

INTRODUCCIÓN

Con éste proyecto se enriquece una experiencia de vida de más de diez años en que he estado indagando y trabajando en relación a los valores, y específicamente al Amor. Siempre consideré importante hacer una reflexión sobre el amor a uno mismo o autoestima y como desde allí y de una manera sana, se podía llegar al amor a los demás, incluyendo vivir en armonía con la naturaleza que nos rodea.

Más allá del amor, me interesé por una forma del amor, una expresión de éste que es la Ternura. Lo anterior obedece a que, en mi experiencia, era una buena manera de hacer más tangible el amor. Me cuestiona el hecho de que muchas personas han tratado de influenciar la humanidad y dar pautas en relación a la vivencia del amor, ya sea con su forma de vida o sus planteamientos, pero las evidencias empíricas dan cuenta de como los seres humanos se debaten en una permanente angustia y actúan más con miedo frente a la vida que con amor.

Se hace en este documento una breve reflexión sobre el Universo y lo que nos rodea; el mundo y como nos relacionamos con él, además algunos aportes en relación al hombre, motivo principal de esta investigación, tanto cuanto tiene una capacidad reflexiva, como especie superior y tiene la capacidad de procurar hacerse más amable la vida y al mismo tiempo hacerla a los demás.

La información se ha recogido desde las personas con las cuales he interactuado en múltiples momentos y lugares en relación a la ternura y a partir de lo recogido en la encuesta realizada para comprender que significado tenía la ternura, nos llevó por el mundo de los Sentimientos, incluyendo una revisión neurofisiológica para entender desde lo racional la función del cerebro, que sigue, actualmente en estudio, dados los avances y ayudas que se tienen hoy día, como el escáner aplicado al cerebro.

En relación al Amor se hace una revisión de varios autores, desde Platón hasta los últimos estudios de Helen Fisher, además hago algunos aportes que en mi experiencia y a mi juicio aclaran, en algunos casos, las frases citadas y de otra parte apporto conceptos como cuando menciono que el amor es polisémico.

Desemboco finalmente en la Ternura, propósito de ésta investigación, en la cual se recogen todos los aportes recibidos por las personas que de manera voluntaria respondieron la encuesta de donde se obtuvo una categorización, que sumada a los documentos de varios autores, una vez revisados y citados, que sumados a mi experiencia, se logró finalmente llegar a establecer una definición de ternura.

Encontrará el lector del documento que éste se ha elaborado en un lenguaje coloquial y amable, sin perder la rigidez académica que ubica este trabajo dentro de un marco investigativo, que obedece a una Investigación de corte Descriptivo Exploratorio, utilizando como método de análisis los aportes de la Teoría Fundamentada.

1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

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.

Algunos directivos de algunas empresas ven a sus subordinados solo como una fuerza de trabajo, un recurso consumible (y mejor que sea barato y que no se quede mucho tiempo), que disfrazan con palabras como talento humano, más que por modas que sugieren algunos filósofos de la administración que por reconocer, realmente al ser humano que vive en cada colaborador.

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.

2. PREGUNTAS DEL ESTUDIO

- PREGUNTA DIRECTRIZ:

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

- OTRAS PREGUNTAS DEL ESTUDIO:

- ¿Cómo experimenta 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?

3. OBJETIVOS

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.

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.

4. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo obedece a una inquietud que he tenido hace más de diez años en relación a como el ser humano puede llegar a vivir mejor con él mismo y con los demás, entiéndase por los demás, todo lo que a su alrededor coexiste y cohabita.

Desde que inicié mi búsqueda en relación a mencionada vivencia, me encontré que el ser humano debe reconocer unos valores que socialmente sean compartidos por sus congéneres y de estos valores, al igual que varios “profetas” y pensadores, comprendí que el Amor es el valor fundamental y sobre éste inicié un trabajo por varios años de revisar autores y reflexionar sobre sus propuestas, pero me quedaba en lo teórico, lo que en un momento dado me motivo a seguir recavando más información y reflexionar sobre el comportamiento humano incluyendo el mío propio. De lo anterior se desprende que mi búsqueda desembocó en reconocer que la Ternura era una buena excusa para poner en práctica lo que tantos autores decían y la gente sentía. Entendí que la Ternura es una Manifestación del Amor, que es tangible y que se puede llegar por medio de ella a un Amor más humano, se debe tener en cuenta que algunos científicos, como Charles Darwin (1859) habían estudiado y reflexionado sobre el comportamiento amoroso o cariñoso de algunas especies de animales mamíferos. Lo anterior me llevó a pensar, a tratar de desentrañar y plantear que la ternura es algo que está en el inconsciente y se ha transmitido desde especies primitivas, o menos desarrolladas en lo referente a la racionalidad o inteligencia que son nuestra característica principal.

Durante el tiempo mencionado he encontrado que la Ternura, como manifestación del amor, es la forma más fácil de acercarnos a la vivencia del Amor y en consecuencia decidí indagar sobre la Ternura para dar respuesta a un interrogante

filosófico que ha sido tocado tangencialmente en relación al eje de dicha disciplina como es preguntarse por el ser humano y que a su vez, subyace una inquietud como es la de cuestionarse por el qué hacer, cómo vivir en el mundo que nos rodea y no encuentro otra respuesta que la felicidad como un medio y como un fin para vivir mejor, para convivir en armonía y disfrutar nuestro paso por el mundo.

Se que en alguna parte se han planteado esta inquietud, pero la forma como se articula ésta investigación abriendo un panorama sobre el Universo que nos rodea, El ser humano que en él habita, los Sentimientos en cuanto a su utilidad y funcionamiento, el Amor y la Ternura y lo que se ha escrito más los aportes recibidos en la encuesta realizada y la definición que se logra establecer, es realmente, una forma novedosa de presentar una propuesta de vida y convivencia.

La trascendencia de ésta investigación está dada en que es una propuesta aplicable de manera práctica sin haber perdido la profundidad de revisar concienzudamente los autores más renombrados y actuales para cada capítulo.

Es un invitación a aplicar en la vida cotidiana, la definición que a la postre sirve de colofón de ésta investigación. De otra parte están los insumos dados para que sirva como referente en el ámbito de la educación formal y no formal, básica, superior o para otros estudios, ya que se puede citar, cualquiera de los capítulos cuando se quiera reflexionar sobre lo que en ellos se plantea.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 ENFOQUE

La Investigación tiene un corte de Estudio de tipo Descriptivo porque se hace una recolección de datos que luego de ser organizados se puede realizar un análisis minucioso para hacer una interpretación y finalmente resignificar opiniones y actitudes de cara a la Ternura.

La información se tomó en varios momentos que por fines metodológicos se dividirá en dos principales: En un primer momento la información se obtiene de los múltiples y variados asistentes a las charlas sobre “Amor y Ternura” que compartí por más de diez años en diferentes escenarios y diferentes poblaciones, aunque fueron significativamente mayores en la ciudad de Manizales. El segundo momento se obtiene una vez planteado el tema como proyecto investigativo, cuando se propone a un grupo sui géneris, abierto, de personas mayores de 20 años y menores de 60, de ambos sexos, sin distinción de género y con diferentes inclinaciones en lo referente a sus convicciones espirituales y que trabajan en una empresa quienes respondieron a la pregunta ¿Qué es para ti la Ternura?

De la pregunta formulada salen las categorías que ayudaron a construir la presente investigación (Ver los Anexos).

Se parte de una situación actual, con la pregunta arriba formulada y se hace una profundización buscando la información que existe en lo referente a la Ternura.

En una segunda etapa, se puede especular respondiendo a otras preguntas como: ¿Qué sería de nosotros si fuéramos tiernos o no? ¿Cómo ser más tiernos? ¿Cómo

sería el mundo que nos rodea viviendo la Ternura? ¿Puedo ser más tierno y expresarlo?

La Investigación desde la óptica de Estudio Descriptivo cualitativo, pretende identificar el significado para luego resignificar el concepto de Ternura, bebiendo en diferentes fuentes de manera abierta, holista e integral.

La Triangulación estará dada por los siguientes vértices: 1) Los actores, que son aquellas personas que respondieron a la pregunta ¿Qué es para ti la Ternura?; 2) Los Autores, que con sus textos han hecho los diferentes aportes al concepto de Ternura y 3) El investigador que con su vivencia formula, resignifica y construye un postulado final en relación a la ternura.

5.2 MÉTODO Y PROCEDIMIENTO

El estudio es Descriptivo Exploratorio y el método de análisis obedece a una Teoría Fundamentada ya que se realizó una seria recopilación de datos, los cuales fueron analizados, mejorando el conocimiento en lo allí plasmado, ayudando a comprender los planteamientos y motivando la vivencia de la Ternura.

En el trabajo se cumplen los requisitos tácitos y explícitos de describir, al hacer un recuento del Ser humano, los Sentimientos, el Amor y la Ternura, teorizando sobre ellos. En lo referente a la Ternura, se hace un ordenamiento conceptual de los aportes recibidos a la pregunta: ¿Qué es para ti la ternura?

Hubo un equilibrio entre la objetividad que permitió profundizar y sentir confianza con los hallazgos obtenidos, cotejar la información y a su vez, no se perdió la sensibilidad con los datos recabados que facilitaron la producción de una definición acerca de la Ternura.

En relación a la Codificación Abierta, se analizó cada una de las respuestas, palabra por palabra, para comprenderlas, significarlas y clasificarlas en unas categorías, lo que facilitó la producción teórica en relación a la ternura.

Al codificar, también se tomaron notas de los escritos realizados por varios autores en los documentos que se consultaron y se citan.

De las categorías extraídas, como resultado de la encuesta aplicada, resultaron algunas subcategorías como por ejemplo, de la categoría “Manifestaciones de la Ternura”, hay una subcategoría que es la “caricia”.

Una categoría que invitó a dedicarle un capítulo completo, fue “La Ternura como un sentimiento”. En dicho aparte, se hizo una relación, una agrupación y ampliación para dar el título de Los Sentimientos, lo que obedece a una Codificación Axial, que a la postre es el resultado que subyace en el documento en dicho capítulo y en el de La Ternura, derivada de las palabras o frases utilizadas por quienes respondieron la pregunta arriba mencionada más la conceptualización obtenida de ellas.

Es fácilmente observable que muchas respuestas son el resultado de la acción/interacción, como cuando se responde que la Ternura es un determinado “detalle”, que a su vez es una subcategoría de la categoría “Manifestaciones de la Ternura”, y lo que esta puede generar en el Ser humano, es decir, las consecuencias, término paradigmático, en relación a como afecta la Ternura al individuo.

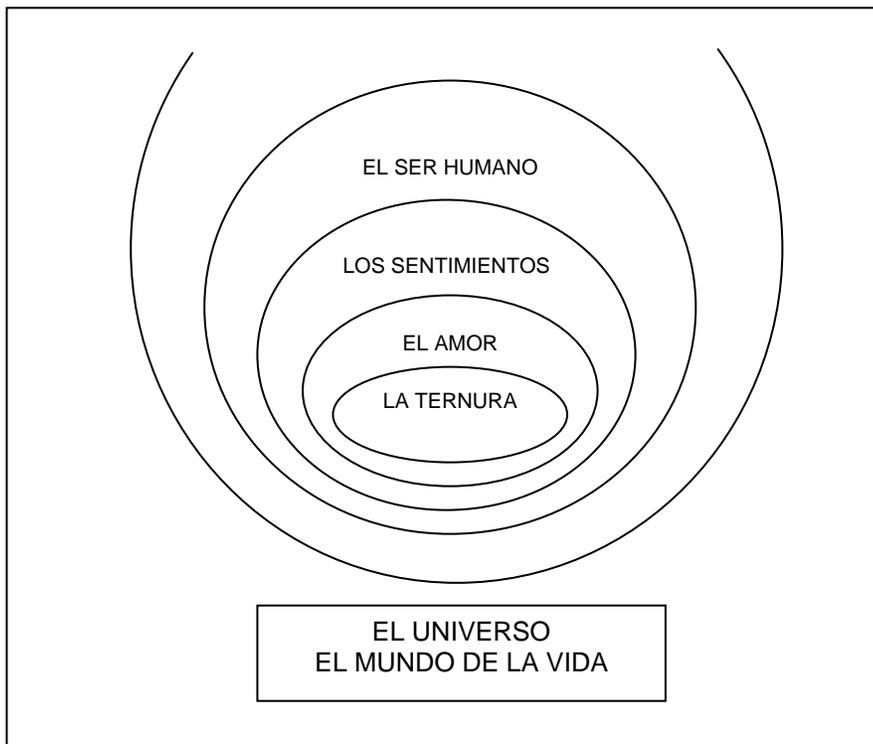
Finalmente se logra integrar y refinar todas las categorías para enriquecer la teoría, obteniendo lo que se ha denominado Codificación Selectiva.

La Categoría Medular está dada en que se interroga específicamente sobre la Ternura y de ella se derivan otras categorías como Los Sentimientos (que tomó tanta fuerza que al analizarlos, se abrió un capítulo completo), Manifestaciones de la Ternura, La Ternura es un medio para..., Lo que motiva la Ternura y La Ternura es un valor.

5.3 DIAGRAMA

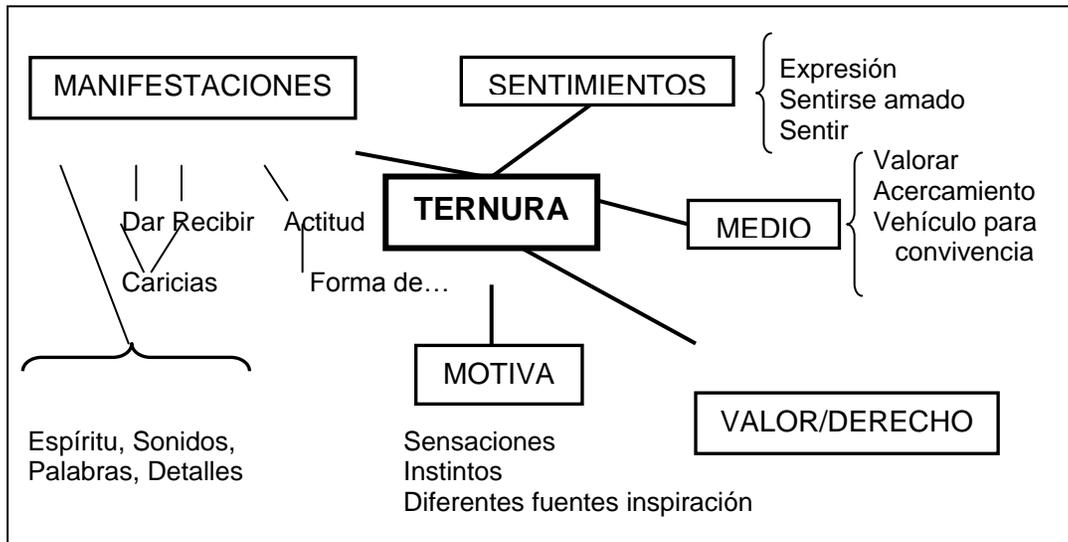
El cual facilitó la construcción teórica porque sugirió una estructura coherente:

1. DESDE UN CONCEPTO AMPLIO



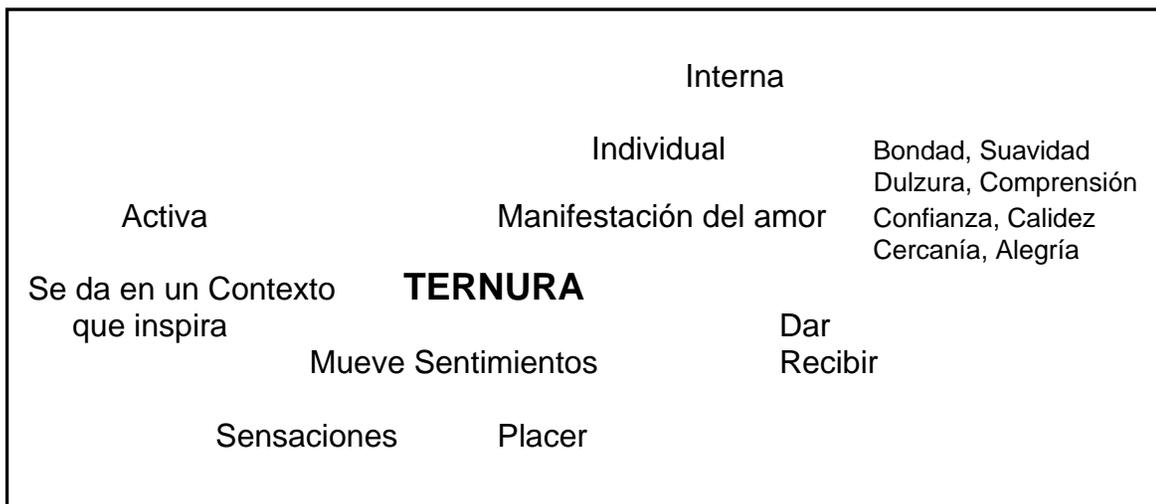
Un segundo punto que plantea un mapa conceptual desde las diferentes categorías que se obtuvieron luego de revisar la encuesta, sus resultados y la primera categorización (Ver Anexo B).

2. DESDE LAS CATEGORÍAS



En lo referente a la definición que se obtuvo como colofón de la Investigación se plantea el siguiente mapa conceptual:

3. DESDE LA DEFINICIÓN



5.3.1 Una visión del universo y el mundo de la vida

*El universo es más grande que
la visión que tenemos de él.
Henry D. Thoreau*

Para abordar el tema que tenemos propuesto debemos tener claro desde que perspectiva se encuentra planteado y en que lugar me ubico para lanzarme en la aventura de proponer una visión que tengo de relacionarme con el mundo sin mayores pretensiones filosóficas, psicológicas, sociológicas, astrológicas ni antropológicas, que ya han hecho y seguirán haciendo notables esfuerzos por ayudarnos a comprender el mundo que habitamos, esto incluye todo lo que en dicho mundo coexiste.

Nos encontramos en un universo, definido como el conjunto de todo cuanto existe, el cual ha sido explorado de muchas maneras pero aún no del todo y es que las ciencias como las matemáticas no pueden dar respuesta a todo lo que acontece en esta vida y la forma subjetivista de observar el entorno nos hacen ver lo relativo de las cosas. En todo caso el universo es cambiante y tiene aún, mucho para explorar, con el objetivo de tratar de comprenderlo.

Que si el universo fue creado o fue el producto de una situación accidental no me desvela y menos para el caso de nuestro tema. Partiré de una visión antropocéntrica, sin dejar de reconocer las demás criaturas que nos acompañan en nuestro proceso evolutivo, que han existido y coexisten con nuestra especie humana.

Hay que comprender que el ser humano se encuentra totalmente integrado al mundo físico que lo rodea, en un lugar y tiempo determinado, y allí tiene una experiencia individual, propia, de la vida, según sea su capacidad de percibir o de

comprender, de relacionarse y transformar ese mundo, llegando a fundirse, en algunas ocasiones como señala J. Piaget¹ en su postulado de asimilación y acomodación, buscando una homeostasis, un equilibrio que generará procesos de aprendizaje posteriormente.

Volviendo al tema del universo, en el que estamos sumergidos, no hay una única posibilidad de experimentar la vida. Quién no se ha preguntado por la manera en que nació el mundo y cuantas teorías ha llegado a desarrollar el hombre para tratar de entender o justificar su existencia y el lugar que le corresponde. No han faltado los fanáticos que se creen dueños de la única verdad y en nombre de ella han cometido acciones o promovido situaciones que hoy reconocemos como atentados contra la humanidad, llenos de barbarie y sevicia. Aún, hoy día, ante nuestros ojos que no dejarán de asombrarse mientras tengamos algo de conciencia humana, se siguen cometiendo actos que nos parecen violentos que van desde el abuso de la fuerza (un individuo que golpea a otro) hasta los mas terribles crímenes de lesa humanidad (desde la retención indebida, hasta la utilización de artefactos con capacidad de hacer cualquier clase de daño a cualquier ser viviente y esto incluye los atentados ecológicos).

Todo lo que vemos, lo que es perceptible a nuestros sentidos, hace parte del universo, pero también aquello que no podemos demostrar ya que el ojo puede distinguir hasta cierta gama de luz que reflejan los objetos; de otra parte, los oídos solo llegan a percibir hasta cierta tonalidad de sonidos y el hecho de que no se pueda demostrar con nuestros sentidos o con las herramientas que tenemos hoy día, no se puede negar su existencia y, en consecuencia, no quiere decir que no son parte del universo. Esto me aventura a plantear que debemos ser muy humildes en cuanto al conocimiento del universo y muy prudentes en lo referente a establecer una teoría absoluta sobre lo que existe en él; ésta no es una invitación

¹ PIAGET, Jean. La teoría de Jean Piaget. En: Monografía N° 2 de Infancia y Aprendizaje. 1981. p. 12-54.

a no hacer nuevas propuestas, invito si a revisar con nuevos sentidos, más humanos, más divergentes y holista, todas las teorías existentes.

Parto en consecuencia de un planteamiento sencillo: Estamos aquí y ahora, habitando una parte de este universo, el cual es compartido con muchas otras personas y un infinito número de seres visibles e invisibles, vivos e inertes.

“El universo responde constante y obedientemente a nuestras concepciones; sea que viajemos veloces, o despacio, la huella ya está dispuesta para nosotros. Apliquémonos, pues, a concebir nuestras vidas”²

También habitamos algo que Edmund Husserl³ ha denominado el “mundo de la vida” *Lebenswelt* (1936) y a lo que J. Habermas⁴ le ha hecho significativos aportes. Es el mundo de la vida donde le damos significado a las cosas que nos rodean, de las cuales tenemos conciencia y están relacionadas, de alguna manera, con nosotros.

El Mundo de la vida del que Husserl habla “no tiene nada que ver con el *Kosmos* griego ni con el *mundus* medieval [latino]. Estos conceptos designan la totalidad de las cosas, mientras que el Mundo en sentido husserliano pertenece a la dimensión de la subjetividad. Por ello, su pregunta por el origen del Mundo se mueve en una dirección opuesta a la de la misma pregunta en la metafísica griega y medieval... El Mundo es el horizonte subjetivo en que el sujeto “ve” todas las cosas.”⁵ Lo anterior sugiere la subjetividad en la apreciación del mundo de la vida y podría llegar a pensarse que cada individuo construye su propio mundo de la

² THOREAU, Henry David. *Walden o la Vida en los Bosques*. Buenos Aires: Emecé Editores, S. A.

³ HUSSERL, Edmund. *La Crisis de las ciencias y la fenomenología trascendental*. Barcelona: Crítica, 1991.

⁴ HABERMAS, Jürgen. *Teoría de la acción comunicativa*. Tomos I y II. Buenos Aires: Taurus, 1990.

⁵ CRUZ, Danilo. *Filosofía sin supuestos*. Manizales: Editorial Universidad de Caldas, 2001.

vida y estoy de acuerdo con esto, pero a su vez, el mundo de la vida toma forma en la intersubjetividad, es decir, cuando valido mi apreciación que tengo sobre el mundo con otro sujeto que tiene otra visión, su propia visión del mundo de la vida y puede resignificar las cosas existentes en él.

La fenomenología es llevada a “reconstruir el mundo de la vida para poder, a partir de él, comprender ‘la construcción social de la realidad’. Por eso pensamos que el mundo es el tema de la fenomenología. “Husserl ve como tarea de la filosofía, ante todo, la realización de la certeza de sí del hombre respecto de su tema, que es el mundo”.⁶

El ser humano está en el mundo, existe y se relaciona con él, con el medio que lo rodea, es decir, la sociedad, la naturaleza y los objetos que hay en ese mundo, en una simbiosis que logra hacer una adaptación para ser, hacer y estar mejor, en condiciones más amables.

He encontrado en otros escritos de Guillermo Hoyos Vásquez, algunos comentarios y reflexiones que ayudan a esclarecer la propuesta de Husserl en lo referente al mundo de la vida:

“Es determinante lo que se comprenda por “mundo”. Nosotros pensamos que para la fenomenología el mundo termina por ser la dimensión universal en la que se manifiesta todo ser (el de la naturaleza, el social y el personal), el *medium* originario y específico de su darse y aparecer para una conciencia, en este sentido estructura fundamental y única, por cuanto sólo a partir de la conciencia de mundo se puede plantear el problema de cualquier tipo de objetividad y realidad. El

⁶ HOYOS, Guillermo. La fenomenología y las ciencias sociales. El mundo de la vida como tema de las ciencias de la discusión. En: La teoría de la acción comunicativa como nuevo paradigma de investigación en ciencias sociales: las ciencias de la discusión. Santafé de Bogotá: ICFES Y ASCUN, 1996.

mundo no es un objeto, tampoco es la simple suma de objetos y sujetos en el mundo. Y así como para la tradición el concepto de ser no es un concepto genérico, tampoco lo es para la fenomenología el de mundo. El mundo es primero que todo horizonte, pluralidad y diversidad, contexto universal de sentido y fuente inagotable de orientación y validación de nuestras aserciones. No obstante, podemos diferenciar el título 'mundo' que se refiere a las casas, las piedras, los ríos, las montañas y el título 'mundo de la vida' que menciona una subjetividad que experimenta lo contenido bajo el título anterior, le otorga sentido y, en la comunicación, le otorga validez.”⁷ Se puede entender la amplitud de lo que significa ese mundo de la vida, ya que lo define como horizonte y sugiere una visión amplia y generosa de la realidad. También refiere el texto que no es una simple sumatoria de objetos y sujetos, ya que podría pensarse en que puede ser todo lo que esta en dicho horizonte, y que es o se valida tanto cuanto significado se le pueda dar a cada objeto y su relación con el sujeto más la interacción que puede surgir entre sujetos.

