

No pocos tienen pendiente esta asignatura

LA TERNURA

en su educación personal

María Menéndez-Ponte

- Algunos, no demasiados, la aprenden
- Otros, algo más libres, la expresan
- Los más afortunados la disfrutan y logran que los demás la disfruten

¿Qué es la ternura?: ¿una cualidad?, ¿un sentimiento?, ¿la expresión de un sentimiento? El diccionario la define como "calidad de tierno"; y tierno: reciente, moderno. Dícese de la edad de la niñez. Propenso al llanto. Cariñoso y afable. Para los poetas es luz, sol, germen, flor, caricia, mirada, amor...

***“¡Presta tu ternura a todo,
y sé lo mismo que el sol,
que al mendigo y al monarca
le presta luz y calor!
(Villaespesa).***

***“¿Para quién cantas tú, para quién canta tu alma
de luz, el lirio de tu cuello?...”
(“Orfeo” Gerardo Diego)***

La ternura es un sentimiento siempre nuevo, que nos sorprende, que nos acaricia el alma: un milagro que nos maravilla. No es estereotipada. No se impone, se ofrece. Indica proximidad. Es discreta, alegre, sutil. No se da para recibir contraprestación: es gratuita; Respeto las diferencias y sabe aceptar el lugar que uno ocupa sin reproches ni amargura. Es, como dice Jacques Salomé, aquello que confirma la existencia del otro como una segunda piel necesaria. No nace de lo imposible. Y engendra solamente lo que es posible. Pero sí puede surgir de lo irracional de una situación, colorear un instante y prolongar el recuerdo. Es un regalo, una especie de varita mágica que transforma lo cotidiano o rutinario en una experiencia única.

La ternura siempre es positiva. Podríamos calificarla como dulce, suave, bondadosa, apacible, generosa, ingenua, transparente, fresca, novedosa...

***“Clara y tierna es mi alma
Y claro y tierno es mi cuerpo:
todo lo que no es mi alma también”
(Walt Whitman).***



Cómo se vive la ternura

La ternura es un gesto que se convierte en caricia incluso antes de ser recibida. Surge del amor por la vida, del amor por uno mismo, por los hijos, los padres, la familia en general y los amigos; hay ternura a raudales en las relaciones amorosas”...

***Va mi ternura
por las hondas venas derramada,
fresco hontanar, y furia desvelada
que a extenuante pasmo se apresura”
(“Amor” Dámaso Alonso)***

y existe también la ternura de la nostalgia, del recuerdo

**“...Y volver a sentir en nuestra mano,
aquel latido de la mano buena
de nuestra madre... Y caminar en sueños
por amor de la mano que nos lleva
("Renacimiento" Antonio Machado).**

¿Quién rechaza la ternura conscientemente? ¿A quién no le gusta recibir ternura? Sentir esa cálida ola que invade nuestra alma y nos emociona a veces hasta el llanto. Dice A. Maurois que es bueno empezar la jornada diaria por una dosis de ternura que perfume las acciones de todo el día, hasta la noche.

Sí, recibir dosis de ternura es sentirse de repente como un ser único, precioso y excepcional. Sin embargo, cuántas veces nosotros mismos agarrotamos la ternura, nos ponemos a la defensiva y le impedimos crecer o salir de nuestro interior. Hacemos un coto cerrado; a veces tan cerrado que nos olvidamos de ella. Nos empobrecemos al punto de crear a nuestro alrededor una especie de desierto afectivo. Porque la peor de las privaciones es no saber descubrir y utilizar lo mejor de nosotros mismos. Y la mayor pobreza no es aquello que nos falta sino la ignorancia de todo lo que tenemos

Obstáculos a la ternura

A menudo, por distintas razones le ponemos obstáculos a la ternura. Algunas veces, obedecen a nuestros miedos: el **respeto humano** —miedo al qué dirán, miedo a que me etiqueten, no ser aceptado—. En una sociedad cada vez más tecnificada y ejecutiva la ternura se considera una debilidad o sentimentalismo. Es la imagen opuesta a la masculinidad: los hombres no lloran. Los hombres son fuertes, poderosos, duros, seguros de sí mismos y aguerridos. Y las mujeres, en su afán por igualarse, se apropian de estas cualidades, olvidando la ternura en un rincón de su alma.

