

LA TERNURA COMO EXPRESIÓN DEL AMOR

EUGENIO ARISTIZÁBAL RESTREPO

CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NIÑEZ Y JUVENTUD

CINDE – UNIVERSIDAD DE MANIZALES

MAESTRIA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

MANIZALES

2005

LA TERNURA COMO EXPRESIÓN DEL AMOR

EUGENIO ARISTIZÁBAL RESTREPO

**Trabajo de grado para optar al título de
Magíster en Educación y Desarrollo Humano**

Asesora

Ligia Inés García Castro

Magíster en Pedagogías Activas y Desarrollo Humano

CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NIÑEZ Y JUVENTUD

CINDE – UNIVERSIDAD DE MANIZALES

MAESTRIA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO HUMANO

MANIZALES

2005

Nota de Aceptación:

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Manizales, Febrero 11 de 2005

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi compañera, amiga y amante: Luzma, por compartir la vida.

A Caro y Mari, eternos amores.

A todas aquellas personas que me han inspirado Amor y Ternura.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todas aquellas personas, animales y objetos que me he encontrado en este Mundo de la Vida, con los cuales he interactuado y que me han permitido, en algún momento sentir y expresar la Ternura. Con ellos he aprendido un poco más a Ser, Estar, Sentir y Hacer... es decir: me he ido realizando cada vez más, buscando la armonía que me conduzca por el sendero de la felicidad, para irradiarla a quienes me rodean.

Agradezco a Dios, a mis Maestros y Guías que siempre me han acompañado.

Agradezco de manera especial a Luzma, Caro y Mari, a mis padres y hermanos y a todos mis familiares y amigos.

Agradezco a Toya quien ha sido motivadora permanente y fue inspiradora en momentos de oscuridad, por su apoyo generoso e irrestricto y su permanente ternura; a Ligia Inés por su invaluable orientación. También a mis compañeros de UMZ4, al grupo de apoyo logístico de CINDE y en especial a mi grupo de estudio, Claudia, Carolina, Nora, Olga Janeth y Jaime.

Los AMO.

R A E

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

La Ternura como expresión del Amor.

2. AUTOR

Eugenio Aristizábal Restrepo.

3. BREVE DESCRIPCIÓN DEL ÁREA PROBLEMÁTICA

A lo largo de mi experiencia vital, en los diferentes escenarios, seminarios, conferencias y talleres, he observado que cada vez es más difícil que hombres y mujeres encuentren espacios y momentos para expresar el amor a través de la ternura, esto incluye el hogar, pues por diferentes razones hoy se tiene menos tiempo en casa y el poco del que se dispone es ocupado por diversas actividades que suelen interferir, de alguna manera, con la comunicación afectiva. Ahora, qué no decir de los otros espacios en que nos socializamos, como son los centros educativos, donde compite la ternura con el aprendizaje de muy importantes conocimientos; en las empresas, cualquiera sea su tamaño, donde el afán de algunos de sus administradores es cumplir metas e indicadores de producción no permiten que las personas que allí laboran puedan encontrar un momento para pensar, reflexionar y validar su razón de ser en éste mundo de la vida que habitamos; y que no decir de la calle como sitio de múltiples encuentros, cargados de prisas y sueños, miradas y temores, sonidos, olores y colores que nos preparan más, para estar a la defensiva, que para actuar o interactuar de manera desprevenida.

Parece tan obvia la ternura que la gran mayoría de las personas no creen importante sentirla, expresarla y mucho menos se les ocurre que pueden llegar a aprenderla, gozarla y compartirla.

¿Cuál es el concepto de ternura? Vale la pena interrogarnos al respecto y, de manera asertiva y proactiva, asumir las responsabilidades que cada uno de nosotros tenemos con respecto a nuestra comunicación afectiva. Pero no sólo está la anterior pregunta, pueden surgir muchas otras como: ¿Cuáles aspectos culturales han influenciado en nuestras sociedades para la poca expresión de la ternura?; ¿Por qué razón no hay espacios que motiven la expresión de nuestros sentimientos en el aula de clase o sitio de trabajo?; ¿Cuál es el sentido por el que los medios de comunicación se empeñan más en el tener que en el ser, o en la genitalización o cosificación, más que en la comunicación afectiva respetuosa?; ¿Será que la no expresión de nuestros sentimientos tendrá algo que ver con un inconsciente colectivo de supervivencia?... o acaso: ¿Es posible el amor sin ternura o la ternura sin amor?

El contexto cultural en que interactuamos se hace difícil la experiencia de la ternura, en consecuencia hay tal confusión que se le reprime o se le desplaza. Resulta procedente, relevante y urgente recrear, revivir una cultura de la ternura para un mejor vivir y convivir.

