes una samarreta molt maca"*, i l'altra li contesta amb un *"no tant, és del "mercadillo" "*, o *"tens els cabells molt bonics"* i li respon amb un *"avui no m'he rentat els cabells"*.

Per contra, el que han de contestar és amb un *"gràcies"* o amb un *"tu també"*.

Al final de la ronda, es torna a preguntar als observadors i observadores què han vist, què passava.

- Hi ha diferències entre les carícies entre les noies i les carícies entre els nois? Quins es mostraven més incòmodes?

- Per què penseu que passa? Què creieu que podien pensar?

Pregunteu als nois i a les noies de la ronda també per comprovar.

- Passava alguna cosa quan era entre un noi i una noia?

- Per què penseu que passa? Què creieu que podien pensar?

Pregunteu als nois i a les noies de la ronda també per comprovar.

Les causes poden ser de dos tipus, una de tipus estereotipat, i una altra de tipus personal.

Les causes estereotipades van molt pel "què diran":

- Els nois pensen que se'ls pot acusar de gais, quan es toquen o es diuen coses boniques entre ells.
- Els nois pensen que això de mostrar afectivitat no és d'homes.
- Les noies pensen que se les pot acusar de lesbianes, quan es toquen o es diuen coses boniques entre elles, encara que normalment mostren més afectivitat.
- Quan és entre nois i noies, tenen por que els ajuntin com a parella o que diguin que s'agraden, o el relacionin amb la seducció.

Aquí el professorat ha de comentar que s'ha de definir el cos no com a un objecte de culte, o que sols pot ser un objecte sexual, sinó com a un vehicle de comunicació i calidesa. Això els permetrà desenvolupar una afectivitat saludable amb la qual participar i voler millorar les relacions humanes. Hem de defugir dels estereotips que ens limiten, i de les homofòbies, per tal de poder fruit del contacte físic i verbal que ens permet expressar la nostra afectivitat natural. Totes les persones humanes com a tal necessitem de l'afectivitat des de que naixem.

L'afectivitat s'entén com un diàleg on l'afecte, el reconeixement i l'acceptació es podran manifestar posteriorment a partir de paraules, silencis, accions o carícies.

Quant a les causes psicològiques, ara és el moment de explicar la teoria del filtre de carícies de les Orientacions Didàctiques on es comenta per què de vegades costa fer-se una autocarícia, així com donar i rebre carícies dels altres.

5. ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Dintre de la corrent psicològic de l'Anàlisi Transaccional (AT) iniciada per Eric Berne, existeix tota una Teoria de les Carícies. A continuació fem un extracte traduït d'aquesta teoria tretat de la pàgina web de D. Alfonso Gea Carrillo:

<http://www.cop.es/colegiados/MU00024/caricias.htm>

LES CARÍCIES

"Tota persona té necessitat de ser tocada i reconeguda pels altres" (James). Aquestes son, ahora, necessitats biològiques i psicològiques a les quals Berne anomenava "fams".

De la mateixa manera que la fam o necessitat d'aliment és saciada amb menjar, per a resoldre la necessitat d'estimulació és necessari, i fins i tot imprescindible, que la persona sigui tocada i reconeguda pels altres. A la unitat de contacte o reconeixement la cridarem, amb Berne, "carícia" que es defineix com "qualsevol acte que impliqui el reconeixement de la presència d'una altra persona" o, dit d'una altra manera, és qualsevol estímul social dirigit d'un ésser viu a un altre i que reconeix l'existència d'aquest.

A mesura que el nen creix, la fam primària de contacte físic real es modifica i converteix en fam de reconeixement. Un somriure, un senyal d'assentiment, una paraula, un gest,... reemplacen a carícies físiques i serveixen perquè la persona se senti alimentada. D'aquesta manera l'original necessitat d'estímuls es va a transformar en necessitat de reconeixement; o dit d'una altra manera i en termes d'anàlisi transaccional, en necessitat de carícies.

CLASSIFICACIÓ DE LES CARÍCIES

Entenem per "carícia" en A.T. a tot "estímul intencional dirigit de persona a persona, que pot ser gestual, escrit, verbal, físic i simbòlic i que té possibilitat de ser retornat per part de qui ho rep".

Les carícies poden ser:

1- PEL MITJÀ DE TRANSMISSIÓ:

a) **FÍSiques:** o de contacte: tàctils (un petó, una encaixada, una palmellada). Són les més potents.

b) **VERBALS:** mitjançant el llenguatge oral: hola!

c) **ESCRITES:** una postal de record,...

d) **GESTUALS:** mitjançant llenguatge no verbal: mirades, gestos, un somriure, una inclinació de cap,...