El miedo a la dependencia: “Si me acostumbro, querré más, si me abandonan, sufriré”... Es un doble miedo a perder el control sobre uno mismo y al abandono. **El miedo a la vulnerabilidad:** “Si conocen mi sensibilidad, pueden abusar de mí”. “¿Y si revelan mis confidencias?”. **El miedo al intrusismo:** “Si le dejo penetrar en mi intimidad, ¿llegará a asfixiarme?”. El miedo a la **erotización:** las caricias y la afectividad sólo están bien vistas en una relación amorosa. O con los niños pequeños. Porque una vez que crecen, rechazan, por pudor, cualquier gesto de ternura, si no son los propios padres quienes les llaman de ellos. Todos estos miedos obedecen a lo que podemos llamar **represión imaginaria:** nos anticipamos a las consecuencias negativas en que puede derivar una relación.

Otro obstáculo es la **prisa** con que vivimos. La ternura necesita un tiempo y un espacio.

**¡Oh espacio y tiempo infinitos!
Ahora veo que es verdad lo que yo imaginaba,
lo que yo soñaba despierto en mi lecho solitario,
tumbado en la hierba...
("Canto a mí mismo" Walt Whitman).**

La ternura necesita que, constantemente, la alimentemos con mimo, con imaginación, con fantasía. Que recuperemos la luz de la inocencia. Que nuestra mirada sea virgen y nuestro corazón permanezca abierto. Pero vamos tan deprisa por la vida que pisoteamos multitud de gestos, de miradas, de caricias. ¿Cuántas



pequeñas cosas nos harían estremecer si nos fijáramos en ellas!:

**“Me asombro de mí mismo.
Chocho ante mi ser.
¡Hay en él tantas cosas admirables!
Cada momento de mi vida
y cuanto sucede en mí
me estremece de júbilo...
¿Por qué irradio amistad...
y por qué la recibo...?”
(Walt Whitman)**

¿Cuánto sentido recobrarían tantos actos que hacemos de manera rutinaria!: despertar a nuestros hijos por la mañana, recibir la caricia del sol, la sonrisa de un niño, la mirada de aprobación del jefe, el saludo de un compañero de trabajo, el beso de buenas noches del marido/mujer...

La prisa genera **estrés**. Y el estrés oprime la ternura, la agreda. Enseguida estamos dispuestos a sacar las garras y hacer trizas una frase amable: “Hoy estás muy guapa” —le dice el marido a su mujer al llegar del trabajo— “¿Estás de broma? ¿No ves las ojeras que tengo? Estoy muerta he tenido que llevar el coche al taller y...”. O convertimos un abrazo en una rosa pisoteada: “Ahora no puedo, déjalo para más tarde, tengo muchísima prisa”; o un beso en una firma estampada; o hacemos papilla un deseo: “Mami, ven, que te quiero decir una cosa!” “¿Y se te ocurre justo en el momento que voy a salir? ¿No podías esperar a mañana?”.

El estrés nos deja hambrientos de ternura. Y generamos un nuevo obstáculo: la **urgencia** de un deseo. Un exceso de demanda, de acaparar, de devorar, de satisfacer los propios instintos, de poseer a la otra persona.

