

ÍNDEX

1. Introducció	3
2. Emocions	6
2.1. Què és l'emoció?	7
2.2. Manifestacions corporals	8
2.3. Emoció i sentiment	9
2.4. Raó i emoció	10
2.5. Eliminació dels sentiments	11
2.6. Patrons, automatismes, esquemes emocionals	12
2.7. Subjectivitat de les emocions	18
2.8. Classificació de les emocions	19
2.9. El sentit constructiu del sofriment, la crisi i la frustració	20
2.10. Expressió dels sentiments	23
2.11. Gestió de les emocions	24
2.12. Intel·ligència emocional	26
2.13. Pilars de la intel·ligència emocional	28
2.13.1. Consciència	28
2.13.2. Empatia	29
2.13.3. Responsabilitat	30
2.13.4. Autoestima	31
2.13.5. Assertivitat	34
2.14. El procés	36
2.15. Fonaments biofisiològics i evolutius de les emocions	37
2.16. Quatre emocions bàsiques: la por, la ràbia, la tristesa i l'amor	41
2.16.1. La por	41
2.16.2. La ràbia	44
2.16.3. La tristesa	45
2.16.4. L'amor	47
3. Educació emocional	50
3.1. Objectius de l'educació emocional	56
3.2. Actitud del docent	58
3.3. Societat actual	60
3.4. Educació emocional en les famílies	62
3.5. Algunes eines	64
3.5.1 Tècniques de relaxació	64
3.5.2. Tècniques de respiració	64
3.5.3. Tècniques de meditació	65
3.5.4. Habilitats cognitives	68
3.5.5. Mediació	69
3.5.6. Escolta activa	70

4. Adolescència	73
5. Educació sexual	81
5.1. Concepte de sexualitat: metàfores i idees	83
5.2. Educació sexual, educació per a la salut i educació afectiva	86
5.3. Sexualitat i afectivitat en l'adolescència	87
6. Valoració	91
6.1. Valoració dels alumnes	94
6.2. Valoració dels docents	95
6.3. Valoració dels pares	95
6.4. Valoració personal	96
7. Activitats	98
7.1. Objectius de les activitats	99
7.2. Descripció de les activitats	100
8. Bibliografia	137

1. INTRODUCCIÓ

1. INTRODUCCIÓ

Benvinguts a aquestes pàgines, són la síntesi del treball dels últims anys, més concretament, del 2003. Estan escrites a partir del que he anat aprenent dels estudiosos de la naturalesa de l'emoció i de l'educació emocional. He triat autors que posseeixen diferents perspectives de l'emoció: cognitius, humanistes, gestaltistes, psicoanalistes... Així mateix, la seva procedència geogràfica és diferent: europeus, americans, mestres orientals... Cadascun d'ells ha enriquit aquest treball (i per extensió a mi) en algun sentit.

L'inici d'aquest treball es remunta uns anys enrere, quan l'ESO encara no havia nascut i els estudiants cursaven BUP. En aquell context vaig començar a treballar amb temes d'educació sexual i afectiva. Em vaig decidir per aquests temes ja que els alumnes mostraven molt interès vers ells. En aquella època pràcticament no hi havia material, a excepció de textos d'anatomia i fisiologia, així que vaig començar un camí d'autoformació.

Vaig anar modificant tant la metodologia com els recursos, fruit de la meua evolució personal i professional i de la necessitat de trobar estratègies eficaces per als nous tipus de situacions que anaven sorgint amb el desenvolupament de la Reforma Educativa. Vaig anar donant cada cop més importància als aspectes afectius i emocionals de l'educació, i per extensió de la meua relació amb els alumnes. Així doncs, durant els últims anys i dins de la meua pràctica docent a l'IES Carles Vallbona, he realitzat crèdits variables d'educació sexual i afectiva, he treballat l'educació emocional i he fet servir aquest material a tutories i a conferències amb pares.

Paral·lelament a la meua tasca a l'IES vaig col·laborar amb altres àmbits: com a formadora de professors a l'UNIFF de la Universitat Politècnica de Catalunya i a l'ICE de la Universitat de Barcelona; en diversos cursos i tallers organitzats per l'Institut d'Estudis de la Salut, Departament de Sanitat i Seguretat Social de Catalunya i realitzant conferències, cursos i tallers destinats a diferents col·lectius com pares, professors, tècnics d'ajuntaments que treballen en temes de joventut i Programa sanitari d'atenció a la dona

Des de fa anys, el meu primer camp d'interès sóc jo mateixa. M'atreu el tema de l'autoconeixement i totes aquelles vies que exploren i condueixen cap a l'increment de la consciència de qui sóc ara. Com que estic interessada en el meu propi autoconeixement, també vull conèixer els altres en els quals observo parts de mi així com també allò que em diferencia, que em fa singular.

La percepció conscient de les emocions és una de les possibles formes de conduir aquest procés d'autoexploració. Hi existeixen moltes d'altres. De fet, es tracta de la possibilitat d'arribar a molts dels racons d'un mateix i trobar en aquest viatge els vertaders tresors de la nostra identitat.

Potser, finalment, el meu interès de divulgar el món emocional sigui el resultat d'entendre que un ensenya el que ell mateix té necessitat o desig d'aprendre.

L'experiència que recullo en aquest treball pretén ser una petita aportació per al enriquiment de la comunitat educativa; doncs estic convençuda que l'educació emocional pot resultar una eina molt valuosa dintre i fora de les aules. Posar paraules i deixar impreses les experiències i els guanys assolits amb tot aquest "bagatge" és per a mi un repte que assumeixo amb responsabilitat i il·lusió.

El present treball consta:

- d'una **part teòrica** que correspon als continguts de classes (crèdits variables, matèries optatives, tutories), tallers, xerrades o conferències. Aquesta part inclou els apartats de: emocions, educació emocional, adolescència i educació sexual.
- i un bloc d'**activitats pràctiques**. Totes elles han estat experimentades amb bons resultats. Aquestes activitats inviten a la reflexió i manifestació de les inquietuds personals, i és per això que fan possible una implicació plena dels participants, ja siguin alumnes, professors o pares.

