

Padre y el Hijo que se desborda en la creación, en la medida en que, tanto entre los seres humanos a nivel interpersonal como entre los sectores sociales, las iglesias, los pueblos, existe reciprocidad en el amor, no de modo exclusivo y egoísta sino “extrovertido”, “desbordante”, abierto al bien de todos⁷³.

Conviene recordar siempre que la esencia divina, el Dios uno y Trino, es inefable e incomprensible. El amor divino excede nuestra capacidad de comprender y no lo podemos expresar adecuadamente con nuestras palabras y conceptos humanos. “Entre el Creador y la creatura no puede señalarse una semejanza, sin ver que la desemejanza es aún mayor”⁷⁴.

⁷³ B. FORTE: *Trinidad cristiana y realidad social*, Estudios Trinitarios 3 (1987) 400-411. E. CAMBÓN: *La Trinidad. Modelo de la sociedad*, Madrid, 2000, 144.

⁷⁴ Concilio Lateranense IV, DH 806.

El Evangelio de la alegría y la ternura de Dios

Rev. Aragon. Teol. 18 (2003)

María Pilar Montijano

Experiencias vitales y aprendizaje

Nuestra posición y reacción ante la realidad que nos rodea no es neutra. Las experiencias de cada día nos afectan y nos van cambiando lentamente. Aceptamos y rechazamos, amamos y odiamos. Nos dirigimos a las personas que nos rodean con diferentes tonos de voz, con expresiones corporales diversas, no podemos ser agentes imparciales.

Todos estos fenómenos, que no podemos ni debemos evitar, hacen referencia al nivel afectivo de nuestra personalidad. Estos aspectos de la personalidad surgen de un fondo vital que escapa, normalmente, a la libre elección racional.

El mundo afectivo es muy complejo y la mayoría de los tratadistas clásicos distinguen cuatro tipos de fenómenos psíquicos:

- El HUMOR, o estados de ánimo, que es como la atmósfera interior de la persona.
- Las EMOCIONES, que son experiencias afectivas intensas, pasajeras, bruscas y con un fuerte componente somático.
- Los SENTIMIENTOS, estados afectivos más estructurados y estables, menos intensos que las emociones y con menor reacción fisiológica.
- Las PASIONES, que tienen la estabilidad del sentimiento y la intensidad de la emoción. En la pasión ya aparece una fuerte carga cognitiva.

Según Allport, las emociones se relacionan muy directamente con las motivaciones y constituyen una fuerza energética psicofísica que nos impulsa hacia unos determinados comportamientos.

Emoción y pensamiento también se relacionan e interfieren mutuamente y llegan a producir en nosotros diversos tipos de conductas que pueden llevarnos a la salud mental o a la enfermedad.

Es por tanto muy importante, que conozcamos la dinámica que sigue el proceso emocional, para aprender a socializar y manejar algo que en principio es instintivo. En efecto, siguiendo las aportaciones de Omiso, podemos distinguir cuatro sensaciones básicas: **peligro, daño, pérdida o satisfacción**.

Dichas sensaciones, producen unas reacciones psicofisiológicas que son las cuatro emociones: **miedo, rabia, tristeza y alegría**.

Las respuestas lógicas e instintivas a estas emociones serían: la **huída** ante la sensación de peligro; la **agresión** si nos producen daño; el **aislamiento** cuando tenemos sensación de pérdida, y la **explosión jocosa** cuando experimentamos una gran satisfacción.

Sin embargo, todos aprendemos desde pequeños qué clase de reacciones conductuales son admitidas, premiadas o censuradas en los diversos ambientes. De ahí que poco a poco vayamos socializando nuestras expresiones de esta forma:

- Ante el **miedo**, pedimos protección y aceptamos los propios límites.
- Ante la **rabia**, controlamos nuestra reacción aceptando los límites propios y ajenos.
- Ante la **tristeza**, aprendemos a pedir compañía y consuelo, aceptando los límites y pérdidas de la vida.
- Ante la **alegría**, aprendemos a compartir las satisfacciones propias y de los demás, con felicidad serena.

La alegría como valor

Una vez analizada la ALEGRÍA como emoción básica, que puede socializarse y llevarnos a la madurez de nuestras reacciones, quiero contemplarla también como un valor.