“Al tematizar el mundo de la vida, este se nos da intencionalmente como horizonte de horizontes, en el que aparecen también los diversos objetos en situaciones y vivencias subjetivas; es un mundo en perspectivas, el mundo de la doxa, de la opinión, de la experiencia prerreflexiva, previa a todo juicio, a toda objetivación; en este horizonte universal de sentido toda situación remite a otra, toda opinión puede ser relativizada por otra: como en el horizonte geográfico mismo, el horizonte de la intencionalidad permite ir determinando lo determinado como ulteriormente determinable. En el mundo todos los objetos son susceptibles de ser determinados cada vez con mayor riqueza y de nuevo cada objeto remite en su horizonte exterior a nuevos objetos, semejantes o diversos, más o menos

⁷ Ibid.

determinados, etc.”⁸ Se desprende de lo anterior, nuevamente, la interpretación que el sujeto, inmerso en un determinado medio social da sentido y resignifica los objetos de su horizonte.

Como aporte desde lo académico, en cuanto a la rigurosidad científica, se encuentra el siguiente planteamiento: “Es así como el mundo de la vida es a la vez fuente de evidencia y por tanto lugar de la ciencia estricta y total inmediatez y obstáculo para un saber que requiere de distancia al pretender ser riguroso.”⁹

“El mundo de la vida es horizonte universal de sentido y de contextualización y fuente inagotable de validación de las pretensiones propuestas en la comunicación. Por ello podemos pensar la temática del mundo de la vida como el ‘eje’ que permite el cambio de paradigma, de suerte que el análisis fenomenológico no se haga desde un sujeto, sino desde muchos”¹⁰. Es decir, juega un papel preponderante la construcción de sentido desde lo colectivo, desde la suma de subjetividades.

Nace el mundo de la vida en la subjetividad del conocimiento que dará sentido a la objetividad de las ciencias. Como el mundo de la vida es esencialmente intuitivo, presenta las cosas tal como aparecen, por tanto la conciencia no maneja ninguna determinación que provenga de alguna preconcepción del mundo. Esta es una condición de como el sujeto puede abordar el mundo de manera desinteresada y así lograr un tipo de conocimiento sobre él. Se debe entender que empíricamente el sujeto no puede interpretar el mundo en su totalidad, pues ya dijimos que hay

⁸ HOYOS, Guillermo. Razón pura versus razón práctica: Un debate contemporáneo en la enseñanza de la filosofía. Cuadernos de la OEI, Serie “Educación”: Currículos y Didácticas, Título “La Enseñanza de la Filosofía en el nivel medio: tres marcos de referencia”. Madrid: OEI, 1998.

⁹ Ibid.

¹⁰ Ibid.

cosas que se nos escapan a los sentidos, ya que sus experiencias son particulares y relativas, alcanzando un conocimiento subjetivo de este mundo.

“Esto significa que para poder formalizar totalmente el mundo intuitivo, las ciencias tienen que buscar los medios que cuantifiquen las cualidades sensibles de los cuerpos o plétoras materiales, ya sea en sus alteraciones o gradaciones propias que se salen de toda forma límite que las quiera idealizar; es decir, tanto las técnicas de medición como el método matemático, no logran interpretar o explicar de una manera directa las cualidades sensibles de los cuerpos, como sí lo hacen con las formas puras del mundo, pues cualidades generadas en los sentidos como el olor, el sabor, el tacto, no son cuantitativas o mensurables.”¹¹

Heidegger¹² concibe el *dasein* como un estar en el mundo, el cual da una experiencia vital sobre el momento y lugar en que se encuentra la persona y de acuerdo a sus capacidades para relacionarse con ese mundo que le rodea así parezca algo relativo-subjetivo y la explicación que allí se da sobre el mundo será válida aunque temporalmente, el mundo de la vida, será lo que va a servir de trasfondo a la acción como saber, presupuesto fundamental, saber que, además, proporciona de antemano la interpretación de la situación de acción. De todos modos habrá que estar despiertos para los nuevos aportes que las ciencias a través de sus investigadores puedan ofrecer.

El mundo de la vida es el contexto, es decir, es el lugar y tiempo con todo lo que en dicho sitio y momento existe como realidad perceptible o intangible, donde se vive una experiencia que aportará los conocimientos fundamentales para existir en el cual se relacionan de alguna manera situaciones y actores en los mundos objetivo, subjetivo y social, desde los cuales puede aportar según haya sido su forma de relacionarse y los resultados obtenidos en esa interacción, que muy

¹¹ GARCÍA V. Alejandro D. Fenomenología y mundo de la vida. Internet.

¹² HEIDEGGER, Martín. El ser y el tiempo. México: FCE, 1951.

seguramente estarán influenciados por el contexto donde y cuando hayan sido experimentados dados los conceptos de sus coetáneos y demás personas que hayan podido influenciar su forma de relacionarse con la vida, cultura, valores, actitudes, capacidades, normas, ética y moral predominantes. Lo anterior facilita, de alguna manera la forma de transmitir el conocimiento y generar nuevas propuestas que faciliten el coexistir.

Como aporte desde lo académico, en cuanto a la rigurosidad científica hay este planteamiento: “Es así como el mundo de la vida es a la vez fuente de evidencia y por tanto lugar de la ciencia estricta y total inmediatez y obstáculo para un saber que requiere de distancia al pretender ser riguroso.”¹³

El ser humano, al contextualizar su conocimiento parte de una experiencia precientífica y según su proceso cultural y educacional puede abordarlo de diferentes formas: Tomemos el caso en que un niño quiere darle sabor a sus alimentos y solicita sal, así lo hará hasta llegar a saber que esa sustancia es NaCl y estoy seguro que cuando haya hecho todas sus investigaciones, como académico, sobre el NaCl, utilizará en la cotidianidad, la sal para darle el sabor que prefiere a sus alimentos sin detenerse a pensar cómo se unen los componentes sodio y cloro y casi nunca en cómo va a actuar en el organismo. Lo hace y ya, y eso no lo hace menos científico. Se debe entender que hay una situación subjetiva-relativa como es la de darle sabor a los alimentos, la que antecede a todo saber objetivo (sal = NaCl).

Puede decirse que el mundo de la vida es donde se dan las bases para el conocimiento científico, es decir: el mundo científico parte de una situación

¹³ HOYOS, Guillermo. Razón pura versus razón práctica: Un debate contemporáneo en la enseñanza de la filosofía. Cuadernos de la OEI, Serie “Educación”: Currículos y Didácticas, Título “La Enseñanza de la Filosofía en el nivel medio: tres marcos de referencia”. Madrid: OEI, 1998.

subjetivo-relativa y la va depurando hasta tener una situación objetiva y medible, si se quiere.

Como cualquier ser humano, he sido alguien que trata de vivir de una manera amable la vida y no pretendo sentar una nueva teoría sino, mas bien, rescatar algo valioso que tenemos todos los seres humanos como quiera que es nuestra capacidad de asombro ante la vida y esta es una práctica subjetivo-relativa que no podrá medirse bajo ninguna fórmula matemática ni bajo concepto alguno de la química o la física. Simplemente se vive, es el sujeto inmerso en el mundo de la vida, donde hay momentos y situaciones que nos llevan a disfrutar de un aquí y ahora o padecerlo según sean nuestros gustos y valores, pero especialmente, según sea la forma como afrontamos las experiencias cotidianas que nos depara la vida... el mundo en que vivimos.

Desde que el ser humano entra en contacto con el mundo está en una permanente adaptación a éste y cuando ese mundo sufre variaciones, se darán nuevos procesos de adaptación, buscando siempre mejorar sus condiciones de vida, es decir, haciéndose más amable su existir.

EL SER HUMANO

En lo referente al ser humano hay tantas definiciones como teorías sobre la forma en que se relaciona con el mundo. En general, hombre es el nombre genérico que se da al individuo de la especie humana que, en la escala zoológica, pertenece a la clase de los mamíferos y conforma la cúspide de la organización animal, caracterizada por la amplitud y el volumen del encéfalo y el desarrollo de sus facultades psíquicas.¹⁴

MARTINEZ ECHEVERRI, Leonor y MARTÍNEZ ECHEVERRI, Hugo. Diccionario de Filosofía. 3 ed. Santafé de Bogotá: Panamericana, 1997.

La primera preocupación de la filosofía griega fue explicar el mundo. Posteriormente, los sofistas introdujeron la preocupación por el hombre, ese hombre que se pregunta: ¿Quién es él? o ¿Quién soy yo? Situación no muy lejana a nuestros pensamientos e interrogantes actuales, aunque se han hecho significativos aportes, enriqueciendo las diferentes teorías. La filosofía griega generalmente entendió al hombre como un ser *racional*, esto es, como un animal dotado de razón (que a su vez lo hace diferente de las demás especies animales). Desde una concepción platónica, se puede expresar como dos caballos alados que tiran de un carro, uno que es dócil y de buena raza y el otro que es desobediente y de instintos sensuales, lo anterior pretender hacer una metáfora para dar a entender lo complejo del comportamiento en el ser humano, que se debate frecuentemente en múltiples dialécticas. Según Aristóteles, el hombre puede distinguir lo que es verdadero y lo que es falso, y así obrar en conciencia.

El hombre como ser racional procede de tener inteligencia, término ampliado por Gardner en su estudio sobre las inteligencias múltiples¹⁵, y además posee voluntad, y por eso, puede ser capaz de seguir un fin de manera reflexiva, de satisfacer las necesidades materiales con la inteligencia, de decidir y, si lo estima conveniente, arrepentirse de cualquier decisión.

El hombre es la cosa que puede decir qué son las demás cosas. Esta concepción ha recibido el nombre de *cosidad*.¹⁶ Es importante resaltar el hecho de que la filosofía griega jamás se habla del hombre como ser *creado*; más bien, se habla del hombre como ser *formado*.

Para Protágoras de Abdera, filósofo griego, perteneciente a la llamada escuela sofista y autor de la famosa frase: *el hombre es la medida de todas las cosas: de las que son, en tanto que son, y de las que no son en tanto que no son*. Es quizás

¹⁵ GARDNER, Howard. La teoría de las inteligencias múltiples. México: Fondo de Cultura, 1987.

¹⁶ HEIDEGGER, Martín. La cosa. Barcelona: Ediciones del Serbal, 1994.

este concepto el inicio de la creencia acerca de que el hombre es el centro del universo (antropocentrismo), el cual tuvo absoluta vigencia durante casi toda la historia, tesis que a partir del estudio científico (y por tanto objetivo) de la naturaleza ha ido perdiendo fuerza hasta nuestros días en que el hombre es considerado como una parte de ella y, como tal, en interrelación y subordinación mutua con el entorno natural. La visión de Protágoras recibe la aclaración aristotélica acerca de que es necesario saber antes si se refiere al hombre como sujeto de *ciencia* o como sujeto de *sensación*.

Sócrates siente principalmente la preocupación del hombre y lo considera desde el punto de vista de la interioridad, afán que se traduce en su conocida frase “*conócete a ti mismo*” γνῶσθι τε αὐτῶν (nosce te ipsum). Esta inscripción, puesta por los siete sabios en el frontispicio del templo de Delfos (Antigua ciudad griega situada en la Fócida, en la ladera sur del monte Parnaso, allí se encontraba el templo de Apolo), es clásica en el pensamiento griego. En todos los tiempos muchos pensadores han reflexionado sobre ella con variados matices siguiendo el ejemplo de Sócrates y Platón. El hombre ha nacido propiamente para la virtud que es ciencia, por la cual el hombre toma posesión de sí mismo y es dueño de sí por el saber. Para Platón, en su obra *Fedro*¹⁷, el origen del hombre es mítico: se debe a la caída de un alma celeste que ya ha contemplado las ideas pero no las recuerda.

El hombre, parte de las cosas para que le provoquen el recuerdo o reminiscencia (anámnesis) de las ideas en otro tiempo contempladas. Lo que define al hombre es su participación en la verdad, tesis que lo lleva a afirmar la inmortalidad del alma, pues al conocer la verdad ha de tener cierta adecuación con ella. El mundo total es un doble mundo conformado por el mundo sensible y el mundo inteligible,

¹⁷ PLATON. Diálogos. México: Editorial Porrúa S.A., 1973.

que queda unificado, integrado por el paso del hombre. El hombre es un ser viviente y es racional.

El ser del hombre es la idea del hombre. Platón ve al hombre como ciudadano o miembro de la polis y reconoce en ésta, tres clases sociales: el pueblo, los vigilantes y los filósofos; hay una correlación estrecha entre estas clases y las facultades del alma y a cada uno de estos grupos pertenece de modo eminente una de las siguientes virtudes: templanza, fortaleza y sabiduría, respectivamente. También establece la subordinación del individuo al interés de la comunidad.

En algunas de las explicaciones de carácter religioso (judaísmo, catolicismo, mahometanismo), acerca de la existencia del hombre, éste ha sido creado, carácter que reemplaza la cosidad por la nihilidad (escepticismo). La realidad de los seres creados no es propia: tanto el hombre como el mundo son criaturas que se diferencian en cuanto una (el mundo) ha sido creada para el servicio de la otra (el hombre) que a su vez ha sido creada a *imagen y semejanza de Dios*, situación que lleva, nuevamente, a la idea del hombre como centro del universo (antropocentrismo). Blas Pascal, en su obra *Pensamientos*¹⁸, considera la naturaleza del hombre desde dos diferentes aspectos: según su fin, que es noble y elevado, y según lo que el denomina muchedumbre, que equivale a la generalidad animal por la que es vil y abyecto. La filosofía ha juzgado al hombre de muy diversas maneras; además de las ya citadas dentro de la filosofía griega, en la Edad Media primó la idea implantada por el cristianismo.

Durante el Renacimiento, al parecer una nueva imagen del mundo y de la sociedad, aparece el hombre considerado como hombre dentro de varias tendencias y matices que van desde la intramundanía hasta la trasmundanía, de todas maneras, al descubrir el hombre renacentista la certeza del heliocentrismo, el hombre se queda *sumergido en lo infinito*, pero partícipe de lo finito.

¹⁸ PASCAL, Blas. *Pensamientos*. Ediciones cátedra S. A.

Posteriormente, en la época moderna, se rescata la idea del hombre como ser cultural e histórico, y también, dentro de este concepto, existe una gran cantidad de direcciones y matices: panteísmo, materialismo, idealismo, individualismo, por ejemplo. Auguste Comte desarrolló toda una *religión de la humanidad*, al reunir en la humanidad todos los atributos que le corresponden como Gran-Ser que es y, en general, se dio relevancia al hombre como fundamento último del conocimiento; además formuló la doctrina de los tres estados por los que deben pasar la humanidad y el hombre, fundamento de la filosofía positivista, de mayor a menor son: el estado *teológico*, el *metafísico* y el *positivo* o real y definitivo; para René Descartes, el hombre es porque piensa (cogito); en Baruch de Spinoza el hombre es un *modo* de la sustancia única, que es Dios, que se manifiesta en la extensión y el pensamiento, cuerpo y alma; el alma es la idea del cuerpo que conservan una exacta correspondencia, un estricto paralelismo; el ser del hombre consiste en no ser libre y en saberlo, y en vivir en la naturaleza, en Dios: fiere el conocimiento a la *naturaleza humana* y toda filosofía depende para él de la *ciencia del hombre*.

La aparición de la antropología como ciencia del hombre, y en especial de la antropología filosófica, ha permitido la profundización en su conocimiento y develación de problemas antes sin solución posible por medios diferentes de los que otorgaba la metafísica.

Hay muchas teorías que han tratado de dar explicación al hombre y a manera, muy breve de aporte, coloco las siguientes:

El hombre del *materialismo*, que surge durante la Revolución Francesa, que se desarrolla a lo largo del siglo XIX, y que hoy caracteriza al pensamiento totalitario. Según él, lo único que existe es la materia, o sea, la energía, que existe desde siempre. En razón de sus leyes esenciales se puso en movimiento, dando origen, a partir de la materia orgánica, a la vida orgánica; a partir de la vida orgánica, a la vida psíquica; y a partir de ésta, a la vida espiritual. Si fuera posible ir hasta el

final, se llegaría a derivar todo de las propiedades de la materia igual que el químico establece una relación entre sus elementos y las condiciones de la experimentación. Para el materialismo el hombre no es sino una materia extremadamente complicada. Son sus mayores representantes Feuerbach, Büchner, Vogt, Moleschott, Haeckel y Ostwald.

Frente a este modo de ver las cosas está la concepción *idealista*, tal como se ha desarrollado a partir de los grandes sistemas de los siglos XVIII y XIX. Para esta concepción, lo primero y auténtico es el espíritu, el espíritu absoluto, el espíritu del mundo, que al principio está quieto y silencioso, pero que quiere ser dueño de sí mismo, y por ello engendra la materia. En contraposición con ella forma el mundo, para finalmente llegar por el hombre a la conciencia de sí mismo. El espíritu eterno que lo impregna, constituye el ser del hombre y en él halla su sentido. Sus figuras principales son: Fichte, Schelling y Hegel. En el idealismo objetivo tenemos a Platón, San Agustín y Santo Tomás de Aquino, Descartes, Berkeley, Hume y Kant.

Del conocimiento de las relaciones sociales surgió la *imagen sociológica*, llevada por el comunismo hasta sus últimas consecuencias. Pues dice: el individuo no es nada por sí solo; únicamente es algo a partir del todo. Una idea, un descubrimiento, una obra, que si siempre puede darse en las relaciones y en la producción, consigue por primera vez su sentido cuando se entiende a partir de la estructura social. Lo real es la sociedad; y tanto el hombre individual como su obra proceden de ella. Por consiguiente, el hombre es producto y órgano de la vida social y nada más.

Esta concepción se opone a la del *individualismo*, doctrina según la cual el hombre, como individuo, es el fundamento de toda ley, sea ésta de carácter ético, político, religioso, económico, etc. Según ésta, hombre realmente es sólo el individuo; en la multitud desaparece lo peculiar. Sólo en cuanto individuo tiene el hombre conciencia y fuerza creadora; solamente así posee responsabilidad y

dignidad. En cuanto son muchos, surge la masa, que sólo puede ser objeto, material para la planificación y acción del individuo. Uno de sus fundadores es K. Mannheim, entre otros tenemos a Durkheim y A. Comte.

El determinismo afirma que todo sucede según una necesidad inalterable. En cada sitio suceden las cosas como tienen que suceder. Refiere que todo lo que hay y habrá, y todo lo que ha sucedido, sucede y sucederá, está de antemano fijado, condicionado y establecido. En cada acontecimiento individual se refleja el curso global del mundo. La libertad es una ilusión, sólo un modo especial de cómo resaltan en los hombres las soberanas leyes universales. Así pues, también el mismo hombre es un producto que surge de la necesidad, y su vida es un acontecimiento que se consume en la necesidad de las leyes universales. Hizo sus mayores aportes el filósofo griego Demócrito.

El existencialismo, por el contrario, ve al hombre completamente libre. Para él no hay ordenamiento alguno que determine la vida del hombre, y, justamente por ello, tampoco ninguno en el que pueda apoyarse. Sin necesidad, pero también sin descanso, como un átomo de posibilidad, se haya arrojado en el vacío. En virtud de una libertad soberana, más exactamente, de una inquietante libertad, decide cada instante lo que ha de hacer. El es quien se da sentido a sí mismo. Sí, es él quien define su propio sentido. Y en la medida en que se atreve a ello, se convierte en hombre. Los existencialistas ven su objeto, no en las esencias, sino en las existencias. Se reconoce a Kierkegaard, Jasper; Heidegger, Jean-Paul Sartre, Albert Camus, Gabriel Marcel y Merleau-Ponty como sus principales exponentes.

Con esto hemos esbozado, aunque de manera muy resumida, seis concepciones. En el materialismo que dice: incluso en su núcleo, el hombre no es más que materia; el idealismo: es una manifestación del espíritu absoluto; en la mirada sociológica: el hombre es sólo un momento en la totalidad social; en lo referente al

individualismo: solamente es hombre en cuanto como personalidad se apoya sobre sí mismo; en el determinismo: el hombre se mueve por completo en la necesidad de las leyes universales; y, finalmente, en la visión existencialista: el hombre es completamente libre y señor de sí mismo...

Sin embargo, estas concepciones que acabamos de esbozar constituyen sólo una porción de las que han aparecido a lo largo de la historia de la autocomprensión del hombre; en realidad hay muchas más. Pero estas seis son suficientes para dejar esbozado un planteamiento o una discusión abierta para seguir construyendo y reconstruyendo esa historia que acompaña nuestra biografía y también preguntarnos: ¿Cómo es posible que cada una de estas imágenes se oponga siempre a otra? El hombre no es ciertamente nada que se proyecte en la inalcanzable lejanía del espacio interplanetario o del tiempo universal. Está ciertamente ahí, sin más. ¡Es lo sencillamente cercano, a saber, nosotros mismos! ¿Cómo es posible, pues, que al hablar de él aparezca esa enormidad de contradicciones, y no precisamente entre personas ignorantes y carentes de formación, sino entre los espíritus más poderosos; no entre incautos soñadores, sino entre quienes intercambian sus conocimientos y pueden ayudarse mutuamente en la búsqueda de la verdad?

Si es posible, es porque cada uno de nosotros somos lo que por propia experiencia sabemos de nosotros mismos; porque lo es también nuestro padre, nuestra madre, nuestra esposa, nuestros niños, nuestro amigo, nuestro compañero de trabajo; si es posible ver esto de ese modo, entonces tiene que tratarse de un caso especial.

Cabe dentro de todo esto citar los Derechos del Hombre que nacen en Francia con el siguiente postulado:

Los representantes del pueblo francés, constituidos en Asamblea Nacional, considerando que la ignorancia, el olvido y el desprecio de los derechos del hombre, son las únicas causas de las desgracias públicas y de la corrupción de los gobiernos, han resuelto exponer, en una declaración solemne, los derechos naturales inajenables y sagrados del hombre, a fin de que esta declaración constantemente presente a todos los miembros del cuerpo social, les recuerde sin cesar sus derechos y sus deberes y que los actos del Poder Legislativo y del Poder Ejecutivo, puedan ser a cada instante comparados con el objeto de toda institución política, y sean más respetados; y a fin de que las reclamaciones de los ciudadanos fundadas en adelante sobre principios simples e incontestables, se dirijan siempre al mandamiento de la Constitución y a la felicidad de todos.

En consecuencia, la Asamblea Nacional reconoce y declara en presencia y bajo los auspicios del Ser Supremo, los derechos siguientes del hombre y del ciudadano:

Artículo 1º.

Los hombres nacen y permanecen libres e iguales en derechos. Las distinciones sociales no pueden fundarse sino sobre la utilidad común

Artículo 2º.

El objeto de toda asociación política es la conservación de los derechos naturales e imprescriptibles del hombre. Estos derechos son la libertad, la propiedad, la seguridad y la resistencia a la opresión.

Artículo 3º.

El principio de esta soberanía reside esencialmente en la nación. Ningún cuerpo, ningún individuo, puede ejercer autoridad que no emane expresamente de ella.

Artículo 4º.

La libertad consiste en poder hacer lo que no dañe a otro; así el ejercicio de los derechos naturales de cada hombre, no tiene más límites que los que aseguran a los miembros de la sociedad el goce de estos mismos derechos. Tales límites no se pueden determinar sino por la ley.

Artículo 5º.

La ley no puede prohibir sino las acciones dañosas a la sociedad. Todo lo que no es prohibido por ley no puede ser impedido, y nadie puede ser obligado a hacer lo que ella no manda.

Artículo 6º.

La ley es la expresión de la voluntad general. Todos los ciudadanos tienen derecho a concurrir personalmente, o por representantes a su formación. Ella debe ser la misma para todos, sea que proteja o castigue. Todos los ciudadanos siendo iguales a sus ojos, son igualmente admisibles a todas las dignidades, puestos y empleos, sin otra distinción que la de sus talentos y virtudes.

Artículo 7º.

Ningún hombre puede ser acusado, detenido ni arrestado, sino en los casos determinados por la ley, y según la fórmula que ella ha prescrito. Los que solicitan, expiden, ejecutan o hacen ejecutar órdenes arbitrarias, deben ser castigados; pero todo ciudadano llamado, o cogido en virtud de la ley, debe obedecer al instante; de no, se hace culpable por la resistencia.

Artículo 8º.

La ley no debe establecer sino penas estrictas y evidentemente necesarias, y ninguno puede ser castigado sino en virtud de una ley establecida y promulgada anteriormente al delito, y legalmente aplicada.

Artículo 9º.