2. EMOCIONS

2.1. Què és l'emoció?

La paraula *emoció* prové del verb llatí *movere* (*e-movere* = moure cap a fora, sortir d'un lloc, de si mateix).

Durant molt de temps el terme *emoció* s'ha utilitzat per a referir-se a un estat mental agitat i vehement de les persones. En les societats burgeses del segle XIX, per exemple, els sentiments no s'havien de mostrar, i la seva expressió era, en molts casos, motiu de crítica social.

En contra d'aquest enfocament que veu l'emoció com un desajust, actualment entenem l'emoció com un vincle que establim per comprendre millor les relacions amb

- nosaltres mateixos (l'autoestima)
- amb els altres (l'empatia)
- i amb el món que m'envolta

En establir un vincle realitzo una avaluació de l'objecte amb el qual em relaciono, i després d'aquesta valoració pot succeir:

- Que l'objecte m'agradi. Sentiré amor, simpatia, alegria...
- Que l'objecte em resulta indiferent.
- Que l'objecte em resulti desagradable. Sentiré por, ràbia, tristesa...

Les emocions ens porten al coneixement de les nostres necessitats i m'indiquen cap a on vull anar com una brúixola, em motiven, són el motor de la meva existència. Em serveixen per explorar la realitat, ampliant així la meva visió del món i trobant el meu lloc en ell. Dedicar-me a allò que vull, relacionar-me amb qui desitjo, en definitiva, ser la protagonista de la meua vida. Les emocions em parlen de les meves capacitats i les meves dificultats per aconseguir les meves metes.

Les emocions també em serveixen per reconèixer i integrar les meves sensacions corporals, així com per reaccionar amb promptitud i eficàcia. En aquest sentit ja Darwin havia descrit la funció adaptativa de l'emoció, reconeixent que amb aquestes ens preparam per a acció i per a la conservació de la vida.

Per tot el que hem dit, és clar que conèixer la naturalesa de les nostres emocions, el seu significat, el seu origen, la seva forma d'actuar, com comprendre-les i utilitzar-les, constitueix un dels més grans potencials humans per a una vida plena, saludable i feliç, i d'aquí la necessitat de conèixer i treballar aquest món meravellós i complex que tots tenim en el nostre interior.

Per a Theodor Lich, els sentiments són "*modificacions de l'estat del subjecte*".

L'homeòstasi és l'equilibri al que pretenem arribar, en el que desitgem sentir-nos instal·lats. La anhomeostaxis és l'estat de desequilibri que ens produeixen els objectes i

les accions que ens emocionen. El seu resultat seria un desequilibri del que procuraríem sortir aconseguint de nou l'equilibri perdut i, un altre cop, per acció dels objectes i accions, tornaríem a desequilibrar-nos en un procés sense fi de pèrdua i recuperació.

2.2. Manifestacions corporals

William James, a finals del segle XIX, defensava l'existència d'una relació profunda entre cos i emoció. Aquesta teoria, posteriorment, ha estat defensada per molts estudiosos com ara Lange o LeDoux i anteriorment, Pascal. Damasio (2001, p. 159) parla de l'existència d'uns marcadors somàtics que ens informen de les nostres emocions.

Les emocions són experiències organísmiques, en les que es veu implicat tot l'organisme i van acompanyades de manifestacions corporals com ara palpitations, sudoració, envermelliment, plor, etc. Tot el qual ens indica que el cos és un vehicle molt potent del desenvolupament i de la informació emocional. Amb molta freqüència, i com a resultat de que no parem prou atenció a les senyals del nostre cos, succeeix que aquesta informació corporal es perd. Com veurem més endavant, a l'apartat dedicat a l'expressió emocional, la major part dels missatges emocionals que emetem i rebem són de naturalesa no verbal.

Històricament, a la civilització occidental, cos i emocions han estat menystinguts, predominant culturalment el component de la raó. Com a resultat d'això, hem viscut sense prestar atenció als missatges corporals i emocionals, i finalment ens hem desvinculat d'algunes parts importants de nosaltres mateixos.

La nostra societat actual valora massa l'eficàcia i la productivitat per a permetre'ns escoltar allò que el nostre cos vol dir-nos. Així, per exemple, quan emmalaltim ens prenem una pastilla per tal d'eliminar, com més aviat millor, els símptomes, sense aturar-nos a conèixer les causes que ens l'han produït.

El nostre cos ens parla, però després de no prestar-li atenció durant anys, deixem de sentir-lo i, com a resultat d'això, perdem la valuosa informació que d'ell rebem. Aprendre a escoltar el cos és un dels objectius de l'educació emocional.

Per a F. Davis (2000, p. 52), *“el que comuniquem mitjançant el cos i percebem a través d'ell té molta força i causa impactes emocionals profunds, A vegades més que qualsevol paraula”*. És el fonament de la comunicació no verbal. Trobem múltiples exemples de la importància que té per als nens l'actitud corporal dels pares en la construcció de la seva socialització i de la seva imatge del món. Només a títol d'exemple, imaginem la repercussió de la mirada censoradora d'una mare, el que pot arribar a suposar la falta de carícies per a un nen o la desaprovació que pot sentir un nen davant una bufetada sense que aquesta vagi acompanyada de cap paraula.

Finalment, no cal insistir que els vincles afectius necessiten de les emocions i el contacte directe, i en tots els casos, òbviament, el cos té un paper destacat.