Los valores tienen una función primordial en la maduración humana:

- Ayudan a crecer y hacen posible el desarrollo armonioso de todas las capacidades del ser humano.
- Afectan a las ideas, a los sentimientos y a nuestros actos.
- Son dinámicos y están ligados al desarrollo de la personalidad.

- Se madura en los valores mediante el proceso de valoración, es decir, desde el momento en que captamos un valor hasta que llega a formar parte de nuestra identidad personal. Esto es lo que hemos de hacer con la alegría.

La alegría no tiene precio, es elemento y necesidad de vida, o somos alegría o no somos nada.

Textos y Sentencias para la reflexión:

La sonrisa (José Luis Martín Descalzo)

“Si yo tuviera que pedir un don, un solo don, pediría, y creo que sin dudarlo, que me fuera concedido el supremo arte del sonreír. Es, a mi juicio, la cumbre de las expresiones humanas. Sé que hay sonrisas mentirosas, irónicas, despectivas... Pero más bien estoy hablando de aquellas que brotan de un alma iluminada, de aquellas que son como el fulgor de un relámpago en plena noche, de aquellas que, milagrosamente, vemos surgir de la cara de un bebé de ocho meses y que algunas personas –muy pocas– consiguen conservar a lo largo de toda su vida... Pero la gran pregunta sigue siendo a mi juicio, cómo conseguir una sonrisa. ¿Es un simple don del cielo?. ¿O se construye como una casa?. La gente que ama en abundancia, sonrío con facilidad. Porque la sonrisa es, ante todo, una gran fidelidad interior a uno mismo. Merced a un equilibrio interior, con paz en el espíritu, con un amor sin fronteras”.

Las pequeñas alegrías (Hermann Hesse)

“Es muy triste que el hecho de vivir siempre con prisas empieza ya desde la infancia, pero a menudo es realmente así... La manera que tenemos de divertirnos es tan agotadora como los trabajos más duros. La consigna es mucho y pronto. Y así vamos generando, cada vez más, diversión falsa, y cada vez menos, alegría verdadera. Es un disfrute enfermizo, impelido por una eterna insatisfacción. Yo no conozco la receta universal para curar esta enfermedad. Sin embargo, quisiera recordar un viejo remedio casero, por desgracia demasiado olvidado: el placer moderado es un placer doble. Y, sobre todo, no paséis de largo, aprovechad bien las pequeñas alegrías”.

Si hemos encuadrado la ALEGRÍA en el marco de las emociones y de los valores, podemos encuadrar la TERNURA en el marco de los sentimientos, como algo más estructurado y estable. Según José Antonio Marina, el objeto de la ternura tiene siempre algún rasgo que incita a cuidarlo, acariciarlo o protegerlo. Se trata de un sentimiento expresivo hacia lo pequeño o vulnerable. La fuerza, el poder, la grandeza, no producen ternura: “Los enamorados se aniñan un poco, porque la ternura produce una deliciosa regresión”.

Antropología de la ternura

La ternura es una realidad natural, inserta en nosotros desde el momento de nacer.

Es **flexibilidad, permeabilidad, apertura de corazón, disponibilidad al cambio.**

La ternura mide el grado de humanidad que se ha alcanzado.

Proyecto existencial

Toda persona, a lo largo de la vida ha de tener un proyecto. De la calidad y profundidad de dicho proyecto dependerá nuestra felicidad y la felicidad de los demás, puesto que no es lo mismo vivir para sí mismo para conseguir “cosas”: economía, poder, nombre... que vivir para la alegría de los grandes testigos de la experiencia de Dios.

Nuestro auténtico proyecto ha de consistir en saber pasar de tener ternura a ser ternura:

- es un modo de pensar
- es un modo de sentir
- es un modo de vivir y amar
- eleva al hombre por encima de sí y le llena de gozo.

Fundamento bíblico de la ternura

Según Francisco Martínez, en su libro He creído en el Amor, existe un conocimiento superior llamado en la revelación “sabiduría”, que es un don de Dios. Son una iluminación y amor, producidos directamente por Dios en una experiencia que afecta al hombre entero, que impacta y cambia la vida... Los sencillos de corazón suelen ser los privilegiados de este conocimiento porque son los que suelen tener el corazón más abierto y disponible.