Todo hombre se presume inocente hasta que haya sido declarado culpable; si se juzga indispensable su arresto, cualquier rigor que no sea sumamente necesario para asegurar su persona, debe ser severamente reprimido por la ley.

Artículo 10º.

Ninguno debe ser inquietado por sus opiniones aunque sean religiosas, con tal de que su manifestación no perturbe el orden público establecido por la ley.

Artículo 11º.

La libre comunicación de los pensamientos y de las opiniones es uno de los derechos más preciosos del hombre: todo ciudadano en consecuencia, puede hablar, escribir, imprimir libremente, debiendo sí responder de los abusos de esta libertad en casos determinados por la ley.

Artículo 12º.

La garantía de los derechos del hombre y del ciudadano necesita una fuerza pública; esta fuerza, pues, se instituye para la ventaja de todos y no para la utilidad particular de aquellos a quienes se confía.

Artículo 13º.

Para la manutención de la fuerza pública y los gastos de administración es indispensable una contribución común; ella debe repartirse igualmente entre todos los ciudadanos en razón de sus facultades.

Artículo 14º.

Todos los ciudadanos tiene derecho a hacerse constar o pedir razón por sí mismos, o por sus representantes, de la necesidad de la contribución pública, de consentirla libremente, de saber su empleo, y de determinar la cuota, el lugar, el cobro y la duración.

Artículo 15º.

La sociedad tiene derecho de pedir cuenta de su administración a todo agente público.

Artículo 16º.

Toda sociedad en la cual la garantía de los derechos no está asegurada, ni la separación de los poderes determinada, no tiene constitución.

Artículo 17º.

Siendo la propiedad un derecho inviolable y sagrado, ninguno puede ser privado de ella, sino cuando la necesidad pública legalmente hecha constar, lo exige evidentemente, y bajo la condición de una previa y justa indemnización.”

Aunque si se llegara a la frase cristiana de “Ama a tu prójimo como a ti mismo”, partiendo de que quien se ama a si mismo lo hace de una manera sana, muchas dificultades se habrían resuelto de manera inteligente entendiendo que en toda negociación ambas partes deben ganar, o no habría trato.¹⁹

Si bien es cierto el tema del hombre o del ser humano daría para hacer un tratado de muchos tomos y millares de páginas, queda con lo expuesto un paréntesis abierto a la búsqueda de muchos comentarios más y desde diferentes ópticas, como la antropológica, filosófica, psicológica, cultural, espiritual, geográfica, económica o sociológica entre las más conocidas.

¹⁹ COVEY, Stephen. Los Siete Hábitos de la gente altamente efectiva. Barcelona: Ediciones Paidós.

5.3.2 Los sentimientos

...El mundo de los sentidos nos produce sensaciones de frío y de calor, de placer y de dolor. Todas estas sensaciones vienen y se van; son transitorias...

Bhagavad Gita

Habiendo hecho una revisión de lo que son los sentimientos, no queda más remedio que comenzar por el principio, es decir: de dónde nacen los sentimientos y cómo ellos pueden modificar nuestra apreciación de los objetos, los animales o las personas y también nuestro comportamiento.

Podríamos iniciar diciendo que muchos autores no tiene claro cuál es la diferencia entre emoción y sentimiento y algunos le dan el mismo trato en cuanto a definición, es más, Aristóteles decía: “las pasiones son, ciertamente, las causantes de que los hombres se hagan volubles y cambien en lo relativo a sus juicios” (de la Retórica); otro de los autores que dejó por escrito sus experiencias y reflexiones fue Descartes quien influenció de manera importante en la filosofía (claro que hay que saber que los griegos de la antigüedad y algunos filósofos medievales hicieron sus aportes), quien hablaba de “Las pasiones del alma”. Para Descartes una emoción es un sentimiento y uno no puede tener sentimientos y no sentirlos, es más, menciona que los sentimientos son estados subjetivos, como veremos más adelante, de todos modos Descartes es criticado por Errol Bedford al argumentar que “... si una emoción fuese un sentimiento, no habría manera de encontrarle sentido alguno...” David Hume hace importantes aportes en su “Tratado de la naturaleza humana” cuando habla de evitar lo malo y aceptar lo bueno, que dicho en otras palabras indican displacer y placer (punto en que coinciden muchos de los autores que tratan de describir los sentimientos desde el punto de vista psicológico o filosófico), lo que conlleva a asumir una determinada conducta.

Ahora veamos algunas otras definiciones: Tomado del diccionario Larousse, este define emoción como: “agitación, turbación del ánimo” y para sentimiento dice: “acción y efecto de sentir. Aptitud para recibir las impresiones exteriores. Conciencia íntima que se tiene de una cosa”. De otra parte, el Diccionario de Psicología de Friedrich Dorsch define emoción como un “estado afectivo intenso y relativamente breve”. Dice además que “frecuentemente se acompaña de fuertes movimientos expresivos. Se asocia a sensaciones corporales internas. Refiere que hay algunas tendencias instintivas como por ejemplo: júbilo, ira, rabia, odio, embelesamiento, esperanza, preocupación, espanto, entusiasmo, alegría, dolor, enojo, tristeza y vergüenza”. Pero al tratar de definir sentimiento parece referirse a lo mismo, veamos: “1) Este término no puede definirse, sino solamente describirse, puesto que no puede referirse a ninguna otra cosa. Lo que significa en el lenguaje de la psicología se comprenderá mejor enumerando algunos de los sentimientos: vivencias de la alegría, enojo, compasión, aversión, etc.” Hasta acá, no veo mucha claridad, pero más adelante, el mismo diccionario comienza a sintonizarse con otros autores al hablar de que los sentimientos están ligados a una sensación de placer o displacer, que tiene diferentes grados en distintas situaciones y por supuesto, en cada persona funciona de diversa manera. Se habla de muchas formas de vivir los sentimientos y que hay gran variedad entre ellos. Pero veamos otra de las definiciones de Dorsch: “2) Estado afectivo más prolongado que la emoción, muy persistente a veces”. Definición que hace referencia a que el sentimiento se diferencia de la emoción en cuanto a que éste último es corto y rápido y que el sentimiento puede perdurar un poco más, como si el sentimiento fuese una emoción prolongada, pero no hay un límite claro entre el uno y el otro. Algunas personas consideran que la emoción es una experiencia básica, simbólica, implica cambios fisiológicos mientras que el sentimiento es una función relacionada con la cognición, algo racional. También que la emoción hace vibrar todo el cuerpo mientras que el sentimiento no.

Las emociones básicas son universales, heredadas, involuntarias, se expresan rápidamente y se manifiestan en todas partes con los mismos gestos faciales; son difíciles de disimular y a menudo, difíciles de controlar. Entre ellas están el miedo, la ira, la alegría, la tristeza, el asco y la sorpresa.

Claro está, que hay documentos muy serios que se encargan de hacer toda una profundización en estos temas, emoción y sentimiento, desde lo psicológico, lo filosófico y lo fisiológico y, podríamos aventurarnos a pensar que desde que tiene conciencia el ser humano, se ha interrogado por lo que sucede con él y su entorno y sus experiencias en cuanto a lo que ha venido experimentando de una u otra manera para tratar de explicarse su vida y entender el comportamiento de los demás, llegando a lanzar teorías, algunas científicas y otras mágicas para así poder comprender su relación consigo mismo y con los demás y transmitir a sus congéneres sus experiencias.

Habiendo revisado varios autores que han estudiado lo referente a las emociones y los sentimientos, con teorías muy bien sustentadas, voy a hacer una propuesta apoyada, en parte, en la “Teoría de los Sentimientos” de Carlos Castilla²⁰, quien ha escrito varios libros, es un destacado psiquiatra y, además, es un catedrático español.

Debemos tener en cuenta que si bien es cierto y comprobado por estudiosos de la neurofisiología, que al momento de nacer, ya vienen con nosotros algunas improntas desde el momento mismo de iniciarse la vida, que nos ayudan a la supervivencia, esta es una de las funciones más importantes de nuestro sistema neurológico que actúa como activador y modulador de estímulos, según refiere Llinás²¹ ...”el cerebro debe considerarse como una entidad viva que genera una

²⁰ CASTILLA DEL PINO, Carlos. Teoría de los Sentimientos. 2. ed. Barcelona: Tusquets Editores, 2003.

²¹ LLINÁS, Rodolfo. El cerebro y el mito del yo, Bogotá: Editorial Norma, 2003.

actividad eléctrica definida”. “...el cerebro opera como un sistema cerrado, debe considerársele como un emulador de la realidad y no como un simple traductor”, “la mente es uno de los muchos estados generados por la sociedades de neuronas que llamamos cerebro”. Es decir, que la célula más simple, puede ser estimulada de alguna manera y algunas pueden dar algún tipo de respuesta.

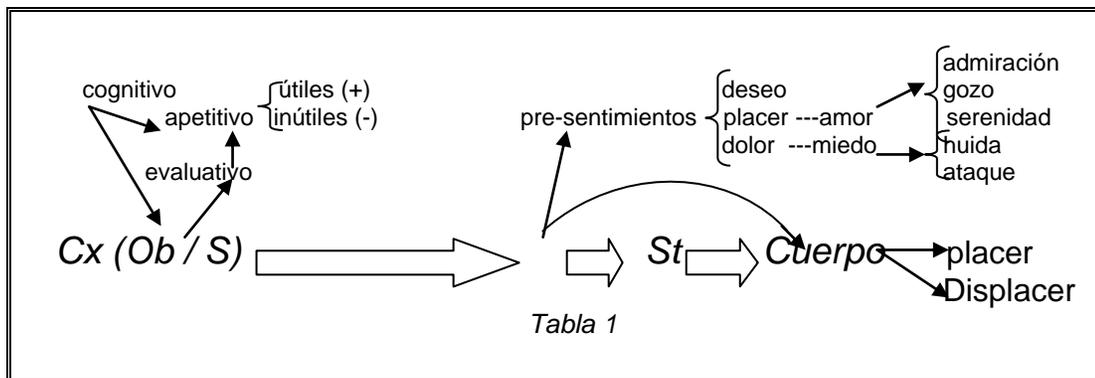
La supervivencia, estará referida a tres situaciones: a) satisfacer las necesidades básicas como ingerir alimento; b) actuar instintivamente contra todo aquello que pueda agredirnos, como los reflejos que se presentan ante algo que se nos viene encima y c) vivir con uno mismo y en sociedad con otros, lo que nos lleva a construir un código ético para preservar la especie. De esto nos encargaremos de profundizar más adelante.

No se puede desconocer que algunos autores han tratado de entender la emoción desde tres aspectos o componentes: “la parte cognitiva, que comprende los juicios fácticos que dan lugar a creencias o conocimientos; la parte evaluativa, que incluye evaluaciones objetivas o apreciaciones subjetivas y la parte apetitiva, que implica los deseos derivados de los aspectos cognitivo y apetitivo.”²²

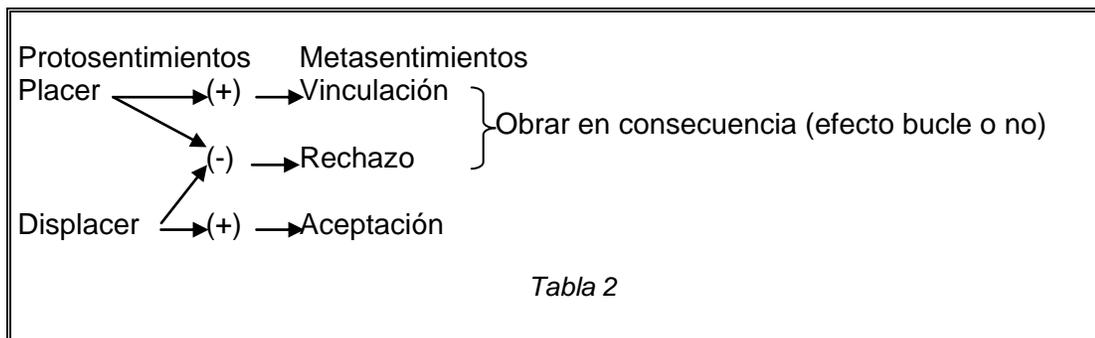
Volviendo a la propuesta, en un contexto, *Cx*, determinado, el cual implica un momento en el tiempo, en un lugar físico y dadas algunas situaciones relacionadas con ese tiempo y espacio, se va a relacionar un objeto o una imagen que hemos creado de algún objeto, *Ob*, es decir, el gatillo, que es el provocador del sujeto y llámese objeto algo físico o no, pero en todo caso es cualquier situación real o imaginaria con la cual se enfrenta un Sujeto, que a su vez es cualquier ser humano, *S*, quien actúa desde lo cognitivo, lo evaluativo y lo apetitivo, que siempre está en una relación activa con el objeto, generando un desequilibrio cognitivo-afectivo, que de alguna manera el sujeto busca equilibrar, de todos modos se va a generar una emoción (de el verbo latino mover), , que

²² LYONS, William. Emoción. Barcelona: Editorial Anthropos, 1993.

puede catalogarse como un pre-sentimiento tal como sería el miedo, el cual nos hace actuar instintivamente en el sentido de huir o atacar, o el amor que nos produce admiración o serenidad y que se va a generar un sentimiento, *St*, que actuará vividamente en nuestro cuerpo produciendo placer o displacer, los cuales pueden ser positivos y/o negativos, también llamados como protosentimientos (que es el sentimiento básico, primario, elemental), que nos conducirían a unos metasentimientos (que es el sentimiento que se vive como consecuencia de otro), donde aceptaríamos o rechazaríamos la situación obrando en consecuencia de acuerdo a unos valores, experiencia, necesidades o creencias y posiblemente generando un efecto de bucle re-evaluativo de acuerdo al momento y el contexto, según sea real o ilusoria dicha vivencia. Debemos tener en cuenta que hay todo un proceso neurofisiológico que se está presentando y no puede desligarse de la vivencia, veamos la fórmula que propongo:



Y la fórmula podría seguir así:



Esta compleja fórmula podría reducirse de la siguiente manera:

Cx (Ob / S) ⇒ St ⇒

Habría que tener en consideración que hay una especie de imbricación, un tejido donde se unen o mezclan unas emociones con otras y en todo caso parece ser que son diferentes en cada contexto y con significados distintos para cada persona, incluso para la misma persona quien puede reaccionar de una manera diferente ante un mismo estímulo en cualquier otro momento y espacio, esto estaría mediado por escalas de valores, factores culturales, educativos, religiosos, sociales, de salud y hereditarios, es decir, habría una multicausalidad de situaciones ante una manifestación de una emoción y un sentimiento.

¿Qué son los sentimientos?

Tomemos la definición de Carlos Castilla: Sentimiento es el “estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal o cosa, recuerdo o situación en general. El sentimiento al ser de menos intensidad que la emoción, es experimentado por el sujeto como algo que le acontece exclusivamente en el plano de él mismo como sujeto, más concretamente en el nivel anímico”. “...los sentimientos son instrumentos de que dispone el sujeto para la relación (emocional, afectiva), tanto con personas, animales y cosas, cuanto consigo mismo, es decir, con sus pensamientos, fantasías, deseos, impulsos, incluso con sus propios sentimientos, a todos ellos los denominamos genéricamente “objetos”, si bien los primeros son objetos externos y los segundos internos. Los sentimientos sirven para la vinculación eficaz, “interesada”, con tales objetos y para la organización jerarquizada de los valores, una organización singular exclusiva de cada sujeto, por tanto egocéntrica. Lo que confiere subjetividad al modo de relación de cada persona con la realidad y con los objetos que la constituyen...” Lo que es claro, es que los sentimientos resultan ser estados

de la persona, o mejor, “estados del Yo”, según refiere T. Lipps, entendiendo como “yo” la persona que vive y experimenta el sentimiento, que se reconoce como tal y que tiene conciencia de sí, es parte del sujeto que se relaciona con el objeto en un contexto real o imaginario.

Los sentimientos no son neutros, es decir, afectan al sujeto desde lo cognitivo y lo afectivo, generando ciertas consecuencias como efectos en su organismo, es decir, a nivel interno, incluso íntimo que posteriormente se reflejará en el físico (o cuerpo o soma) y por ende, un desequilibrio que puede ser pasajero o duradero dependiendo del estado y el contexto en que se tenga la experiencia. Cabe pensar en las consecuencias de las situaciones vividas bajo el influjo de una depresión que se ha tenido por mucho tiempo, a quienes autores muy serios han atribuido enfermedades como el cáncer (y otras enfermedades de orden psicosomático, es decir, que tienen un componente mental importante y tendrá consecuencias en el cuerpo) y que no decir de la enfermedad que nos agobia como el estrés mal manejado al que algunos autores han denominado “distres”, que ha generado cantidad de situaciones manifestadas en diferentes órganos del cuerpo. Debo aclarar que cada persona los vive de una manera muy diferente a otra, incluso la misma persona puede tener diferentes grados de sintomatología ante una misma situación, dependiendo de el contexto (que incluye personas, tiempo y lugar), por aquella compleja situación de la “imagen” del sujeto.

Los objetos que nos generan las emociones y los sentimientos tienen muchas características y son difíciles de definir ya que están íntimamente ligados al contexto en que se viven. Los objetos son percibidos por los órganos de los sentidos que envían una información al cerebro y allí es recibida, procesada, evaluada y transmitida al cuerpo, cabe tener en cuenta que la memoria del sujeto hace parte importante de esta relación porque pueden haberse tenido experiencias anteriores similares que hagan actuar de una manera condicionada (que dependiendo del contexto puede variar) y finalmente lo que para el sujeto

representa el objeto, es decir, la importancia del objeto, por ejemplo no es lo mismo que se pierda un documento de identidad a que se pierda el anillo de la abuela. Es importante aclarar que nos relacionamos con una imagen de un objeto y para ser más precisos, con una parte de ese objeto, algunas veces con la totalidad y cabe el siguiente ejemplo: Me gusta la playa, que si vamos a la esencia de dicha afirmación, veremos que no se refiere a toda la playa, sino en especial a alguna, un sitio específico y las sensaciones experimentadas y además, lo que esa playa vivida le dejó en su memoria. En todo caso no podría decirse que no hay situaciones donde este en relación un sujeto con un objeto que no genere un sentimiento salvo el caso de alguna patología física o mental, pues es bien sabido que aún en el sueño y en algunas experiencias con sustancias psicoactivas, incluyendo el licor, se tiene la experiencia de los sentimientos

Del contexto podríamos decir que son las situaciones vividas en un tiempo y un lugar específicos, donde somos actores activos que representamos un papel orientado por una sociedad que a su vez tiene una serie de normas éticas que indican como comportarse en dicha comunidad, afectando en consecuencia el modo de actuar del sujeto, llámese comunidad la familia, el grupo de amigos o compañeros circunstanciales.

En lo referente al sujeto, además de lo ya dicho, dada su enorme versatilidad, debemos entender que este es la suma de muchos “yoes” (Yo soy, Yo hago, Yo pienso, Yo siento, Yo se, etc.) y que este puede esgrimir alguno en una situación dada, seguido por otro y con posibilidad del efecto de bucle, es decir, volver a alguno cuando lo crea necesario. Esto nos hace comprender que debemos ser muy cuidadosos en la emisión de juicios porque solemos englobar, a una categoría determinada, a un sujeto por un comportamiento que observamos en él, lo cual es una falacia, porque no es más que una apreciación subjetiva, velada por una situación vivida donde se añaden unos atributos en un momento y lugar específicos.

Dado lo anterior traigo una de las fórmulas de Carlos Castilla sobre esta experiencia:

$$f [S(Y/imOb)]Cx^{23}$$

Donde f es el sentimiento (amor), S el sujeto que vive la experiencia, Y es el yo desde donde se tiene la vivencia, $imOb$ es la imagen del objeto en una de sus partes y ya sabemos que esto se da en un Cx , que es el contexto.

De todos modos resulta muy complejo tratar de equiparar sentimientos ya que cada sujeto los vive a su manera, podría observarse rubor en la piel, sudoración, cambios en la pupila de los ojos, respiración agitada y si se pudiera, se observaría variación en el pulso, la presión arterial, y toda la función neuronal generando cambios a nivel hipotalámico y secreción de serotonina, norepinefrina, dopamina, acetilcolina, noradrenalina, etc. Como nos podemos dar cuenta, resulta casi imposible verbalizar nuestros sentimientos aunque tendemos, algunos sujetos más que otros, a comentar nuestras vivencias de tipo sentimental. Debemos recordar que hay sentimientos que generan otros sentimientos (metasentimientos) y estos, a su vez, otros y al reflexionar sobre la situación aparecen nuevos sentimientos. De acá debe partir la teoría de que es imposible definirlos y que los que se atreven a hacerlo es posterior a un proceso reflexivo.

¿Para qué sirven los sentimientos?

Los sentimientos nos permiten tener una relación cognitivo-afectiva de los objetos con los que nos encontramos en un momento y lugar determinados, es decir, en un contexto específico y a su vez nos permitirán comunicarnos con otros sujetos desde dicha experiencia así ésta sea distinta pero que al ir sumando el

²³ CASTILLA DEL PINO, Carlos. Teoría de los Sentimientos. 2 ed. Barcelona: Tusquets Editores, 2003.

conocimiento y experiencias propias y ajenas, nos permitirán expandir nuestra mente para acercarnos a un conocimiento más preciso del objeto.

Los sentimientos son para ser expresados y en lo posible, de manera veraz, transparente, auténtica, para que puedan ser comprendidos y no generen metasentimientos que puedan hacernos daño. La verbalización de los sentimientos es tan solo una forma de comunicarnos con los demás. Cuando hago la referencia a que sean transparentes, cabe decir que hay personas que de manera velada o mendaz pueden expresar sentimientos como lo haría un actor (aunque hay actores que llegan a vivir los sentimientos que representan con todos los cambios que ello implica).

Los sentimientos pueden crear una especie de bloqueo cognitivo, es decir, perturbar nuestra manera de entender las situaciones o el contexto en que estamos, se tiende a no ser capaz de expresar un sentimiento profundo como una tristeza muy grande o a idealizar un objeto porque nuestro deseo de tenerlo nos llena de motivos. Superado el “pico” sentimental, podemos llegar a tener un acto reflexivo que nos permita apreciar y tratar de definir el sentimiento vivido. Pero también a minimizarlo, o utilizar una máscara para que de esta manera uno de nuestros “yoes”, no se vea afectado.

A diferencia de algunos autores, dependiendo de cada persona, en un contexto determinado, no hay sentimientos anormales pues los estaría juzgando desde mi óptica y mi propia biografía que es muy distinta a la de cualquier otro sujeto. Más bien hay sentimientos que en cada individuo y dependiendo de la intensidad (profundidad y tiempo), en que se vivan pueden, a dicho sujeto, hacerle daño. Algo importante es entender que cada sujeto es dueño de sus sentimientos, es decir, eliminar del lenguaje frases como: fulano me hizo poner triste o bravo, ya que parecería que este sujeto es títere de las acciones o comportamientos del otro, es decir, que el otro puede “manejar” mis sentimientos.

Breve aspecto neurofisiológico

Quiero iniciar con una frase de Llinás: “la mente es uno de los muchos estados generados por la sociedad de neuronas que llamamos cerebro”. De otra parte, D. Goleman²⁴ habla de dos mentes la emocional y la racional.

De una forma muy sucinta diré que ante un estímulo cualquiera, se estimula el tálamo y salen dos respuestas, una que va a la neocorteza (que es la que va a generar la respuesta racional) y luego a la amígdala y otra que va directamente a la amígdala (que generará la respuesta emocional; que vendrá siendo la primer respuesta, es decir, primero hay una respuesta de tipo emocional y luego una de tipo racional). Hay varios estudios que han demostrado como a personas que se les ha extirpado la amígdala o parte de los lóbulos prefrontales, en especial el izquierdo, se les dificulta la expresión normal de las emociones y han llegado a perder su capacidad de relacionarse con otras personas y, además, se encuentra afectada la facultad de tomar decisiones.

Debemos tener en cuenta que el cerebro tiene por función principal la supervivencia, que pueden ser tres: a) advertir sobre las necesidades básicas, como el hambre; b) las instintivas, como evitar el peligro y una forma puede ser atacar; y c) sociales o de convivencia, es decir. Crear códigos ético-morales para poder convivir con otros sujetos.

No podría separarse el cuerpo del cerebro, ya que estos actúan de manera coordinada por interconexiones de múltiples nervios periféricos sensoriales y motores que llevan información al cerebro y desde éste a todas las partes del cuerpo. Ayudan una serie de sustancias químicas que fluyen por el torrente sanguíneo hacia el cerebro y desde allí se activan el sistema nervioso autónomo

²⁴ GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S. A., 1996.

(o visceral, de señales que surgen de la amígdala, la cingulada, el hipotálamo y el tallo cerebral) y el sistema nervioso musculoesquelético (o voluntario, de señales que surgen en varias cortezas motrices y núcleos motores subcorticales). También actúa el cerebro sobre el cuerpo al producir o hacer que se produzcan sustancias químicas como hormonas, transmisoras y moduladoras que viajan por el torrente sanguíneo.