A. Jodorowsky, en el llibre *La danza de la realidad*, (p.182) relata aquesta experiència: *“... vaig començar a estudiar el cos, les seves relacions amb l'espai i l'expressió de les seves emocions. Vaig veure que totes elles partien de la posició fetal, la intensa depressió, l'extrema defensa, la fugida del món, per a arribar al que vaig anomenar «l'eufòric crucificat», l'alegria la vaig veure expressada amb el tronc erecte i els braços oberts com tractant d'abraçar l'infinit. Entre aquestes dues posicions es situava tota la gamma d'emocions humanes, així com entre una boca fermament tancada i una boca oberta al màxim s'ubicava tot el llenguatge humà; així com entre una mà tancada i una mà oberta se n'anava de l'egoisme a la generositat, de la defensa al lliurament. El cos era un llibre viu. Al costat dret s'expressaven els lligams amb el pare i els seus avantpassats. A la banda esquerra amb la mare. Als peus estava la infància. Als genolls, l'expressió carismàtica de la sexualitat viril. Als malucs, l'expressió del desig femení. A la nuca, la voluntat. Al mentó, la vanitat. A la pelvis, el valor o la por. En el plexe solar, l'alegria o la tristesa...”*

2.3. Emoció i sentiment

A l'hora de diferenciar entre emoció i sentiment trobem força desacord entre els diferents autors.

Per a Castilla del Pino emoció, passió i sentiments són sinònims. En aquest escrit es segueix aquesta línia.

Hi ha autors com Tomkins i Bisquerra que afirmen que l'emoció és més organísmica i intensa que el sentiment. Per contra, J. A. Marina i Ekman consideren el sentiment quelcom més complex i de major durada que l'emoció.

Segons Fericgla l'emoció és un esdeveniment biològic, mentre que el sentiment tindria el seu origen en l'emoció modificada per la cultura, l'educació i d'altres factors externs i vinculats al procés de socialització de l'individu.

Darder considera que l'emoció engloba aspectes corporals, cognitius i conductuals. El sentiment quedaria situat com un esdeveniment de tipus cognitiu; seria l'aspecte cognitiu de l'emoció. Així, podríem dir que el sentiment és una emoció feta conscient, que aconseguim identificar i classificar.

* * *

En els nadons les vivències són corporals, tot és sensació: el primer que sent l'embrió és por i plaer (plaer perquè no ha de fer res). Es tracta de sensacions agradables o

desagradables. Així doncs, les primeres relacions del nen amb el món no són cognitives sinó emocionals. Segons va creixent, el comportament es torna cada vegada menys primari i les respostes són més elaborades.

Anomenem metasentiment a aquells sentiments que versen sobre sentiments, com és el cas, per exemple, del remordiment que és l'odi que es dona al nostre interior i respecte d'algú que moralment no hauriem d'odiar.

2.4. Raó i emoció

Antigament es proposava un ideal de raó alliberada dels impulsos emocionals.

En la nostra cultura occidental existeix una clara preponderància de la ment sobre les emocions. Estem acostumats a preguntar-nos què pensem i poques vegades se'ns ocorre preguntar-nos per allò que sentim.

No podem prendre decisions només amb la raó. Som més que lògica freda i hem de tenir en compte les nostres emocions, escoltar-les i entendre quin missatge ens envien. No té sentit seguir plantejant la dicotomia raó-sentiment. Hem d'integrar en lloc de dividir: raó i sentiments integrats i harmònics per a viure plenament i relacionar-nos bé amb nosaltres mateixos i amb els altres.

Hi ha tres aspectes del subjecte que cal tenir en compte. Són: 1) el procés cognitiu que ens permet comprendre com arribem a conèixer els objectes que formen el nostre món; 2) els processos emocionals que són necessaris per a relacionar-se amb un mateix i els altres. Aquests dos aspectes, cognició i sentiments, es troben lligats. 3) Finalment, el tercer aspecte és la nostra vivència corporal, la percepció que tenim del nostre propi cos, la informació que rebem d'ell.

Darder, en el seu llibre *Sedúcete para seducir* (p 48) afirma que “*analitzar els pensaments al voltant de les nostres emocions és un pas posterior a la vivència i no deuria suplir-la*”. Amb les racionalitzacions bloquegem l'emoció. Més endavant, el mateix autor afirma que les emocions no s'expliquen, sinó que es viuen.

Anie Marquier, en la seva obra *El principi de responsabilitat* considera que l'ésser humà està constituït per les emocions, la ment, el cos i un ser interior al que els diferents autors han donat diversos noms segons les cultures i tradicions: ànima, Crist, consciència superior, etc. Marquier el denomina Això, escrit amb majúscules. Aquesta autora proposa (p. 26) la següent metàfora, per tal d'entendre la relació amb el conjunt de l'ésser humà: aquest es pot comparar amb el conjunt format per un carruatge, un cavall que tira del carruatge, un cotxer que dirigeix al cavall i l'amo assegut en el carruatge darrere del cotxer. El conjunt avança pel camí. El carruatge representa el cos físic, el cavall representen les emocions, el cotxer representa la ment racional i l'amo representa l'Això.

A més, el camí recorregut representa el gran viatge de l'Això. Per tal d'avançar pel camí necessitem un carruatge en bon estat, és a dir un cos sa. També necessitem disposar d'un cavall com més fort i robust millor, ja que amb ell avançarem pel camí més de pressa i amb major plaer. Això implicarà, segons el símil, unes emocions fortes i potents.

Els destorbs comencen quan un robust cavall està mal dirigit o quan corre el risc de desbocar-se o de posar-se a galopar sense rumb. En aquests casos, podem anar a parar a la cuneta, i el carruatge (el nostre cos físic) pot deteriorar-se. És el que passa quan la nostra vida està controlada per les emocions. La naturalesa ens ha donat un cotxer per tal de dirigir intel·ligentment i saber utilitzar amb seny tota la força cavall. El paper del cavall (les emocions) consisteixen subministrar la energia que ens fa moure. El paper del cotxer (ment) és saber utilitzar aquesta energia amb seny. Perquè tot passi segons les necessitats i el que s'espera de cada una de les parts, s'han d'escoltar les instruccions procedents de l'Això (l'amo assegut en la carruatge).

D'aquesta manera, perquè la part mental de l'ésser humà realitzi plenament la seva funció ha d'estar en relació directa amb l'Això a fi de rebre les instruccions; d'altra banda necessita conèixer i gestionar correctament les emocions per poder utilitzar energia que aquestes representen.

