

Educar en la ternura: aprender a interpretar la música de los afectos

María Peñas Fernández
Licenciada en Psicopedagogía
Misión Joven 333

Este artículo pretende abordar la necesidad de reconocer la importancia que merece la esfera de los afectos en la vida cotidiana. Intenta por tanto enfatizar la urgencia de rescatar algo tan genuino de la persona como son sus sentimientos y emociones y ponerlos al servicio de su bienestar personal y social. En la primera parte de esta exposición, se lanzarán algunas reflexiones, aunque de forma sucinta, sobre el estado de la cuestión en nuestra sociedad, así como de los indicios de cambio que en esta parecen apreciarse.

Posteriormente, se abordarán los pilares o aspectos centrales en los que podría apoyarse la educación en la ternura, así resulta imprescindible, desde nuestra perspectiva, abordar el trabajo sobre dimensiones como la consciencia emocional, la expresión emocional, la empatía, la educación en la tolerancia y el respeto, y por último, la educación en la sensibilidad.

En última instancia, se reserva un breve espacio para hacer constar la importancia del ejemplo y del diálogo como poderosas y eficaces herramientas de enseñanza-aprendizaje para la educación en la ternura.

1. El resurgir del interés por el mundo emocional

La educación en la ternura es un ámbito de trabajo que podría incluirse en la llamada educación afectiva o educación emocional pues la ternura estaría comprendida dentro del mundo de los afectos y los sentimientos. Si nos detenemos unos instantes a reflexionar sobre la situación actual de esta dimensión en los días que vivimos, el lector pronto caerá en la cuenta sobre la gran necesidad de ternura, casi urgencia si se me permite, que nuestra sociedad manifiesta.

Nuestros corazones lanzan una profunda queja de abandono y olvido, lamento que se oye no sólo interiormente, sino que, si prestamos atención suficiente casi seremos capaces de poder escuchar otros lamentos, unos más lejanos y otros que no lo están tanto, tan sólo tenemos que tener la intención de “educar el oído”, como hacen los entendidos en música. Así pues de lo que se trata en este artículo es de intentar lanzar pequeñas claves que nos ayuden a entender y disfrutar de la música de los afectos.

Pero es justo mencionar que desde hace unos años, los temas afectivos han cobrado un notable auge frente a la posición que ocupaban con anterioridad. Preguntémosnos a qué se debe este cambio actitudinal, qué ha promovido entonces la necesidad de rescatar y hacer más presentes las emociones y sentimientos en la vida cotidiana.

Así, parece que las personas clamaban una vida más humana, más vivida, más sentida, en definitiva *más afectiva*. Pues nuestras sociedades occidentales, paradójicamente llamadas “sociedades del bienestar” nos llevan por la *senda del hacer* y nos roban lo máspreciado, el *ser*. En esta peligrosa dinámica, el hombre se ha convertido en una máquina de trabajo, que constantemente está produciendo y consumiendo, reservándose apenas escaso tiempo para el descanso y el disfrute.

El hombre parece mostrarse terriblemente confundido, pues orienta la búsqueda de su satisfacción personal y de su felicidad hacia el *mundo exterior* más que hacia el *mundo interior*, donde resulta más fácil obtener bienes materiales y externos que le diviertan, que le entretengan, que le distraigan, que de alguna forma consigan hacerle sentirse mejor, en definitiva, que le proporcionen una *fantasía de bienestar*.

En el fondo esta es una *dulce droga* que le ayuda a confundir y a deformar su realidad de la que parece querer evadirse a toda costa. Pero lo más peligroso tal vez sea que acaba por formar una especie de catarata que le impide ver adecuadamente su propia vida, sus verdaderos anhelos y deseos, escondidos éstos bajo seductores disfraces de felicidad y bienestar, que por otro lado resultan de acceso mucho más rápido y directo.

Mas esto se convierte pronto en un grave y doloroso error que paga muy caro, pues ha abandonado en el camino el equipaje esencial de su viaje: su *mundo interior*, lugar de reposo y guarida de los valores, sueños y sentimientos. Es por ello que cuando este hombre preocupado por hacer y consumir, se detiene y, encontrándose a solas, intenta mirar hacia el interior de sí mismo, tiene la sensación de no encontrar nada, de experimentar un gran *vacío interior*. Tal vez sea esta sensación de vacío existencial, desagradable e impertinente compañero de viaje, que ya anunciaba Victor Frankl, lo que ha promovido el intento de captura y rescate de lo más genuino y auténtico del ser humano, sus sentimientos.

