

## El valor de la ternura

Por Miguel Angel Estépar González

Si algún elemento da belleza y sentido a la vida, ése es, sin duda, la ternura. La ternura es la expresión más serena, bella y firme del amor. Es el respeto, el reconocimiento y el cariño expresado en la caricia, en



el detalle sutil, en el regalo inesperado, en la mirada cómplice en el abrazo entregado y sincero. Gracias a la ternura, las relaciones afectivas crean las raíces del vínculo del verdadero amor. Sin ternura es difícil que prospere la relación de pareja. Pero además es gracias a la ternura que nuestros hijos reciben también un sostén emocional fundamental para su desarrollo como futuras personas.

La doctora Elisabeth Kubler-Ross, que acompañó a miles de enfermos terminales en su camino

hacia la muerte y dio testimonio de sus experiencias en una serie de libros, cuenta que los recuerdos que nos acompañan en los últimos instantes de nuestra vida no tienen que ver con momentos de triunfo o de éxito, sino con experiencias donde lo que acontece es un encuentro profundo con un ser amado, un momento de intimidad cargado de significado: palabras de gratitud, caricias, miradas, un adiós, un perdón, un gracias, un reencuentro, un te quiero. Son esos instantes los que al parecer 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.

Decía Oscar Wilde que en el arte como en el amor es la ternura lo que da la fuerza. Mahatma Gandhi apuntaba en la misma dirección cuando 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 miedos. Es más, no sólo 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 expresión no es más que un síntoma del deseo de que el otro esté bien.

La ternura implica, por tanto, confianza y seguridad en uno mismo. Sin ella no hay entrega. Y lo más paradójico es que su expresión no es ostentosa, ya que se manifiesta en pequeños detalles: la escucha atenta, el gesto amable, la demostración de interés por el otro, sin contrapartidas, sin exigencias, sin esperar nada a cambio.

La ternura expresa además la calidad de una relación. Sexo con ternura es expresión del amor; sin ternura, una relación basada en la sexualidad está condenada a la ruptura. Porque aunque pueda haber intensidad sensorial en el intercambio físico, sin ternura se produce una relación que se encierra en la búsqueda del propio placer y hace del otro un objeto de satisfacción, una moneda de cambio y nada más. El ensayista francés Joseph Joubert decía que la ternura es el reposo de la pasión. En efecto, la pasión del

enamoramiento es efímera y deja paso con el tiempo a una relación más reposada donde se instala la ternura. Sin ella, la relación de pareja está condenada al fracaso porque su ausencia genera aburrimiento, rutina, apatía, distancia y egoísmo.

Piero Ferrucci, en su libro: “El poder de la bondad”, relata los estudios en el que interrogó a 10.000 hombres sobre su salud, hábitos y circunstancias. Según este estudio, el indicador más fiable de una angina de pecho era la respuesta a la pregunta:

¿le demuestra su esposa que le ama? Un *sí* por respuesta se relaciona estadísticamente con el no haber sufrido una angina de pecho, mientras que quienes respondían *no* habían tenido esta dolencia cardiaca en un porcentaje muy superior.

Cuando los años pasan y las pasiones se aminoran, la ternura refuerza la amistad y el amor en la pareja; nunca un amor fue más grande que cuando se expresa a través de la ternura. Una suave caricia, una lagrima que se escapa sin querer, un mirar a los ojos con limpieza, un SI con confianza y sin mentiras, un vamos juntos para vivir juntos para envejecer juntos, es un canto de ternura y, por ende, un canto a la ternura. Sentir la piel erizada y escalofríos sensoriales se hacen presentes gracias a la ternura que recibimos de aquel que nos ama. No encallezcamos nuestro corazón, llenémosle con grandes gestos de ternura.

Miguel Angel

La Vila Joiosa, 6 de Mayo de 2012



[COMENTARIO](#)