Es importante anotar que estamos cubiertos, interna y externamente de actividad neural, por la infinita cantidad de terminaciones nerviosas que tenemos.

De Damasio²⁵ encontramos este aporte: “En el espacio situado entre los cinco principales sectores de entrada del cerebro y los tres principales sectores de salida se ubican las cortezas de asociación, los ganglios basales, el tálamo, las cortezas del sistema límbico y los núcleos límbicos y el tallo cerebral y el cerebelo. Conjuntamente este “órgano” de información y gobierno, este gran grupo de sistemas, contiene el conocimiento innato y el adquirido sobre el propio cuerpo, el mundo exterior y el propio cerebro en cuanto interacciona con el cuerpo propiamente dicho y el mundo exterior. Este conocimiento se usa para desplegar y manipular salidas motrices y salidas mentales, las imágenes que constituyen nuestros pensamientos”. Más adelante sigue haciendo aportes desde lo neurofisiológico: “...las estructuras cerebrales implicadas en la regulación biológica básica forman también parte de la regulación del comportamiento y son indispensables para la adquisición y la función normal de los procesos cognitivos. El hipotálamo, el bulbo raquídeo y el sistema límbico intervienen en la regulación corporal y en todos los procesos neurales sobre los que se basan los fenómenos mentales, por ejemplo, la percepción, el aprendizaje, la remembranza, la emoción y el sentimiento... también el razonamiento y la creatividad. La regulación corporal, la supervivencia y la mente se hallan íntimamente entrelazadas.”

²⁵ DAMASIO, Antonio R. El error de Descartes. 2 ed. Barcelona: Editorial Crítica, 2003.

También, es aporte de varios autores que muchas sustancias químicas alteran las percepciones del cerebro y por ende nuestro comportamiento como la oxitocina que juega un papel importante así como la liberación de endorfinas (la morfina del cerebro), neurotransmisores como la dopamina, la norepinefrina y la serotonina, así como los péptidos neuromoduladores. Concuerta lo anterior con el estudio realizado por la antropóloga Helen Fisher quien menciona que “la química debe haber sido la precursora del amor romántico humano”. Y añade más adelante que “Existen dos estimulantes naturales del cerebro de los mamíferos, estrechamente relacionados entre sí, que parecen desempeñar un papel crucial: la dopamina y la norepinefrina”.²⁶ Pero la hormona del deseo sexual en hombres y mujeres es la testosterona. Además relaciona al apego con dos hormonas como la oxitocina y la vasopresina que son generadas principalmente en el hipotálamo y en las gónadas. El apego hace parte de varios estudios realizados por John Bowlby.²⁷

Volviendo a Llinás, fundamenta que el yo es un estado funcional del cerebro. También aclara que en la neurociencia se dan conceptos muy diversos acerca de cómo se organiza funcionalmente el cerebro. En general, refiere Llinás, el cerebro opera como un sistema cerrado, debe considerársele como un emulador de la realidad y no como un simple traductor y luego hace referencia al complejo sistema de funcionamiento eléctrico neuronal con todas sus conexiones. Mas adelante refiere que lo que hace el cerebro para “ganarse la vida” es una transformación sensomotora como esencia de la función cerebral. “El control cerebral del movimiento organizado dio origen a la generación y naturaleza de la mente” o que “la mente es uno de los muchos estados generados por la sociedad de neuronas que llamamos cerebro”. Resulta inquietante leer estas otras frases: “El cerebro utiliza los sentidos para apropiarse de la riqueza del mundo pero no se

²⁶ FISHER, Helen. Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico. Madrid: Taurus, 2004.

²⁷ BOWLBY, John. Una Base Segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. Barcelona: Paidós, 1989.

limita a ellos; es capaz de funcionar sin ningún tipo de entrada sensorial... es un emulador.” “...somos básicamente máquinas de soñar que construyen modelos virtuales del mundo real.”

Todos los autores citan a William James (1890) quien definía la función del sistema nervioso central en términos puramente reflexológicos, que había un estímulo externo que generaba una respuesta. También Charles Sherrington (1948) quien con su grupo de estudio impulsó el análisis de los reflejos centrales (función y organización) y los estudios de la transmisión sináptica y de la integración neuronal. De otra parte Graham Brown (1911-15) quien refería que la médula espinal no tenía una organización básicamente refleja sustentando su teoría en estudios en animales a los cuales les había seccionado los nervios que llevan las sensaciones de las piernas a la médula espinal y sin embargo podían caminar de manera adecuada.

5.3.3 El amor

El amor es paciente, servicial y sin envidia. No quiere aparentar ni se hace el importante. No actúa con bajeza, ni busca su propio interés. El amor no se deja llevar por la ira, sino que olvida las ofensas y perdona. Nunca se alegra de algo injusto y siempre le agrada la verdad. El amor todo lo disculpa; todo lo cree, todo lo espera y todo lo soporta
1 Corintios 13,4-7²⁸

“Etimológicamente Amor deriva del Latín *amor*, *-oris* y también de *amare*, por un lado, y *caritas*, por el otro. *Amare*, del término etrusco *amino*, “genio de amor”, se aplica de forma indistinta a los animales y a los hombres, ya que tiene un

²⁸ NUEVO TESTAMENTO. Madrid: Ediciones Paulinas, 1977.

significado muy amplio: quiere decir “amar por inclinación, por simpatía”, pues nace de un sentimiento interior...”²⁹

“*Cupido*, el nombre del dios latino del amor, deriva de *cupere*, ‘desear con ansia, con pasión’; también de *cupidos*, ‘ansioso’... La raíz de *Epws* se remonta al indoeuropeo *erdh*, y significa: ‘profundo, oscuro, misterioso, sombrío, abismal, subterráneo’³⁰

Una frase del místico William Blake hace referencia a que “Cuando se limpian las puertas de la percepción, todo lo que hay en el mundo puede verse a través de los ojos del amor”.

“El amor es una de las más intensas y deseables de las emociones humanas”. Comienza diciendo Robert J. Sternberg en su libro *el Triángulo del amor*.³¹ También hace referencia a que no se requieren altos índices de CI para amar.

Es el amor un sentimiento que es la base de nuestras relaciones sociales, que durante muchos años, el tratar de definirlo ha sido dejado a vates y juglares, que han padecido los efectos derivados de haber vivido una experiencia amorosa y algunos cantantes lo han popularizado haciendo que mucha gente crea que el amor es como lo describe determinada canción ya que se acerca a lo que dicha persona ha experimentado, de otra parte, escritores de dramas y actores han tratado de representar situaciones relacionadas con el amor, creando “prototipos” de amantes y en muchas ocasiones pseudoamores.

No se pueden desconocer los estudios de Darwin³² quien manifestó que los animales llegan a amar. En sus estudios definió que pueden llegar a experimentar

²⁹ ROJAS, Enrique. *El amor inteligente*. Madrid: Ediciones Temas de hoy S. A., 1997.

³⁰ *Ibid.*

³¹ STERNBERG, Robert J. *El Triángulo del Amor*. Intimidad, Pasión y Compromiso. Barcelona: Paidós, 1989.

diferentes emociones, como celos, pasiones y afectos, incluso curiosidad, ternura y gratitud entre muchas otros.

Hoy en día y gracias a los avances tecnológicos como los ofrecidos por el escáner cerebral con imagen por resonancia magnética funcional (fMRI) algunos científicos han logrado registrar la actividad cerebral del ser humano en diferentes situaciones (con estímulos visuales), incluyendo el sentirse enamorado o decepcionado por una mala experiencia amorosa.

La naturaleza suministra los elementos primarios de la obra, el hombre los ordena para satisfacer su espíritu, en consecuencia, es evidente que existe un arte de amar, de acá se desprende que amar es un arte, pues están dadas las materias primas.

“El arte, decía Bacon, es el hombre añadido a la naturaleza (*Ars est homo additus naturae*)”³² Así el amar es un arte que pertenece por derecho a todo ser humano.

“El amor no es ningún “mérito”, sino sencillamente una “gracia”³⁴. “No solamente gracia, sino también encanto. Para el amante, el amor hechiza el mundo, lo transfigura, lo dota de un valor adicional. El amor aumenta y afina en quien ama la resonancia humana para la plenitud de los valores. Abre el espíritu al mundo en su plenitud de valor, a la totalidad de los valores”. Nada más parecido al encantamiento o cristalización, como veremos más adelante.

Tendríamos que iniciar diciendo que el amor no es un sentimiento fácil de vivir y por consiguiente nada fácil de definir. Hay quienes advierten que es un

³² DARWIN, Charles. La expresión de las emociones en los animales y en el hombre. Madrid: Alianza, 1998.

³³ MAUROIS, André. Un arte de vivir. Medellín: Editorial Bedout, 1968.

³⁴ FRANKL, Víctor E. Psicoanálisis y Existencialismo. 2 ed. México: Fondo de Cultura Económica, 1978.

sentimiento para ser sentido, más que tratar de exprimir las neuronas tratando de establecer una definición intelectual. Lo que si se puede dejar claro es que todos los seres necesitamos del amor y lo buscamos de muchas y muy variadas formas, dándole amplitud a la imaginación, a la heurística, a la creatividad para hablar del amor como inclinación hacia algo o alguien que le produce placer.

Investigaciones realizadas por Helen Fisher la llevaron a decir: “Y lo que es más importante: nuestros resultados cambiaron mi forma de pensar acerca de la verdadera esencia del amor romántico. Alcancé a ver esta pasión como un impulso humano fundamental. Al igual que el ansia de alimento o de agua y el instinto maternal, se trata de una necesidad fisiológica, un impulso profundo, un instinto que consiste en cortejar y conseguir a un determinado compañero para aparearse”. Fruto de su extenso estudio, desde 1996, y por más de seis años con un escáner cerebral, aplicado a varios hombres y mujeres, y el apoyo de varios científicos de la State University of New York, cuyas siglas en inglés son SUNY.³⁵

El amor requiere de cuidado y ese cuidado nos hace prestarle atención, como se sugiere en la siguiente frase de Sandor McNab: “Donde esta tu atención, está también tu corazón”, para referirse a la exigencia del amor y si se quiere que sea duradero, habrá que colmarlo de atenciones.

La gran mayoría de las personas hablan del amor, desde su experiencia o tratando de interpretar las experiencias de otros. Se asumen doctas posiciones y resultan muy pocos aprendices, en el sentido de estudiar el amor, que de alguna manera ha movido el mundo ya que la gran mayoría de la humanidad desea amar y ser amada, para ello se utilizan diferentes estrategias.

El amor es polisémico. De esto se desprende que los griegos veían tres formas de amor: *ágape*, que era el amor altruista, generoso, preocupado por los demás de

³⁵ FISHER, Helen. Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico. Madrid: Taurus, 2004.

una manera totalmente desinteresada, que acoge y se da sin esperar recompensa, puede implicar la renuncia a un fin personal o la revisión de nuestra forma de asumir la vida para permitir que el otro surja como persona; *amar al prójimo como a ti mismo*³⁶ se extracta del Nuevo Testamento, entendiendo que el prójimo no es más que aquella persona que está a nuestro lado, nuestro compañero, vecino, coterráneo y coetáneo, sin desconocer a otros seres que necesariamente no están a nuestro lado como cierta comunidad de escasos recursos económicos o poblaciones que están sufriendo por alguna calamidad; también *amar al enemigo*³⁷ que no es más que aquella persona con la cual tenemos diferencias de criterio o que actúa de una manera que nos parece equivocada. Solo quien es bueno y bondadoso puede ver lo bueno y la bondad que hay en el otro. Amar de una manera universal. La otra forma de amor, los griegos la denominaron *philia*, que es el amor fraternal, de compañeros, que se vive con alegría de saber y sentir la dicha que la otra persona vive o ha existido para nosotros; se comparte todo de la vida, es un amor madurado en la convivencia, interdependiente, no posesivo, del cual estamos orgullosos, que no produce ansiedad ya que se tiene la certeza de saber que el otro está ahí y no hay que hacer esfuerzos extraordinarios para mantenerlo ya que hay tal conocimiento y comprensión que no se hacen exigencias más allá de las que cada uno puede ofrecer, pero existe el tacto de saberse relacionar dado el conocimiento mutuo aunque, de todas formas, hay que construirlo en el día a día creando el cimiento que habrá de soportarlo, es decir, se aprende y se construye sobre la marcha y con el tiempo va a ser mejor. Por último está *eros*, o el amor pasión, loco, acelerado, inconsistente, concupiscente, deseo de poseer al otro, intenso, egoísta y de corta duración, aunque hay diferentes grados en el juego erótico; puede llevar al amor de pareja si es bien orientado, pero no necesariamente puede ocurrir esto ya que dos personas pueden llegar a jugar voluntariamente y satisfacer sus

³⁶ DIOS HABLA HOY. Nuevo Testamento. Mateo, 22. 37-40. Sociedades Bíblicas Unidas. 1979.

³⁷ DIOS HABLA HOY. Nuevo Testamento. Mateo, 5. 43-47. Sociedades Bíblicas Unidas. 1979.

deseos o fantasías sin compromiso alguno. “*Eros* te elige, no tú a él”.³⁸ En consecuencia con todo lo anterior, hay que tener claridad cuando de hablar sobre el amor se trate, porque se pueden tener perspectivas y experiencias diferentes; por ejemplo, un abrazo para uno puede significar amor fraternal y para el otro el despertar de un deseo erótico. La confusión está dada por personas que sin comprender las dimensiones del amor, llegan a sugerir, con comentarios que lo uno es lo otro, es decir, que el amor erótico es el amor.

John Alan Lee³⁹ además consideró otras categorías como la *manía* que es el amor obsesivo, celoso, irracional, posesivo y dependiente; *ludus* en referencia al amor sin compromiso, despreocupado, que no quiere ataduras, frívolo, por diversión; *storge*⁴⁰ como una forma de apego resultante de una tipo de amor de compañeros, fraternal, amistoso pero sin emoción, donde no se habla de sentimientos sino de intereses en común y *pragma*, basado en la compatibilidad y el sentido común, donde los amantes tienen presente las ventajas e inconvenientes de la relación. Esta última propuesta no puede ser amor, aunque puede aceptarse como una posible forma de relacionarse con otra persona.

De otra parte, Robert J. Sternberg, psicólogo, profesor de la universidad de Yale ha realizado también varios estudios en relación al amor; uno de ellos define el “Triángulo del amor”⁴¹, con tres opciones en relación al amor, Intimidad, Pasión y Compromiso. La *Pasión* incluye el amor, la atracción física y el intenso deseo de unión con el otro; la *Intimidad*, todos los sentimientos de calidez, cercanía, conexión y unión, deseo de promover el bienestar del otro, alegría de estar junto al otro, lealtad, contar con el otro, entendimiento, comprensión y aceptación, apoyo,

³⁸ RISO, Walter. Ama y no sufras. Bogotá: Editorial Norma, 2003.

³⁹ LEE, John Alan. Estilos de amor. New Haven: Yale University Press, 1988.

⁴⁰ Storge: Palabra que se debe interpretar como el amor que sienten los padres por sus hijos.

⁴¹ STERNBERG, Robert J. El Triángulo del Amor. Intimidad, Pasión y Compromiso. Barcelona: Paidós, 1989.

comunicación honesta, confianza, seguridad, generosidad, valoración; y el *Compromiso* es una relación de Decisión/Compromiso, en referencia a la decisión de amar a alguien y el compromiso de mantener viva esa decisión, implica lealtad. Para Sternberg, el *encaprichamiento* se compone solo de pasión. El *amor romántico* es la pasión más la intimidad. El amor consumado es la suma de las tres formas que propone el mencionado autor. El *amor compañero* incluye la intimidad y el compromiso, pero carece de pasión. El *amor vacío* se mantiene solo por compromiso. El *afecto* no tiene ni pasión ni compromiso, tan solo está basado en la intimidad. Y el *amor fatuo* tiene mucho de pasión y compromiso pero carece de intimidad. La idea de Sternberg es tratar de equilibrar el Triángulo del Amor, para que el amor sea más duradero.

Cabe traer una cita atribuida a Siddhartha Gautama, más conocido como Buda (560 a. de J.C.), con respecto al deseo: ¿Cuál es, pues, la Noble verdad del origen del sufrimiento? El deseo [...] Pero, ¿Dónde surge y arraiga el deseo? Dondequiera que haya cosas deliciosas y agradables. Los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente lo son, y ahí surge y arraiga el deseo". El deseo invita a seguirlo y tratar de alcanzarlo y pueden llegar a ser inagotables y debemos recurrir a nuestra mente racional y a un corazón sosegado para distinguir y hacer lo que mejor convenga, ya que los deseos no son ni buenos ni malos, pero cuando nos afectan de manera negativa ya sea a nosotros o a otra(s) persona(s) exige la entereza de reevaluarlo ya que nos conducirán por un camino tortuoso lleno de malestares.

Que no decir de los expertos, que reducen el amor a la química como cita Keen en un artículo sobre el estado del arte de amar, publicado en *Modern Maturity*, en marzo de 1994⁴²:

⁴² KEEN, Sam. Amar y ser amado. Buenos Aires: Urano, 1998.

“Atracción química. Amor: todo está en la mente. La ciencia divide el amor en dos clases de reacciones químicas. La primera se produce con el enamoramiento: según Helen Fisher, doctora en filosofía y autora de *Anatomía del amor*, éste se desencadena debido a un “baño cerebral” de neurotransmisores como la adrenalina. Cuando el ímpetu inicial decae (en general a los dos o tres años), muchas personas salen a buscarlo otra vez, convirtiéndose en verdaderas “drogadictas del amor”. Sin embargo, las que se quedan reciben una recompensa química que consiste en un nuevo baño cerebral, esta vez de endorfinas. Según el doctor Mark Goulston, profesor de psiquiatría de la Universidad de California en Los Ángeles: “El amor que se basa en la adrenalina revierte en nosotros mismos: nos gusta estar enamorados. Cuando se basa en las endorfinas, lo que nos gusta es amar”.

Podríamos volver atrás y revisar los aportes de neurofisiólogos como Llinás o Damasio que de una manera científica, han demostrado el comportamiento hormonal y la liberación de diferentes sustancias en nuestros procesos sentimentales, al igual que los estudios de Helen Fisher ya mencionados.

Que importante es saberse un ser con capacidad de amor, en el mejor sentido de la palabra y de amar a nuestros prójimos, así como a las cosas que nos rodean reconociendo la relatividad de dichas cosas y la trascendencia del amor.

“Acaece que los hombres más capaces de pensar sobre el amor son los que menos lo han vivido y los que lo han vivido suelen ser incapaces de meditar sobre él, de analizar con sutileza su plumaje tornasolado y siempre equívoco. Por último,

un ensayo sobre el amor es obra sobremanera desagradecida.”⁴³ Esto nos da una idea de lo difícil que es lo uno y lo otro, ya que quien vive el sentimiento se puede llegar a abstraer tanto de la realidad que puede decir que es mejor vivirlo que definirlo y aquel estudioso que trata de precisarlo, llega a racionalizarlo tanto que no puede conjugar lo uno y lo otro. Se ha de tener en cuenta que las personas tienen una diferente percepción de lo que es el amor o una caricia, o el afecto o la pasión, según sea el género, la edad, la cultura, la pareja, la familia, su núcleo social, su propia historia o biografía y también tiene expectativas diferentes de acuerdo a sus experiencias personales o narradas por terceros, según lo que siente, lo que cree que el otro siente y lo que desea sentir.

Algo que está claro, es que no hay una forma correcta para estudiar el amor, con lo que tampoco quiero decir que no se debe seguir intentando múltiples formas de estudiarlo.

Dada la naturaleza social del hombre, el amor resulta ser una realidad humana. “El amor es gravitación hacia lo amado”. “Amor es corazón junto a corazón: concordia.” “Amar algo no es simplemente estar, sino actuar hacia lo amado.”⁴⁴ De acá se puede desprender la frase de Keen: “Sólo el bálsamo del tacto sana el dolor de la soledad”⁴⁵, si hay algo difícil de sostener es la sensación de sentirse aislado sin querer estarlo.

“Que todos amamos es una realidad objetiva, cotidianidad necesaria para existir y supervivir”⁴⁶ Todos, de alguna manera queremos ser amados y entendemos que se debe amar para recibir amor. Es parte importante del ser reconocido y valorado por el otro. Aunque sobre el amor se tejen mantos de duda, sucumbimos ante una

⁴³ ORTEGA Y GASSET, José. Estudios sobre el amor. Navarra: Salvat S. A., 1971.

⁴⁴ Ibid.

⁴⁵ KEEN, Sam. Amar y ser amado. Buenos Aires: Urano, 1998.

⁴⁶ GURMENDEZ, Carlos. Estudios sobre el amor. Barcelona: Anthropos, 1994.

propuesta amorosa, ya que la ausencia del amor nos hace reconocer su importancia fundamental para vivir en cierta armonía. De algo podemos estar seguros y es que tenemos la certeza de que debimos haber recibido más amor por parte de aquellas personas que nos rodeaban en nuestra infancia y demás etapas de nuestra existencia, así como por parte de nuestros padres, parientes, educadores y personas que algo tenían que ver con nosotros... y el miedo es llegar a nuestra vejez con la incertidumbre de no ser amados. De alguna manera todos buscamos ser amados, esto es algo permanente y se ha dado a través de toda nuestra historia.

Hay quienes dicen con respecto al amor que es mejor vivirlo que tratar de definirlo, pues habría tantas propuestas como formas de pensar y darle gusto a todos ya sabemos que es imposible. Realmente lo importante es sentirlo, disfrutarlo y compartirlo. El amor a otra persona puede no ser un sentimiento de paz, ya que movilizan muchas fibras interiores que generan intranquilidad (hay quienes describen que cuando han estado enamorados no han podido dormir bien o comer de manera adecuada, incluso han llegado a perder su capacidad de concentración) y que estas sensaciones pueden llegar a durar mucho tiempo, lo anterior sucede porque media una necesidad o un anhelo de posesión del otro o un instinto inconsciente de perpetuar la especie.

Cuando alguien nos gusta, por alguna cualidad, nos genera un cierto placer que nos lleva a tratar de prolongar esa agradable sensación, luego el amor va surgiendo en la medida que vamos elaborando mentalmente adjetivos y justificaciones para tratar de alcanzar ese objeto o sujeto que nos capturó.

Quizá, como parte de una investigación filosófica mas amplia, eso que llamamos "amor" pueda ser tocado tangencialmente para argumentar en favor de la posición adoptada por el filósofo en cuestión. Por ejemplo, podría decirse, desde un punto de vista pragmático, que el sustantivo "amor" lo es en un sentido secundario o

derivado de su forma adjetival, o bien, verbal, es decir, primero estoy enamorado, primero amo, luego puedo identificar algo como “amor”, no antes, no al revés. La dificultad de explicar una experiencia interna deviene de que quien pretenda explicársela, o bien, comprenderla, debe experimentarla por si mismo y valga esto no solo para el “amor”, si no pudiese ser así, solo quedaría acudir al análisis histórico, al dato estadístico, o bien, a la construcción de tipos ideales, para obtener algún logro medianamente aceptable, cuando mucho.

Digamos que pese a todo se llega a una definición de “amor” en torno a la cual se ha logrado el mayor consenso posible, ¿qué haría con esa definición cuando me encuentre frente a mi amada? Lo más que podemos llegar, es a transmitir la intensidad de nuestros sentimientos mediante la poesía, la metáfora, el canto, un detalle una caricia y como mucho, lograr que el “fruidor”, es decir, quien lo disfruta, lo llegue a experimentar según su *intentio*, su intensidad. En otras palabras: Vivirlo.

Resulta complejo establecer con que aptitudes nacemos y cuales desarrollamos, pero esta claro que se llega a aprender a amar y se desarrolla con el tiempo y la práctica, una capacidad más sofisticada de amar y entonces estamos en sintonía con el concepto de Erich Fromm: El arte de amar. A diferencia de Fromm, se puede plantear que a amar se aprende amando y siendo amado, de otra parte, al momento de sentirse enamorado una persona no trata de entender qué le esta ocurriendo a nivel del hipotálamo y las suprarrenales y a nadie se le ocurre llegar a pensar en una teoría del amor, simplemente siente y vive el sentimiento. Y con el tiempo irá madurando ese amor que en un comienzo, es decir: cuando niño, sigue el principio de: “Amo porque me aman”. El amor maduro obedece al principio de: “Me aman porque amo”. El amor inmaduro dice: “Te amo porque te necesito” Pero el amor maduro dice: “Te necesito porque te amo”⁴⁷ El verdadero amor es

⁴⁷ FROMM Erich, El Arte de Amar. Barcelona: Paidós, 1998.

incondicional. Se ama y ya, no hay condiciones ni obstáculos. Parte de reconocer al otro. Por lo anterior es que resulta imprescindible el amor de los padres al niño, lo cual le ayudará en su desarrollo, físico y psicológico, a su inteligencia emocional.

En el amar a otro, está implícito el amarse a sí mismo y amar a otros, de lo contrario sería un egotismo⁴⁸ ampliado.

Amar a quien o a quienes nos aman no requiere esfuerzo alguno, hacerlo podría ser una proyección de una necesidad. Es claro que el amor es real cuando se ama a quien no necesitamos para algún fin específico.