Otro gran obstáculo con que tropieza la ternura son las **carencias afectivas de la infancia y los mensajes negativos:** “Desconfía de los hombres”. “¡Ojo, que no te enganchen, que las mujeres son todas unas lagartas!” “Disimula que te gusta”. “De eso no se habla”. “No pensarás que con esa pinta puede gustarte a mí”. “Como sigas comiendo así no va a haber carifiosas y de aliento a sus hijos. Y prodigan poco sus caricias. Otros, sencillamente, no tienen tiempo para ellos. Y algunos les ocultan cualquier muestra de cariño entre sí, como si fuera algo pecaminoso. Hay niños que contemplan el matrimonio como algo negativo sólo porque sus padres actúan delante de ellos como dos extraños que nunca se dan ni un beso.

Son enemigos de la ternura el **resentimiento**, el rencor, la frustración: "Tú no nos hiciste ningún caso mientras fuimos pequeños, así que ahora no sé de qué te quejas" (una hija a su madre ya mayor). El mayor resentimiento es cuando uno no es capaz de perdonar; mientras que cualquier gesto de ternura sirve de perdón. Tampoco son buenos aliados los **ajustes de cuentas**, el **pasar factura**: "Después de lo que me hiciste el otro día, tengo todo el derecho del mundo a llegar tarde las veces que me dé la gana". "Me he callado muchas cosas, pero ahora que me voy te diré que eres un..." O el llevar la reciprocidad a sus últimos extremos: "Hoy recojo yo a la niña, pero mañana tú me haces la compra". "¡Con todo lo que yo he hecho siempre por ti!"...

Sembrando **terrorismo** a nivel personal matamos la ternura: las ganas de machacarle el cráneo al conductor que va delante de nosotros; la pelea por un sitio donde aparcar; la bronca desproporcionada al subalterno o a los hijos; el silencio rencoroso durante días; imponer nuestros criterios a los demás; ignorar los deseos de los que nos rodean; convertir a los que nos rodean en esclavos; convertir en drama lo secundario; humillar a la gente; regalar a diestro y siniestro nuestra indiferencia; practicar la inmisericordia: "Haz lo que quieras, pero luego no vengas quejándote"; entrometerse en la vida de la gente: "Ya le dije que debería de hacer esto y lo otro y lo de más allá"; alimentar el espíritu a base de despellejar al prójimo con críticas dañinas.

Es difícil descubrir la ternura y ofrecerla si uno no es capaz de aceptarse a sí mismo. Por eso la **autocompasión** o el **vivir anclado** en el pasado, echando siempre de menos lo que ya no es posible recuperar, nos incapacita para la ternura.

Otras armas poderosas que destruyen la ternura:

- el **negativismo**: "No creo que ganes". "Me parece difícil que puedas venderlo: hay cientos como ése". "Seguro que vais a pasar muchísimo frío"...
- el **aburrimiento**: hacer siempre lo que se "supone" que hay que hacer.
- el **matar las ilusiones**: "Si total, no puede hacerlo". "Te pasas el día soñando". "¡Bah, tonterías!" "¿Y para qué quieres eso?, ¡qué estupidez!"
- el **complejo de superioridad**: "A mí me va a dar esa nueva rica lecciones".
- la **intolerancia**: "No sé cómo puedes pensar así". "No entiendo que se marche al extranjero".
- la **insolidaridad**: "Ande yo caliente riase la gente".

La falsa ternura

Nada más alejado de la ternura que la ternura de **circunstancias**. Esa ternura que se oculta bajo una falsa ideología o uniforme: enfermeras que maltratan a los ancianos, hermanas de la caridad que son capaces de arrancarle la oreja a un niño... o la de la **hipocresía**: fingimos estar muy unidos cuando lo que deseamos es perdernos de vista: ¡cuántas familias que hacen el paripé de reunirse en fiestas "obligadas"! ¡Cuántos pésames y funerales que son meros acontecimientos sociales! Palabras "amables" que no sentimos: "Estás guapísima, te encuentro estupenda!" mientras pensamos: "Parece un hipopótamo disfrazado". La de los **mimos mal entendidos**: los regalos, caprichos o dinero que

encubren la falta de auténtica ternura. La ternura "idealizada", sólo posible en sueños o cuentos de hadas. O la ternura **posesiva**, la que no deja vivir en paz:

"Aunque el amor suele morir de hartura lo que nunca se hastía es la ternura"
(Campoamor).

