

La educación emocional en los centros escolares y en las familias



Charo Altable Vicario
Profesora especialista en Pedagogía Terapéutica.
Formadora en Coeducación emocional y sexual
y en Educación para el amor

Hoy se ha puesto de moda hablar de educación emocional y educación en valores. En otros tiempos estaba de moda hablar de la necesidad de educar la sexualidad. Hoy casi nadie habla de ello, como si todo estuviera resuelto. Son diferentes nombres para un mismo problema; las relaciones interpersonales y las relaciones entre hombres y mujeres. También es frecuente oír hablar de democracia en los centros y en el aula; ¿cómo aumentarla desde las familias y desde los cen-

tros escolares? Está claro que dando la palabra y la escucha a cada alumna y alumno, dándoles estrategias para que puedan hablar en su propio nombre, desde su experiencia, partiendo de sí, y dándoles estrategias, tiempo y espacio para que puedan escucharse. De tal manera, que enseñar democracia será, entre otras cosas, enseñar a compartir las experiencias, los saberes y deseos, encontrando las palabras que nombren las experiencias propias.

Sabemos que lo que no se nombra, no existe. Lo que no se nombra porque queda, dicen, englobado dentro de otro nombre, no existe, pues queda invisibilizado, oculto, adherido, subordinado a, dependiente de, como si no tuviera espacio propio. Nombrar, pues, es dar un espacio. En el espacio educativo existen muchos olvidos, muchas experiencias de mujeres y también de hombres, a las que no se da espacio ni tampoco nombre. Son las experiencias que no coinciden con la cultura dominante, la del arquetipo viril, hoy en crisis permanente y sin credibilidad, debido fundamentalmente al trabajo y empeño de las mujeres que estamos haciendo una revolución silenciosa, sin sangre. Pero esta palabra, sin sangre, no es del todo cierta, ya que son muchas las mujeres que mueren asesinadas en la búsqueda de su libertad. También son muchas las experiencias de mujeres creativas en educación, ciencia o construcción de la vida cotidiana, que quedan ocultas en el mundo de la edu-

“Son muchas las experiencias de mujeres creativas en educación, ciencia o construcción de la vida cotidiana, que quedan ocultas en el mundo de la educación”

“La educación emocional ha de dar los recursos necesarios para poder practicar la autoescucha y la escucha de otras personas diferentes, para conocer las propias necesidades.”

cación. Y no solamente quedan ocultas las experiencias femeninas sino también muchas masculinas que no coinciden con las experiencias del arquetipo viril. No es, pues, una educación democrática si no se concede a estas experiencias el espacio y la importancia que tienen como aportación a la humanidad.

Al cuerpo tampoco se le ha dado más que un pequeño espacio, a través fundamentalmente de la competitividad, el esfuerzo y el control. Y lo mismo sucede con las emociones, a las que se ve como espacio a controlar y dominar, o con la sexualidad, espacio controlado, casi en exclusiva, por la medicina o la publicidad, cuando no por las iglesias de las diferentes religiones. La propia cultura es un corpus que domina y controla a otras culturas, más que estar en diálogo con ellas. Entonces ¿cómo volver o empezar un diálogo con el cuerpo y con las emociones que lo atraviesan? Será a través de la escucha de lo que hasta ahora no ha tenido espacio ni tiempo, ya que en lugar de la escucha de lo diferente se ha establecido la interpretación, los juicios y la crítica. Aprender a relacionarnos es aprender a comunicarnos y, por tanto, a escuchar-

nos. Escuchar no es nada fácil pues significa una renuncia a hablar, a explicar, a convencer, a responder. Lo frecuente, lo fácil, lo que hemos aprendido es a convencer al otro, y sobre todo a la otra. Escuchar es acoger lo que se expresa, que no quiere decir aprobar o estar de acuerdo. La escucha significa salir de sí y ponerse a disposición de la otra persona. Exige proximidad y distancia, diferenciando y separando los propios deseos y sentimientos de los de otros y otras, aprendiendo, sin embargo, a compartirlos y a cuidarnos y tratarnos bien. En definitiva, se trata de aprender otras formas de vida y otras maneras de estar en el mundo, donde adquiere importancia lo que se siente, las emociones, lo que pasa por el cuerpo y lo que se piensa, todo en armonía, sin lucha entre las partes, en una palabra, se trata de estar en el mundo en cuerpo y alma, con un pensamiento encarnado, unido y no ajeno a la propia experiencia.

¿Cómo enseñar y cómo aprender a partir de sí en el aula? Viendo las evidencias, no ocultándolas detrás de un sujeto universal, detrás de una igualdad que no existe, aunque, por supuesto, todas y todos tengamos los mismos derechos de

ciudadanía. Y en el aula existe la diferencia sexual, alumnas y alumnos, que son personas, pero no sujetos neutros ni universales. Existen también orígenes, identidades, etnias, culturas, grupos y posibilidades diferentes. Así que partir de sí se convertirá en un diálogo con las diferencias de cada sujeto.