Se debe amar como si uno fuera el único ser capaz de amar y que esa es la misión a cumplir en cada instante y lugar... ser transparente, permeable, dejarse traspasar, gozar y fluir, en este mundo de la vida.

Una situación es el sentimiento del amor y una variación es la sensualidad y otra lo erótico, ambas como una forma de relacionarse. Resulta lo sensual estar muy cargado de ternura... de amor y lo erótico de pasión, como una respuesta más primaria. El deseo sexual no implica amor, sino que busca el disfrute o satisfacción de una posible necesidad, aunque dentro del amor haya deseo sexual. De esto se han encargado algunas sociedades y quizás las orientales, como los hindúes, han hecho aportes con su Kamasutra, el Ananga Ranga, el Kokka Sastra o el Jardín Perfumado, viendo el disfrute de la sexualidad como algo que se debe aprender con naturalidad.

⁴⁸ Egotismo: Sentimiento exagerado de la propia personalidad.

Quien es capaz de amarse a si mismo, tiene los insumos necesarios para amar a otro o a otras personas y de igual manera, quien es capaz de amar a otros tiene una actitud de amor a sí mismo.

No se entiende el amar a un grupo reducido de personas ya que esto demostraría una incapacidad o debilidad en el amor, que es universal. Y como universal, sería la única Ley Universal, visto desde lo colectivo, ya que el amor trasciende las fronteras, los pueblos y las razas, dicho de otra manera, va más allá de cualquier diferencia que pueda existir porque, como ya mencioné, éste inunda, traspasa y fluye.

Parece ser que no hay algún factor de la estructura social, sea de oriente o de occidente que resulte favorable para el desarrollo del amor, aunque algunas religiones propugnen por vivir en el amor.

También, en apariencia hay muchas formas de pseudo amor que llevan, inexorablemente, a la destrucción del amor.

Hoy, casi en ninguna institución se enseña a amar, cosa por demás compleja pero no imposible, ya que se han dado varios casos en nuestra humanidad y baste con mencionar al Alma grade de la India, a Mahatma Gandhi, quien basó su acción en el principio de la no violencia, otro seguidor suyo fue Martin Luther King, quien en medio de oprobios vividos en carne propia invitaba a amar a sus “enemigos”. Pero hoy los estudiantes deben producir, se les enseña a juzgar, a competir, a tener, a consumir... y de esta manera entran al juego donde luego serán consumidos, pertenecerán a otros, serán manipulados y manipuladores, pero eso sí, con una gran capacidad de juzgar las debilidades de los otros y no ser capaces de trabajar en equipo para comprender el valor de ser con otros y es que además se llega a la situación de servir de enlace entre los “dueños del negocio” y sus congéneres, sirviendo de idiotas útiles que conducen al ser humano a una real hecatombe. Se

premia el canibalismo social, los capataces que con sus artimañas legales explotan a sus congéneres. Se deduce que casi todos los actos criminales están fundados en la cultura del tener de manera exagerada.

La globalización ha hecho que lo único común a las sociedades sea la categoría dinero y en este juego lo que se pretende es acumular grandes capitales, concentrándolos en unas pocas personas a través de mega-empresas que requieren de personas, que cada vez son menos reconocidas como tales, sino como se hace hoy día, como recursos, capitales humanos o social, o una fuerza de trabajo... o sutilmente encubierto con el termino "talento", en algunos sitios pero muy lejano de reconocer al ser humano que hay en cada trabajador. Ese ser humano que es capaz de sentir, de amar. Pero el problema tiene más de fondo, pues viene de atrás, porque basta mirar algunos centros de enseñanza donde la educación es tratada como un negocio, el cual debe ser lucrativo, incluso en centros de carácter público donde los docentes solo ansían el emolumento y muy pocas veces trabajan por verdadera vocación, la cual implica preparación y acompañamiento; y son quienes están educando el futuro de la humanidad que es hoy. Que éste par de párrafos sirva al lector para que haga una pausa y reflexione sobre cuánto falta y qué hay que hacer para que convivir sea más armonioso, más amable.

¿A quién escogemos para amar?, según un programa televisado⁴⁹, donde varios investigadores psicólogos hicieron público su trabajo en culturas orientales y occidentales, es porque tratamos de mantener la especie y buscamos para ello de manera intuitiva, cual puede ser la persona con los genes mejor calificados para perpetuar la raza o conservación de la especie como diría C. Gurmendez⁵⁰. Lo anterior nos motiva a buscar un ser que cumpla con nuestras expectativas de belleza. Al parecer es algo que esta en el inconsciente.

⁴⁹ DISCOVERY HEALTH. El cuerpo Humano.

⁵⁰ GURMENDEZ, Carlos. Estudios sobre el amor. Barcelona: Anthropos, 1994.

El hombre al crearse a sí mismo, crece interiormente de manera continua y crea y recrea su pensamiento, su actividad espiritual y así, su amor. Ese amor que es un impulso vital, sensible, emotivo, sensual y apasionado, que también hay que cultivarlo con una mente creativa y lúdica; este amor se manifiesta en diferentes formas. Podrían considerarse tres etapas en el proceso del enamoramiento y conquista a tener en cuenta: En un principio se debe esperar la respuesta de aquella persona a quien se pretende amar, previa percepción de la persona a ser amada y todo el proceso de emoción y sentimientos; luego que nos ame libremente y finalmente que nos encontremos constituyendo una relación de pareja.

En la conquista del otro, el amor sufre de manipulación con el fin de buscar la posesión del otro (aunque nunca se puede poseer objetiva y totalmente a un ser humano), o de aceptación (justificación) lo que es diferente a la comprensión activa.

Dilthey decía que el abrazo identificador en que nos fundimos unidos por un sentimiento era comprensión, aunque Bergson y Husserl hablan de una intuición, según refiere Gurmendez⁵¹.

¿Es el amor algo racional? ¿Hay que comprender el amor?... o es algo intuitivo que hay que vivir sin comprender.

“De las dialécticas del yo con el otro surge el amor natural humano. Mi amor subjetivo será tal como es el objeto que amo y, a la inversa, el amor objetivo del otro estará determinado por el sujeto que ama. Se crea así una dialéctica recíproca: un sujeto que se objetiva (el Yo es el Otro) y un objeto que se subjetiviza (el Otro es el Yo). De esta relación o correspondencia nacen distintas

⁵¹ Ibid.

figuras de amantes...”⁵² Se puede dar un juego de palabras donde el Tu manifiesta al Yo, el Otro es la realidad del Yo. Para que el Yo exista, necesita del Tu. La armonía entre el Tu y el Yo se da en una relación generosa, dando el Tu para que viva el Yo o entregando el Yo para que viva el Tu.

Es importante reconocer que la autoestima juega un papel muy importante y hay que tener en cuenta que situaciones como la depresión o la ansiedad pueden minar la relación de dos o más personas.

“El amor es por esencia *contingente*, como decía Sartre. Hay amores relativos que vivimos y amores absolutos a que aspiramos, pero ningún amor es totalmente incondicionado. Existen amores sensuales ligeros, sin trascendencia, los llamamos ocasionales que también es posible que puedan convertirse en relativamente absolutos, pues a veces la ligazón carnal efímera puede transformarse en amor permanente y sólido. A su vez, los amores absolutos espirituales o intelectuales, fruto del diálogo y del entendimiento, se pueden relativizar y trocarse en amistad, en correspondencia mental necesaria en donde está ausente la pasión mutua.”⁵³ Esto demuestra lo sorprendente y complejo que es o puede llegar a ser el amor, o como dirían, es una caja de Pandora (en la mitología griega fue una mujer creada por Hefestos y Atenea, diosa de la sabiduría, la dotó de todas las gracias y talentos; Zeus le regaló una caja con los bienes y males de la humanidad, colocó a Pandora sobre la Tierra junto con el primer hombre, Epimeteo, éste abrió la caja y su contenido se esparció por todo el mundo, solo quedó en ella la Esperanza).

Se debe comprender que el amor esta relacionado a un sujeto cultural el cual esta influenciado por su medio y en parte le determina las preferencias, deseos o inclinaciones y puede ser, en algunos casos, señalado por personajes

⁵² Ibid.

⁵³ Ibid.

representativos de su sociedad, cual es el “modelo” de pareja con el cual debe relacionarse. Que no decir de los medios masivos de comunicación que promueve algunas tipologías de personas apetecibles para comercializar sus productos, lo cual no es tomado a la ligera por los expertos del mercadeo, sino que es el fruto de estudios serios que han tratado de establecer los “tipos” de personas agradables en lo referente a su físico o su comportamiento. De lo anterior también se desprende que las personas tienen una percepción diferente de lo que es el amor, o una caricia o el afecto o la pasión.

Ningún ser humano nace amando, lo cual nos indica que es necesario aprender a amar y a amar se aprende amando, no es suficiente con tener una experiencia del amor ya que en un principio, se pueden cometer errores o pasar por malas experiencias, incluso hasta tragedias, ya que el amor tiene su propio desarrollo y siempre será distinto un amor de otro, pues cada uno tiene su propia historia... que no decir de la dialéctica pasión-amor, donde se entiende que la pasión no implica amor, ni el amor es pasión. “Toda pasión auténtica es espiritual, generosa y a la vez carnal, codiciosa, posesiva”⁵⁴

Podría decirse que el amor tiene su propia historia evolutiva y es diferente el amor de un niño, al amor de un adolescente, al amor maduro. Semejante proceso se puede dar en la pareja pues al principio hay más deseo, luego viene la pasión, se pasa a la intensidad propia del amor adolescente, hay un deslumbramiento y finalmente va madurando, afianzando la relación de pareja, captando la atención del otro; pero no basta con saber que hay una correspondencia de pareja allí, sino que hay que alimentarla con detalles si se quiere que perdure. El afecto, el cariño, pueden hacer que una relación sobreviva, pero cabe recalcar que el amor es un opción, es decir, se enamora quien quiere cuando logra descubrir un encanto en el otro... y ese sortilegio lo atrapa, hace que el otro gravite, de vueltas en su mente y

⁵⁴ Ibid.

pueda decirse que “anda enamorado”, lo cual es totalmente subjetivo ya que hemos hecho una creación o recreación del otro.

“El amor no hace al hombre ciego... sino que le abre los ojos y le aguza la mirada para percibir los valores”⁵⁵ Es una forma más romántica de entender lo que sucede con el amante, dada la bondad que implica amar, solo se puede ver todo lo bueno en el otro, independientemente de su físico, su cultura, su capacidad intelectual o espiritualidad. Es que muchas veces vemos lo que somos. Quien ama puede ver más allá e incluso ver al amado como un ser singular y con mil virtudes. Nos encontramos acá con el fenómeno de la “cristalización” que según varios autores fue el término utilizado por el francés Henri Beyle Stendhal⁵⁶ para referirse a la situación en que por causa del enamoramiento un sujeto le atribuye al otro sujeto/objeto de su amor, un conjunto de cualidades, buenas, positivas y nobles. Entonces Stendhal dice que cuando una persona se enamora, no lo hace de la persona en concreto sino de la idealización que llega a hacer de esa persona. El nombre de “cristalización” viene de un fenómeno que se producía en las minas de sal de Salzburgo (patria de W. A. Mozart, en Austria), cuando al caer una rama a una de estas minas y con el paso del tiempo, la naturaleza la iba adornando con una cantidad de cristales de sal, produciendo un efecto maravilloso, ya que mientras debajo permanecía aquella rama original, por encima se encontraba guarnecida o recubierta de una capa cristalina, semejante a miles de diamantes, totalmente deslumbradores, que hacen casi imposible reconocer aquella rama primitiva. Se desprende de ésta metáfora que al igual que observamos algo resplandeciente en su superficie, no reconocemos lo que subyace bajo aquella capa cristalina y nada más parecido a lo descrito en cuanto a la forma en que observamos el sujeto/objeto amado. Resulta curioso que cuando se logra, más adelante superar este encantamiento, puede volverse a dar una segunda

⁵⁵ FRANKL, Víctor E. *Psicoanálisis y Existencialismo*. 2 ed. México: Fondo de Cultura Económica, 1978.

⁵⁶ STENDHAL. *Del Amor*. Madrid: Editorial Alianza, 1973.

“cristalización”, como sugiere Stendhal. Tal como se entiende el término, se pueden llegar a dar más de una. Y, porque no, llegar a ver con el ojo de la razón del corazón.

De otra parte, la persona enamorada tiene un problema de concentración ya que pone toda su atención en el ser amado, llegando al punto de verlo de manera diferente a como lo vería otra persona no enamorada. Que no decir del galope del corazón o turbulencia interior cuando el enamorado ve a la persona amada... hay tal descarga de neurotransmisores que puede sentirse una especie de obnubilación o de mareo.

André Maurois⁵⁷ hace una referencia sobre la forma en que nace el amor y cita a Stendhal en su libro *Del'Amour*. Enumera algunos pasos desde el nacimiento, la coquetería hasta el hastío: “1º En el origen de todo amor, hay un choque provocado, sea por la admiración, sea por algún accidente que ha revelado una inteligencia o hecho nacer un deseo...” Es como si el amor estuviese latente y una chispa, en el momento menos esperado comienza a encender un fuego. “2º Cuando el choque ha fijado la atención sobre un ser, la ausencia es entonces muy favorable para el nacimiento del amor...” Es notable cuanto efecto puede tener la ausencia física o el demorarse en llegar a una cita. “Por la cristalización, el objeto amado se haya transformado en un ser diferente de lo que es y superior a él mismo...” Esto ratifica como colmamos de adjetivos y virtudes ese ser que nos trastorna el pensamiento haciéndonos ver seres irreales, creados por nuestra ilusión. “3º Cuando ya la primera cristalización se ha operado, un segundo encuentro puede producirse sin riesgo para el amor, porque nuestra emoción será tal que ya no veremos más, aunque se halle delante de nosotros el ser real. Lo remplazamos por el de la cristalización. No oiremos las frases banales que pronuncia; no notaremos las debilidades de su razón, ni de su corazón...” Hay tal

⁵⁷ MAUROIS, André. Un arte de vivir. Medellín: Editorial Bedout, 1968.

dicha interior que nos genera una visión nublada, se ve lo que se quiere ver, se experimenta lo que se quiere sentir, se escucha lo que se quiere oír y no hay quien pueda hacerlo entrar en razón. “4º Mientras las cosas permanecen en este estado, el amor no produce más que dicha, pero una hoguera no puede arder sino se la alimenta...” Cualquier pequeño estímulo, llámese detalle, alimenta la esperanza y dispara el ego, elevando la autoestima. “5º Cuando estos signos son claros y constantes, un amor mutuo puede nacer y nada es tan hermoso, pero ocurre también que la certidumbre y la seguridad matan el sentimiento. En muchos hombres y mujeres el amor, en sus comienzos, se alimenta de duda o, mejor, de una alternativa de incitación y frialdad...” Es una especie de tira y afloje, de expresión y represión de sentimientos. Se interpreta de manera diferente las actitudes del otro, hay una obnubilación tal, que no somos capaces de pararnos desde otro ángulo o tomar relativa distancia para contemplar la situación y la persona desde otra perspectiva. “6º De aquí parece resultar que la coquetería, es decir, el juego deliberado de las alternativas, juego que consiste en tender el cebo, retirarlo, volverlo a tender, parece hecho para despertar y mantener el amor...” Juego o estrategia, si se quiere, que no requiere aprendizaje alguno sino que se da naturalmente, quizás aprendido en nuestra niñez cuando jugábamos a las escondidas y sorpresivamente aparecíamos para terminar vivos de la risa. “7º Pero la coquetería prolongada mata el amor...” Ser empalagoso de manera exagerada hace que el otro se sienta presionado y bajo presión no funciona el amor. El 8º punto hace referencia a lo complejo que resulta la coquetería y recalca que un ser por amor o por bondad no utiliza las artimañas de la coquetería para mantener al otro en cierto sometimiento, entendiendo de todos modos, que cuando uno se entrega al otro queda a merced suya y no le importa que esto ocurra. En el último punto, hace referencia a como el amor en su comienzo tiene un efecto doble en la cristalización y el uno se convierte en lo que el otro desea. Pero anota que el uno y el otro sienten de manera diferente e invita a la permanente conquista y reconquista.

Hay amores inalcanzables que popularmente se han denominado platónicos y están dados por aquellas personas que desean para sí a otro sujeto independientemente de si es alcanzable o no y pueden llegar a atribuirle perfecciones que el ser amado no posee realmente.

La manera como un ser que ama al otro pretende halagarlo para conquistarlo, se ha denominado hacer la corte o cortejar y para ello existen varias tácticas como son:

- Los detalles: Que son una forma de dar algo a alguien, que puede tener muchísimas presentaciones, como por ejemplo dar algo físico que puede ser dar una tarjeta escrita (donde nace o revive el poeta interno que llevamos), o algo que se considera de valor para quien lo ofrece, en una gran gama de valores y precios que van desde una cosa muy simple como una flor recortada del antejardín hasta una muy costosa joya. En esta categoría puede contemplarse los cumplidos, que son halagos que gustan tanto a mujeres como a hombres porque nos elevan el ego, nos mejoran la autoestima y también tiene una táctica como resaltar lo que es obvio o rescatar aquello que no lo es tanto, incluso decir que tiene cualidades inexistentes.
- Los ornamentos con que nos ataviamos para llamar la atención del otro y de esto se han encargado los diseñadores que producen y recrean la moda constantemente, esto incluye culturas antiguas que tienen ritos muy especiales en lo referente al paso del niño niña o joven a la edad adulta, en nuestra actualidad los modistas hacen variaciones a la moda, incluso varias veces al año, de acuerdo a las estaciones climáticas y según observamos, van desde algo simple hasta modelos luciendo ropajes y accesorios demasiado recargados; hay que tener en cuenta la forma de llevar el cuerpo con peinados, maquillajes y aquello denominado fisicoculturismo, muy de moda hoy en día. Y es que en una época, como esta, marcada por el consumismo que nos tienta en cuanto medio masivo de

comunicación existe, el cual está cargado de publicidad y exalta el tener cosas materiales, tratamos de llamar la atención del otro con posesiones fastuosas y que sean reconocidas por su nombre como vehículos, relojes y las que el buen lector pueda reconocer.

- El comportamiento ejemplar o también llamado virtuosismo que es algo que se nos ha ido inculcando en un mundo, marcado por la competitividad para la supervivencia, donde se enaltece el ser mejor que los demás, cosa compleja que nos ha llevado a una especie de canibalismo social, ya que no se enseña a ser con otros o como se dice hoy día, trabajar en equipo sino que se pretende inculcar el egoísmo que puede observarse en diferentes grados. He dicho que se enseñan actitudes desde niños y hay formas de premiar aquellas personas que tienen una gran inteligencia en una determinada área, cabe recordar la propuesta de Howard Gardner⁵⁸ sobre la existencia de múltiples inteligencias (Lógica-matemática; Lingüística; Espacial; Musical; Corporal-kinestésica; Intrapersonal; Interpersonal; y Naturalista), volviendo a lo anterior, hay algunas personas que orientan la educación o que pretenden hacerlo, desconocen la integralidad del ser humano definiendo quien puede llegar a saber sobre algo por su habilidad para responder un determinado cuestionario; que no decir de los deportes o del arte, la espiritualidad o de aquellas personas que tienen “ángel” por su forma de ser o comportarse y que son socialmente reconocidas como agradables. Todos, de alguna manera, queremos ser reconocidos y buscamos la manera de hacerlo explotando nuestras fortalezas y trabajando en nuestras debilidades una vez reconocidas. Esto es también una forma de conquistar al otro, aunque en algunos casos también pueden indicar autoconquistas.

⁵⁸ GARDNER, Howard. La teoría de las inteligencias múltiples. México: Fondo de Cultura, 1987.

Resulta interesante la propuesta de Daniel Goleman en lo referente a la Inteligencia Emocional⁵⁹: “La incapacidad para percatarnos de los sentimientos de otra persona es nuestro déficit principal en inteligencia emocional y un fracaso trágico en lo que respecta ser humanos. En toda buena relación, la raíz del afecto procede de la sintonía emocional, de la capacidad para la empatía”. La empatía es la forma como nos ponemos en la piel del otro. Y en relación a la empatía encuentro muy aclarador los siguientes pensamientos de Sam Keen⁶⁰: “Para practicar la empatía, hemos de asumir que toda historia de la vida de alguien tiene un sentido desde la perspectiva de su protagonista, y buscar, entonces, la coherencia oculta”. ¿Cómo se experimenta esta persona a sí misma y como experimenta el mundo? ¿Cuál es su historia interior, su mito personal, la imagen que tiene de sí misma, su filosofía de vida, su visión de las cosas, su sistema de valores? ¿Qué le hace vibrar?” Esto tiene mucho de la *philia* griega que vimos más atrás. Keen continúa diciendo: “La empatía es uno de los elementos del amor más olvidados e incomprensidos y se suele confundir con sus primas la simpatía y la compasión. Pero mientras que la simpatía es un sentimiento cálido de una frecuencia vibratoria compartida y la compasión es un apasionado sentimiento de solidaridad en el sufrimiento, la empatía es deliberadamente fría”. Debemos también comprender que la forma como cada persona asume la vida, tiene sentido para ella y esta profundamente ligada a su pasado y en consecuencia actúa de alguna manera que para la perspectiva de otro parece inconveniente. De acá se desprende que podemos llegar a tener tanta empatía cuanto profundidad emocional poseamos. Nuestras experiencias en la vida nos han dejado un cierto tipo de conocimiento y muchas veces juzgamos de acuerdo a esas experiencias vividas, no hay cosa más equivocada, sería como tratar de juzgar o hablar de un buen vino sin haberlo probado (y nadie se embriaga hablando acerca del licor). No es una invitación a tener muchas experiencias que a la postre serían muy dañinas en lo personal o para nuestros prójimos. Lo que es alimento para uno, puede ser

⁵⁹ GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S. A., 1996.

⁶⁰ KEEN, Sam. Amar y ser amado. Buenos Aires: Urano, 1998.

un veneno mortal para otro⁶¹. Tampoco es posible que al vivir una persona una experiencia, puede llegar a tener el mismo significado para otra.

Cabe tener en cuenta que hay que saber ser, saber estar, saber hacer, dejar ser, hacer y saber acompañar para no cansar o asustar nuestra “presa” y hacer que la relación sea más duradera. Lo anterior requiere de naturalidad, buenas maneras, sentido del humor, romanticismo, celos razonables, sinceridad, confianza, diálogo, búsqueda de intereses comunes, orgullo del otro y grandeza de corazón.

Bajo una percepción ilusoria pueden cometerse errores, es así como es posible equivocarse en el amor, aunque casi nadie se da cuenta en la primera fase, es decir, en la etapa del enamoramiento o cristalización como sugieren algunos autores y ya describimos.

Según varios autores hay diferentes tipos de amor, que están compuestos por una serie de elementos básicos mezclados en distintas proporciones:

Amor a sí mismo.

Amor a otro.

Amor a otros.

Amor a un animal.

Amor a un ser superior.

Amor espiritual.

Amor a objetos.

Amor a la naturaleza

Amor en la mente o como pensamiento.

Amor como sueño o deseo

Amor al conocimiento

⁶¹ DE MELLO, Anthony. El canto del pájaro. Santander: Sal Térrea, 1982.

Amor a una(s) idea(s)

Amor a realizar una actividad

También hay visiones no tan dulces de lo que puede ser el amor, como las que esgrime Ortega y Gasset: “No es que el amor yerre, sino que es por esencia un error. Nos enamoramos cuando sobre otra persona nuestra imaginación proyecta inexistentes perfecciones. Un día la fantasmagoría se desvanece y muere el amor.” Seguramente evocando alguna mala experiencia y leamos la siguiente frase para comprender que todo es relativo, más en lo referente a los sentimientos y emociones: “Para Stendhal es menos que ciego: es visionario. No solo no ve lo real sino que lo suplanta.” “Hemos supuesto en lo amado gracias y primores ausentes”. Nadie puede ver toda la realidad. “La mayor parte de la gente es torpe en su percepción de las personas que son el objeto más complicado y más sutil del universo”⁶² Lo que si es claro es que cuando uno ama y el otro no lo hace, la realidad de la vida se hace difícil de llevar.

Al amar o mejor dicho, al pretender amar, podemos caer en la tentación de ser mendaces y es que el ser humano es capaz de engañarse a si mismo y en consecuencia, de traicionarse a si mismo. Porque habría que tener en cuenta que la mayor lealtad es la que se debe tener a sí mismo.

Los malos amores, o mejor, las malas experiencias en el amor son el producto del autoengaño, de los apegos y el egoísmo que conducen a la sensación del despecho o al desengaño.

Se debe tener en cuenta que la fidelidad debe comenzar con uno mismo y es también una actitud de honradez que la persona asume y que va a depender exclusivamente de ella misma.

⁶² ORTEGA Y GASSET, José. Estudios sobre el amor. Navarra: Salvat S. A., 1971.