Con esta disponibilidad, podemos encontrar la **ternura de Dios** a través de la Biblia:

El Dios de la Alianza (Antiguo Testamento)

La ternura de Dios “se dice” en:

- la metáfora del águila que representa atención a los suyos: “Me han encelado con lo que no es Dios... yo también voy a encelarles” (Dt 32,21), refugio amoroso y acogedor: “con sus plumas te protege, bajo sus alas hallas refugio”, “como pájaros que vuelan así protegerá Yahvé Sebaot a Jerusalén, protegerá y librará, perdonará y salvará” (Sal 91,4. Is 31,5), protección y afecto: “Tú proteges a hombres y animales. Por eso los hombres se refugian a la sombra de tus alas” (Sal 36,6-10)
- la metáfora del pastor: “Yo recogeré el Resto de mis ovejas de todas las tierras a donde las empujé, las haré tornar a sus pastos, criarán y se multiplicarán. Y pondré al frente de ellas pastores que las apacienten, y nunca más estarán medrosas ni asustadas”. “Porque así dice el Señor Yahvé: Aquí estoy yo; yo mismo cuidaré de mi rebaño y velaré por él. Como un pastor vela por su rebaño cuando se encuentra en medio de sus ovejas dispersas, así velaré yo por mis ovejas...” “Como pastor pastorea su rebaño: recoge en brazos los corderitos, en el seno los lleva, y trata con cuidado a las paridas” (Jr 23,3-4. Ez 34,11-16. Is 40,11)
- la metáfora del médico que cura y sana: “Será la luz de la luna como la luz del sol meridiano, y la luz del sol meridiano será siete veces mayor, el día que vende Yahvé la herida de su pueblo y cure la contusión de su golpe” (Is 30,26.)
- la sublimación del amor conyugal en el Cantar de los Cantares: “Representa un nuevo y más apasionante peldaño del amor de Dios. Describe la irreversibilidad de los designios de Dios y la invencibilidad de su amor, su triunfo absoluto sobre la infidelidad de Israel. El Cantar es un poema de amor conyugal. Expresa lo inenarrable, aquello que existe mucho más para ser experimentado que para ser narrado. Es como el punto de máxima incandescencia del encuentro de Dios con su pueblo”.

El Dios del amor en Jesús Crucificado y Resucitado (Nuevo Testamento)

- Ternura frente a los ciegos de Jericó: “Movido a compasión Jesús tocó sus ojos, y al instante recobraron la vista y le siguieron” (Mt 20,34)
- Ante el leproso: “Si quieres puedes limpiarme. Extendió su mano, le tocó y le dijo: Quiero, queda limpio” (Mc 1,40-41)

- Ternura ante las lágrimas de la viuda de Naín: “Al verla, el Señor tuvo compasión de ella y le dijo: no llores” (Lc 7,13)
- Ante la muchedumbre que le seguía: “Y al ver a la muchedumbre sintió compasión de ella, porque estaban vejados y abatidos” (Mt 9,36)
- Ternura acogiendo a los pecadores: “Y sucedió que estando él a la mesa en la casa, vinieron muchos publicanos y pecadores, y estaban a la mesa con Jesús y sus discípulos. Al verlo los fariseos decían a los discípulos: ¿Por qué come vuestro maestro con los publicanos y pecadores?. Mas él, al oírlo, dijo: No necesitan médico los que están fuertes sino los que están mal. Id, pues, a aprender lo que significa *Misericordia quiero que no sacrificio*. Porque no he venido a llamar a justos, sino a pecadores”. “En verdad os digo que los publicanos y las prostitutas llegan antes que vosotros al Reino de Dios. Porque vino Juan a vosotros por camino de justicia y no creísteis en él, mientras que los publicanos y las prostitutas creyeron en él” (Mt 9,10-13. 21,31-32 Mc 2,15)
- Perdonando desde la Cruz: “Jesús decía: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”. “Te aseguro que hoy estarás conmigo en el Paraíso” (Lc 23,34. 43)
- Dando gracias y alabando al Padre: “Jesús levantó los ojos a lo alto y dijo: Padre, te doy gracias por haberme escuchado”. “Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has revelado a pequeños” (Jn 11,41. Mt 11,25)

Evangelizar desde la ternura

El relato bíblico del amor y la ternura de Dios, es el capítulo más impresionante de la historia de la humanidad. Ha de ser, según Francisco Martínez, el principio y fundamento de una nueva evangelización. Dios nos ha creado para que seamos felices. Pero de ello no estamos convencidos del todo ni siquiera cuando expresamos nuestra fe. Originamos demasiado sufrimiento en nuestro entorno. Los cristianos de hoy necesitamos demostrar mejor que el evangelio es la religión de la dicha. Sólo evangelizaremos de verdad cuando sepamos madurar a todos en el amor de gratuidad.