2.5. Eliminació dels sentiments

Segons Castilla del Pino, sempre estem sotmesos a l'acció dels sentiments. A vegades, la realitat passa molt ràpid i no tenim consciència d'ells. No existeix el no sentiment o l'absència d'ell, ja que sempre hi ha un objecte, o un entorn, amb el qual ens relacionem. Així, un ésser humà en estat de coma no és subjecte, des d'un punt de vista psicològic.

Ens dirigim cap a l'objecte que desitgem gràcies als sentiments. Imaginem un individu que no tingui sentiments, no hi hauria res que l'interessés. Seria una màquina: no desitjaria, no tindria ganes de res.

A vegades davant d'una emoció que ens causa malestar cerquem la distracció, i en aquest precís moment deixem de madurar. Actuar com si no sentíssim res no resulta adequat. Un sentiment no viscut funciona de manera semblant com si l'organisme no eliminés l'orina o no defecqués. El resultat seria una progressiva intoxicació. Segons una encertada imatge que trobem a la Susana Tamaro, les emocions no viscudes són com la calç en les canonades, que fins i tot poden arribar a obstruir-les en la seva totalitat.

Què succeeix quan eliminem o bloquegem els nostres sentiments? Ens autodestruïm. I al mateix temps, bloquegem, anestesiem i anul·lem les nostres espontaneïtat, sensibilitat i poder creatiu. Ens destruïm a nosaltres i a les nostres relacions.

Les emocions són la sal de la vida. Sense elles la vida seria monòtona i insípida, perquè

els aspectes emocionals de la nostra existència estan vinculats al valor i al significat de la mateixa vida. Amb les emocions congelades no es pot sentir. Com un membre congelat, la gangrena emocional, ens separa de nosaltres mateixos i dels altres: sense sentir ens alienem de la vida. L'anestèsia i la distorsió emocional són verins per a la vida i la salut.

Hi ha diferents conseqüències del bloqueig emocional: en l'aparell respiratori, problemes cardio-respiratoris... Les emocions modifiquen la nostra respiració; en la respiració normal hi ha tant cabdal d'inspiració com d'expiració. Amb la ràbia, per exemple, aquesta respiració es modifica i la inspiració es fa més forta i continguda que l'expiració; davant la tristesa gairebé no respirem.

Existeixen pensaments i expressions amb els quals neguem les emocions, per exemple amb *no té importància* nego la ràbia, amb el *creuran que sóc feble o que no tinc caràcter* nego la por o amb la creença que *la gent prefereix a les persones alegres* nego la tristesa. També puc negar l'alegria pensant que *si estic alegre, els sentarà malament*. No cal donar compte que, per exemple, si em trobo sumit en un estat de tristesa, el pitjor que puc fer és comportar-me com si no ho estigués.

També trobem, a la nostra cultura, una especialització dels sentiments segons el sexe: en les dones està permesa la tristesa, la por i l'afecte, mentre que en els homes es permet la ràbia, però en menys grau la tristesa. Així, per exemple, quan un pare li diu fill home: *els nens no ploren i són molt mascles o comporta't com un home, no com una nena*; o quan se li diu a una nena: *les nens no s'enfaden*. D'aquesta manera anem aprenent a no sentir i reemplaçar les nostres emocions.

Finalment, trobaríem a l'altre extrem aquella situació en la que les emocions em desborden.

2.6. Patrons, automatismes, esquemes emocionals.

Des del seu naixement tots els éssers humans es troben abocats a aquesta pauta: els nens intenten complaure els seus pares per aconseguir la seva acceptació, aprovació i afecte ja que aquestes són tres necessitats imprescindibles per a la seva supervivència. D'aquesta manera, ens veiem obligats a ser del grat dels nostres pares ja que no podríem viure sense el seu reconeixement.

Un nen per no perdre l'afecte de la seva mare és capaç de menjar-se la sopa més amarga. Com a mostra transcriu un fragment de l'autobiografia de Alejandro Jodorowsky, extreta del seu llibre: *La danza de la realidad* (pàg. 29): "*el meu pare veient la meua, per a ell, femenina sensibilitat havia decidit educar-me amb mà dura. "Els homes no ploren i amb la seva voluntat dominen el dolor..." Els primers exercicis no foren difícils. Va començar per fer-me pessigolles en els peus amb una ploma de voltor. "Has de ser capaç de no riure!" Vaig aconseguir no només dominar les pessigolles de les plantes, sinó fins i*

tot les de les aixelles i també, triomf total, quedar-se seriós quan em furgava amb la ploma en les fosses nasals. Un cop dominat el riure em va dir: "vas molt bé... començo a estar orgullós de tu. Espera, dic que començo, no que ho estigui! Per a guanyar-te la meva admiració has de demostrar que no ets un covard i que saps resistir el dolor i la humiliació. Vaig a donar-te de bufetades. Tu m'oferiràs les teves galtes. Et colpejaré molt suaument. Tu em demanaràs que augmenti la intensitat del cop. Així ho faré, més i més, a mesura que m'ho sol·licitis. Vull veure fins on resisteixes". Jo, assedegat d'amor, per tal d'aconseguir l'acceptació del meu pare vaig demanar bufetades cada vegada més fortes. A mesura que els seus ulls brillaven el que vaig interpretar com admiració, una ebrietat anava ennuvolant el meu esperit. L'afecte del meu pare era més important que el dolor. Vaig resistir i vaig resistir fins que final vaig escopir sang i vaig llençar un tros de dent. El meu pare va fer una exclamació de sorpresa admirativa, em va prendre entre els seus musculosos braços i va córrer amb mi cap al dentista.... allà, a ca l'arrencaqueixals em va demanar que rebutgés la injecció calmant. "Deixa que et curin sense anestèsia. Domina el dolor amb la teva voluntat". Jo vaig acceptar".

Alice Miller en *El drama de niño dotado* ens ho explica de la següent manera: "el nen només manifestarà aquelles emocions que obtinguin l'aprovació dels pares, reprimint les que li causen dolor".