Hay miles de historias sobre el amor y de cómo muchos personajes han hecho aportes significativos, demostrando la grandeza del amor como Jesús de Nazaret o San Francisco de Asís que lo buscaban en unión con Dios; Buda quien lo vivía desde la compasión y más cerca, en el tiempo, Sor Teresa de Calcuta quien lo vivía en el servicio; claro que hoy podemos encontrar muchísimas historias de miles de personas que por su gran capacidad de amar han logrado mover una comunidad, o incluso a una persona.

Hoy me considero un aprendiz del amor y se que falta mucho para graduarme, pues se más sobre el amor de lo que lo practico, pero voy en el camino y el cambio, al igual que usted que está leyendo estas líneas.

Hay un gran gozo que se siente al amar y esa dicha es felicidad y no hay otro objetivo más claro que ser felices y proporcionar felicidad en nuestro breve paso por este mundo de la vida. No es fácil recordar datos ni personajes importantes, pero es más factible acordarse de las personas que nos han amado o que hemos llegado a amar.

Lo complejo de analizar el amor es que casi nadie tiene la misma historia de amor vivida.

Tanto el amor, como las personas podrían observarse como el buen diamante, que a mayor número de facetas, más maravilloso.

Finalmente puede tocarse el tema del perdón y comparto la frase que dice que no hay nada más tonto que pensar que nunca se debe decir “lo siento”. Para mi las frases más aclaradoras las leí de Casarjian⁶³ “Perdonarnos a nosotros mismos consiste en parte en ir más allá de los juicios y las percepciones que nos limitan y

⁶³ CASARJIAN, Robin. Perdonar. Barcelona: Ediciones Urano, 1994.

nos encierran en la inseguridad”. He puesto en práctica el perdonarme a mi mismo por juzgar las debilidades de los demás que por alguna situación me han confundido y generado angustia, y he sentido el verdadero poder de la sanación sin sentirme víctima de una persona o circunstancia. Claro que menciona el autor: “...perdonar jamás significa justificar comportamientos inaceptables o abusivos”. Y así debe ser, porque está en nuestras manos que si bien es cierto podemos comprender las equivocaciones de los demás, también nos corresponde orientar esa persona para que entienda que su comportamiento ha tenido consecuencias que nos han afectado de alguna manera.

Como nosotros también podemos llegar a equivocarnos, podemos reestablecer el orden y la paz interior reflexionando sobre el acto cometido y sintiendo deseo de no repetirlo, poniéndonos en la perspectiva de las posibles personas afectadas y rectificar nuestro comportamiento incluso diciendo: lo siento, me equivoqué y aprendí que no debo volverlo hacer y necesito de tu ayuda para que con amor me orientes.

Perdonar está en nosotros y consiste en renunciar a vivir en el resentimiento que nos hace daño mental, espiritual y físico. El perdón es un elixir que nos libera de nuestro pasado.

Haciendo relación a que el ser humano existe en el mundo de la vida y coexiste con todos los objetos que en él habitan y que dicho ser siente y uno de esos sentimientos es el amor, puede afirmarse que la experiencia del amor se vive en el mundo de la vida y según sea la capacidad de entender el amor por parte de cada individuo, lo vivirá de una manera tal que le permitirá gozar de su existencia o hacerse un nudo que puede amargar sus días. De otra parte, dada la intersubjetividad que se da en el mundo de la vida, es viable que allí fecunde el amor muchas veces, ya que la mayoría de los adultos viven en pareja y si

terminan una relación, vuelven a iniciar otra, de manera independiente a la o las experiencias vividas.

5.3.4 La ternura

La ternura es pasión en reposo.

J. Joubert.

Una experiencia de vida

Así mismo he tenido una experiencia de vida que me ha llevado a plantear como aspecto fundamental para la convivencia, la ternura. Comencé con un proceso de comprender y comprenderme en las diferentes situaciones que ocurrían en mi vida y a través de muchas personas fui llenándome de información que me serviría para mejorar una cátedra de ética que por entonces orientaba en una universidad. Cabe anotar que fui creciendo en el aspecto personal porque fue un confrontarme con la forma en que asumía la vida, que por esa época era bastante rígida. Como era señalado por mi colegas como alguien que daba charlas sobre ética y valores (ya había sido invitado a dar conferencias a algunos colegios de la ciudad sobre el tema de valores), me propusieron darles una charla que no tuviera más de 40 minutos (cosa que me parecía difícil porque la conferencia la tenía preparada para un poco más de una hora.

El caso es que a una hora antes de salir, revisando el tema, se me ocurrió que el valor fundamental sobre el cual podía dar la charla era sobre el Amor. Dado el impacto que observé en los asistentes, pude comprender la importancia que tenía para la mayoría de las personas hablar sobre el amor y esto fue una motivación para profundizar en él y seguir ofreciendo más conferencias, tratando de dar una visión amable de la vida y de ésta manera fue como llegue al concepto de la ternura.

Aportes y definiciones de ternura

Se debe tener en cuenta que hace mucho tiempo Charles Darwin había notado, en sus observaciones, que los animales (me refiero a los mamíferos, por nuestra cercanía a ellos), tienen comportamientos de ternura, similares a los que pueden manifestar los seres humanos.

De otra parte, hoy lo podemos corroborar al observarlo en los diferentes canales que ofrece la televisión por cable. Lo anterior nos da pie para decir que la ternura es un comportamiento primario, es decir, que se da, incluso, en seres que no están tan desarrollados intelectualmente como los seres humanos. Al referirnos a que es una actitud primaria también queremos decir que es un requisito para la supervivencia y que no puede ser sustituida o satisfecha por algún otro tipo de recurso disponible. La carencia de afecto en los seres humanos, en especial los niños, puede llevarlos a sufrir enfermedades graves e incluso la muerte.

El ser humano es un ser, ante todo, social. Ya se estableció como en la química del cerebro influyen los diferentes neurotransmisores que ayudan a mejorar la calidad de vida. Cuando se da la carencia, ese ser sufre transformaciones a nivel social que lo pueden llevar a tener comportamientos en contra de sí mismo y/o los demás. Hipótesis no probada, aunque la ternura es un hecho físico, real, verificable, medible y no espiritual. Puede decirse que las manifestaciones de ternura son base de nuestra convivencia social, más allá de los formalismos culturales, cuando practicamos la ternura cohesionamos esa estructura social. Pero hoy parece que se premia más el individualismo que el sentido de trabajo colectivo y en algunas mentes se tiene la idea egoísta de que el trabajo debe ser individual porque es mejor “trabajar solo que mal acompañado”, lo anterior también surge de que hay personas que logran comprometerse y otras no. Pero si se mira analíticamente, se puede detectar una gran incapacidad social o falta de inteligencia emocional. La pregunta sería ¿Dónde está el problema? La posible

respuesta esta dada en la forma como se responde a la pregunta, por ejemplo veamos el siguiente texto tomado de Wertsch⁶⁴: “Tal como señaló Leontiev en una discusión sostenida con U. Bronfenbrenner (1977) muchos años después de la muerte de Vygotsky, ‘los investigadores americanos se dedican constantemente a averiguar cómo llega el niño a ser lo que es; en la URSS se intenta descubrir no cómo el niño ha llegado a ser lo que es, sino cómo puede llegar a ser lo que aún no es.’ Y más adelante cita a Vygotsky en algo que podríamos aplicar a la educación en la ternura: “Vygotsky definió la zona de desarrollo próximo como la distancia entre *‘el nivel de desarrollo real del niño tal y como puede ser determinado a partir de la resolución independiente de problemas’* y el nivel más elevado de *‘desarrollo potencial tal y como es determinado por la resolución de problemas bajo la guía del adulto o en colaboración con sus iguales más capacitados.’* ¿Qué falta para que se pueda vivir la ternura en los diferentes escenarios del mundo de la vida? Reto a resolver esta pregunta y seguramente allí puede estar la respuesta, que tendrá que ver con que se debe reconocer que tanto hace falta para llegar a tener una sociedad más expresiva en el lenguaje de la afectividad y dónde “inyectar altas dosis de ternura” con la única pretensión de buscar un mejor estar, convivir, ser y hacer con el otro. De todos modos, mi respuesta es: Dar todo el amor de que seamos capaces y depende únicamente de la capacidad de cada persona, desechando todos los miedos.

Lo anterior tiene sintonía con crear confianza en la vida del niño o niña para que se sienta a gusto con la vida, independientemente de las dificultades que puedan llegar a tener. Las frustraciones o temores de las personas que rodean al niño no deben influir de manera negativa sino todo lo contrario para que ese menor, en sus procesos de crecimiento y desarrollo integral sea más feliz e irradie su alegría a quienes le rodean, aquellas personas con quien socializa, las cosas y la naturaleza. “El infante realiza sus primeras experiencias en la sociedad mediante

⁶⁴ WERTSCH, J. Los orígenes sociales de las funciones psicológicas superiores. En Vygotsky y la formación social de la mente. Barcelona: Paidós, 1985.

su propio cuerpo. Los contactos físicos significativos son los primeros hechos sociales del niño y constituyen los comienzos de las pautas psicológicas de su conducta social ulterior”⁶⁵

Quienes hemos dado un abrazo con afecto sabemos de su capacidad terapéutica en doble vía, es decir, para quien lo recibe y para quien lo da. También sabemos que no importa la edad, pero quienes saben que quieren en relación con el afecto lo piden y lo dan, me refiero a los niños que permanentemente buscan el cariño de las personas que los rodean porque se sienten mejor (y es que aún, nada saben sobre la química cerebral) y los viejos quienes han comprendido a través de su experiencia la importancia de amar y dejarse amar. La capacidad terapéutica de la ternura motivo a Ammi Tanner⁶⁶ a escribir su libro y en el hace referencia a que: “La ternura es aquella cualidad que nos permite dominar las situaciones con delicadeza y dulzura, sin dejarnos llevar por la intransigencia y la crispación. De modo que hablar de ternura es hablar de suavidad, trato atento, tacto y, sobre todo, comprensión.” Es fácil reconocer la benevolencia que sugiere la experiencia de la ternura. Para seguir con Tanner, encuentro significativo lo siguiente: “... la ternura es una muestra de afecto y comprensión no solo hacía quienes amamos o, por lo menos, conocemos y apreciamos, sino en general hacía todos aquellos que necesitan apoyo o que se sienten desvalidos.” Es decir, la ternura es universal y abarca todo el mundo de la vida. “... la ternura nos enseña a convivir con seres diferentes, con personas que no necesariamente responden a nuestras exigencias, demandas ni gustos.” Con lo cual se ratifica lo anterior.

La ternura es una manifestación del amor, que esta motivada por ese noble sentimiento y que nos hace social y emocionalmente más competentes. La ternura

⁶⁵ MAIER, H. El concepto de desarrollo en Erickson. En: Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erickson, Piaget y Sedars. Buenos Aires: Amorrout, 1982.

⁶⁶ TANNER, Ami. El Poder curativo de la ternura. Intermedio. Bogotá: Ediciones Robinbook, S.L., 2003.

es la capacidad de sentir, hacer y estar con los demás. Estoy de acuerdo con Luis Carlos Restrepo⁶⁷ cuando él menciona que, en lo referente a una postura que se debe asumir cuando pretendemos tener una experiencia de la ternura en el mundo de la vida: "...la ternura es también lenguaje". Es un lenguaje de los sentimientos y vale la pena citar un párrafo de su capítulo Ecoternura: "Somos tiernos cuando abandonamos la arrogancia de una lógica universal y nos sentimos afectados por el contexto, por los otros, por la variedad de especies que nos rodean. Somos tiernos cuando nos abrimos al lenguaje de la sensibilidad, captando en nuestras vísceras el gozo o el dolor del otro. Somos tiernos cuando reconocemos nuestros límites y entendemos que la fuerza nace de compartir con los demás el alimento afectivo. Somos tiernos cuando fomentamos el crecimiento de la diferencia, sin intentar aplastar aquello que nos contrasta. Somos tiernos cuando abandonamos la lógica de la guerra, protegiendo los nichos afectivos y vitales para que no sean contaminados por las exigencias de funcionalidad y productividad a ultranza que pululan en el mundo contemporáneo."

La ternura es una especie de reconocimiento y protección del otro y esta destinada a darse por aquellas personas emocionalmente fuertes.

La ternura trasciende *eros*, *philia* y *ágape*. No es posible concebir, en el buen sentido de la palabra, una expresión erótica del amor que no este inundada de ternura, aunque se puede dar cuando se utiliza o usa o abusa del otro. Nada hay mejor que para que una relación de pareja en sentido erótico sea duradera, este cargada de mucha ternura, lo que hará que el disfrute de la sexualidad sea una experiencia positiva y motivadora. Las caricias previas al acto en sí, donde se quiere colmar de besos desde los dedos del pie hasta el cabello, la delicadeza mezclada con otros estímulos mutuos compartidos y aceptados hacen que la sexualidad sea rica. Pueden existir acuerdos para que haya una experiencia

⁶⁷ RESTREPO, Luis Carlos. El derecho a la ternura. Bogotá: Arango Editores, 1994.

llamada “un rápido”, que puede ser muy excitante, pero esta es una excepción a la sexualidad. Las relaciones sexuales deben estar llenas de creatividad pero nunca han de faltar las caricias dulces y tiernas, es decir, que exista una preparación, un preludio y si el lenguaje lo permite, un posludio para que de ésta forma sean reconfortantes, de tal manera que la relación mejore dentro y fuera de la alcoba. Hay textos orientales milenarios, ya citados, que hacen expresa referencia al respecto. Queda claro que tener sexo no es lo mismo que hacer el amor, además esta sustentado por la terapeuta sexual Dagmar O’Connor⁶⁸, quien estudió con Masters y Johnson, precursores de estudios sobre el comportamiento sexual en los seres humanos y hace referencia a la importancia de vivir plenamente la sexualidad. En cuanto a *philia*, que es el amor fraternal, de compañeros, que se vive con alegría, sería inconcebible que entre personas que se quieren, donde no hay interés alguno en una relación de tipo sexual, no se dieran un beso o un abrazo, pero lo cierto es que ocurre con mucha frecuencia y es debido al miedo que nos da abrirnos al otro y darle un abrazo, se debe a una situación especial de preservación y es que para dar un abrazo debemos abrir los brazos dejando expuesto nuestro cuerpo a merced del otro, en total indefensión... pero que bien se siente. Ahora, desde el *ágape*, que es el amor altruista, generoso, preocupado por los demás de una manera totalmente desinteresada, que acoge y se da sin esperar recompensa, que se da en el amar al prójimo como a uno mismo, la ternura crece de manera abonada. En estas dos últimas formas de ver el amor, la ternura se manifiesta en la forma en que nos relacionamos de manera cercana, con besos, abrazos o con la forma en que nos aceptamos y tomamos con respeto alguna parte del otro que no implique acercamiento erótico.

Igual sería aplicable a la teoría propuesta por Sternberg en cuanto a su Triángulo del Amor: En la *Intimidad* estaría dado todo el espacio para que floreciera la ternura en todo momento y lugar. Igual en lo referente a la *Pasión* y se

⁶⁸ O’CONNOR, Dagmar. *Cómo hacer el amor con amor y Cómo hacer el amor con la misma persona por el resto de su vida y con el mismo entusiasmo*. Argentina: Planeta, 1990.

consolidaría en el *Compromiso/Decisión*, la fidelidad, en este caso sería, en primera instancia, con uno mismo.

Puede decirse que la ternura trasciende cualquier enunciado sobre el amor, cualquier palabra que se utilice para definirlo, siempre y cuando cumpla con el verdadero sentido del amor, que está ligado a valores como el respeto, la humildad, la alegría y la libertad.

Bien decía Erich Fromm:⁶⁹ “No hay peligro en exagerar el amor a un niño”. Y en referencia a la ternura decía: “La ternura es el producto directo del amor fraterno y existe tanto en las formas físicas del amor como en las no físicas”. A diferencia de lo que Freud decía que era sublimación del instinto sexual.

No podría dejar pasar por alto la propuesta de Jaques Salome que me aportó invaluable luz cuando comencé a practicar en mi vida personal la ternura: “Creo que la ternura es un movimiento que nos arrastra hacia un camino repleto de sensaciones y de sentimientos en los que se entremezclan la benevolencia, la aceptación y el abandono, pero también la confianza, el estímulo, el asombro y los nuevos descubrimientos.”⁷⁰

Manifestaciones de la ternura

De acuerdo a las categorías encontradas, una vez analizada la Encuesta que se realizó con la pregunta: ¿Qué es para ti la ternura?⁷¹, podemos hacer aportes a lo ya planteado por algunos autores y las propuestas de los encuestados que se encuentra en el Anexo.

⁶⁹ FROMM Erich, *El Arte de Amar*. Barcelona: Paidós, 1998.

⁷⁰ SALOME, Jacques. *Como atraer la ternura*. Barcelona: Ediciones Obelisco, 1994.

⁷¹ Ver Anexo.

La Ternura puede manifestarse de muchas formas y todo va a depender del estado emocional del sujeto y de la creatividad que le inspira el sentimiento.

Como ya tratamos los sentimientos, iremos directamente a las múltiples manifestaciones de la ternura y podría decirse que la primera estaría dada por un cambio en nuestro semblante que indica la vivencia del sentimiento, es cuando se le dice a una persona que tiene “cara de enamorada”, es decir, otra persona es capaz de reconocer en el sujeto la experiencia que esta viviendo y puede observarse en la mirada y tranquilidad que refleja el rostro. Es decir, la ternura tiene también momentos no verbales. De aquí en adelante, la persona será capaz de expresar de diferentes maneras ese estado de sentimiento. Veamos algunas:

La “caricia”⁷² quizás sea la forma menos elaborada y el acto seguido a la primera manifestación corporal. Se va a dar de muchas formas, como el roce de la piel independientemente de si esta se encuentra cubierta o no, el tocar como acto de sentir la realidad, “...cualquier forma de estímulo hace que el individuo se sienta vivo”.⁷³ Y el caso contrario llevaría a la enfermedad pues sería el no reconocimiento como ser vivo y actuante en una sociedad. Podríamos evocar cuando un bebé nace, como de manera instintiva busca sobrevivir y una manera es solicitando comida y otra la caricia que lo haga sentir reconocido y querido por las personas que lo rodean; es frecuente observar como inmediatamente al parto, sin aún cortar el cordón umbilical, el recién nacido es colocado en el pecho de su progenitora, piel con piel para continuar en ese paso de crecimiento y hacia la independencia, pero con un apoyo afectivo que estimula su autoestima para así afrontar el mundo de la vida, mejor preparado en lo emocional.

⁷² Según el Anexo.

⁷³ SHINYASHIKI, Roberto. La caricia esencial. Bogota: Editorial Norma, 1994.

Menciona también Shinyashiki: “Las caricias adecuadas son las que trascienden el bienestar del momento y nos conducen a una vida plena”. Nos sensibiliza, nos prepara para una experiencia de vida maravillosa.

En una caricia se puede llegar a transmitir todo lo dulce, suave y bueno que se tiene, ponerlo en el otro y reconocer que ese otro tiene lo mismo de dulce suave y tierno. Si siembras caricias, cosecharás caricias. Con una caricia el día puede ser más lindo, más brillante y seguro quedará grabado en el corazón.

Es importante tener en cuenta que pueden haber caricias positivas y caricias negativas y simplemente serán positivas aquellas que de común acuerdo entre los sujetos estimulen el acercamiento y los ayuden a crecer como personas generando estados de satisfacción. Es decir, que el roce de la piel con la piel no es suficiente, debe haber una actitud de admiración y respeto.

La caricia también se ha tomado como un acto comunicativo y es que es una forma no verbal de expresar un sentimiento, en el caso positivo es aceptación, reconocimiento, valoración, apoyo. Hay roce de pieles que pueden ir desde apoyar la mano en el otro hasta fundirse en un abrazo y un beso. Con esto quiero decir que hay una escala en la intensidad y demostración de las caricias con toda una gama de situaciones que son inherentes a quienes la están manifestando, en un momento y lugar. En todo caso implica “hacer sentir bien al otro”⁷⁴, reconocido y respetado. Hay que tener en cuenta que las sensaciones van en doble vía, es decir, cuando se da, se recibe y al recibirla, no queda más remedio que regresarla sintiéndonos reconfortados.

Un apretón de manos refuerza, es un saludo, es acto comunicativo en el cual se demuestra cercanía, pero tiene mayor relevancia en nuestra cultura pues también

⁷⁴ Según el Anexo.

significa que hay un vínculo más allá del trato informal, indica amistad. En algunas otras culturas se utiliza el beso en la mejilla como saludo, incluso en ambas mejillas, pero siempre de manera sincera, es decir que nazca del corazón en forma espontánea.

Un abrazo implica tomar una actitud de entrega generosa, yo diría de indefensión total, pues abrimos nuestros brazos para que el otro aborde nuestro cuerpo y nos apretamos para retener por un momento su cuerpo y nuestro aliento, cargándonos de una energía vital importante, mejorando nuestra autoestima al sentirnos queridos y seguridad ante la actitud del otro que nos genera confianza y en cierta manera volvemos al vientre materno... calido, palpitante y protegido. Una de las múltiples cualidades de la ternura es hacer sentir y “sentirse protegido”⁷⁵, cuidado. Lo anterior nos lleva a una sensación del bienestar, de armonía y porque no de homeostasis.

El beso es una expresión que va más allá del simple apoyar la mano en el hombro o tomar el brazo de del otro, un beso sincero en la mejilla es una caricia que nos indica que esa persona es alguien a quien queremos hacer sentir de una manera más especial (en nuestra cultura), que a aquella persona a quien le damos un simple apretón de manos. Y hay una gama de tipos de besos como el mencionado o aquel que se da en la mano, de una manera galante que indica, generalmente, admiración. También está el beso en la boca que puede indicar un simple saludo o despedida hasta el deseo de fusión entre dos cuerpos que se sienten atraídos y arrebatados por un “estallido” hormonal que puede desbordar muchos mitos.

Dejo claro que tomo la caricia en sentido positivo en la cual hay plena confianza, bondad, satisfacción, alegría “... nos invitan a sentirnos bien, que nos dan

⁷⁵ Ibid.

sensación de bienestar y autoestima”⁷⁶, y es compartida ya que, del otro lado, puede suceder todo lo contrario, es decir: una caricia negativa que deja un gran vacío, “... nos llevan a sentirnos mal... pueden ser agresivas [causan dolor, daño moral o físico], o de lástima [fomentan desvalimiento, disminuyen autoestima]”⁷⁷ que finalmente hará más daño que bien porque es un golpe a la autoestima y la confianza, producto, casi siempre, del egoísmo.

Una invitación:

“De las caricias positivas que corresponda.

Acepte las caricias positivas que merezca.

Pida las caricias positivas que necesita.

Dése caricias positivas (hable bien de sí mismo, prémiese).

No acepte caricias negativas destructivas.”⁷⁸

No guardes las caricias, compártelas, disfrútalas. Date un buen masaje y dáselo a otro, de manera suave y delicada. Abraza más y hazlo de manera sincera y amorosa, es decir: con amor, el cual tiene implícita la palabra respeto.

Está la ternura del espíritu, que es aquella que nos motiva a ser más y mejores con nosotros mismo y con los demás. Es decir, esta llena de bondad y esa bondad nos conecta con un ser superior, nos hace vivir un cielo, nos vuelve trascendentes, hay un sentido de unión íntima, de común unión, donde se goza con la alegría y se disfruta con la cercanía, aunque también se solidariza con la tristeza, el miedo o el dolor. “Es manifestación de Dios en todo lo creado...”⁷⁹ aunque es un punto complejo, no obstante hay culturas que cuando se saludan se refieren al Dios que hay en mi, saluda al Dios que hay en ti. Es llegar a comprender que Dios no es

⁷⁶ KERTEZ, Roberto e Induni, Guillermo. Manual de Análisis Transaccional. Buenos aires: Editorial Conantal, 1977.

⁷⁷ Ibid.

⁷⁸ Ibid.

⁷⁹ Según el Anexo.

una imagen sino que es real y está vivo y activo, presente en los demás y en la naturaleza. Los antiguos chinos conocían el valor de la sonrisa pero no la exterior sino la interior que era capaz de mover la energía *chi* la cual puede promover salud, felicidad y longevidad.

“La ternura como actitud”⁸⁰, nos invita a reflexionar en la forma en que nos movemos, a ser observadores de la forma como interactuamos con el mundo exterior y verificar que nuestra actitud esté llena de “bondad”⁸¹ y respeto en todo acto que realizamos, la forma en como tomamos un objeto, pero también la forma como nos comportamos con nosotros mismos y todo lo que nos rodea, ya sea vivo (como otra persona, “una flor o una mascota”⁸²) o carente de vida como un muñeco de peluche. Por ejemplo, la lluvia puede ser una caricia si sabemos recibirla, al igual que la brisa en nuestro rostro.

Citando de nuevo a Retomo a Salome cuando menciona: “La ternura es mi mirada de asombro ante todo cuanto me ofreces; es tu mirada de amor ante todo cuanto te doy”.