¿Qué hacer desde las aulas? ¿Qué educación podría desarrollar la conciencia acerca del propio deseo, de las propias necesidades, emociones y sentimientos? ¿Cómo poner límites al abuso de otras personas y cómo respetar a los otros y otras? ¿Cuáles podrían ser los contenidos de la educación emocional? ¿Qué emociones necesitan ser educadas? ¿Cómo puede la escuela escuchar y mediar ante las relaciones de violencia? Hoy se habla mucho de mediación en conflictos, pero resulta más interesante prevenirlos mediante la buena comunicación consigo mismo y con otras y otros. Creo que la educación emocional ha de dar los recursos necesarios para poder practicar la autoescucha y la escucha de otras personas diferentes, para conocer las propias necesidades y poder satisfacerlas sin ejercer dominio ni sumisión. Y todo ello pasa por el cuerpo, a través de la respiración, el tacto y la mirada.

Respiración, tacto y mirada.

La respiración consciente nos ayuda a sentir y a tomar conciencia de lo sentido. Cuando respiramos pausadamente y en silencio, preguntándonos acerca de nuestras necesidades y bienestar, podemos tomar conciencia de lo que nos pasa. Enseñar a respirar es enseñar a tomar conciencia de las emociones, de los miedos, dolores, rabias, alegría o amor. Podemos comparar cómo respiramos cuando estamos en amor y cómo respira-

mos cuando estamos en desamor, cuando estamos tristes, tenemos angustia o rabia, cuando queremos controlar una emoción o cuando queremos expresarla. De tal manera que hay una educación para controlar las emociones, ocultarlas y reprimirlas, y otra para darse cuenta de ellas y poder expresarlas.

Educar el tacto es enseñar a respetar el espacio propio y el de las otras personas, enseñar a decir SÍ y NO, esto quiero y esto no. El tacto consciente que se posa tranquilamente sobre la piel de la otra persona, el tacto meditativo, nos ayuda a tomar conciencia de las sensaciones propias y ajenas. Como dice Aimé Hamann (1996), la persona que toca se convierte en un espacio que deja a la otra persona toda su experiencia, su rechazo, sus proyecciones, sus apegos positivos o negativos. Para la persona que es tocada así, toda su atención está en recibir y ser, sin cambiar nada de lo que siente, en un proceso sin fin que será la trama misma de la diferenciación y, por tanto, del cambio. Para quien toca, es posible entonces aprender a reconocer a la otra persona en su singularidad. Y esta es mi experiencia en grupos de masaje y tacto consciente con chicas y chicos adolescentes donde la violen-

cia verbal y física se había encarnado.

De la mirada se dice que es el espejo del alma, es decir, el espejo de nuestro interior, de nuestras emociones. La mirada no puede mentir porque en ella mostramos a la otra persona nuestro interior. Atreverse a respirar y a sentir, atreverse a mirar y expresar así nuestras emociones nos vuelve más humanos, nos vincula y evita la violencia.

El espacio propio y ajeno; dependencia y autonomía.

Somos seres de necesidades y dependemos de las otras personas para crecer y desarrollarnos como seres humanos. Necesitamos una comunidad donde entrar en relaciones privilegiadas y empáticas con personas que nos comprendan, que puedan escucharnos y aceptarnos. Es por eso que entramos en relación, haciendo y deshaciendo alianzas en igualdad o en sumisión o poder. Enseñar a relacionarnos sin dominio ni sumisión es una enseñanza práctica que no se puede hacer tan sólo mentalmente. Se enseña practicando la escucha, la aceptación, la mirada y el tacto. Cuando nacemos nuestro ser depende de la mirada, el cuidado, la aceptación y el tacto de la madre o

de quien ocupe su lugar, y posteriormente necesitaremos lo mismo de otras personas con las que entremos en relación. ¿Cómo respetarme y hacerme respetar? ¿Cómo amar y seguir siendo libre? ¿Cómo hacer del corazón órgano de la luz, como dice María Zambrano(1995) en su libro, "La Confesión"?

La educación emocional en las familias y en los centros educativos

Profesorado y genitores estamos preocupados por lo que vemos en las aulas; casos de violencia, de malos tratos entre iguales, de falta de respeto y estima de sí y de las otras personas, síntomas todos de un malestar que debe interpretarse como una gran necesidad de cambio hacia el establecimiento de relaciones gratificantes sin dominio ni sumisión.