Amb experiències d'aquest tipus acabem per enterrar la nostra naturalesa emocional autèntica. La societat, cultura, educació, grup familiar, etc. generen unes pautes conductuals específiques, que forgen la nostra expressió emocional des que venim a aquest món. Fins i tot se'ns dicta com hem d'expressar l'afecte perquè aquest no resulti vergonyós.

Es denomina *rackers* el mecanisme de substitució d'una emoció per una altra. Aquests *rackers* s'aprenen a partir dels models paterns. Amb ells el nen rep el reconeixement que reforçarà o condicionarà un cert tipus de comportament. És el cas d'aquella situació en la que els pares li diuen al nen que *no està enfadat, sinó només cansat*.

Els *rackers* són fàcils de descobrir en aquelles circumstàncies en les que l'expressió d'un sentiment resulta poc natural o convincent. A vegades veiem que el comportament és contradictori: somriure mentre s'expliquen desgràcies, riure's d'algú que cau, manifestacions d'alegria davant de situacions on trobem vulnerabilitat o tristor, etc. Ens trobaríem davant de casos de *racker*. En aquestes situacions aparentem el que no som, i això implica patiment emocional.

* * *

Existeix una frustració, un dolor, una tristesa, unes carències que tots portem dins. Es remunta a l'època de la nostra infància i es refereix a la manca d'amor i atenció i de suport físic i afectiu que necessita tot nen. Aquests necessiten una atenció il·limitada dels seus pares els quals, limitats com són, no poden arribar a donar-los mai. D'aquesta

manera, tots nosaltres anirem buscant, potser de forma compulsiva en ocasions, allò que ens falta o no hem obtingut.

Annie Marquier (p. 67) afirma que *“el món exterior no ha donat al nen suport, ni respecte, ni llibertat d’expressió, ni reconeixement del seu propi poder. Pel contrari, se l’ha obligat a fer coses que no volia fer, fent-li comprendre que si no se sotmetia, se li retiraria l’afecte. Com a mesura defensiva, el nen desenvolupa reaccions de submissió o bé de rebeldia”*

Al llarg de la nostra infantesa anem carregant sobre les nostres esquenes una motxilla amb les nostres vivències no resoltes, patrons confiscats per agradar als nostres pares, creences negatives. Quan som adults continuem funcionant amb aquests patrons, alguns dels quals ja no serveixen i freqüentment ens limiten, perquè és el que hem après de nens; ens identifiquem amb ells, i a partir d’ells es crea la nostra autoimatge, el nostre autoconcepte, els nostres automatismes i nostra neurosi.

Reich i Lowen ens proporcionen referències interessants sobre la influència d’aquestes carències infantils. Tots dos creuen que les diferents estructures de caràcter es desenvolupen a partir de certes experiències de la infantesa. Podem trobar aquesta mateixa idea en nombrosos estudis de desenvolupament personal i transpersonal.

Val la pena " desaprendre" aquests patrons, és a dir, buidar les nostres motxilles, reconèixer el seu contingut i integrar-lo en la nostra vida adulta. Per tal d’il·lustrar això proposo un conte de Jorge Bucay titulat *L’elefant encadenat*:

“Quan jo era petit m’encantaven els circs, i el que més m’agradava dels circs eren els animals. Em cridava especialment l’atenció l’elefant que, com més tard vaig saber, era també l’animal preferit per altres nens. Durant la funció, l’enorme bèstia feia gala del seu pes, una mida i una força descomunals... però després de la seva actuació i fins a poc abans de tornar a l’escenari, l’elefant sempre es quedava lligat a una petita estaca clavada a terra amb una cadena que immobilitzava una de les seves potes. No obstant, l’estaca era només petit tros de fusta a penes enterrat uns centímetres a terra. I encara que la cadena era gruixuda i poderosa, m’assemblava obvi que l’animal que era capaç d’arrencar un arbre de soca-rel amb la seva força, podria deslliurar-se amb facilitat de l’estaca i fugir.

El misteri seguia sent evident.

Que el subjectava llavors?

Per què no fugia?

Quan tenia cinc o sis anys, jo encara confiava en la saviesa dels més grans. Vaig preguntar llavors a un mestre, un pare o un oncle pel misteri de l’elefant. Algun d’ells em va explicar que l’elefant no s’escapava perquè estava ensinistrat.

Vaig fer llavors la pregunta òbvia: "si esta ensinistrat, per què l’encadenen?". No recordo haver rebut cap resposta coherent. Amb el temps vaig oblidar el misteri de l’elefant i l’estaca, i només ho recordava quan em trobava amb altres que també s’havien fet aquesta pregunta alguna vegada.

Fa uns anys, vaig descobrir que, per sort per a mi, algú havia estat prou savi com per

trobar la resposta: L'elefant de circ no escapa perquè ha estat lligat a un estaca semblant des que era molt, molt petit.

Vaig tancar els ulls i imaginí a l'indifens elefant nouvat subjecte a l'estaca. Estic segur que, en aquell moment, l'elefantet va empènyer, va tirar i va suar tractant de deixar-se anar. I, malgrat els seus esforços, no ho va aconseguir, perquè aquella estaca era massa dura per a ell.

Imagini que es dormia esgotat i que l'endemà ho tornava a intentar, i a l'altre dia, i a l'altre... fins que, un dia, un dia terrible per a la seva història, l'animal va acceptar la seva impotència i es va resignar al seu destí.

Aquest elefant enorme i poderós que veiem en el circ no escapa per què, pobre, creu que no pot.

Té gravat el record de la impotència que va sentir poc després de néixer. El fet pitjor és que mai s'ha tornat a qüestionar seriosament aquest record. Mai, mai va intentar tornar a posar a prova la seva força”.

Tots som una mica com l'elefant del circ: anem pel món lligats a centenars d'estaques que ens resten llibertat. Vivim pensant que "no podem " fer certes coses, simplement perquè una vegada, fa molt temps, quan érem petits, ho intentem i no ho aconseguim. Vam fer llavors el mateix que elefant, i gravem a la nostra memòria aquest missatge: *no puc, no puc i mai no podré*. Hem crescut portant aquest missatge que ens vam imposar a nosaltres mateixos i per això mai més vam tornar a intentar alliberar-nos de l'estaca.