También se puede experimentar la ternura en los sonidos, ya que hay sonidos que son dulces y suaves para nuestros oídos y nos sintonizan con un estado de quietud, tranquilidad, de relajación, nos abren la mente a otras posibilidades tal como lo sugieren algunos autores sobre la música barroca, en especial la de W. A. Mozart, también los orientales que han trabajado mucho su control interior y han producido melodías que nos ayudan a calmar nuestra ansiedades. Y que no decir de esas canciones de cuna que nos llenan de recuerdos. Aunque tan solo basta recordar la melodía de la naturaleza como el trino de un pájaro, el sonido de un riachuelo en la noche, el canto de las cigarras, el croar de las ranas o los besos

⁸⁰ Ibid.

⁸¹ Ibid.

⁸² Ibid.

que da el mar a la playa. Es claro que también el silencio produce una caricia especial, que nos lleva a encontrarnos con nosotros mismos.

Podría decirse que las palabras son parte del sonido, pero quiero relevar que hay palabras que son una caricia para los oídos, alguna canción o una declaración de amor, pero también aquellas palabras de consuelo en momentos de dificultad o de aliento cuando necesitamos estímulos que nos den un impulso adicional. Las palabras pueden acariciar o herir, de ahí que se deba ser muy cuidadoso, suave y casi exquisito en el lenguaje que utilizamos con nosotros mismos y con los demás.

Claro está que existe la palabra escrita y de esta hay una gran gama que puede ir desde un dibujo poco elaborado en una servilleta, como el que puede realizar un niño, o alguien que tiene un lugar en nuestro corazón, hasta un poema lleno de inspiración en que se juega el poeta su mejor declaración.

Una forma de comunicarnos son los detalles y ellos son la forma en que queremos decirle a otra persona lo importante que es para nosotros, si bien es cierto es algo cultural, desde siempre ha existido el ritual de regalarle algo a alguien que es importante para nosotros, cabe recordar los famosos reyes magos que llevaron presentes a un niño Jesús recién nacido, pero también lo hacían las personas que iban a visitar a alguien. Los detalles no siempre significan dar algo muy costoso, por ejemplo los niños son muy dados a llevar una pequeña flor independientemente del arbusto o incluso, un manojito de hojas a su mamá, cuando no son piedrecillas que tienen determinado color y forma. Si bien es cierto es algo físico, puede ser algo que tiene un significado especial para quien lo da.

La ternura, aunque puede experimentarse con la evocación de un recuerdo donde se esboza una sonrisa, es algo que es mejor compartir con otra persona ya que crea o fortalece lazos de unión, genera mayor confianza al sentirnos reconocidos o protegidos por el otro aumentando nuestra autoestima y nos da el valor de ser

capaces de hacerlo con otros de una manera activa. Es mejor dar y recibir, pero dando sin esperar recibir de tal manera que se logre la sintonía entre el sujeto y el objeto que genere el intercambio de ternura.

“La ternura es un Don”⁸³ porque a todos se nos dio por igual al nacer... es un regalo que nos hace vibrar de emoción al maravillarnos con todas las pequeñas cosas de la vida.

La ternura es una cualidad que se tiene y que se debe aprovechar para mejorar la autoestima, para bienestar.

La ternura es un medio para...

Si bien es cierto que los sentimientos se dan, como ya vimos, por un proceso combinado entre un aspecto psicológico y neurofisiológico, se debe tener en cuenta que hay un componente social influenciado por múltiples factores como la educación que ha recibido el sujeto, desde lo familiar, lo académico, lo espiritual o religioso, lo axiológico, lo cultural, que resulta ser una imbricación de factores o causas donde confluyen las tradiciones, las modas, la influencia de los amigos y todo esto reunido puede hacer que el sujeto module la intensidad de un sentimiento, es decir, que el sujeto puede permitirse expresar o no un sentimiento en una cantidad que puede variar desde la represión total del sentimiento hasta el éxtasis total.

Queda claro que la persona puede experimentar o permitirse experimentar un sentimiento determinado y que además de los componentes de salud mental y de todo el andamiaje neuronal, ha de tenerse en cuenta la influencia que recibe de la sociedad.

⁸³ Ibid.

Es importante, entonces, tener una actitud abierta, heurística, humilde, capacidad de asombro, es decir: querer vivir la vida a plenitud, con todos los sentidos de que disponemos.

Como “forma de valoración”⁸⁴, un hecho importante en la ternura es que implica cierto grado de valoración, tanto para uno mismo en todos los aspectos de la autoestima como el reconocimiento que merece el objeto al que apunta el sujeto. Es reconocer al otro con sus capacidades, valores y competencias. Es reconocer al otro como un ser en proceso de permanente evolución. Valorar lo pequeño y apreciar lo grande.

Podría citarse el poema “Yo soy” de Virginia Satir⁸⁵:

Yo soy...

En el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que se me parecen pero nadie es igual a mí.

Así, lo que yo hago, lo que digo, es verdaderamente mío, porque sola lo escogí.

Me pertenece mi cuerpo, incluyendo lo que hace.

Mi mente, incluyendo mis ideas y pensamientos.

Mis ojos, incluyendo lo que veo.

Mis sentimientos, incluyendo mis angustias, mis alegrías, mis frustraciones, mis amores, mis decepciones.

Mi boca, incluyendo lo justo o injusto que de ella sale.

Mi voz, incluyendo las palabras que reflejan mis ánimos

Y todos mis actos...

Toda yo me pertenezco...

Me pertenecen mis fantasías y mis sueños, mis esperanzas y mis temores.

⁸⁴ Ibid.

⁸⁵ SATIR, Virginia. En Contacto Íntimo. Cómo relacionarse con uno mismo y con los demás. México: Árbol Editorial, S.A. de C.V., 1994.

*Me pertenecen mis triunfos y mis éxitos, mis fracasos y mis errores.
Hay cosas en mi que me confunden y otras que no conozco.
Pero toda yo me pertenezco, corrijo... amo... me amo... y soy mi amiga.
Toda yo me pertenezco... mi apariencia, como soy ante los demás.
Diga lo que diga, haga lo que haga, esa soy yo, mi yo auténtico, iluminando el espacio que ocupo en un instante.
Soy responsable de lo que siento y lo que pienso.
Puedo tomar o desechar lo que viene.
Puedo conservar las cosas buenas.
Puedo ver, oír, sentir, pensar, actuar hablar, inventar.
Tengo herramientas para sobrevivir
Tengo herramientas para convivir, ser productiva y encontrar armonía y orden en el mundo de la gente y de las cosas.
Me pertenezco y, por lo tanto, puedo construir y construirme
Yo soy...y estoy bien.*

Una persona que se puede hacer cargo de sí misma, tiene las herramientas necesarias para poder relacionarse con los demás, asumiendo el rol que le corresponde en un contexto determinado, en el cual el resultado debe ser una relación ganar-ganar como refiere Stephen Covey⁸⁶.

La ternura es “la posibilidad que se tiene de acercarse al otro”⁸⁷ buscando crear en un lugar y momento cualquiera, mejores relaciones y se puede comenzar con una sonrisa sincera y bondad en el corazón, dispuesto a mimar y dejarse contemplar.

⁸⁶ COVEY, Stephen R. Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Barcelona: Ediciones Paidós, 1996.

⁸⁷ Según el Anexo.

La ternura en todas sus posibles manifestaciones puede crear un ambiente propicio para que dos personas se acerquen porque se puede llegar a captar en el uno y en el otro la benevolencia, la necesidad de protección, de abrigo y de ser reconocido. Tanner sugiere lo siguiente “En definitiva, la ternura constituye una invitación a respetar, e incluso a mimar, a quienes queremos, pero también a aquellos con los que tenemos poco en común.”

Es tan importante ese reconocimiento que estudios realizados en el estado de la Florida, según un informe presentado por National Geographic Channel, los bebés prematuros que recibían caricias y masajes, mejoraban notablemente en comparación con quienes no recibían el mismo trato, lo que hacía que los bebés tratados con ternura salieran en promedio seis días antes y con una reducción en costos de cerca de U\$ 10,000.00, para la institución que los albergaba.

Refiriéndose sobre la importancia del contacto al otro, el mismo informe hablaba de cómo los camareros de cierto restaurante que lograban acercarse a sus clientes tocándolos con respeto, recibían en promedio más propinas que aquellos que no lo hacían. En una biblioteca se logró algo parecido cuando los clientes fueron tocados y luego se les hizo una encuesta, manifestaron su agrado con el servicio que ofrecía este sitio.

Se habló también del método Tadoma utilizado para comunicación en niños sordos y ciegos el cual consistía en que el niño colocaba su mano en la cara, cerca de los labios y mejillas de su interlocutor y podía percibir las vibraciones y movimientos, lo que se logra traducir en un lenguaje que le permite intercambiar ideas y sentimientos.

“La ternura como vehículo para la convivencia”⁸⁸ nos hace pensar en que si bien es cierto hay personas que pueden hacerse ermitaños, está demostrado que un bebé no puede sobrevivir a la falta de contacto o reconocimiento de otros seres. Es decir, que necesitamos más allá de estar unos con otros, expresarnos con el lenguaje de que se disponga y mejor si es el de la ternura.

Podemos observar, dependiendo de la cultura que un grupo humano tenga, que exista una muy variada forma para ser reconocido o ganarse el reconocimiento por parte de la mayoría. Para algunos grupos humanos es claro que entre sus miembros se toquen y puede ser por medio de saludos que tienen algún tipo de significado entre ellos y la persona que no recibe dicho trato se considera marginada de ese grupo y que deberá volver a ganarse su reconocimiento o buscarse otro grupo donde sea valorado. Cuando la persona es reconocida, es generalmente tocada por los demás miembros. Ser tocada indica que el contacto puede ir desde poner una mano en el hombro, agarrar alguna parte del cuerpo, en especial un brazo, llegar hasta un abrazo, pasando por toda una gama de posibles situaciones de contacto físico y mental, porque, además, se puede reconocer una mirada de ternura, llena de bondad y aceptación. Esto indica que también la ternura es un vehículo que facilita la convivencia entre un grupo de personas.

Refiere Peter Senge⁸⁹ que en algunas culturas sudafricanas resulta muy importante el ser reconocido, visto por el otro y el no saludarlo es una falta de respeto. El mismo documento hace referencia a la importancia de las relaciones entre un líder y su grupo de colaboradores, algo sobre lo que ya hablamos.

⁸⁸ Ibid.

⁸⁹ SENGE, P., ROBERTS, Ch., ROSS, R. B.; SMITH, B. J.; KLEINER, A. La quinta disciplina en la práctica. Barcelona: Ediciones Juan Granica S. A., 1997.

Todo apunta al reconocimiento del otro como parte fundamental de la convivencia. La ternura tiene la capacidad de hacer que caigan los muros y cualquier otra clase de obstáculo con el fin de facilitar el acercamiento.

Lo que motiva la ternura

“La ternura es también una sensación de algo suave, placentero que inspira tranquilidad y bienestar”⁹⁰. Se activan interna y externamente, en nuestra piel, una infinita cantidad de “sensores” (todo un sistema neuronal diría Llinás) que disponen nuestra mente y el cuerpo a recibir, a ser más permeables a lo que está sucediendo a nuestro alrededor, desde un paisaje, un atardecer, una bebé (incluso un cachorro de cualquier especie), una flor, una caricia, es decir, se percibe por cualquiera de nuestros sentidos (algunos más desarrollados que otros y dependiendo de cada persona, según hayan sido sus anteriores experiencias que le puedan motivar los “sensores” de la ternura) y esto desencadenará una serie de sentimientos que nos inspirará desde una elaborada poesía, un ensayo, una canción o una melodía, hasta una lágrima o una sonrisa y en algunas ocasiones se erizará la piel.

Puede ser tan especial la sensación, que nos despertará algunas fibras, es más, puede ser que nos haga buscar más sensaciones y con mayor frecuencia. Seguramente, rememoraremos lo vivido ya que dicha sensación es placentera, enriquecedora, mejora la autoestima y es altamente positiva. Esto de “dar y recibir”⁹¹ caricias, estar atento a los múltiples generadores de ternura, es una parte muy importante del aprendizaje de la persona para sentirse a gusto consigo mismo y como consecuencia, se facilita la convivencia.

⁹⁰ Según el Anexo.

⁹¹ Ibid.

La ternura puede ser inspirada u observada en muchas cosas o situaciones, es decir: proviene de un infinito número de causas que la desencadenan. Es la ternura multi-inspiradora, multicausal.

Las letras, en especial la poesía, nos han demostrado que la ternura la pueden inspirar unos ojos de cierto color, la piel de alguien, el cabello y diferentes partes del cuerpo, en ocasiones llegan a mezclar situaciones de los astros o de la naturaleza con la gracia de el ser que motiva un soneto. Hay tantos documentos y tan variados como el Cantar de los cantares y muchas otras poesías que, para algunos vates la musa Polimnia ha inspirado. También algunas poesías inspiradas en la naturaleza, desde el sonido del riachuelo hasta un pájaro en una ventana o un cachorro jugando con algún objeto. En una melodía o en las pinceladas de un atardecer.

La ternura puede inspirarla todo aquello que nos motiva un sentimiento de bienestar, de benevolencia, de alegría que nos aísla momentáneamente de otras realidades. Es algo instintivo aunque después active nuestro mecanismo cognitivo-reflexivo que nos indica como describir lo sucedido.

La ternura es instintiva, ya se había mencionado en los estudios de Darwin y los múltiples documentales en que presentan la vida animal y en consecuencia puede considerarse como algo natural y primario que puede observarse en casi todas las especies de los mamíferos. Es decir, que es algo compartido por muchas especies, observable y analizado por muchos investigadores desde el punto de vista relacional.

Habría que tener en cuenta los aportes de los neurofisiólogos ya referenciados pues con sus estudios, han demostrado como las emociones se dan de forma “primaria” y como se desencadena un torrente de actividad somática capaz de estremecer el cuerpo y modular los pensamientos.

La ternura es un valor

Quizás la primera persona que lleva la ternura a un estatus de derecho es Luis Carlos Restrepo en su libro: El derecho a la ternura.

Todo ser humano tiene derecho a sentir y expresar la ternura. Como “derecho”⁹² debo valorarla, respetarla y defenderla ya que va en beneficio de la especie humana y a favor de la naturaleza que la rodea. Como al experimentar la ternura obtengo una sensación de bienestar que no me hace daño (todo lo contrario), ni afecta negativamente a los demás, incluyendo el medio en el cual estoy viviendo la ternura, se debe considerar como un derecho que tengo ya que además de generarme el mencionado bienestar, que hará que crezca la percepción que tengo de mi mismo, me permitirá relacionarme de manera activa y efectiva con los demás seres y naturaleza que me rodean, en consecuencia tengo derecho a la ternura y como todo derecho implica deberes, mi deber es vivirla, defenderla y promoverla. Se tiene el derecho a recibir caricias, un abrazo, un beso, o un cumplido y, en consecuencia, me urge el deber de acariciar, abrazar, besar y loar a otros, en plural.

La ternura también podría elevarse al estatus de “valor”⁹³, aunque el valor fundamental sea el amor y la ternura su mejor forma de expresión.

Si bien resulta un poco complejo hacer una apología axiológica sobre la ternura, cabe, de todos modos, rescatar la ternura como valor. Es que resultaría impensable que algo que va en favor del ser humano, mejora la autoestima, genera mejores relaciones interpersonales, alivia tensiones y cierto tipo de enfermedades, incluso tiene visos de influir en la economía, no pudiera tenerse en cuenta como un valor humano. Claro que va de la mano del amor y que siendo el

⁹² Ibid.

⁹³ Ibid.

amor el valor fundamental, puede verse como algo abstracto, místico, incluso etéreo y en consecuencia es bueno “aterrizarlo” con las expresiones concretas que tiene la ternura. Lo anterior nos lo acercaría más el valor del amor a las realidades y necesidades humanas.

Se puede concluir del presente trabajo de investigación que sobre el tema de la Ternura se ha tratado de explorar por diferentes caminos, pero sobre todo desde un ámbito no académico, quizás porque parece que la academia se ha preocupado más por otras áreas del comportamiento humano como por ejemplo las emociones o los sentimientos, asuntos sobre los cuales hay estudios muy serios y actualmente se sigue profundizando con tecnología de punta, es decir, con escáner para estudio del cerebro. Pero se ha dejado el tema del Amor en manos de algunos pocos místicos, ciertos filósofos, otros profesionales del comportamiento humano y si abundantes juglares o poetas, quienes han hecho algún tipo de aporte, desde su propia experiencia. Solamente en un libro del profesor Leo Buscaglia, encontré que en la Universidad del Sur en California, Estados Unidos, éste tenía una cátedra en lo referente al Amor.

Para Hablar de la Ternura en los seres humanos, es importante ubicarse en el lugar que ocupa la humanidad en el universo y más específicamente en el mundo que lo rodea, que le sirve de contexto, en consecuencia, hay que tener claro los conceptos que hay sobre el Ser humano. Es también entender que la Ternura proviene de un Sentimiento que es el Amor y en consecuencia hay que revisar, con minucioso cuidado, todo lo referente al funcionamiento del cerebro, es decir, la neurofisiología en cuanto a la experiencia de los sentimientos y luego hacer referencia al Amor, que tiene muchas formas de experimentarse como es por medio de la Ternura. Es decir, que se puede llegar a hablar de la Ternura con fundamentos y no de manera especulativa, aunque el lenguaje debe ser coloquial porque el Amor y la Ternura pertenecen a la especie humana en general, sin perder la rigurosidad que sugiere una investigación.

Resulta interesante observar como cuando a las personas se les da la oportunidad de expresarse sobre un tema, todos, de alguna manera, tienen algo que aportar, ya sea desde sus vivencias o desde sus ideas. En lo referente a la Ternura, he contado con aportes invaluable que la gente, libremente, ha expresado y esto, a su vez, ha enriquecido mis conocimientos en relación con el tema. No podría realizarse un estudio serio y luego hacer una construcción teórica sin contar con el apoyo de un significativo número de personas a quienes se les da la oportunidad de opinar. También hay que beber en muchas fuentes, es decir, buscar, recopilar y leer la mayor información que sobre el tema existe, analizar lo escrito y enriquecer el conocimiento.

Resulta interesante encontrar que una manifestación de la Ternura como la caricia, es una forma de acercarse al otro y como esta aproximación ayuda a romper barreras, acortar las distancias, estimular las relaciones, incluso, mejorar la salud, es decir: resulta terapéutica. En consecuencia debemos romper los esquemas mentales que tenemos para darnos la oportunidad de abrazar más, de tener contacto, en especial si es físico, con el otro lo que, a la postre, mejorará nuestra calidad de vida en lo personal, en lo social y en las relaciones con el mundo de la vida en el que nos movemos.

Desde el mundo de la vida, debemos tener una actitud amorosa hacia todas las cosas que nos rodean, admirarlas y degustarlas, ya que la Ternura puede estar en todas partes si estamos preparados para dejarnos mimar por los sonidos o la naturaleza y acariciarla, incluyendo a los seres humanos. Esto indica que debemos gozar más el mundo de la vida ya que es una experiencia única.

Para mí como persona que he tenido la inquietud de promover una propuesta de vida comenzando con el amor y específicamente desde la Ternura que es la forma mejor de sentir, expresar y disfrutar placenteramente de cada aspecto de la vida, llegando incluso a despertar el poeta o el juglar que hay dentro de nosotros,

resulta necesario aprender a ser más tiernos y “sacar” los espacios en los cuales podamos disfrutar de una paisaje, volar con una mariposa y más de mil experiencias que apuntan a ser más felices y ayudar a otros a encontrar la alegría de vivir en el mundo de la vida.

Podemos ser más tiernos, amar más y ser más felices.

Queda abierta una gran ventana para seguir estudiando la Ternura y aplicar numerosas formas de investigación con el objeto de ayudar al Ser humano a vivir y convivir en armonía.

La presente investigación sugiere aportes interesantes para quien desee trabajar, en lo personal o con comunidades, incluso académicas, aspectos del desarrollo humano, ya que servirá como referente para desarrollar las inteligencias Interpersonal e Intrapersonal (Gardner), que son base segura para trabajar la Inteligencia Emocional (Goleman) a la cual algunos científicos le están otorgando gran relevancia en lo referente al comportamiento humano, ya que se pretende un Ser humano capaz de ser, estar, tener y hacer con otro para una sociedad más justa y progresista.

Mi invitación es a que todo docente, independientemente del área o del grado o del sitio donde ejerce su labor, haga una revisión en lo referente al tema tratado y que se puedan plantear cátedras, en los diferentes niveles de educación, que inviten a vivir y convivir en armonía con todos los seres que nos rodean, haciéndonos más amables nuestro existir en el mundo de la vida que compartimos.

Es la hora de que la Ternura salga de la cuna de un ser humano recién nacido y comience a gatear, caminar y correr por todos los espacios en los que deambulamos, en los diferentes sitios y momentos de encuentro, partiendo de

comprender que se inicia con cada uno de nosotros y luego lo compartimos. Para lo anterior hay que educar o re-educar a todos los adultos para que una vez motivados sean capaces de experimentar la ternura y faciliten procesos de vivencia y convivencia, en el mundo de la vida.

Finalmente puedo sacar una definición de ternura como colofón de todo lo anterior:

La ternura es una manifestación activa, interna e individual del amor, inspirada por múltiples situaciones que conmueven el corazón, hace vibrar el cuerpo y el espíritu y nos conduce por un sendero mágico lleno de sensaciones y sentimientos donde se entremezclan: bondad, suavidad, dulzura, comprensión, confianza, calidez, cercanía, placer y alegría como resultado de dar o recibir una caricia, un beso, una sonrisa, un abrazo o un detalle.

BIBLIOGRAFÍA

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.

DARWIN, Charles. *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza, 1998.

DE MELLO, Anthony. *El canto del pájaro*. Santander: Sal Térrea, 1982.

Dios Habla Hoy. Nuevo Testamento. Sociedades Bíblicas Unidas, 1979.

FISHER, Helen. *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. Madrid: Taurus, 2004.

FRANKL, Victor E. *Psicoanálisis y Existencialismo*. 2 ed. México: Fondo de Cultura Económica, 1978.

FROMM Erich. El Arte de Amar. Barcelona: Paidós, 1998.

GARDNER, Howard. La teoría de las inteligencias múltiples. México: Fondo de Cultura, 1987.

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.

HEIDEGGER, Martín. El ser y el tiempo. México: FCE, 1951.

HEIDEGGER, Martín. La cosa. Barcelona: Ediciones del Serbal, 1994.

HOYOS, Guillermo. La fenomenología y las ciencias sociales. El mundo de la vida como tema de las ciencias de la discusión. En: La teoría de la acción comunicativa como nuevo paradigma de investigación en ciencias sociales: las ciencias de la discusión. Santafé de Bogotá: ICFES Y ASCUN, 1996.

HOYOS, Guillermo. Razón pura versus razón práctica: Un debate contemporáneo en la enseñanza de la filosofía. Cuadernos de la OEI, Serie "Educación": Currículos y Didácticas, Título "La Enseñanza de la Filosofía en el nivel medio: tres marcos de referencia", Madrid: OEI, 1998.

HUSSERL, Edmund. La Crisis de las ciencias y la fenomenología trascendental. Barcelona: Crítica, 1991.

KEEN, Sam. Amar y ser amado. Buenos Aires: Urano, 1998.

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.

LYONS, William. Emoción. Barcelona: Editorial Anthropos, 1993.

MAIER, H. El concepto de desarrollo en Ertickson. En Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erikson, Piaget y Sedars. Buenos Aires: Amorrout, 1982.

MARTINEZ Echeverri, Leonor y Hugo. Diccionario de Filosofía. 3 ed. Santafé de Bogotá: Panamericana, 1997.

MAUROIS, André. Un arte de vivir. Medellín: Editorial Bedout, 1968.

Nuevo Testamento. Madrid: Ediciones Paulinas, 1977.

O'CONNOR, Dagmar. Cómo hacer el amor con amor y Cómo hacer el amor con la misma persona por el resto de su vida y con el mismo entusiasmo. Argentina: Planeta, 1990.

ORTEGA y GASSET, José. Estudios sobre el amor. Navarra: Salvat S. A., 1971.

PASCAL, Blas. Pensamientos. Ediciones cátedra S. A.

PLATON. Diálogos . México: Editorial Porrúa S. A., 1973.

PIAGET, Jean. La teoría de Jean Piaget. En: Monografía N° 2 de Infancia y Aprendizaje. 1981.

RESTREPO, Luis Carlos. El derecho a la ternura. Bogotá: Arango Editores, 1994.

RISO, Walter. Ama y no sufras. 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.

SENGE, Peter, ROBERTS, Ch., ROSS, R. B., SMITH, B. J., KLEINER, A. La quinta disciplina en la práctica. Barcelona: Ediciones Juan Granica, S. A. 1997.

SHINYASHIKI, Roberto. La caricia esencial. Bogota: Editorial Norma, 1994.

STENDHAL. Del Amor. Madrid: Editorial Alianza, 1973.

STERNBERG, Robert J. El Triángulo del Amor. Intimidad, Pasión y Compromiso. Barcelona: Paidós, 1989.

STRAUSS, A y CORBIN, J. Bases de la Investigación Cualitativa. Técnicas y Procedimientos para desarrollar la Teoría Fundamentada. Contus. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia. Facultad de Enfermería de la Universidad de Antioquia, 2002.