La **sensiblería**: los que lloran a moco tendido con los folletos de la tele y las revistas del corazón y llevan a sus perritos a la peluquería mientras tratan a patadas a los que tienen al lado.

Esta falsa ternura hace perder sentido a la auténtica, la despoja de su contenido. Lo mismo que ocurre cuando convertimos en rutinarias sus formas de expresión: los besos insípidos, la sonrisa obligada... No hay que confundir la ternura con sus formas de expresión, ya que éstas pueden ser meras formas de cortesía.

Formas de expresar la ternura

La ternura se expresa de mil maneras, a través de las palabras, gestos, caricias, besos y abrazos, atenciones, regalos, actitudes. Con el respeto, la compañía, el silencio, la mirada, las lágrimas: "...llora, y es cada lágrima un poema / de ternura infinita." (Becquer)... El límite está allí donde lo ponga la imaginación y la generosidad de cada uno. Y naturalmente, depende del carácter de las personas. Los extrovertidos se deshacen en elogios y frases cariñosas. Los kinestésicos prefieren los besos, caricias y abrazos; mientras los introvertidos se contentan con una mirada, el silencio, la compañía...

Hay personas que tacañean la ternura como si ésta pudiera gastarse, cuando ocurre justamente lo contrario: la ternura genera ternura. Aunque la profusión de formas de expresar la ternura no siempre está en relación con la cantidad o calidad de la ternura. Una simple mirada puede contener mucha más ternura que mil caricias y besos.

A veces, sentir ternura y lograr expresarla puede cambiar la manera de vivir de las personas.

La ternura encubierta

Hay personas de una gran ternura a las que les cuesta expresarla por los condicionantes que arrastran: educación, trauma infantil, pérdida de un ser querido. Pero eso no quiere decir que no la sientan. Al contrario, muchas veces son personas que poseen una hipersensibilidad y dan cauce a su ternura a través de la poesía, la pintura, la música o cualquier otra expresión artística.

Como hay otras que la descubren ya tarde, en su vejez, con los nietos. Porque tienen el tiempo necesario para disfrutar de las pequeñas cosas cotidianas que antes les pasaban desapercibidas o les estaban "prohibidas".

La ternura espontánea

Es fácil para una madre sentir y expresar ternura:

**"...Eres más clara. Eres más tierna. Eres más suave.
Ardes y te consumes con más recogimiento.
El nuevo amor te inspira la levedad del ave
y ocupa los caminos pausados de tu aliento..."**
(*"Maternidad"* de Miguel Hernández).

Como también lo es para los enamorados:

*“¡Qué música del tacto
las caricias contigo! Qué acordes tan
profundos!*

¡Qué escalas de ternuras,...”
(“Las caricias” Manuel Altolaguirre).



Los niños, volcanes de amor. Son la ternura misma: su piel, su olor, su inocencia, sus gestos... Ellos, son su frescura, convierten cada instante en momentos especiales: el baño, el acostarse, el levantarse, la comida... Y en nosotros está el conservar intacta esa ternura y devolvérsela: con un cuento, una nana, un beso, una sonrisa, una frase amable...

Y en la vejez, cuando se saborea cada minuto de vida, se recobra esa ternura, pues como dice J. Joubert: *“La ternura es la pasión del reposo”*.

Y ellos sí tienen tiempo para escuchar a sus nietos, jugar con ellos, revivir su infancia, evocar la ternura del recuerdo, alegrarse por las caricias del sol, emocionarse con el canto de los pájaros, una flor que nace, un juguete olvidado.