* * *

A partir d'un fet fem una interpretació a la qual anomenem emoció. Freqüentment succeeix, que a partir d'un esdeveniment realitzem una interpretació que dona lloc a un pensament automàtic, i és des d'aquest pensament d'on sorgeix l'emoció. Aquest pensament automàtic és una interferència entre la realitat i el sentiment; quan apareix no hi ha relació entre realitat i sentiment. Aquests mecanismes tenen el seu origen en l'educació, vivències infantils, la família, l'escola; en general a l'entorn.

Per il·lustrar com funcionen aquests pensaments automàtics o esquemes emocionals, transcribo un petit conte del llibre: *El arte de amargarse la vida* de Paul Watzlawick, que es titula *La història del martell*:

“Un home vol penjar un quadre. Ja té el clau, però li falta el martell. El veí en té un. Així, doncs, el nostre home decideix demanar al veí en préstec el seu martell. Però li assalta un dubte: ‘Què? I si no me'l vol deixar? Ara recordo que ahir em va saludar una mica distret. Potser tenia pressa. Però potser la pressa no era més que un pretext, i sospito que aquest home em vol fer alguna cosa. Què pot ser? Jo no li he fet res; qui sap què se li haurà ficat al cap. Si algú em demanés alguna eina en préstec, jo l'hi deixaria de seguida. Per què no ha de fer-ho ell també? Com pot un negar-se a fer un favor tan senzill a un altre? Tipus com aquest li amarguen la vida a qualsevol. I després encara s'imagina que depenc d'ell. Només perquè té un martell. Això ja és el sùmmum’. Així el

nostre home surt precipitat a casa del veí, toca el timbre, s'obre la porta i, abans que veí tingui temps et dir 'bon dia', el nostre home li crida furiós: 'Quedi's vostè amb el seu martell, tros de ruc!'."

Una altra forma d'expressar la mateixa idea: veiem la realitat segons les ulleres que portem posades. Segons Annie Marquier aquestes ulleres són un filtre mental a través del qual mirem la vida; així, si les nostres ulleres són verdes, tot ho veiem verd. Les dificultats apareixen quan oblidem que portem posades les ulleres verdes i creiem, de sobte, que tot és realment verd. Podem passar-nos la vida aferrant-nos a aquestes percepcions errònies, identificant-nos amb elles, i encara que aquests esquemes ens limiten i dificulten considerablement la nostra vida ens costa desprendre'ns d'ells. Potser estiguem aquí aplicant aquell antic i limitant refrany que diu *'més val dolent conegut que bo per conèixer'*.

Sense adonar-nos, les mateixes paraules que construeixen el nostre món creen un camí del que és difícil sortir-se'n. Cal governar el sentit d'aquests mots. Alejandro Jodorowsky en el seu llibre *La danza de la realidad* (pàg. 135) afirma: "*... el llenguatge que ens havien ensenyat transportava idees confuses... decidim donar-los el seu propi sentit als conceptes, fent alguns canvis... en comptes de 'mai', [dir] 'molt poques vegades'. En comptes de 'sempre'... 'sovint'. [en comptes d']Infinit', [dir] extensió desconeguda. [substituir]'Eternitat' [per] 'fi impensable'. 'Fracassar' [per] 'canviar d'activitat'. 'Em desil·lusiono' [per] 'ho vaig imaginar erròniament'. [en comptes de] 'Jo sé', 'jo crec'. 'Bell, lleig' [per] 'm'agrada, no m'agrada'. 'Així ets' [per] 'així et percebo'. [canviar] 'el que és meu' [per] 'el que ara posseeixo'.*"

Les creences que més ens inquieten acostumen a estar basades en la nostra interpretació dels fets i no en els fets mateixos. I és aquesta interpretació la que origina l'emoció. Com que les emocions a la llarga tendeixen a conformar estructures estables de relació amb la realitat, segons hem dit abans, podem parlar d'esquemes emocionals per a referir-nos a aquestes estructures.

Greenberg (2000, p. 43), defineix els *esquemes emocionals* d'aquesta manera: són la síntesi interna que conté records, necessitats, ideals, expectatives, sensacions, afectes i significats. Són parcialment inconscients i limitadors i poden dirigir les nostres vides. Amb ells no hi ha llibertat. El primer pas per a alliberar-se d'ells és adonar-se'n i reconèixer aquests esquemes.

P. Darder, en el seu llibre *Sedúcete para seducir*, ho descriu de la següent manera: "*Associem un estímul a una emoció i cada vegada que es presenta aquell estímul, o un altre semblant, experimentem automàticament la mateixa emoció. A vegades l'emoció és apropiada per a l'estímul però en altres ocasions no. La desencadena una frustració, carència o experiència emocional mal resolta que tenim inconscientment associada a l'estímul.*"

Puc actuar segons les necessitats que van sorgint en cada moment present o actuar en funció d'aquests esquemes emocionals, automatismes, sense atendre a la situació, en aquest cas no estic responent adequadament, no estic percebent la situació objectiva del moment present.

Darder, seguint les idees de Piaget, descriu en el llibre esmentat anteriorment els conceptes d'*assimilació emocional* i *acomodació emocional*. En l'assimilació utilitzem pautes de respostes emocionals ja conegudes, en l'acomodació creem pautes de respostes emocionals noves, ampliant-se el mapa d'esquemes del qual ja es disposa. Són aquestes experiències noves les que creen sinapsi i generen la sensació de plaer. Assimilació i acomodació són processos complementaris. Tots dos es donen en les nostres relacions amb els altres i amb nosaltres mateixos.

Seguint el mateix fil argumentatiu, podem afirmar que no reaccionem respecte a la realitat sinó respecte a la nostra interpretació d'aquesta i el nostre sofriment sovint no és proporcional a les circumstàncies sinó a la distorsió. Així segons la nostra interpretació del món generem uns pensaments o uns altres i aquests són els que determinen les nostres emocions. Hem automatitzat els pensaments erronis i a vegades no en som conscients. Cal conèixer aquests pensaments, així com les interpretacions errònies que fem a fi de poder modificar-los.

