



Joaquín Benito

Sobre *Educarnos para la ternura*

Tras conocer el libro *Educarnos* se nos ocurrió proponer a su autor, Joaquín Benito Vallejo, que nos hiciese una breve presentación del mismo, dándonos pistas que difícilmente podría darnos una reseña. Este es el resultado.

Educarnos para la ternura -El cuidado corporal con afecto y respeto para favorecer la integridad psico corporal de las personas / Educación del trato y del contacto corporal en las relaciones humanas-. *Joaquín Benito Vallejo. Ed. Corona Borealis / 212 páginas -65 ejercicios prácticos.*

El libro trata de aportar una "visión trascendental del ser humano y sus relaciones desde el nacimiento hasta la muerte", según se expone en la contraportada. Hay que cambiar el paradigma social -capitalista- del poder por el SER, y del dinero por el amor, entendido éste no sólo como el respeto por la integridad personal de los demás, sino además, por favorecer la realización de sus potencialidades propias e idiosincráticas, sin caer en el chantaje y la seducción.

Haciendo un recorrido por la historia natural de los seres vivos desde la célula hasta el hombre, estudiando los comportamientos de los animales, se corrobora según los más prestigiosos biólogos y sociólogos, que el afecto y el amor son no sólo la clave de la evolución de las especies, de las relaciones humanas, de la convivencia y de la colaboración, sino de la existencia del ser humano y de la vida misma.

Educarnos para la ternura es educarnos a nosotros mismos para hacernos más sensibles, afectivos, comprensivos, respetuosos, disponibles, responsables, comprometidos..., desarrollando estos objetivos a tres niveles: con nosotros mismos, con los demás y con el entorno ecológico político-social que nos rodea, mediante el contacto corporal consciente.

Contacto corporal tiene el significado de conexión, unión, vínculo, comunicación. Y es el requisito para la realización personal y para amar. Sin contacto no puede haber realización ni amor. Se entiende por realización haber desarrollado las propias potencialidades convirtiéndose en un ser independiente, responsable y maduro psico afectivamente. Amar es darse sin condiciones, proyectarse más allá de sí mismos, apreciando la vida, la humanidad y la naturaleza.

La principal función de los seres humanos es compartir nuestra vida con los demás. Compartir es *dar-nos mutuamente*, de manera afectiva y reafirmante. Lo cual implica a su vez nuestra conexión con los otros y con el entorno que nos rodea. Estar en conexión con nosotros es sentirnos plenamente, premisa ineludible para poder estar conectados con los demás -para sentirlos igualmente-, dentro del medio entorno que compartimos. El nexo nos posibilita la comprensión, la empatía y la colaboración. El contacto corporal es la forma más primigenia y profunda de estar en esa múltiple conexión: nosotros, el entorno, los demás. Darnos es cuidarnos, cultivarnos, protegernos, amarnos. Respetar la integridad personal del otro y favorecer la realización de sus potencialidades. Y todo esto implica propiciar las condiciones sociales, educativas, políticas, económicas... adecuadas para la realización personal y la colaboración con los demás.

Nuestra sociedad -capitalista- nos despersonaliza, nos convierte en mercancías, nos "educa" para trabajar, -educación como domesticación- no para la realización personal, convierte al trabajo en la única forma de subsistencia -esclavismo- y con ello nos quita el tiempo para poder cuidarnos y cultivarnos mutuamente en igualdad de derechos. Nos desconecta de nuestras necesidades y potencialidades reales, nos convierte en autómatas. Con la despersonalización y la falta de realización personal viene la carencia vital, y como compensación la necesidad de dominar a los demás. Según Erich Fromm, el capitalismo es lo más antagónico al amor, incompatible con él.

¿Podemos estar conectados con nosotros mismos y con la sociedad donde vivimos, lo que sería el centramiento ideal? ¿Si la sociedad es perniciosa podemos dejarla de lado y centrarnos sólo en nosotros en busca de nuestra felicidad? Podemos evadirnos, sí. ¿Qué buscamos, el estar en nosotros mismos, aislados y "felices" sin conexión con la sociedad? Esto es lo que me temo propician algunas técnicas de ventas de la

felicidad y las sectas en mayor medida. Encerrarnos en monasterios. Hacernos sentir ilusoriamente felices. Ser inmaduros, infantiles, sin compromiso. Y es lo que desea el capitalismo, llamado neoliberal.

No se entiende al ser sin el compromiso con la sociedad. Y la sociedad actual es tremendamente injusta. Es necesario luchar porque la sociedad encuentre esa armonía, la igualdad y el respeto de todos. Si el medio en que vivimos es denigrante, estar en conexión con él podrá hacernos más empáticos con las personas que lo sufren, podremos adoptar medidas de ayuda y colaboración. Podremos luchar por hacer prácticamente una sociedad más justa, de miles de maneras. Podemos estar más conexados con las personas que nos rodean e incluso con las que están lejos pero que sufren igualmente. Amar es sentir a la humanidad y a la vida. Profesionalmente, si nos dedicamos a la salud, la terapia, la educación, el trabajo social, etc., etc. podremos acompañar y tratar mejor a todas estas personas que nos rodean y máxime si en alguna medida dependen de nosotros. El estar en sí mismo y con los demás sólo puede ser un paso, pequeño, minúsculo, para luchar por esa sociedad más justa. Poca cosa quizá, pero necesaria.