Si fuéramos capaces de imprimir ternura a cada una de nuestras acciones nos cargaríamos de energía positiva y lo cotidiano se vestiría cada día de un nuevo color. Porque no es el amor quien muere, somos nosotros mismos.

CURSILLOS DE FRANCES EN PARIS

PATROCINADOS POR INSTITUT FRANCE ESPAGNE

VERANO: Del 3 al 16 de julio, inclusive.
Del 18 al 31 de julio, inclusive.
Del 2 al 15 de agosto, inclusive.
Del 17 al 30 de agosto, inclusive.
Del 2 al 15 de septiembre, inclusive.

EN L'ALLIANCE FRANÇAISE DE PARIS

- Acompañado por profesores.
- Por las mañanas: visitas a museos y monumentos.
- Por las tardes: dos horas de clase diarias o cuatro optativas.
- Se aceptan inscripciones de alumnos para todos los niveles.
- Certificado de asistencia al cursillo.
- Se admiten acompañantes de los cursillistas, sin límite de edad.
- Alojamiento en residencias universitarias de París muy céntricas.
- Precio: desde 65.500 ptas. todo incluido, transporte, alojamiento y estancia en París, en régimen de pensión completa.
- Salidas de Madrid, Barcelona, Bilbao, Valencia y Zaragoza.

INFORMES:

LA ALIANZA FRANCESA DE TARRASA

Calle Bajo Plaza, 18. Teléfonos: (93) 203 71 64/780 21 49
08221 TERRASSA (Barcelona)

- BARCELONA: Sr. Arévalo. Teléfono: (93) 205 35 85.
- BADAJOZ: Alianza Francesa. Teléfono: (924) 22 48 48.
- BILBAO: Elena Morrondo. Teléfono: (94) 421 72 78.
- GIJÓN: Alianza Francesa. Teléfono: (985) 35 37 08.
- GRANADA: María Lucas. Teléfono: (958) 29 47 03.
- LA CORUÑA: Alianza Francesa. Teléfono: (981) 22 23 56.
- MADRID: Yolanda Santos. Teléfonos: (91) 523 01 90 y 541 39 89.
- MADRID: Alianza Francesa. Teléfono: (91) 435 32 38.
- MADRID: Francisco Coslado. Teléfono: (91) 543 47 47.
- MADRID: Marie Chantal Hernández. Teléfono: (91) 747 38 57.
- OVIEDO: Alianza Francesa. Teléfono: (985) 22 02 92.
- VALENCIA: Enrique Rodríguez Lapuente. Teléfono: (96) 369 27 60.
- VALENCIA: Francisco Pérez Vives. Teléfono: (96) 360 32 90.
- ZARAGOZA: Teresa Valles. Teléfono: (976) 37 00 17.

GC-94

Actividades

1. Dar cinco respuestas negativas a cinco frases tiernas. ¿A qué obstáculos responderían?
2. Dar cinco respuestas tiernas a cinco frases negativas.
3. Cómo emplearías la ternura en situaciones difíciles como:
 - un hijo que se cierra a la comunicación
 - un compañero de trabajo agresivo
 - un marido “ausente”
 - una mujer estresada por el trabajo de la casa
 - un abuelo cascarrabias.
4. Imagina situaciones difíciles que podrían cambiarse con ternura.
5. Haz un listado de los acontecimientos diarios que pueden producir ternura y los que pueden ponerte al borde de un ataque de nervios.
6. Imagina situaciones que según se reciban pueden ser positivas o negativas.
7. Elige veinte noticias del periódico y clasificalas en tiernas/agresivas.
8. En diez poemas que expresen la ternura, estudiar el origen de la misma: qué provoca esa ternura —enamoramiento, recuerdo, infancia, muerte, naturaleza...
9. Enumerar cinco situaciones que son objetivamente tiernas.
10. Enumerar cinco situaciones que subjetivamente podrían serlo.
11. Ideas para “enternecer” la rutina.