En todas las edades, pero más en la adolescencia, profesorado, madres y padres, debemos estar atentos a los síntomas que se presenten para poder escuchar el malestar que se esconde tras ellos y poder educar compartiendo el mundo en igualdad, respetando las diferencias. Sabemos que en la adolescencia es fundamental la amistad y las relaciones con otras y otros, saber que son importantes para alguien y capaces de amar y despertar amor. Pero se enseña a amar amando, lo cual exige tiempo, escucha y dedicación para que la otra persona encuentre su camino, que no es el mismo que el nuestro.

La escuela ha de poder enseñar otras formas de relacionarse y de amar, desvelando formas de amar que destruyen, analizando y aprendiendo otras formas de amar que se dan también en la sociedad, en la literatura, en el cine y en historias cotidianas. La escuela ha de poder enseñar a encau-

“Enseñar a relacionarnos sin dominio ni sumisión es una enseñanza práctica que no se puede hacer sólo mentalmente. Se enseña practicando la escucha, la aceptación, la mirada y el tacto.”

Opinión

zar y transformar las emociones de cólera y miedo que nos destruyen y destruyen a otras personas si no se expresan de una manera justa. Por ello será importante aprender a detectar la violencia a través del lenguaje y de las maneras de relacionarnos que implican coacción, desvalorización o chantaje, reforzando los vínculos de amistad y el espacio personal, enseñando a realizar proyectos propios y comunes, partiendo de las necesidades individuales y colectivas, de los propios deseos que han de ser compartidos, sin entrar en contradicción, dominio o sumisión con otros deseos, enseñando nuevos conceptos de masculinidad y feminidad y expresando los conflictos sin violencia.

Qué duda cabe que el aprendizaje emocional depende del tipo de familia. De ahí chicas y chicos van a recibir numerosos mensajes acerca de la sexualidad y la relación con los otros y otras. No sólo aprenden lo que hacen las mujeres y lo que hacen los hombres, el reparto de los trabajos domésticos o públicos, quién detenta el poder y quién decide y en qué cosas, sino que aprenden todo un mundo de relaciones, al observar la relación entre sus padres y madres, entre los adultos, mujeres y hombres de su familia. Sin embargo muy pronto, cada vez más, chicas y

chicos aprenderán el mundo que reflejan los medios de comunicación, con la televisión a la cabeza, y lo harán antes de entrar en las aulas. Aprenderán los modelos amorosos, cómo debe comportarse, mirar o decir un hombre o una mujer, qué cuerpo deben tener como modelo, cómo deben vestir, de qué tienen que hablar y cuáles han de ser sus preocupaciones e intereses.

Lo que sí podemos y debemos hacer en las aulas, como en las familias, la publicidad o el cine, es promover, impartir, debatir y aprender a practicar otro tipo de relaciones más justas ¿Y qué son relaciones justas? Llamo relaciones justas a las relaciones de amor y respeto hacia uno mismo y hacia los otros, personas singulares, diferentes y a la vez con los mismos derechos y necesidades que yo. Estas relaciones han de ser de armonía, y si no de armonía, sí, al menos, de respeto, sabiendo expresar los conflictos desde el conocimiento de sí mismo, de las propias emociones, miedos, angustias y cóleras, sin exigir que las otras personas cumplan mis expectativas. Habrá que estudiar, para ello, los derechos y deberes de ciudadanía de mujeres y hombres, la situación de ambos en la sociedad y, sobre todo, habrá que enseñar a que hombres y mujeres, chicos y

chicas, aprendan relaciones sin violencia, relaciones de amistad o de amor justas y de buen trato.

Todo esto ha de formar parte de un currículo obligatorio pues tiene un contenido extenso y no sólo a nivel de conocimientos teóricos sino de actitudes y de comportamientos. Se trata de conocer, sentir y practicar otras relaciones, justas, equitativas, solidarias. Esto no se aprende en 30 horas, como materia de un curso de la ESO. Esto es materia para todo el proceso escolar obligatorio, con diferentes programas de actuaciones progresivas que redundaría en beneficio de toda la ciudadanía.

Sin duda que todo ello exige una gran formación del profesorado y también de padres y madres. En cualquier caso el diálogo continuo entre los centros educativos y las familias es imprescindible, sin olvidar la labor importante que pueden ejercer los medios de comunicación y de otras instituciones como ayuntamientos o servicios sociales y de salud comunitaria.

NOTAS BIBLIOGRÁFICAS

Altable Vicario, Charo (1998, 2005) *Penélope o las trampas del amor*. Nau Llibres. Valencia.

(2000) *Educación sentimental y erótica para adolescentes*. Miño y Dávila. Madrid, Buenos Aires.

Hamann, Aimé (1996) *Au-delà des psychothérapies. bandon corporel*. Les Editions de l'homme. París.

María Zambrano (1995) *La Confesión: género literario*. Siruela. Madrid.

“Lo que sí podemos y debemos hacer en las aulas, las familias, la publicidad o el cine, es promover, impartir, debatir y aprender a practicar otro tipo de relaciones más justas ”