Ahora bien, ser “Iglesia de la ternura” no quiere decir malvender el mensaje evangélico con palabras bonitas y posturas cómodas. Ser ternura es presentar ante

el mundo actual una Iglesia amante, misericordiosa, atenta a las necesidades del hombre y en especial al hombre que sufre.

Ser “Iglesia de la ternura” es luchar por cambiar estructuras, evitar desigualdades y marginaciones. La Cruz, acontecimiento de ternura, pone en movimiento una nueva modalidad de existencia, que se dirige a transformar el corazón del hombre para hacerlo pasar de “un corazón de piedra a un corazón de carne”.

La “Iglesia de la ternura” tiene que llegar a una cultura nueva en la que se afirmen unos nuevos valores, que ayuden a conseguir el respeto, la igualdad, la serenidad y el amor. Todo ello mediante el desarrollo de:

- El valor de lo femenino y de lo masculino en igualdad
- El valor de las emociones y de los deseos superando la contraposición razón-sentimiento
- El valor de la amistad como encuentro libre y liberador
- El valor de la sexualidad como ternura y comunicación espiritual, no como mera genitalidad
- El valor de una relación armónica con la naturaleza y la corporeidad, alternando trabajo y ocio, huyendo de excesos estresantes
- El valor del otro, rechazando la violencia y el dominio del poder.

Educación en la ternura

Para llegar a desarrollar todos estos valores, es necesaria una buena educación de la ternura, que es lo mismo que decir una buena educación en el amor. Y para ello tendremos que evitar o superar ciertas dificultades y actitudes enemigas:

- **Dificultad para recibir ternura.** Se da en personas totalmente egoístas, incapaces de pensar en el otro con altruismo y gratuidad. Todo tiene un precio. Nadie da gratis. Con estas ideas es imposible sentir ternura y estar abierto a recibir.
- **Dificultad para dar ternura.** Puede darse en personas que piensan que los sentimientos atentan a la razón. La razón nos dice que seamos fuertes, el sentimiento nos hace vulnerables y débiles.
- **Dificultad para vivir la ternura.** Hay quien piensa que la ternura, el perdón y el amor, son una quimera y una utopía.

- **Dificultad para comunicar ternura.** Mostrarse amoroso y tierno ¿no es algo propio de ancianos y pusilánimes?.

Por el contrario, una buena educación integral ha de buscar el desarrollo de una serie de valores, aliados de la ternura:

- Sinceridad y fidelidad.
- Responsabilidad y aprecio de sí mismo y de los otros.
- Nobleza de ánimo, coherencia, capacidad de afrontar con los otros la adversidad.
- Perdón y disponibilidad para olvidar los daños sufridos.
- Cordialidad, amabilidad, paciencia y tolerancia.
- Buen humor, sonrisa, capacidad de comenzar de nuevo cada día.

El tercer milenio - ¿Violencia o ternura?

¡Sueño de Dios para la Humanidad!

“La humanidad debe saber que el tercer milenio será el milenio de la ternura o no será. Sólo si prevalece la ternura y el amor, el mundo gozará de un futuro humano. Bajo la forma de la Cruz de mi Hijo, he indicado ya la dirección hacia donde tiene que orientarse: no de un lado para otro, sino hacia arriba, hacia mí”.

“Yo soy Ternura, pero sólo se me conoce cuando se vive en mi ternura”.

“El que ama con ternura, permanece en mí y Yo en él”.

Las bienaventuranzas, como dicha de un amor radical:

El sermón de la montaña ha sido llamado “la carta fundacional del cristianismo”. Nos entrega el sumo ideal de la perfección. Es la gran noticia de toda la vida y de toda la historia. ¡Bienaventurados!. ¡Felices!. Las bienaventuranzas son la aparición de una nueva locura que es salvación para los que se dejan convencer y amar por Dios. Esta locura sólo la entiende quien está en Dios, quien experimenta su intimidad personal y se deja hablar por Él.