

LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA TERNURA

JULIO, 2014

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

LA TERNURA



Decía el poeta Evtuixenko que incluso la ternura puede ser letal si se esconde.

Este sentimiento es el que nos puede salvar de la frialdad de la deshumanización.

Es un antídoto contra la violencia.

Requiere ritmos lentos, presencia, consciencia.

Es antagónica a las prisas.

Caricias suaves, volumen de voz bajito, melodía dulce...

Ternura: Sensación de calidez y calor, como olas suaves que van invadiendo nuestro cuerpo y que salen del corazón.

Deseamos acariciar con suavidad aquella cara, aquellos cabellos y tocar aquella piel, cada línea y cada contorno.

La ternura nos despierta las ganas de abrazar al otro y acunarlo para protegerlo de todo mal. Pone dulzura en nuestra cara y brillo en nuestros ojos. Es compasiva porque nos vuelve más empáticos y nos hace sentir con el otro y a su propio compás.

Erich Fromm nos lo dice claramente en una de sus obras: "Sólo existe una esperanza para contener la ola de violencia: debemos recuperar una sensibilidad hacia todo lo que está vivo".

La ternura encuentra su satisfacción en el propio acto, en la alegría de estar lleno de amor y calidez, de tomarse al otro seriamente, de respetarlo y hacerlo feliz.

ERICH FROMM



ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Limpia, renovable, sostenible. Cálida. Nos envuelve dulcemente y nos protege de todos los peligros.
- **TERRITORIO.** Espacio protegido. Sentimos que estamos a salvo y en el hogar.
- **CLIMA.** Benigno, favorable. Luminoso.
- **VÍNCULO.** Basados en el amor, la empatía y la compasión.
- **SENTIDO:** Sentimiento protector de la VIDA.

LA CONSTELACIÓN DE LA TERNURA

La ternura es uno de los componentes importantes del amor. Si el amor fuera una flor, la ternura sería su perfume. También va ligada a sentimientos de estima, confianza, empatía, simpatía, compasión, plenitud, generosidad y tranquilidad, así como la lentitud y la calma.



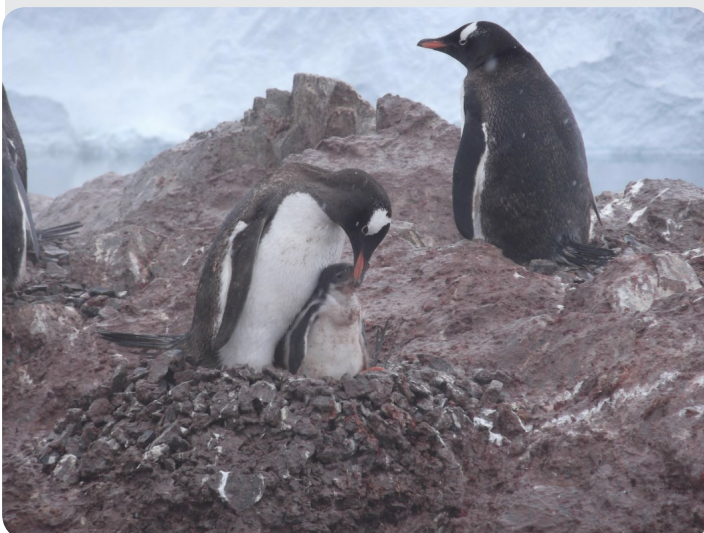
APLÍCATE EL CUENTO

Un hombre que acababa de morir llegó al cielo. San Pedro lo sometió a un largo interrogatorio:

- ¿Has amado alguna mujer?
- No.
- ¿Has amado a un amigo?
- No, a nadie he dado mi afecto.
- ¿Has sentido ternura por un niño?
- No, nunca.
- ¿Has amado la naturaleza?
- Tampoco.

San Pedro lo miró severamente y le dijo:

- Entonces... ¿por qué no habías llegado antes?
- ¡Hace mucho tiempo que estás muerto!



LA GESTIÓN ADAPTATIVA

Aplicar cada tres horas.

Se cuenta que un pediatra eminente tenía un tratamiento muy eficaz para aquellos recién nacidos que necesitaban ganar peso. Siempre que hacía su recorrido por la sala de neonatología dejaba escrito de su puño y letra la instrucción siguiente para que la aplicase la enfermera de turno:

“A este recién nacido se le debe acariciar y acunar amorosamente, al menos una vez cada tres horas”.



El abrazo es terapéutico cuando se da con el corazón, cuando es acogedor y se ofrece sin miedo ni barreras. ¿Quién no se ha sentido fuera del tiempo cuando es abrazado con un abrazo bien dado y acogedor? En aquel momento uno siente que está en casa, que todo está bien y que ya no está solo ni desamparado. Ha entrado a formar parte de la red de ternura que une a cada ser humano con la humanidad entera.

La Ecología Emocional.

No es posible tocar el pétalo de una flor sin que una estrella se estremezca.

RABINDRANATH TAGORE



La existencia puede ser un lugar muy oscuro, y uno de los escasos recursos de que disponemos para iluminar las sombras es el afecto.

ROSA MONTERO



No olvides nunca que tu vives, es decir, que posees, por lo tanto, una parte de la Ternura Universal.

WILFRID LUCAS