

CRECER EN TERNURA

Por: Rev. Juan Linares. SDB

La ternura es la alegría del corazón, es la expresión clara del amor, es la explosión del afecto que brota entre las personas.

La ternura es, también, terapia. Nos humaniza, nos diviniza.

Nuestro mundo sufre una inmensa falta de ternura y eso genera crispación e insensibilidad en la capacidad de amar.

La ternura no es debilidad, dependencia ni amaneramiento, sino el elemento necesario para el crecimiento en armonía y serenidad.

La ternura es algo que se aprende, y como todo, se aprende por imitación.

La ternura es necesaria para la completa maduración personal y, quien no ha sido acariciado de niño, está psicológicamente herido y se le tiene que sanear. Quizá sea un padre o una madre poco cálida o un amigo y compañero seco y poco encantador...

Todos tenemos tatuados en nuestra historia personal los aprendizajes sobre la ternura. También nosotros hemos aprendido a responder con ternura.

Pero hay personas que nunca han recibido una caricia. Generalmente en las familias desestructuradas.

Hay niños que por eso se comportan mal, para conseguir que se fijen en ellos.

En un trabajo con mujeres prostitutas, una gran mayoría proceden de familias sin amor y cuando ellas eran madres no sabían expresar el cariño ni hacer caricias a su niño. Querían a sus hijos con toda el alma pero no sabían comunicar ese amor.

Puede suceder lo opuesto, el exceso de ternura. Madres inseguras de sí mismas que rezuman miel y van trazando unas telas de araña en las que sus hijos quedan atrapados. Es un amor absorbente que superprotege e impide el crecimiento.

Para la autoestima es importante haber recibido caricias físicas y sociales.

La importancia de acariciarnos en la familia es fundamental: un gesto, un detallito, una sonrisa...

En la familia es donde se nutren los afectos.

En muchas familias se cubren las necesidades físicas, pero se olvidan de cubrir las psicológicas: amar y ser amado, ser válido, ser autónomo y pertenecer.

Hay familias en las que la ternura es un tabú, se ridiculiza cualquier manifestación de afecto. Todos tenemos la necesidad de un “hogar”, un ámbito de calor humano.

Según estudios una causa nuclear de la violencia se debe a frustraciones de las necesidades fundamentales.

Las nuevas parejas están ocupadas en su realización personal, en pagar sus compromisos, el estar a la moda... y esto les hace pasar una gran parte de su tiempo en trabajar y gastar y les queda poco tiempo para cuidar su relación, para expresar la ternura entre ellos.

Cuando les nace un hijo les desestructura todas sus organizaciones. La llegada del hijo es una alegría, pero el niño no cabe en esa vida laboral tan fuerte. Luego se preguntan cómo van a atender el hijo, si es que no hay abuelos disponibles. Cuando hay abuelos, así no se sienten culpables de “abandonar el niño”.

Cuando le recogen del trabajo se sienten culpables de no tener más tiempo para el hijo. Les es muy difícil compaginar la vida laboral con la familiar. Si por casualidad se les enferma, se echan las manos a la cabeza y todo se complica. El niño por su parte si ya se da cuenta se sentirá culpable del caos que organiza su enfermedad...

Así funcionan muchas familias de hoy. Si uno de los padres decide interrumpir su vida laboral podrá ofrecer ternura, calma y alegría. Pero además de que necesita el dinero, se sentirá ciudadano de segunda categoría, en una sociedad que valora en primer lugar el trabajo y el dinero como seguridad y realización personal.

Todos somos un poco huérfanos de ternura.

No basta con poder pasear, tener carro o una bonita casa. Todos necesitamos ser tratados con afecto en nuestra vida.

Con frecuencia se comenta el trato recibido por el médico. Se reciben mejor las indicaciones dichas cordialmente. Lo contrario crea frialdad, distancia.

Con personas que están en situación de mayor fragilidad están más necesitadas de afecto, de valoración, de detalles.

La ternura es una manera de vivir.

Uno elige cómo quiere relacionarse con los demás y con el mundo, y lo puede hacer desde la sequedad y la frialdad o desde la calidez o ternura.

Es una actitud inteligente emocional saber comunicarse con ternura, así haces sentir al otro importante, pues a todos nos gusta que nos traten bien.

La ternura funciona en forma de detalles, nos pedimos favores, compartimos cosas, nos ayudamos en momentos difíciles, y además así construimos el Reino de Dios que consiste en tratarnos como si fuéramos familia.

Hay otros muchos gestos de ternura: un detalle de una felicitación puesta en el escritorio, preguntarle cómo le ha ido en una actividad que creía que nadie se había enterado, un piropo, un abrazo, ofrecer el asiento en la guagua.

Una lista así es interminable (el que no sabe hacerla es que no tiene ternura).