La educación en la ternura, podría ser una poderosa herramienta para paliar dificultades como las anteriormente mencionadas, pero, no obstante, quisiera destacar que la educación en la ternura no sólo es un ámbito de trabajo que deba contemplarse desde la educación de tipo remedial o reactiva, pues no es necesario ni conveniente esperar a que los problemas tengan lugar y nos proporcionen malestar, insatisfacción o lo que algunos acertaron llamar: *dolores de alma*. Por el contrario, la educación en la ternura podría ser contemplada, tal vez con mejor acierto, desde el ámbito de la *educación preventiva y del desarrollo*, pues es fuente de crecimiento, de desarrollo personal y como tal ha de ser un ámbito de trabajo que se aborde tanto desde el seno familiar como escolar ya desde edades tempranas.

2. La consciencia emocional

Por tanto, la educación en la ternura supone recobrar la dimensión afectiva de la educación, de este modo tendrá que abordar importantes asignaturas pendientes del hombre de nuestros días que paulatinamente iremos presentando a lo largo de este artículo. Así, en primer lugar convendría comenzar con el trabajo sobre la expresión emocional, lo que supondría en primera instancia *ser conciente de los propios sentimientos*, por lo que se hace necesario e imprescindible albergar un espacio en la vida cotidiana para preguntarnos interiormente: ¿cómo me siento?

Resulta cuando menos asombroso observar cómo aquellas personas que tienen menos presente la consciencia de sus emociones y sentimientos en su vida, apenas tienen palabras para expresar lo que sienten y reducen una gran variedad de emociones a dos estados muy generales: “me siento bien” o “me siento mal”. Muchas veces esta falta de riqueza en la expresión emocional hunde sus raíces en la falta de entrenamiento en la consciencia emocional, es decir, en la falta de tiempo y hábito para ser conocedores cotidianos y asiduos de nuestro mundo emocional. Hacer entonces una parada en el camino de todos los días para preguntarnos cómo nos sentimos, nos ayudará a ser más concientes y conocedores de nuestra vida afectiva.

3. La expresión emocional

La ***expresión emocional*** añade una nueva dimensión a la consciencia emocional, suponiendo un nivel más avanzado en el desarrollo afectivo, pues una vez conocidas y reconocidas las emociones y sentimientos que experimenta la persona, puede tener lugar la expresión de su mundo emocional, aquel espacio privilegiado que alberga lo que tan sólo cada uno de nosotros conocemos de veras.

Nuestro mundo emocional es nuestro *gran tesoro*, y como corresponde a los grandes bienes de la humanidad, toca compartirlos con aquellos que nos rodean. Ya que nuestra riqueza afectiva es un don o regalo, regalemos a los demás un poco de aquello de lo que somos y sentimos. Esto es

más sencillo de lo que parece, tan sólo hemos de tener la valentía y la generosidad de expresar lo que sentimos.

Aunque la expresión de los sentimientos se ha ido incorporando cada vez más en nuestra cultura, todavía hay un largo camino que recorrer. Así, no es extraño sino por desgracia bastante habitual, encontrar a adultos que tienen importantes dificultades para expresar sus emociones y sentimientos incluso a aquellos a los que más quieren. Es una lástima contemplar escenas como esta, pues en no pocas ocasiones aquellos con los que conviven no se enteran de cuánto les quieren en realidad, aunque para su tranquilidad al menos lo intuyen.

No obstante si nos detenemos a observar a nuestros más pequeños, pronto nos daremos cuenta de que poseen una mayor facilidad, casi innata, para la expresión emocional. Tal vez se deba a que todavía no ha llamado a su puerta el *tabú*, el miedo o la vergüenza, intrusos por todos conocidos que se asientan en nuestras vidas limitando nuestro crecimiento personal.

Pero paradójicamente, la mayoría de las personas desearían que en sus vidas hubiese mayores oportunidades, espacios y momentos para la expresión del afecto y del cariño. Así lo ponen de manifiesto nuestros mayores, *esos sabios arrugados por la experiencia*, que tan sólo anhelan recibir cariño y afecto pues a esas alturas de su larga andadura son más conscientes sobre qué es aquello que persiguen y les enriquece. Que contradictorios somos los humanos, *aquello que más tememos o aplazamos expresar es aquello que todos y cada uno de nosotros anhela recibir*. Por tanto la educación en la ternura debe retomar la reeducación en la expresión emocional como fuente de desarrollo personal y social.

4. La empatía, pilar de la educación en la ternura

En segundo término, ahora ya más conocedores y dueños de nuestros afectos, podremos intentar dar un paso más para conocer y comprender las emociones y sentimientos de los demás desarrollando así una actitud muy de moda, conocida como **empatía**.

La empatía es uno de los *grandes pilares de la educación en la ternura* pues supone haber desarrollado la capacidad de comprender el mundo emocional del otro, de ver y sentir tal y como lo hace el otro. Implica entonces un nuevo avance en el desarrollo afectivo, pues nos ayuda a no considerar los acontecimientos tan sólo desde nuestra perspectiva sino que, por el contrario, nos conduce a salir de nuestro *egocentrismo* para ponernos en el lugar del otro y considerar sus experiencias desde las vivencias particulares que configuran su mundo.

