

La revolución de la ternura

Sí, ha sido el papa Francisco el que ha reiterado la invitación a hacer la revolución de la ternura. Invita a “descansar en la ternura”, habla de “la fuerza de la ternura”, de “una montaña de ternura”, insistiendo que no es una virtud de los débiles; evoca la “ternura combativa de los embates del mal”, y construye el binomio de “justicia y ternura”. No era frecuente encontrar estas palabras en documentos de envergadura como una exhortación apostólica.

Quizás tampoco es muy frecuente pensar en la ternura en las relaciones de ayuda y las diversas formas de terapia. Parece que evoca cierta debilidad, que su espacio natural es el de las relaciones con los niños y, posteriormente en las íntimas, asociándose más directamente a la caricia. Algunos autores refieren la importancia de la ternura en la creación del apego, como es el caso de Bowlby, en quien tanto se apoyan distintas comprensiones del sufrimiento asociado a pérdidas y duelo.

Ternura y misericordia

Sin embargo, la ternura no se agota en las caricias. Es la cualidad de la persona que muestra fácilmente el afecto, la dulzura y la simpatía.

La ternura es la expresión más serena, bella y firme del respeto y del amor. Es traducción del reconocimiento hacia una persona a la que no se quiere juzgar, sino ayudar. La ternura se muestra en el detalle sutil, en el símbolo (regalo) inesperado, en la mirada cómplice o en el abrazo entregado y sincero. Gracias a la ternura, se crean también vínculos, no solo en la pareja o con los hijos, sino en las relaciones de ayuda. Sin ternura es difícil que prospere la relación de ayuda.

Gandhi decía que un cobarde es incapaz de mostrar amor. Y así es: paradójicamente, la ternura no es blanda, sino fuerte, firme y audaz, porque se muestra sin barreras, sin miedo. Es más, no solo la ternura puede leerse como un acto de coraje, sino también de voluntad para mantener y reforzar el vínculo de una relación. La ternura hace fuerte el amor y enciende la chispa de la alegría en la adversidad. Gracias a ella, toda relación deviene más profunda y duradera porque su expresión no es más que un síntoma del deseo de que el otro esté bien.

La ternura es una cara de la misericordia. No es ñoñería. Quizás se puede decir con el ensayista francés Petrus Jacobus Joubert que “la ternura es el reposo de la pasión” y que es expresión de profundo respeto reconfortante para la persona a la que se desea acompañar.

Las corazonadas, las fuertes intuiciones que se revelan como realidades ciertas, se generan en el corazón. Diversos autores que han profundizado en el estudio de este “tercer cerebro” sostienen que el ingenio, la iniciativa y la intuición nacen de él: este cerebro está más abierto a la vida y busca activamente una comprensión nueva e intuitiva de lo que más le importa a la persona en la vida.

“Una palabra salida del corazón calienta durante tres inviernos”, dice un proverbio chino. Ese calor favorece la relación terapéutica y se traduce en afabilidad, afecto, amor, cordialidad, dulzura, finura, interés, misericordia, querer bien, estima, caricia, delicadeza,

expresión o palabra cariñosa y afectuosa, sensibilidad, simpatía, solicitud. Todo, al servicio de la persona herida y como despliegue de un ayudante maduro e integrado.

Ternura en momentos difíciles

En efecto, la ternura encuentra también un espacio para desarrollar su extraordinario valor en los momentos difíciles. Expresar el afecto, saber escuchar, hacerse cargo de los problemas del otro, comprender, acariciar, cultivar el detalle, acompañar, estar física y anímicamente en el momento adecuado..., son actos de entrega cargados de significado. Y es que en el amor no hay nada pequeño.

La doctora Elisabeth Kübler-Ross, de feliz memoria por su acompañamiento a miles de enfermos terminales y sus experiencias compartidas en una serie de libros, no dudaba en afirmar que los recuerdos que más nos acompañan en los últimos instantes de nuestra vida no tienen que ver con momentos de triunfo o de éxito, sino con experiencias de ternura, de encuentro profundo con un ser amado, momentos de intimidad cargados de significado: palabras de gratitud, caricias, miradas, un adiós, un reencuentro, un gracias, un perdón, un te quiero. Son esos instantes los que quedan grabados en la memoria gracias a la luz de la ternura que revela la excelencia del ser humano a través del cuidado y el afecto.

En situaciones críticas de sufrimiento, en momentos de counselling, la sana expresión de la ternura no encuentra todos límites que pueden pesar de la sospecha interesada sobre la persona tierna. Es difícil que haya segundas intenciones. Puede transmitirse mucho respeto en una caricia responsable, adulta. La blandura en el tono de voz puede transmitir también ternura. Ha de haber en el fondo una auténtica relación respetuosa y ser expresión del genuino sentimiento del bien, de la disposición a la hospitalidad del corazón que lejos de infantilizar, empodera y reconoce al otro.

La ternura en la relación de ayuda

La ternura cumple una función primordial en el crecimiento de las personas. Por un lado es un baremo de cómo nos encontramos en relación a nuestra autoestima y nuestro vínculo con el mundo exterior. Por otro, permitirnos experimentarla alimenta de amor y seguridad a la parte de nuestro ser que se siente inseguro y miedoso.

La ternura del terapeuta nos hace fuertes emocional, física y psíquicamente. Nos aumenta la autoestima porque nos permite vernos como seres únicos y valiosos, generándonos confianza para afrontar las dificultades.

La ternura del ayudante genera un espacio para reposar y descansar. Nos da permiso para relajarnos, es una parte importante del proceso psicoterapéutico como lo es también trabajar con las emociones que nos disgustan.

El terapeuta que se muestran autosuficiente y arrogante tiene menos poder de hacer del encuentro una medicina. La ternura se relaciona con la dulzura, la suavidad; nos ablanda y nos hace ser más flexibles. Sin contactar con la ternura estamos rígidos y duros, y si somos honestos con nosotros mismos, todos sabemos que necesitamos ese “calor humano” en las relaciones de ayuda. Así lo planteaba Rogers, en su triada actitudinal, como parte del significado de la aceptación incondicional y consideración positiva del

cliente. Se favorece que el ayudado se sienta cobijado, sin juicios ni intromisiones, sino con apoyo y respeto.

Si la ternura tiene una dimensión personal, de expresión en la relación corta, también tiene una dimensión larga y comunitaria. Gioconda Belli dice, en efecto, que “la solidaridad es la ternura de los pueblos”. Quizás por eso también, se justifica que el papa Francisco esté insistiendo en la necesidad de hacer una “revolución de la ternura”.

José Carlos Bermejo