2- PER L'EMOCIÓ O SENSACIÓ QUE CONVIDEN A VIURE:

a) **POSITIVES:** produeixen emocions o sensacions agradables i conviden a comportar-se de manera positiva.

b) **NEGATIVES:** provoquen emocions o sensacions desagradables. Se subdivideixen en:

- **Agressives:** causen dolor, dany moral o físic.

- **De llàstima:** afavoreixen la desvalorització personal i disminueixen l'autoestima.

3- PELS REQUERIMENTS O CONDICIONS PER A DONAR-LES O REBRE-LES:

a) **INCONDICIONALS:** es donen o reben pel simple fet d'existir o ser-hi.

b) **CONDICIONALS:** es donen o reben per conductes objectives. A condició de...

c) **D'APROXIMACIÓ:** es donen per l'esforç d'aproximació a una meta. Amb ella es busca rescatar la vàlua de la conducta de qui està aprenent. Són reconeixements que pertiquen al procés i/o als avanços que fa amb vista a l'objectiu final.

d) **ATRIBUTIVES:** es donen per les qualitats o característiques de la persona. En donar-les contribuïm al desenvolupament d'aquests atributs. Si són positives són potenciadores i si són negatives són desincentivadores.

i) **D'ORIENTACIÓ:** són expressions directes amb les quals suggerim i indiquem correccions a qui s'ha equivocat o a qui no fa ús de les seves potencialitats. El seu objectiu és produir canvis, orientar.

4- PER LA SINCERITAT QUE COMPORTEN:

a) AUTÈNTIQUES: les quals neixen de sentiments reals de qui les dona i reflecteixen la seva vivència sincera.

b) FALSES: són les d'adulació, les agressives encobertes que oculten hostilitat.

c) MECÀNIQUES: són reconeixements rutinaris, rituals, que s'atorguen per a sortir del pas.

5- PER LA SEVA INFLUÈNCIA EN EL BENESTAR:

a) ADEQUADES (o sanes): augmenten el benestar a llarg termini. (En algun cas poden semblar dures o difícils, exemple: "no t'estimo")

b) INADEQUADES (o insanes): provoquen malestar a curt o llarg termini. Algunes poden semblar agradables però a llarg termini perjudiquen.

INTERCANVI O ECONOMIA DE CARÍCIES

Segons Steiner (1971), existeixen una sèrie de normes parentals irracionals i amb perjudici que impedeixen un lliure i sa intercanvi d'estímuls socials constructius produint escassetat de carícies i obligant a les persones a buscar-les de manera forçada, artificiosa i complicada. A pesar d'això, aquestes normes són acceptades per nombroses cultures, grups i organitzacions, provocant danys que abasten des de la simple insatisfacció, fins a infelicitat matrimonial i familiar, depressions, addicions, alcoholisme, obesitat, trastorns psicossomàtics,...

Aquesta sèrie de normes les hem agrupat com les lleis d'escassetat de carícies. Al costat de cadascuna d'elles anem a exposar algunes de les idees que amb el temps han anat donant lloc a l'acceptació generalitzada de tal llei.

LLEIS D'ESCASSETAT DE CARÍCIES

1. No donis les carícies positives que correspon

. *La gent que rep elogis es fa malbé*

. *Que compleixi amb la seva obligació que para això li paguen*

. *Si ella ja sap que la vull, perquè l'hi he de dir . Tots els pares volen als fills, no cal estar sempre repetint-lo. Això pot fer dubtar.*

. *Donar carícies a persones del mateix sexe és d'homosexuals .*

. *Com més elogiïs, més et demanaran.*

. No s'esforçaran més si els felicitem.

. Hi ha altres coses més importants que estar dient ximpleries.

. Poden pensar malament de nosaltres

2. No acceptis les carícies positives que mereixis:

. És vanitat o falsa modèstia.

. Pensaran que sóc un cregut/una creguda.

. Alguna cosa voldrà quan ve amb aquestes.

. Pensaran que sóc tou/tova..

. Dependria cada vegada més de l'altra gent.

. Si algú et lloa pensa malament.

. Ha de ser fals.

. No me les mereixo.

. A bona hora; se n'hauria d'haver recordat abans.

3. No demanis les carícies positives que necessitis

. Només valen si són espontànies; han de sortir d'ell/ella.

. Si realment em volgués sabria el que necessito.

. Pensarà que busco sexe.

. Jo no em rebaixo a demanar-li. Fins aquí podríem arribar!

. Es riuria de mi.

. Ho podria usar com un arma en contra meva.

. He de ser fort/a i no dependre de ningú.

. És inútil; ni tan sols m'escoltaria.

4. No et donis les carícies positives a tu mateix/a:

. Això és ser narcisista.

. És falsa modèstia o vanitat.

. Després t'adormiries als llorers.

. Podrien pensar que soc un cregut. (una creguda).

. És masturbació mental.

. Podrien pensar que em crec superior.