TANNER, Ami. El Poder curativo de la ternura. Intermedio. Bogotá: Ediciones Robinbook, S.L., 2003.

THOREAU, Henry David. Walden o la Vida en los Bosques. Buenos Aires: Emecé Editores S. A.

WERTSCH, J. Los orígenes sociales de las funciones psicológicas superiores. En Vygotsky y la formación social de la mente. Barcelona: Paidós, 1985.

OTRAS CONSULTAS:

Discovery Health. El cuerpo Humano.

GARCIA V. Alejandro D. Fenomenología y mundo de la vida. Internet.

Anexo A. La Encuesta

Para la realización de éste trabajo se decidió hacer una pregunta abierta: ¿Qué es para ti la ternura? Y se obtuvieron los siguientes resultados:

¿QUÉ ES PARA TI LA TERNURA?

- Para mi la ternura es la mirada de un niño a su madre embarazada que en ese momento esta desnuda.
- Es una expresión de afecto para buscar cariño de alguien.
- Para mi la ternura es un sentimiento que nace desde lo más profundo y no todos aunque queramos podemos expresarlo, es amor a través de una caricia, una palabra, una mirada, es suavidad al hablar y hacer sentir bien al otro ser, ya sea nuestra mascota, compañero de trabajo, pareja, hijos y demás. Es expresar nuestro amor con delicadeza.
- Para mi la ternura tiene sentido porque la considero una expresión del amor, es dejarse acariciar por las cosas bellas que nos dicen o nos hacen, un abrazo, un apretón de manos, una caricia, es cerrar los ojos y sentirse el ser más feliz del mundo porque sentimos que alguien nos ama, la ternura es una sensación de algo suave, placentero, de tranquilidad y de bienestar.
- Es un sentimiento que se traduce en dulzura, afecto, cariño y amabilidad.
- La ternura creo que es la única forma de sensibilidad humana que nos pueda dar la posibilidad de continuar teniendo la esperanza de que un día las cosas serán mejor. Su sentido está dado en la expresión de un sentimiento que hace más hermosa la relación con seres y con el medio, cualquiera sea este y no es un sentimiento que puedan experimentar y expresar las personas que comúnmente conocemos como suave en su temperamento, también es un sentimiento presente en las personas de temperamento fuerte.

- Creo que su mayor sentido está en el día que podamos sentir ternura por aquellos por quienes no experimentamos el amor.
- Creo que más que un simple gesto o emoción representa algo grande en nuestras vidas porque es un sentimiento que produce afecto, permitiendo valorar al ser humano en su esencia, además de generar armonía a nuestro entorno. Es una chispa de la sensibilidad.
- La capacidad de expresar los sentimientos, por medio de palabras y gestos.
- Es la posibilidad de acercarme al otro y en ese acercarme, transmitirle todo lo bueno que hay en mí y ponerlo en contacto con lo bueno que hay en el otro. Es la posibilidad de acariciar con el alma. Es una forma de expresar todo los buenos sentimientos que otros provocan en mí. Es el arma contra la rabia.
- Para mí, ternura es una de las expresiones humanas más fuertes que existen, porque por medio de ellas se deshacen los muros más o se combaten los obstáculos más ineludibles. El verdadero sentido de la ternura no alberga debilidad ni manifestaciones pusilánimes, sino por el contrario, ser capaz de expresar con valor decidido y fortaleza de carácter la más leve caricia de afecto que derrumbe cualquier espíritu de belicosidad y agresión. En la naturaleza encontramos un perfecto ejemplo de estas expresiones sabiamente combinadas: Observe el derroche de ternura de un león cuando está acariciando sus hijos y luego obsérvelo cuando se dispone a cazar. Ambas acciones las realiza ejercitando la ternura.
- La ternura es para mí una expresión de amor, de carisma, suavidad, dulzura, es una forma de manifestar el cariño que sentimos hacia una persona o también la sensación que nos inspira: una persona o una mascota.
- La ternura es un lenguaje del corazón que se materializa en una caricia, en un roce de la piel, en una mirada detrás de una lágrima o en una palabra suave y tal llena de sentido como “mamá”.
- Uno de los más grandes sentimientos que puede tener el ser humano, con esta conquista, con esta puede ganar el perdón en una falta que se haya cometido, con

esta se puede ganar el amor de las personas, con esta se gana la comprensión y con esta TERNURA se llega al niño que todos llevamos dentro.

- Creo que la ternura es una expresión del amor, que nos hace más sensibles y más cercanos al otro, la ternura me permite entregar un abrazo, un beso, una flor, una sonrisa con tranquilidad y se constituye en una caricia para el otro o para mi mismo.
- El método más efectivo para un proceso de enseñanza aprendizaje. Demostración de sentimientos. Capacidad de comprender al otro. Es la forma más fácil de convivencia.
- Personalmente pienso que la ternura es la manifestación de Dios en todo lo que ha creado, porque no solo los seres humanos tenemos esa capacidad de protección; también en los animales se evidencia mucho más este instinto y que me dice de las plantas y las flores.
- Un abrazo.
- La ternura para mi es expresión de lo humano y lo vivo, la dulzura, delicadeza, amor, respeto...
- Para mí, la ternura es el sentimiento más noble que puede existir, en la ternura se cobijan más de un sentimiento: Solidaridad, Alegría, Servicio desinteresado, Respeto, Amistad sincera, Amor en todas sus presentaciones; Un corazón abierto a las necesidades de quienes nos rodean, sin importar quien sea; Una sonrisa que se ofrece en el momento preciso; Una mano extendida siempre para servir; El regocijo experimentado por el deber cumplido; La satisfacción por la vida misma.
- Tengo un libro de la Dra. María Cecilia Betancurth que se titula "Un amor que sirva o un adiós que libere" en donde hay un capítulo muy interesante sobre "la ternura".
- Es una de las cualidades importantes que puede tener el ser humano, va unida de la modestia, paciencia, humildad. Con ternura se puede ser una persona con autoridad e inspirar mucho respeto y confianza. A parte de todo es AMOR.
- Considero que la ternura puede ser la manifestación y expresión más sincera de amor, calidez, agrado, delicadeza, afecto y bondad hacia otros y más

específicamente hacía tus seres queridos, es también la posibilidad de reconocer en el otro sus capacidades, valores, competencias que de una manera lo harán crecer como ser humano, sin que esto pueda ser tomado como melosería.

- La ternura es algo que no se puede describir; solo puedo decirle que Usted inspira ternura.
- La ternura es un sentimiento, el cual posee el ser humano y hasta los animales, dicho sentimiento es siempre inspirado a través de algo o de alguien.
- La ternura sensibiliza.
- Facilita la comunicación.
- Media las subjetividades de las persona, permite compartir.
- Compartir, caricias.
- Crea un ambiente propicio para el encuentro, el acuerdo.
- Es lo que inspira mi hija.
- Expresa sentimiento profundo.
- El sentido que tiene la ternura para mí, creo que es transmitir y expresar sentimientos de cariño, amor, fraternidad, dulzura, solidaridad, comprensión, perdón, aceptación, bienestar.
- Para mi la ternura, es recibir una caricia sin malicia pero con amor, darle un abrazo a mi compañero de trabajo, por el solo hecho de ser mi compañero, la ternura para mi es darle un abrazo de bienvenida a mi hija cuando llega del Colegio, después de saber que en la mañana se fue con un cólico de menstruación, la ternura para mi son todas las demostraciones sinceras de afecto, comprensión y escucha.
- La ternura es uno de esos conceptos que se explican mejor con una imagen que con muchas palabras. Así, un bebé amamantado por su madre, un anciano acompañado de su nieto a cruzar la calle o el enfermo postrado en una cama y su esposa limpiándole el sudor o las lágrimas, son algunas representaciones de este vocablo.

- La ternura es una actitud que sugiere cuidado, protección, ayuda y donde uno de los elementos de la relación se muestra débil, indefenso y el otro le presta, sin pedir nada a cambio, toda su fuerza.
- Ternura es una actitud cariñosa y protectora hacia alguien. Presupone, pues, dos cualidades: Afecto y protección.
- Para mí la ternura es la máxima expresión del espíritu. Actitud que nos hace demostrar el afecto de una manera especial, agradable, enternecedora y sincera.
- Para mí la ternura es algo muy importante en todo tipo de relaciones, se debe manifestar tanto a la pareja como a la familia y en general a aquellas personas con quienes compartimos día a día, no debemos sentir pena por hacerlo.
- Al tratar con ternura a alguien estamos acariciando el alma y no alcanzamos a apreciar cuanto bien hace, tanto a la persona como a nosotros mismos.
- Para mí la ternura es: Sentirme amada, respetada, tenida en cuenta. Si alguien me trata bien hace que mi día brille y que una sonrisa se ilumine en mi rostro y quede grabada en mi corazón.
- La ternura es la manifestación del amor (cualquiera que sea la clase de amor) más sencilla pero la más sincera. Ternura encuentras en una mirada, en una caricia, en una palabra, en un detalle. “La ternura es un sentimiento que hace parte de la forma como expresamos el amor, el afecto o el cariño por el otro; la ternura es delicadeza y respeto...” Un abrazo lleno de ternura.
- El sentido que tiene la ternura para mí es de calidez, cariño, amor, respeto, el trato con las personas a través de una comunicación oral, escrita o no verbal con gestos amables y cordiales, es el lenguaje de expresarse y/o comunicarse de una forma delicada y cortés.
- Es uno de los dones más preciados que un ser humano puede sentir, no en todos existe y como trata la inteligencia emocional se puede aprender, para ello un prerrequisito la sensibilidad, el asombro, la observación y la disposición a vivenciarla sin que hombres y mujeres nos avergoncemos de ser tiernos; pues a veces se confunde con debilidad.

- La ternura es la forma como yo veo las cosas que me interesan directamente o indirectamente, es todo aquello que me llama la atención, me hace sentir de una forma distinta a lo cotidiano, es la expresión a la no violencia y una paz instantánea de que estamos muy bien.
- Pienso que la ternura tiene dos sentidos: El primero es mi manifestación como una persona no violenta y el Segundo es hacer sentir al otro un ser valioso y protegido (me inclino más por éste).
- La ternura: Esta definida y comparto su definición como la calidad o la capacidad de las personas (o de los animales) de ser tierno, es decir ser cariñoso o afectuoso.

En los seres humanos: Es un sentimiento que viene de lo más profundo de nuestro ser, es algo espiritual y conmovedor, que viene del corazón como inspiración y acción en los diferentes roles de nuestra cotidianidad como: Ser hijo, hermano, padre o madre, amigo, prestador de un servicio.

Conmovidados por este impulso interior surge el sentimiento del amor no solo por otros seres sino para hacer de nosotros un artista, un poeta, un músico, un pintor, un escultor, un profesional, un trabajador, etc. La manifestación de la ternura la efectuamos a través de reír, cantar, llorar, gritar, acariciar, expresar o comunicar este sentimiento.

La ternura es un sentimiento positivo que hace parte de naturaleza y está en la humanidad y creo que en los animales, dado que lo expresan con sus similares y con otras especies a quienes les brindan afecto y compañía.

- Es una mirada interesada y afectuosa hacia el otro, con el sentido de expresarle nuestra complacencia, bondad y mimos.
- Yo creo que todos los seres vivientes tenemos una energía propia que puede ser afectada por las otras energías que lo rodean aumentando o disminuyendo

esta, de calidades que ayudan a sanar o ayudan a enfermar, es este contexto la ternura es una energía de bienestar tanto para quien la da como para quien la recibe y puede generar actitudes positivas en el ser que la recibió posteriormente.

- La ternura: Es una manifestación afectiva que enriquece las relaciones interpersonales y es a la vez, uno de los satisfactores de las necesidades afectivas y de reconocimiento de los seres humanos.
- Base del amor, motor que mueve el corazón y sensibiliza la razón. Abre los brazos a la pasión.
- Es el derecho que tengo para desbordar mi amor en todos y todo aquello que me sensibiliza y me inspira para disfrutar las cosas sencillas de la vida, valorar lo pequeño y apreciar lo grande la oración.
- Ternura: podría ser otro gran valor. Conjunto de sentimientos para expresar a otro ser: Amor, cariño, pasión; el cual puede ser expresado tanto verbal como físicamente.
- Ternura: Es un don de... existencia. Es la capacidad de amar y saber recibir... Amor. Es abrir el corazón a todo sentimiento. Es aprender a vivir la vida en forma... elemental, disfrutando del ser y del hacer en... Beneficio de todos!
- Rápidamente le diré que la ternura para mí la ternura es un sentimiento de delicadeza, sencillez, "inocencia" y calidez muy propio de los niños y que algunos adultos cultivan y conservan en sus vidas, manifestándose así ante las demás personas que los rodean y recibiendo de ellas un trato delicado y suave. Cuando sucede lo contrario, la persona tierna lo percibe rápidamente.
- Como sentimiento se construye por la recopilación de emociones que desde pequeño se experimentan y que una a una van constituyendo a la persona tierna. Esas vivencias se dan en la casa y en el medio que se desenvuelva uno en su etapa infantil. Un sentimiento son emociones generalizadas, en este caso serían personas que igualmente fueron tratadas con delicadeza, con "mimos", con respeto; por ejemplo experimentaron una gran emoción al recibir un regalo, porque la mamá se encargó de hacerle prácticamente una fiesta de este hecho, lo contempló, le celebró, etc.

- La ternura es la expresión directa y explícita del amor que sentimos por el otro y lo bueno que vemos en él, es hacerle saber el lugar que tiene ese otro en la vida de uno.
- La ternura es un Don que complementa nuestra forma de comunicarnos y digo Don ya que no todas las personas la poseen, no es fácil ser expresivo con nuestros sentimientos, el don de la ternura es aquel que permite maravillarnos con las pequeñas cosas de la vida, la ternura es la expresión tangible del amor.
- La ternura hace parte de lo sutil, noble y delicado del ser por que es una cualidad.
- Para mi la ternura es la forma suave, cálida o afectuosa de dirigirnos a las personas para expresarles nuestro sentimiento de amor, cariño amistad o solidaridad.

De todas las respuestas, se realizó una primera categorización que tenemos en el Anexo B.

Anexo B. Categorización

Una vez revisadas todas las respuestas obtenidas con la pregunta ¿Qué es para ti la ternura?, se realizó una primera categorización que dio como resultado lo siguiente:

1. Forma o manera de expresar un sentimiento
 - 1.1. Mirada de un niño
 - 1.2. Expresión de afecto
 - 1.3. No todos aunque queramos podemos expresarlo
 - 1.4. Es expresar nuestro amor con delicadeza
 - 1.5. Expresión del amor
 - 1.6. Un abrazo, un apretón de manos, una caricia
 - 1.7. Expresar los sentimientos, por medio de palabras y gestos
 - 1.8. Acariciar con el alma
 - 1.9. Expresiones humanas más fuertes que existen, porque por medio de ellas se deshacen los muros más fuertes o se combaten los obstáculos más ineludibles
 - 1.10. Expresión de amor, de carisma, suavidad, dulzura, es una forma de manifestar el cariño que sentimos hacia una persona
 - 1.11. La ternura es un lenguaje del corazón que se materializa en una caricia, en un roce de la piel, en una mirada detrás de una lágrima o en una palabra suave
 - 1.12. Un abrazo
 - 1.13. Expresión de lo humano y lo vivo, la dulzura, delicadeza, amor, respeto
 - 1.14. Manifestación y expresión más sincera de amor, calidez, agrado, delicadeza, afecto y bondad hacia otros
 - 1.15. Expresa sentimiento profundo
 - 1.16. Transmitir y expresar sentimientos de cariño, amor, fraternidad, dulzura, solidaridad, comprensión, perdón, aceptación, bienestar
 - 1.17. Demostraciones sinceras de afecto, comprensión y escucha

- 1.18. Máxima expresión del espíritu
 - 1.19. Es la manifestación del amor más sencilla pero la más sincera
 - 1.20. Expresión a la no violencia y una paz instantánea
 - 1.21. Sentimientos para expresar a otro ser: Amor, cariño, pasión; el cual puede ser expresado tanto verbal como físicamente
 - 1.22. La ternura es la expresión directa y explícita del amor que sentimos por el otro y lo bueno que vemos en él, es hacerle saber el lugar que tiene ese otro en la vida de uno
 - 1.23. Expresión tangible del amor
 - 1.24. Forma suave, cálida o afectuosa de dirigirnos a las personas para expresarles nuestro sentimiento de amor, cariño amistad o solidaridad
-
- 2. La ternura como sentimiento
 - 2.1. Es un sentimiento
 - 2.2. Sentirse feliz
 - 2.3. Es un sentimiento que se traduce en dulzura, afecto, cariño y amabilidad
 - 2.4. Sensibilidad humana... esperanza
 - 2.5. Expresión de un sentimiento que hace más hermosa la relación con seres y con el medio
 - 2.6. Sentir ternura por...
 - 2.7. Sentimiento que produce afecto
 - 2.8. Expresar todo los buenos sentimientos que otros provocan en mí
 - 2.9. Uno de los más grandes sentimientos
 - 2.10. El sentimiento más noble, cobijan más de un sentimiento: Solidaridad, Alegría, Servicio desinteresado, Respeto, Amistad sincera, Amor en todas sus presentaciones
 - 2.11. Es AMOR
 - 2.12. Sentimiento, el cual posee el ser humano y hasta los animales
 - 2.13. Sentirme amada, respetada, tenida en cuenta

- 2.14. “La ternura es un sentimiento que hace parte de la forma como expresamos el amor, el afecto o el cariño por el otro; la ternura es delicadeza y respeto...”
- 2.15. Me hace sentir de una forma distinta a lo cotidiano
- 2.16. Es un sentimiento que viene de lo más profundo de nuestro ser, es algo espiritual y conmovedor, que viene del corazón como inspiración
- 2.17. Sentimiento del amor
- 2.18. Sentimiento positivo que hace parte de naturaleza
- 2.19. Base del amor, motor que mueve el corazón y sensibiliza la razón. Abre los brazos a la pasión
- 2.20. Abrir el corazón a todo sentimiento
- 2.21. Es un sentimiento de delicadeza, sencillez, “inocencia” y calidez
- 2.22. Como sentimiento se construye por la recopilación de emociones que desde pequeño se experimentan y que una a una van constituyendo a la persona tierna
- 2.23. No es fácil ser expresivo con nuestros sentimientos

- 3. La ternura se manifiesta...
- 3.1. Es amor a través de una caricia, una palabra, una mirada, es suavidad al hablar.
- 3.2. Comprender al otro
- 3.3. Manifestación de Dios en todo lo que ha creado
- 3.4. Capacidad de protección
- 3.5. Una sonrisa que se ofrece en el momento preciso; Una mano extendida siempre para servir; El regocijo experimentado por el deber cumplido; La satisfacción por la vida misma
- 3.6. Cualidades ser humano, modestia, paciencia, humildad
- 3.7. Es una actitud que sugiere cuidado, protección, ayuda
- 3.8. Es una actitud cariñosa y protectora
- 3.9. Demostrar el afecto de una manera especial, agradable, enternecedora y sincera
- 3.10. En todo tipo de relaciones

3.11. Calidez, cariño, amor, respeto, el trato con las personas a través de una comunicación oral, escrita o no verbal con gestos amables y cordiales, es el lenguaje de expresarse y/o comunicarse de una forma delicada y cortés

3.12. Como la calidad o la capacidad de las personas (o de los animales) de ser tierno, es decir ser cariñoso o afectuoso

3.13. La manifestación de la ternura la efectuamos a través de reír, cantar, llorar, gritar, acariciar, expresar o comunicar este sentimiento

4. La ternura es dar.

4.1. Hacer sentir bien al otro

4.2. La ternura me permite entregar un abrazo, un beso, una flor, una sonrisa

4.3. Enseñanza aprendizaje. Demostración de sentimientos

4.4. Un abrazo

4.5. Un corazón abierto a las necesidades de quienes nos rodean, sin importar quien sea

4.6. Permite compartir

4.7. Compartir caricias

4.8. Darle un abrazo de bienvenida a mi hija

4.9. Sin pedir nada a cambio

4.10. Al tratar con ternura a alguien estamos acariciando el alma

5. La ternura es permitirse sentir...

5.1. Es dejarse acariciar por las cosas bellas que nos dicen o nos hacen

6. La ternura es sentirse amado

6.1. Sentimos que alguien nos ama

7. La ternura como sensación

7.1. La ternura es una sensación de algo suave, placentero, de tranquilidad y de bienestar.

- 7.2. Chispa de la sensibilidad
- 7.3. Sensación que nos inspira: una persona o una mascota
- 7.4. Que nos hace más sensibles

- 8. La ternura como forma de valoración
 - 8.1. Valorar al ser humano en su esencia
 - 8.2. Reconocer en el otro sus capacidades, valores, competencias
 - 8.3. Valorar lo pequeño y apreciar lo grande la oración

- 9. La ternura puede generar...
 - 9.1. Armonía a nuestro entorno
 - 9.2. Con esta conquista, con esta puede ganar el perdón, se puede ganar el amor de las personas, la comprensión, se llega al niño que todos llevamos dentro
 - 9.3. Autoridad e inspirar mucho respeto y confianza
 - 9.4. Harán crecer como ser humano
 - 9.5. Sensibiliza
 - 9.6. Si alguien me trata bien hace que mi día brille y que una sonrisa se ilumine en mi rostro y quede grabada en mi corazón
 - 9.7. Ternura encuentras en una mirada, en una caricia, en una palabra, en un detalle
 - 9.8. Es aprender a vivir la vida en forma... elemental

- 10. La ternura es dar y recibir, es reciproca.
 - 10.1. Transmitirle todo lo bueno que hay en mi y ponerlo en contacto con lo bueno que hay en el otro
 - 10.2. Una caricia para el otro o para mi mismo
 - 10.3. Es recibir una caricia sin malicia pero con amor, darle un abrazo a mi compañero de trabajo
 - 10.4. Cuanto bien hace, tanto a la persona como a nosotros mismos

10.5. La ternura es una energía de bienestar tanto para quien la da como para quien la recibe y puede generar actitudes positivas

10.6. Capacidad de amar y saber recibir... Amor

10.7. Manifestándose así ante las demás personas que los rodean y recibiendo de ellas un trato delicado y suave

11. La ternura como posibilidad de acercarme al otro.

11.1. Posibilidad de acercarme al otro

11.2. Más cercanos al otro

11.3. Crea un ambiente propicio para el encuentro, el acuerdo

11.4. Es una mirada interesada y afectuosa hacia el otro, con el sentido de expresarle nuestra complacencia, bondad y mimos

12. La ternura como vehículo para la convivencia.

12.1. Ser capaz de expresar con valor decidido y fortaleza de carácter la más leve caricia de afecto que derrumbe cualquier espíritu de belicosidad y agresión

12.2. Es la forma más fácil de convivencia

12.3. Facilita la comunicación

12.4. Hacer sentir al otro un ser valioso y protegido

12.5. Es una manifestación afectiva que enriquece las relaciones interpersonales y es a la vez, uno de los satisfactores de las necesidades afectivas y de reconocimiento de los seres humanos

12.6. En... Beneficio de todos

13. La ternura puede ser inspirada u observada en

13.1. Animales, plantas y las flores

13.2. Madre embarazada

13.3. Mascota, compañero de trabajo, pareja, hijos

13.4. Inspirado a través de algo o de alguien

13.5. Mi hija

13.6. Se explican mejor con una imagen que con muchas palabras

14. La ternura como instinto

15. La ternura como un don

15.1. Es uno de los dones más preciados que un ser humano puede sentir se, puede aprender

15.2. don de... existencia

15.3. La ternura es un Don que complementa nuestra forma de comunicarnos, no todas las personas la poseen, el don de la ternura es aquel que permite maravillarnos con las pequeñas cosas de la vida

16. La ternura es una actitud

16.1. Prerrequisito la sensibilidad, el asombro, la observación y la disposición a vivenciarla

16.2. Es la forma como yo veo las cosas

17. La ternura como derecho

17.1. Derecho que tengo para desbordar mi amor en todos y todo aquello que me sensibiliza y me inspira para disfrutar las cosas sencillas de la vida

18. La ternura como valor.

18.1. Podría ser otro gran valor

19. La ternura es una cualidad

Luego de analizar estos resultados, se pudo resumir en cinco categorías principales, que agrupaban todas las respuestas obtenidas:

1. La ternura como un sentimiento

Abarcó las categorías iniciales: 1, 2, 5 y 6.

2. Manifestaciones de la ternura.

Comprende las categorías: 3, 4, 9, 10, 15 y 19.

3. La ternura es un medio para ...

Se tuvieron en cuenta las categorías: 8, 11, 12 y 16.

4. Lo que motiva la ternura.

Para las categorías: 7, 13 y 14.

5. La ternura es un valor.

Agrupó las categorías: 17 y 18.

En cuanto a la primera categoría, “La ternura como sentimiento”, esta se desarrolló como un capítulo completo llamado Los Sentimientos. Las demás se desarrollaron, incluyendo sus subcategorías en el capítulo de la Ternura.