Al observar criaturas animales que juegan con sus crías, incluso adultos y no solamente en los momentos propios del ciclo estral, nos motiva a pensar que hay cierta actitud innata de acercamiento, de benevolencia, donde hay espacio para las caricias. Si lo anterior es observable y comprobado en especies que se han denominado primarias o irracionales, entonces podemos llegar a deducir que nosotros, como especie, en nuestro carácter más primario, estamos en condiciones de vivir y expresar lo que hemos denominado como ternura.

No hay mucha claridad acerca de la expresión de la ternura en sociedades antiguas, me aventuro a generar un supuesto y es que la ternura resultaba tan obvia que no había porque dejarla plasmada en documento alguno, que hiciera referencia explícita a su importancia en la vida y el desarrollo fundamental de dichas sociedades.

Claro que hay sociedades que han buscado reprimir los sentimientos de muchas maneras y esto puede haber influido en que muchas personas, hoy día, no sean capaces de expresar sus sentimientos. Alguna vez escuché la razón por la cual los niños y niñas indígenas de alguna comunidad no lloraban y me causó escozor pues cuando querían llorar, cosa que podía ser desastrosa, pues serían fácilmente detectados por sus enemigos o espantarían sus presas de caza, en consecuencia, les tapaban la boca con la mano y al sentir el ahogamiento que les producía dicho bloqueo, aprendían a controlar o evitar el llanto, quedando en su inconsciente grabado que el llanto era una expresión con significado de muerte.

Cuando entendemos que el hombre era un ser cazador, que salía en busca del alimento, dejando el hogar a cargo de la madre, podemos interpretar que todo proceso de comunicación, incluso el afectivo, quedaba en sus manos; y el hombre cazador, conquistador, proveedor de sustento, poco tenía para ofrecer al respecto dada la dureza de la faena que de igual manera lo hacía recio en su carácter. Hoy, gracias a muchos factores, los roles se han vuelto más complementarios y ambos progenitores entienden que hay responsabilidades compartidas y no es raro ver al hombre de la casa desempeñando labores que antes estaban concebidas para las mujeres. Pero de otra parte, la mujer ha evolucionado de una manera vertiginosa en muchos de sus aspectos, genéticos, intelectuales, laborales, artísticos entre otros muchos y ha salido a competir en un mundo que antes estaba concebido para los hombres, ganando en muchos aspectos, pero perdiendo en otros como el espacio que tenía en el hogar o multiplicando sus funciones lo cual la ha llevado a sufrir múltiples padecimientos emocionales y físicos.

Hoy, como síntoma de falta de ternura, vemos una sociedad que favorece o premia más el individualismo, el egoísmo, el ser, hacer y estar solo, que la posibilidad de ser, hacer y estar con otro, por el solo gusto de estar con esa otra persona, sin que medie el buscar ventaja alguna o el interés o satisfacer una necesidad.

Hoy podemos observar como las relaciones son cada vez más superficiales; basta mirar el baile de los jóvenes o la forma de vincularse sin compromiso como los “amigovios” que al preguntarles por una supuesta pareja responde: “...todo bien, pero nada que ver”. Grave daño ocasionado por algunos medios de comunicación que tratan de interpretar a su criterio un tipo de cultura hedonista-utilitarista.

Que no decir de la escuela, más aún, de los centros de educación superior, donde no se generan espacios para la creatividad, para la lúdica bien orientada y mucho menos para enseñar, reforzar o motivar la vivencia del amor fundamentada en la ternura.

Los medios de comunicación que ejercen una gran influencia, se rinden, no pocas veces, ante quienes los sostienen o son sus dueños y sus mensajes invitan al consumo, al tener, como símbolo de poder, más que al desarrollo del potencial humano de manera integral y sobre todo a ser capaces de convivir unos con otros.

Si bien es cierto que se han hecho algunas publicaciones importantes, aún es poca la conciencia por el rescate y enseñanza, para la vivencia, de la ternura como expresión del amor.

Por todo lo anterior surge la motivación para realizar ésta investigación recavando en lo que se ha publicado y que hace relación con el tema, los aportes de un importante número de personas con quienes he compartido mis experiencias y el reflexionar sobre mis propias vivencias.

4. PREGUNTAS DEL ESTUDIO

- PREGUNTA DIRECTRIZ:

¿Cuál es el concepto de Ternura que subyace en los Seres humanos?

- OTRAS PREGUNTAS DEL ESTUDIO:

- ¿Cómo experimente el Ser humano la Ternura?
- ¿Cómo influyen los sentimientos en la vida del Ser humano?
- ¿Cómo las manifestaciones de la Ternura estimulan el Amor en el Ser humano?

5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

- OBJETIVO GENERAL

Resignificar el concepto de ternura que subyace en los seres humanos.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Indagar por las experiencias del Ser Humano desde los Sentimientos hasta las manifestaciones de la Ternura.