5. La educación en la tolerancia y el respeto

Pronto será consciente el lector de la importancia del desarrollo de la empatía para ámbitos tan importantes como la **educación en la tolerancia y el respeto**, ámbitos también de indiscutible importancia para la educación en la ternura, pues muchas actitudes xenófobas y racistas serían derrotadas a través del desarrollo de actitudes empáticas en aquellos que tienen la desdicha de albergarlas. De este modo, ponerse en el lugar de aquel que se juzga y rechaza ayuda a entender y comprender su mundo y su realidad, que a partir de entonces comienza a resultar mucho más familiar y cercana, por tanto más difícil de juzgar. Es el desconocimiento y la lejanía lo que muchas veces levanta frías barreras de acero cargadas de prejuicios donde el roce de su sólo tacto parece deshumanizarnos.

Es por tanto de indudable importancia retomar la **educación para la tolerancia y el respeto** en nuestra sociedad pues ella se encuentra ávida y sedienta de estos dos grandes ingredientes que tanto enriquecen la dieta del amor. No podemos cerrar nuestros *pasivos y temerosos ojos* a los innumerable problemas que nuestra sociedad actual sufre a causa de la carencia de tolerancia y respeto, pues tal y como ocurre en un cesto de manzanas, cuando una se pudre esto va

afectando al resto de manzanas sanas, pues así nos empobrece a todos *la convivencia pasiva con la intolerancia*.

6. Educar la sensibilidad

Asimismo, hemos de incluir en el valioso trabajo de la educación en la ternura, la **educación en la sensibilidad, en la compasión**, pues esta sociedad no pocas veces parece mostrarse *sorda y muda* ante el sufrimiento y el dolor. Un dolor que puede tener carices distintos pero que, al fin y al cabo, dolores son la guerra, el hambre, la pobreza, la marginación social, la enfermedad, la soledad y la ausencia.

Una sociedad empeñada, sin embargo, en cubrir todos los sufrimientos de los hombres con un *tupido velo* que ayude a hacer más creíble la fantasmagórica quimera de la sociedad del bienestar. ¡Que osadía engañarnos de tal modo!, pues el dolor inexorablemente nos acaba visitando a todos y cada uno de nosotros de un modo u otro. Así, resulta imprescindible educar a los niños y jóvenes desde edades tempranas en la compasión, en la sensibilidad hacia el dolor y el sufrimiento ajeno, fuente de crecimiento personal y herramienta de ayuda entre las personas.

7. El diálogo y el ejemplo, nuestras mejores herramientas de trabajo

El diálogo constituye por sí mismo el instrumento por excelencia al servicio de la comunicación humana, por ello cuando se habla de comunicar emociones y sentimientos es de indudable relevancia. El diálogo nos sirve de ayuda para expresar nuestras necesidades afectivas y nuestros sentimientos a aquellos que nos rodean y es uno de los vehículos de transmisión de aprendizajes más importantes. A través del mismo podemos enseñar y dar feedback a los demás sobre su ejecución en el dominio afectivo y, asimismo, obtener información sobre la propia ejecución.

Así, cuando, por ejemplo, reclamamos a la pareja o hijos que expresen el afecto de forma más cotidiana o explícita, tan importante es hacer la petición como dar señas de identidad sobre cómo podrían satisfacerla. Por tanto, en éste y en muchos otros casos, el diálogo constituye una herramienta fundamental e imprescindible para la mejora y aprendizaje en campo de la educación afectiva.

Finalmente, quisiera hacer hincapié que en el caso de la educación en la ternura, como en la mayoría de los aprendizajes importantes de la vida, la mejor transmisión y enseñanza que cada uno de nosotros puede dejar como legado es el ejemplo. Por tanto, la educación en la ternura ha de comenzar con el **diálogo y el ejemplo**, de este modo padres y educadores y todos aquellos que pretendan enseñar aspectos que tienen que ver con el desarrollo personal, nunca han de olvidar que el primer aprendizaje tiene que tener lugar sobre uno mismo.

Asimismo resulta mucho más didáctica y efectiva la enseñanza de la compasión, el respeto, la tolerancia o la expresión del afecto cuando es *observada en vivo en el día a día* por aquellos que indudablemente constituyen modelos en la vida de los niños y jóvenes, que cuando tiene lugar la aplicación paso a paso del mejor tratado o manual de educación afectiva.

Es por ello que quisiera hacer una última llamada de atención al mundo adulto: aquello que deseen y sueñen para sus hijos y alumnos, deberían haberlo soñado antes para ustedes, ya que esta es la mejor garantía de que ellos lo disfruten.