

¿Es posible una ética de la ternura en la salud?

José García Férrez

¿Por qué la ternura es importante para la ética?

¿y para la vida?

Respuestas que conllevan un trasfondo significativo y que encaminan, o pueden encaminar, a algunas reflexiones sobre nuestra responsabilidad en el aquí y el ahora, tanto presente como futuro.

Vivimos en un mundo "enfermo" por ambientes deplorables (contaminación, desertificación, efecto invernadero...), por situaciones sociales injustas (hambrunas, expolio de países ricos a países pobres, torturas, guerras, terrorismo...) y por estados personales endebles (depresiones, hastío, insatisfacción, infelicidad, vacío vital...). Ante una realidad aparentemente tan inhumana creemos que la ternura puede ser el motor que impulse y dinamice los deseos de una humanidad futura mejor para todos y, por extensión, que sirva como plataforma en la que se desarrollen tanto los quehaceres vitales más cotidianos, como las ocupaciones o las distintas profesiones humanas.

Con la ternura despertamos ciertos sentidos personales que habitualmente pasan desapercibidos o, cuando menos, se mantienen ocultos. Estos son los sentidos espirituales, y los afectivos que, por decirlo de algún modo, vienen a ser los sentidos más "sentientes" de la razón humana. Acariciar, saborear, oír, tocar, degustar, etc., son verbos que definen lo que el ser humano es capaz de sentir y de ser. Los sentidos pueden ser buenos receptores y difusores de la ternura, pues son ellos los que mejor recogen y pueden expresar lo que la ternura es y puede ser en la persona humana.

Es preciso partir, por tanto, de una ética del conocimiento sensorial, es decir, de una experiencia de vivirse desde los sentidos para vivir desde una ética sensorial. Y una ética sensorial, bajo nuestro punto de vista, es aquella dimensión del comportamiento moral humano que estima como bueno obrar conforme a un recto sentido del cuerpo y del espíritu, tanto en clave antropológica como religiosa o espiritual.

*La ternura es importante y necesaria,
tanto para la vida como para la muerte*

¿Ternura ética?

La ternura es un tipo de vivencia personal e íntima que se expresa en sentimientos y sensibilidades hacia algo o alguien en concreto. No es una vivencia genérica o abstracta, sino que pertenece a una dimensión más experiencial y comunicativa. Y es que no solamente notamos que podemos sentir las cosas o las personas con ternura, sino que notamos que tenemos ternura y que somos ternura. Los sentidos y las acciones nos proporcionan la posibilidad de calibrar moralmente nuestros sentimientos, no tanto

porque éstos sean buenos o malos, sino por lo que éstos supongan de maldad o bondad para uno mismo o para los demás.

La ternura, como dimensión ética consiste en la apropiación responsable de nuestro obrar en busca del bien del otro, pero no sólo como algo que le beneficie, sino también como algo que le guste o agrade. De ahí arranca o puede arrancar la vertiente buena o mala de la ternura: actuar con el otro de la mejor manera posible y como al otro le gusta que actuemos con él.

La ternura ética comprende una dimensión personal y otra institucional, y ello, porque la ética abarca no sólo principios, sino también virtudes, valores, derechos, actitudes, opciones fundamentales, etc. Una ética de la ternura desde esta doble perspectiva puede ser determinada por elementos como: compasión, servicialidad, respeto, sensibilidad para con el otro, preocupación responsable por el bien del planeta y de la humanidad... pero sin lugar a dudas una ética de la ternura debería estar presidida por condicionantes previos como: libertad, tiempo, motivación interior, respeto y actitud de servicio.

No se puede ser tierno sin ser libre, ni dar ternura sin tiempo disponible, o sin poseer cierta motivación para hacerlo, o sin el debido respeto o con una actitud poco servicial hacia los demás o el otro cercano.

Ternura y cuidados

Una filosofía práctica para la vida y para el cuidado debe contener inexcusablemente la dimensión de la ternura, pues la ternura puede verse como la pieza clave de todo el entramado mente-cuerpo-espíritu de la persona. Y es que como afirma el filósofo García Bacca, tan bueno es racionalizar los sentimientos como *sentimentalizar* las razones por las que vivimos y los razonamientos por los que actuamos.