Alguns d'aquests pensaments distorsionadors són:

- Pensament tot/res (Blanc o negre). Es fan categories absolutes, és un pensament perfeccionista i amb expectatives exagerades. Ens pot portar a la depressió.
- Generalització excessiva (generalitza un fet puntual negatiu). Ens pot fer sentir abatuts.
- Filtre mental (veure només l'aspecte negatiu d'un fet. Ull de mosca).
- Desqualificació del positiu (transformar el positiu en negatiu). S'interpreten els fets positius com casualitats i dels negatius me'n faig responsable. Dóna un baix concepte personal.
- Conclusions apressades: treure conclusions negatives sense justificar: lectura del pensament (crec que l'altre té una mala opinió de mi) i error de l'endeví. (endevinar el futur de forma negativa)
- Magnificar o minimitzar: augmentar fracassos i disminuir èxits. Tenir pensaments catastròfics
- Raonament emocional: interpretar estats d'ànims com a realitats. Tendència a la resignació.
- Enunciació "hauria de" : frustració per l'abisme entre expectatives i realitat. Concepció del món com una suma de deures.
- Etiquetar: definir-se a partir de defectes o errors.
- Personalització: es fa responsable també del que fan els altres. Creure que tot és culpa d'un encara que no hagi intervingut.

Albert Ellis, creador de la teràpia racional emotiva, ha construït una llista de les creences irracionals que ha observat que s'esdevenen amb més freqüència i que fan que visquem moltes situacions amb constant malestar. Algunes d'aquestes creences són les següents.

- És necessari per a un ser humà ser estimat i acceptat per tothom.
- Hom ha de ser molt competent i saber resoldre-ho tot, si vol considerar-se necessari i útil.
- Hi ha gent dolenta que ha de rebre el seu càstig.
- És horrible que les coses no surtin com m'agradaria.
- La dissort humana és deguda a causes externes i la gent no té cap o poques possibilitats de controlar els seus disgustos o trastorns.
- Si alguna cosa és o pot ser difícil o perillosa, cal que me'n preocupi molt i pensi constantment en la possibilitat que succeeixi.
- És més fàcil evitar que fer front a algunes dificultats o responsabilitats personals.
- Sempre necessito algú més fort que jo en qui poder confiar.
- Un fet passat és un important determinant de la conducta present, perquè si alguna cosa em va afectar molt, seguirà afectant-me indefinidament.
- Cal que estigui sempre preocupat pels problemes dels altres.

A l'apartat d'activitats apareixen propostes per a fer conscients aquests pensaments i creences.

2.7. Subjectivitat de les emocions

El que determina l'emoció és la interpretació subjectiva dels fets, els nostres antics esquemes emocionals, i no els fets en si. Per exemple, si un estudiant suspèn un examen, si creu que ho va suspendre per falta d'equitat del professor sentirà còlera i si creu que ha estudiat poc sentirà culpa.

A més de l'objecte, el sentiment també depèn del individu; *A través de la finestra miraven els dos presos: un va veure barrots i l'altre estrelles.* Doncs, veiem la realitat que volem veure. Aquesta subjectivitat dels sentiments fa que cadascun de nosaltres siguem diferents i que en conseqüència les comparacions no tinguin sentit. Els esdeveniments, sentiments... tenen la importància que nosaltres vulguem o podem donar-los.

La tolerància i l'acceptació amb el nostre costat confús és la tolerància amb el costat confús dels altres. Aquesta acceptació ens permet entendre que la visió de la realitat és subjectiva, i ens permet acceptar la subjectivitat dels altres. Les subjectivitats entre els humans són diferents i si aquestes diferències ens enutgen es crea el conflicte. El conflicte no és la subjectivitat. Rebutjar el que no ens agrada és un escull, és prejudicar.

Les emocions també poden ser objecte de manipulació: actuant sobre elles es pot intervenir en la conducta de la gent. És fàcil trobar exemples d'aquest tipus d'accions: els himnes, aquells programes de televisió que presenten descarnadament les situacions

humanes, els anuncis publicitaris, etc.

No resulta gens estrany observar que els nens desitgen determinades joguines que coneixen per la publicitat televisiva. De la mateixa manera, però des d'un altre sentit, els nens petits també manipulen els seus pares amb el plor per tal aconseguir els seus desitjos, i fins i tot els educadors també poden arribar a manipular l'alumnat amb la intenció d'aconseguir d'ells una determinada conducta.

2.8. Classificació de les emocions

Ekman proposa sis emocions bàsiques: sorpresa, por, disgust, còlera, tristesa i felicitat. Alguns autors, com Tomkins, afegixen: amor, vergonya, ansietat i alegria. Per a Marina la classificació s'amplia a quinze ja que la gamma de sentiments és molt més àmplia i està farcida de matisos.

Alguns autors parlen d'emocions positives o negatives. En les positives, com l'amor i alegria, es desitja que l'emoció duri sempre i en les negatives, com la por, la ràbia i la tristesa, el desig passa per alliberar-se'n el més aviat possible.

No és adequat parlar de les emocions en termes de positiu-negatiu, ja que cadascuna de les emocions realitza una funció, existeix per algun motiu i té una finalitat concreta. En tot cas el criteri per a saber si són *bones* o *dolentes* seria veure si són constructives o destructives per a nosaltres, i això depèn de com les visquem. La ciència pot ser la base de grans construccions i salvar moltes vides i, paral·lelament, pot fabricar armament per destruir el món. De la mateixa manera passa amb les emocions: poden ésser constructives o, segons la utilització que els donem, poden arribar a ser destructives.