Si nos metemos con las caricias eróticas, esas que se viven en exclusividad, esas que conocen los rincones de tu piel, que te emocionan el corazón y llenan tu cuerpo de fiesta y de placer. Es una desgracia hablar exageradamente de la sexualidad en lo relativo a lo genital y hacerlo muy poco de la ternura y saber acariciar. Esas caricias son parte del placer sexual pues desde la primera mirada, hasta la terminación del encuentro sexual, ¡cabe tanta ternura!

Algo muy hermoso en la relación con la pareja es que la ternura va creciendo con el tiempo, con detalles nuevos, adivinando lo que le gusta al otro. Claro, si te vas metiendo en el aburrimiento común, el matrimonio se convierte en la tumba del amor.

Nos gusta ver cómo una pareja enamorada expresa su ternura, pero es mucho más impresionante observar la ternura de una pareja anciana que sabe decir el cariño, se miran acogedoramente, se cuidan mutuamente con los mil detalles tiernos que brotan en su trato.

Dios es ternura.

Cuando uno vive en comunicación con Dios uno siente su ternura.. Ahí se recibe el primer impulso para ser tierno, para expresar su Amor en detalles, caricias, misericordia, que es como se vive la verdadera vida, esa que El nos invita a vivir en abundancia... Los que estamos unios a Dios deberíamos ser los más acariciadores, los de mayor caricias para que el otro se sienta querido.

La ternura se expresa hacia fuera, pero hace crecer a la persona hacia dentro. La ternura alegra al que la recibe y mejora al que la da.

¿Y los célibes?. ¿Será que se están privando de estas caricias por entregarse a los demás?. Esto es como para darles envidia. Todos tenemos el arte de comunicar ternura, afecto. Cuando uno dedica su vida a cuidar a otros,

a querer, a acompañar sus vidas, hay que hacerlo con naturalidad, mirar a los ojos con ternura, dar un buen apretón de manos, un abrazo, una caricia a un niño, a alguien que sufre...

Siempre estamos a tiempo de mejorar.

Hay que gente que aprendió a ser como el vinagre, que siempre dice algo ácido o amargo, hay otros que aprendieron a ser aceite que suaviza, o azúcar que endulza la vida.

Es tan importante saber dar ternura como recibirla. Necesidad de amar y ser amados. Esto para todos: acariciando con mi mirada, con mi saludo, con mi interés a las personas que venden algo, que barren la calle, que entregan una propaganda en la calle. La ternura expresa: apoyo, cercanía, relación de igualdad, agradecimiento, reconocimiento. Cuando le digo a una persona: eso me encanta.

La ternura y la caricia nacen de la parte más puro, blanda y amorosa de la persona. Al ser algo frágil se vuelve vulnerable pues se puede ridiculizar.

La caricia perfecta sería aquello que te hace, dice, aporta o regala la persona adecuadamente en el tiempo oportuno.

No es necesario el contacto físico para que se produzca la ternura.

Un testimonio: cuando me pongo en oración y experimento la ternura de Dios, le digo: "Te traigo mi día para que lo acaricies". También le digo: "Vamos a acariciar juntos la vida de la gente, y Tú, mientras ocúpate de los míos".

Es encantador cuando un niño dice a su abuela al momento de acostarlo: "Abuelita, ¿me haces caricias un ratito?". Y a la abuela se le derrite el corazón de ternura, mientras, con sus manos, va transmitiendo seguridad, cariño, y toda esta nueva corriente de afecto que despiertan los nietos.

La revolución de la ternura.

A lo que estamos llamados los cristianos es a cambiar este mundo e inventar otro tipo de relaciones, a dejar fluir el cariño, a tratarnos a nosotros mismos con ternura y sentir lo mismo por el otro.

Cuando uno no cambia está en involución, y las personas que no evolucionan son pequeños ladrones de la felicidad de los de alrededor.

Podemos estar en el mundo siendo "persona problema" o "persona solución". Las que eligen ser personas problema generan conflictos y discordias alrededor y estropean las relaciones humanas y los ambientes. Los que eligen ser personas solución son los que deciden mejorar este mundo y ser un regalo para los otros, son los que llenan la vida de ternura.

Dejar fluir la ternura que llevamos dentro nos sana, nos humaniza, nos diviniza.

Tendríamos que rebelarnos definitivamente contra la prohibición social de la ternura. Cada vez hay más máquinas: autoservicios, automatización, compra por internet, contestación telefónica grabada,... Nos podemos convertir en robots insensibilizados o en seres solitarios e infelices.

El encuentro es la base sobre la que descansa toda la vida humana. La calidad de una vida es la calidad de sus relaciones, de sus encuentros y de la ternura que se genera en ellos. Hay demasiados analfabetos emocionales que no saben crear vínculos.

Cuando hay encuentro y ternura se vive en comunicación con todos, se le enciende el ánimo, se le agudiza la imaginación y la vida se convierte en una fiesta.

Cada mañana hay que vestirse con el traje de la ternura, así se vive una relación positiva.