Por otro lado, la ternura, en el ámbito del cuidado, está íntimamente unida a la dimensión de la caricia. Así afirma el profesor Francesc Torralba, dentro de su libro *Antropología del cuidar*, "la expresión máxima de la ternura es la caricia, pues la caricia es un tipo de contacto donde se pone de relieve la proximidad ética y el respeto hacia el otro", pero más aún, sigue afirmando este autor, "la caricia es, quizás, la forma más bella de expresar la ternura humana".

Casi todos nosotros agradecemos el trato tierno, máxime si éste viene acompañado de una caricia, ya sea física, gestual o verbal. La ternura es importante y necesaria tanto para la vida como para la muerte. Venir al mundo acogido en ternura, vivir en ella y morir con ella son, sin lugar a dudas, los ejes cruciales sobre los que debería pivotar la existencia de todos los seres humanos. Es utópico, es verdad, pero es un deseo que podría ser realizable si se aspira a humanizar la dimensión histórica y biográfica de cada persona y de toda la humanidad.

Creemos que una ética de la ternura tiene cabida no sólo en el ámbito asistencial socio-sanitario, sino en el horizonte existencial de todo ser humano, pues no sólo *plenifica* el desarrollo madurativo de la persona, sino que es, o puede ser, el configurador básico de la dimensión ética de la persona para consigo misma y para los demás.

La ternura es una meta a seguir, un camino a recorrer y un fin digno de ser alcanzado, no sólo por lo que de felicidad suponga, sino porque lleva a la misma trascendencia, esto es, puede conducir a espacios humanos más allá de los sentidos, más allá de meras relaciones funcionales, y, sin ánimo de parecer simples, a cierta mística de la praxis humana en todos los órdenes de la vida social.

Dos tipos de ternura

La ternura hace que nos preocupemos por vivir mejor en el mundo en que estamos y de cara al mundo que queremos construir y vivir, por ello creemos que pueden darse dos tipos de ternura, aunque indudablemente es una clasificación particularista y no exenta de modificaciones y complementaciones con otras igualmente válidas. Ahí va nuestra propuesta:

- Ternura personal: compuesta por una ternura natural (aquella que pertenece a la esencia misma de todo ser humano), una ternura sensual (amor a la pareja y vivencia de la sexualidad), una ternura solidaria (amor a la humanidad, especialmente a la más necesitada), una ternura religiosa (amor-pasión por lo divino y lo trascendente), etc.
- Ternura institucional: integrada por una ternura organizacional (ya sea empresarial, administrativa, política, económica, etc.), una ternura multicultural (conciencia multiétnica y plural de la diversidad de concepciones de la ternura), una ternura funcional (honestidad laboral, integridad, sentido de la justicia, honor a la verdad, trato humano, etc.).

El amor evita enfermedades del corazón y alarga la vida

Ma. Pilar Martínez Barca

Según la Federación Cardiológica Mundial, el amor, al crear una atmósfera de felicidad en torno a las personas, contribuye a evitar las enfermedades del corazón y facilita la longevidad. Las últimas investigaciones indican que el afecto y la ternura ayudan también a mantener un buen estado de salud mental.

"El amor es bueno para el corazón", afirma tajante el presidente de la Federación, el profesor de cardiología de la Escuela de Medicina de Curitiba (Brasil) Mario de Camargo Maranhao. "El amor en todas sus dimensiones, incluida la filial y fraternal, mejora la calidad de vida y la alarga", aseguró el médico brasileño. Estudios recientes muestran que entre las personas en tratamiento por enfermedades cardiovasculares, las carentes de afecto emocional tienen "entre dos y cuatro veces más dificultades" para sobreponerse que las que tienen "relaciones íntimas armoniosas".

Según Camargo Maranhao, las investigaciones llevadas a cabo entre personas aquejadas de "enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes", concluyen que "un entorno feliz contribuye a mantener una presión arterial más equilibrada y a prolongar la vida de esos pacientes." La Federación asegura que "según las últimas investigaciones, el afecto y la ternura en nuestras vidas nos ayudan a mantener un buen estado de salud mental" además de tener un "impacto positivo en el sistema inmunitario y en el corazón".