

Motivación y ternura

José Carlos Bermejo*.

Motivation and tenderness

“Con miel, y no con hiel”, decía mi abuelo. Reclamaba así una estrategia de aproximación entre las personas, un modo de educar, una clave de relación de cuidado, una pista para encauzar el bien, cuando la motivación no es espuria, cuando las relaciones quieren contribuir a humanizar, particularmente en el mundo sanitario y sociosanitario.

Podría pensarse que la ternura es blandengue, o que evoca ternurismo, que quizás repele. O que es aplicable solo a nuestras relaciones con los niños, o en la intimidad. Sin embargo, bien sabemos que lo débil y lo tierno vencen lo duro y lo fuerte, con mucha facilidad. Mi abuelo también lo decía: “con miel, y no con hiel”.

Motivos para la ternura

La ternura es la que mejor desencadena dinámicas de paz y solidaridad en la fragilidad del otro. La ternura expresa la compasión ante el sufrimiento ajeno.

La ternura es un paradigma de cuidado a los frágiles, expresada de mil maneras. La quiero pensar en el cuidado a las familias, incluso a las que nos parecen difíciles, sin juzgarlas, sino afrontando como desafío el cuidado tierno. Quiero pensar la ternura para con los enfermos de alzhéimer. Sueño con la ternura para con los que se encuentran al final de la vida. ¡Qué potencial tan grande!

Pienso en la ternura en nuestros saludos, en nuestras respuestas; ternura cuando añadimos algo a lo que dice el otro en las reuniones. Ternura al tratar a las Instituciones y quienes las representan en espacios de gobierno, ternura hacia los Centros. Ternura en los gestos, en las miradas, con las visitas, con los alumnos, con los recursos materiales.

Cultivar la ternura es un modo de respetar y apuesto porque nos devuelve satisfacción y bienestar, aunque parezca que un itinerario de ida o una propuesta ética. Es un paradigma ético, también de sensatez.

Hay motivos para ser tiernos en los lugares de atención y salud. Estos espacios son lugares de ternura porque lo son de cuidados, libres de violencia, también en las palabras, en los gestos, en los procedimientos. La ternura, en procesos de salud, genera eficacia, confianza, adherencia, bienestar, salud.

Ternura solidaria

Tanto el contacto físico como las caricias tienen un significado ambiguo. De hecho, el contacto físico puede provocar, como también las caricias, lo mejor y lo

1. Sector Escultores 39, 28760
Tres Cantos,
Madrid (España).

*Correspondencia:
info@josecarlosbermejo.es

Ética, Humanismo y Sociedad

peor. Ambas tienen, en sí mismo, tanto un poder destructor como un potencial terapéutico.

Una caricia física indeseada puede convertirse en un abuso que deje señal para toda la vida. Un contacto físico inoportuno o violento puede destruir y generar males físicos y psicológicos. De hecho, esta ambigüedad es reconocida desde muy antiguo. El juramento hipocrático propio de los médicos desde el siglo IV antes de Cristo ya decía: *“Cuando entre en una casa no llevaré otro propósito que el bien y la salud de los enfermos, cuidando mucho de no cometer intencionalmente faltas injuriosas o acciones corruptoras y evitando principalmente la seducción de las mujeres jóvenes, libres o esclavas”*. Se reconocía que el tipo de relación próxima e íntima que se puede generar en la relación terapéutica podía llevar a abusos, a evitar en todo caso.

Sin embargo, siempre en el ámbito de la relación con las personas enfermas, discapacitadas o sufrientes por cualquier causa, el poder terapéutico del contacto corporal es muy importante. Lo encontramos expresamente en la práctica de la rehabilitación, de la fisioterapia, de los masajes, y en las capacidades que algunos galenos poseen de detectar ciertos males mediante el tacto y la cirugía.

También tienen poder las caricias psicológicas. Y también estas pueden ser ambiguas. Como estímulos sociales dirigidos de un individuo a otro para satisfacer la necesidad que tenemos de ser reconocidos, especialmente estudiadas por el análisis transaccional, pueden vehicular reconocimiento sano o mostrar la inmadurez del que las da, jugando con ellas o satisfaciendo carencias afectivas propias. Por eso también aquí se habla de caricias positivas y negativas, adecuadas e inadecuadas, proporcionadas y desproporcionadas. Las caricias en las profesiones de salud, son caricias solidarias, generadoras en sí mismas de salud.

Caricia y equilibrio

Sin embargo, cuando el contacto físico se convierte en caricia sana en su motivación, y oportuna en su momento y destinatario, puede constituir una medicina y un alivio en el sufrimiento.

Exceptuadas las personas que rechazan las caricias porque no se sienten cómodas al recibir las (¿quién sabe qué les habrá pasado!) y aquellas que se sienten incómodas dándolas (¿quién sabe qué les pasa!), las caricias constituyen una demostración cariñosa de amor y reconocimiento, de aprecio y halago mediante el roce suave de la mano con el cuerpo de una persona.

Según algunas investigaciones, el cuerpo humano tiene una red neuronal especializada en interpretar la carga emocional

de una caricia. La red es independiente de las neuronas del tacto y se activa solo cuando perciben amor, lo que desvela la importancia que la naturaleza otorga a la ternura en las relaciones humanas. Esta red neuronal permite a un bebé, por ejemplo, percibir el amor de sus padres antes de nacer y constituye el fundamento de las relaciones de pareja, familiares y sociales.

De hecho, podríamos preguntarnos qué sería de una persona que no acaricie o no sea acariciada. Su afectividad, su equilibrio emocional, sin duda, no andará muy allá, sin cosquillas para el alma.

La caricia solidaria

Si la caricia física puede ser expresión de ternura y de cariño para con los niños y para con los mayores, como puede serlo también de erotismo y gozo encarnado, la caricia puede ser también solidaria.

La caricia física solidaria toca la piel del enfermo, del moribundo, del doliente, recoge lágrimas y seca sudores, diluye miedos de soledad o abandono y restaura equilibrios internos.

La caricia solidaria alcanza la piel física, pero también la piel emocional del que sufre. Con su suavidad alivia a las personas, las vidas y las historias que, sin desearlo, están marcadas por el sufrimiento.

La caricia en la fragilidad y en el sufrimiento representa una alternativa al lenguaje verbal a la vez que puede completar el lenguaje verbal y apoyarlo concretándose así la actitud empática.

Bien utilizada, la caricia solidaria es un recurso elegante también en ausencia de otras habilidades, o al experimentar sus límites, evitando el riesgo de la “palmoterapia” o la fácil palmadita en la espalda que traduce un ternurismo blandengue más que una auténtica ternura. Por eso, la caricia, para no ser invasiva ni superficial, ha de ser oportuna y auténtica, respetuosa y libre.

La caricia aquí es fármaco del espíritu y restaurador del corazón herido o que traquetea. Pero la caricia puede ser también confrontadora: puede hacer ver a quien siente que nadie le quiere o nadie le hace caso que, en el mismo momento en que así lo experimenta, está siendo reconocido y se le está haciendo caso.

La caricia solidaria ensalza la belleza interior, la de la dignidad del ser humano, por encima de la belleza física.

Tocar en la fragilidad levanta el ánimo, reconstruye la autoestima y previene el aislamiento, motiva al compromiso por la salud. No se puede vivir humanamente sin caricias. La caricia solidaria motiva, humaniza, porque da vida y genera salud.