5. No rebutgis les carícies negatives destructores:

. Si et critiquen és pel teu bé.

. Alguna cosa hauràs fet per a merèixer-lo.

. La lletra amb sang entra.

. Qui bé et vol et farà patir.

. Només és pel teu bé.

. Et va pegar perquè t'estima molt.

. Et preparen millor per a la vida

En substitució d'aquestes lleis d'escassetat de carícies el comportament ha de regir-se per les següents lleis d'abundància de carícies:

1. Dóna abundants carícies positives quan correspongui.

2. Accepta les carícies positives que mereixes.

3. Demana les carícies positives que necessites.

4. Dóna't carícies positives a tu mateix.

5. No acceptis carícies negatives destructores.

LLEIS GENERALS DE LES CARÍCIES:

1- Són indispensables per a la supervivència física i psíquica de la persona.

2- Les carícies són font d'energia positiva o negativa segons la valència que tinguin.

3- En tots els casos preferim les carícies negatives a no obtenir gens (indiferència).

4- Les carícies afecten sempre al concepte que la persona té de si mateixa, dels seus atributs i al seu desenvolupament posterior. Les bromes típiques i freqüents que destaquen el negatiu, encara que sigui de forma innòcua i desenfadada, tenen un efecte negatiu sobre la persona i, per tant, no són tal broma.

5- Les carícies incondicionals són les més fortes.

6- L'efecte de la carícia depèn de la qualitat amb que està donada. Aquesta qualitat depèn de 5 atributs:

A- Sinceritat .

B- Personalització: per exemple, ha de ser donada en primera persona evitant generalitzacions, etc.

C- Adequació: llevant la fullaraca, l'aparató.

D- Dosificació.

I- Argumentació: raó per la qual es dóna.

Quan aquests atributs no són correctes, tant per excés com per defecte, la carícia perd el seu valor, no és creïble o no té sentit.

6. AVALUACIÓ

Al final de la sessió s'han d'avaluar tant els objectius generals com els específics de l'activitat. Una de les maneres és que cada alumne i alumna, de forma individual, faci un **diari de l'activitat**, tot expressant la seva experiència, no només explicant el que s'ha fet, sinó de forma vivencial: quines idees l'han impactat més, de quines coses s'ha fet més conscient ara que abans, i quines actituds o valors pensa que canviarà després de l'activitat.

D'aquesta manera, el professorat, en llegir els diaris podrà avaluar si s'han assolit els objectius.

MATERIAL DE L'ALUMNAT

ACTIVITAT

Activitat 1:

El professorat us plantejarà una sèrie de preguntes per que les contesteu.

Activitat 2:

S'ha de fer una rotllana de vuit o deu. La resta de l'alumnat us quedeu al voltant observant el que passa, però en silenci i sense intervenir. S'han de disposar d'aquesta manera: dos nois, dos noies, dos nois, ...

A la primera part, cada alumne o alumna s'ha de fer una autocarícia, consistent en dir-se alguna cosa bonica o positiva. Per exemple: "*Sóc molt intel·ligent, Què maco que soc, Tinc els ulls molt bonics, ...*"

Al final de la ronda, el professorat us preguntarà als observadors i observadores què heu vist, què ha passat.

Tot seguit, al final de la ronda, la primera persona ha de dir a la del costat una carícia positiva, i aquesta li ha de tornar amb una altra de diferent. Després ha de fer el mateix amb la persona següent i així successivament, fent una cadena. Ara, les carícies verbals poden estar acompanyades de carícies no verbals o físiques (una carícia a la galta o a la esquena, una palmellada a l'esquena, una agafada de mà,....).

Al final de la ronda, s'us tornarà a preguntar als observadors i observadores què heu vist, què ha passat.

Al final d'aquesta activitat, el professor o professora us farà una sèrie de preguntes i us demanarà la vostra opinió i el que heu sentit, com l'heu viscut.

Per acabar, s'us explicarà la importància de donar i rebre demostracions d'afecte, i comentarem tots i totes per què ens costa tant, de vegades, donar i rebre carícies positives.

Cadascú i cadascuna de nosaltres es farà un propòsit de com, d'ara endavant, repartirà més carícies positives al seu voltant i millorarà així les relacions amb els seu entorn immediat.

DIARI DE CLASSE

Al final de l'activitat, has d'escriure en un full la teva experiència, de manera individual, no tant explicant el que s'ha fet, sinó de forma vivencial i personal: quines idees o activitats t'han impactat més, de quines coses t'has fet més conscient ara que abans, i quines actituds o valors penses canviar a partir d'ara, després de l'activitat.

Especialment, com t'esforçaràs, d'ara endavant, a expressar els teus afectes amb les carícies corporals i no corporals. I de com, també, t'autoacariciaràs més sovint, valorant-te més.