- Interpretar desde las personas los significados y manifestaciones de la ternura.

6. ESTRUCTURA DEL MARCO TEÓRICO

1. UNA VISIÓN DEL UNIVERSO Y EL MUNDO DE LA VIDA.
2. EL SER HUMANO.
3. LOS SENTIMIENTOS.
 - ¿Qué son los sentimientos?
 - ¿Para qué sirven los sentimientos?
 - Breve aspecto neurofisiológico.
4. EL AMOR.
5. LA TERNURA.
 - Aportes y definiciones de Ternura.
 - Manifestaciones de la ternura.
 - La Ternura es un medio...
 - Lo que motiva la Ternura.
 - La Ternura es un valor.
6. DEFINICIÓN DE TERNURA.

Categorías Iniciales

Las cuales surgen desde que comienzo a realizar un esquema para que me facilite la charla “Amor y Ternura”, producto, a su vez, de mi interacción con muchas personas que también como yo, nos interrogábamos en cómo mejorar nuestras relaciones y hacernos la vida más amable; en consecuencia, se tuvieron dos categorías:

- La comunicación afectiva, que es aquella capacidad de intercambiar verbal o gestualmente (no-verbal), sentimientos y emociones con los demás con una actitud de bondad, comprensión y respeto, lo que ayuda a generar confianza en sí mismo y en los otros.

- Las relaciones intra e interpersonales.

La relación intra-personal es la capacidad que tiene un ser humano de conocerse, aceptarse, comprenderse y mejorar desde lo físico, lo mental, lo espiritual y lo emocional de manera integrada y coherente para ser, hacer estar y tener de la mejor manera para crecer multidimensionalmente.

Las relaciones interpersonales están dadas por la capacidad que tiene un individuo de relacionarse con otro(s) en un momento y lugar, y mejor si es de una manera honesta, transparente y clara, con base en la tolerancia, el respeto y los deseos de ser y construir con el otro un ambiente más amable, donde ambos ganen, independientemente de la transacción que se realice.

7. DESCRIPCIÓN DEL IMPACTO QUE SE DESEA CAUSAR CON LA REALIZACIÓN DE ÉSTA INVESTIGACIÓN

Generar mayores espacios para la vivencia y expresión de la Ternura como aspecto importante de la convivencia social.

8. REFERENTE BIBLIOGRAFICO

BEST, J. W. Cómo Investigar en Educación. Madrid: Ediciones Morata, 1982.

BOWLBY, John. Una Base Segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. Barcelona: Paidós. 1989.

CASTILLA DEL PINO, Carlos, Teoría de los Sentimientos. 2 ed. Barcelona: Tusquets Editores. 2003.

CASARJIAN, Robin. Perdonar. Barcelona: Ediciones Urano, 1994.

COVEY, Stephen. Los Siete Hábitos de la gente altamente efectiva. Barcelona: Ediciones Paidós, 1996.

CRUZ, Danilo. Filosofía sin supuestos. Manizales: Editorial Universidad de Caldas, 2001.

DAMASIO, Antonio R. El Error de Descartes. 2 ed. Barcelona: Editorial Crítica, 2003.

GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S. A., 1996.

GURMENDEZ, Carlos. Estudios sobre el amor. Barcelona: Anthropos, 1994.

HABERMAS, Jürgen. Teoría de la acción comunicativa. Tomos I y II. Buenos Aires: Taurus, 1990.

KERTEZ, Roberto e INDUNI, Guillermo. Manual de Análisis Transaccional. Buenos Aires: Editorial Conantal, 1977.

LEE, John Alan. Estilos de amor. New Haven: Yale University Press, 1988.

LLINAS, Rodolfo. El cerebro y el mito del yo. Bogotá: Editorial Norma, 2003.

ROJAS, Enrique. El amor inteligente. Madrid: Ediciones Temas de hoy, S.A., 1997.

SALOME, Jacques. Como atraer la ternura. Barcelona: Ediciones Obelisco, 1994.

SATIR, Virginia. En Contacto Íntimo. Cómo relacionarse con uno mismo y con los demás. México: Árbol Editorial, S.A. de C.V., 1994.

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	17
1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	19
2. PREGUNTAS DEL ESTUDIO	23
3. OBJETIVOS	24
4. JUSTIFICACIÓN	26
5. DISEÑO METODOLÓGICO	28
5.1 ENFOQUE	28
5.2 MÉTODO Y PROCEDIMIENTO	29
5.3 DIAGRAMA	31
5.3.1 Una visión del universo y el mundo de la vida	33
5.3.2 Los sentimientos	53
5.3.3 El amor	66
5.3.4 La ternura	93

BIBLIOGRAFÍA

118

ANEXOS

122

LISTA DE ANEXOS

	pág.
Anexo A. La Encuesta	122
Anexo B. Categorización	130