Les emocions són instruments per a l'individu. Igual que un ronyó té les seves funcions en l'organisme, les emocions també tenen les seves funcions o raó d'ésser. Es considera que una emoció és *patològica* quan no compleix la seva funció. Si l'amor m'impedeix estudiar, o treballar, aquest amor és patològic, ja que la funció de l'amor no és posar obstacles vers els meus objectius, si no al contrari facilitar-me el camí. La por és la protecció enfront d'una amenaça. L'onze de setembre de 2001, quan les Torres Bessones de Nova York van ser destruïdes, la por va fer que milers de persones trobessin recursos per fugir del perill i gràcies a ella van poder salvar-se (per exemple corrent molt més ràpid). Llavors, aquesta por no és patològica, ni una emoció negativa o destructiva, sino tot el contrari.

En paraules de Castilla del Pino, (p. 153): "*torno a insistir en la conveniència d'eliminar la qualificació dels sentiments negatius i positius. Els sentiments són d'acceptació o rebuig, i la seva positivitat o la seva negativitat depèn dels efectes que causin en el subjecte.*"

Parlem, doncs, de sentiments d'acceptació i de rebuig. Els sentiments d'acceptació

incrementen el propi sentit de força i benestar, el sentit de plenitud de vida, de totalitat i d'esperança. Els sentiments de rebuig eliminen el plaer, esgoten l'energia i deixen al subjecte amb la sensació de bloqueig, buit i soledat. Els sentiments d'acceptació són complements, de gaudi, com les expressions sexuals entre dos éssers que s'estimen o els que acompanyen al retrobament amb un amic, o la consecució d'una meta llargament buscada. Els sentiments de rebuig comporten tot l'impacte de la pèrdua, com la percepció de petites morts per on sigui que mirem. Els sentiments d'acceptació amb freqüència troben expressió en l'obra creativa, com l'artística, o bé en una nova idea. També poden traduir-se en un acte d'amor o d'altruisme i porten involucrats un sentit de renovació.

Existeix un corrent pseudopsicològic basat en eliminar tot el no agradable, proposant el que ells anomenen "*pensar en positiu*". Darder enfront d'això apunta el següent: "*pensar en positiu no és sempre positiu ja que suposa negar la realitat i suplantar-la per fantasies que no podem mantenir indefinidament. Perquè pensant en positiu el dolor, la frustració, la ràbia, la tristesa... no sempre desapareixen; mentre que aquestes emocions en ser conegudes i experimentades perden la seva dolorosa càrrega. A més pensar en positiu ens poden conduir a creure que som invulnerables i que ho podem tot i això no és cert.*"

* * *

Tota emoció té una polar o oposada, per exemple la tristesa i l'alegria o l'amor i l'odi. Dels oposats ens cal experimentar ambdós. Algú pot no permetre's la tristesa o la ràbia, per educació o per no semblar-li apropiada. En aquest cas segons Cornelius i Fraire: "*no es pot ser feliç si no es pot experimentar tristesa, i no es pot sentir realment amor si no s'és capaç d'expressar ira*". (Tu guanyes, jo guanyo, 1989, pàg. 107). Com expressa Bettelheim en el seu llibre *Psicología de los cuentos de hadas* quan afirma que "*en la metàfora de la bella i la bèstia, la bella és més bella quan descobreix i integra a la bèstia*"

Les emocions que no acceptem queden ocultes, rebutjades, és allò que Jung denomina l'ombra. Aquestes ens poden crear conflictes en la nostra vida, ens impedeixen viure en plenitud. A més allò que no acceptem en nosaltres mateixos, el que no ens agrada, lo reprimim, és l'ombra que projectem en l'altre; no ho veiem en nosaltres perquè ens neguem a veure-ho, i de retruc ho percebem augmentat i amb un cert rebuig en els altres.

2.9. El sentit constructiu del sofriment, la crisi, i la frustració.

Víctor Frank al seu llibre *L'home a la recerca de sentit* (p. 101) afirma que el sofriment és un aspecte de la vida que no pot eradicar-se. A més d'aquest sofriment natural existeix un altre al qual podríem anomenar patològic, el que ens infligim a nosaltres mateixos sense cap sentit. Un exemple d'aquest sofriment serien les emocions provocades pels esquemes emocionals distorsionadors. Cal viure i acompanyar el dolor natural dons, si pretenem suprimir-lo de la nostra vida, també negarem la possibilitat del plaer.

Per resoldre els problemes cal anar al seu nucli. Si ens allunyem d'ells i fugim portem el conflicte amb nosaltres. El problema porta amb ell la solució. La solució es troba dins de problema. Dante, a la *Divina comèdia*, apunta que les escales que ens porten al cel sorgeixen de l'infern i Spinoza en la seva *Ètica* afirma que *"l'emoció que constitueix sofriment, deixa de ser-ho tan aviat com ens formem una idea clara i precisa del mateix"*. (V, 3)

El nostre dolor té a veure amb aquestes carències, de les quals ja s'ha parlat, causades per la inconsciència del món on vam néixer. I. Tolle, en el seu llibre: *El poder del ahora* (p. 56), es refereix a ell de la següent manera: *"Aquest dolor es va acumulant. És un dolor emocional que té dos estats possibles: latent o actiu. Pot estar latent el 90% del temps, i en una persona molt infeliç pot estar actiu el 100% del temps"*. Aquest dolor pot prendre la forma de tristesa, odi, violència, por. Pot atacar a la pròpia persona o als altres, potser als més pròxims, als companys, o als professors. Així algunes actuacions dels nostres fills, companys, o alumnes, poden respondre a aquest dolor. El dolor pot ser viscut com la possibilitat de donar pas al canvi. Sense dolor no hi ha maduresa ni evolució. Es pot tenir por al canvi, por de canviar la imatge que tenim de nosaltres mateixos, por de moure'ns d'on estem, por de viure les emocions que no ens agraden. El canvi acostuma a agitar-nos, desestabilitzar-nos i és a la vegada, la nostra gran oportunitat. Annie Marquier (p. 52) proposa la imatge ben gràfica de pujar una escala: canviar seria acceptar l'abandonament d'un esglaó inferior per a abastar-ne un altre superior. Quedar-se agafat a la barana pot oferir-nos seguretat perquè ens és familiar, però a la llarga un acaba per cansar-se i la vida perd el seu al·licient. Diem: *'què faig jo aquí...?'*, i hi ha alguna cosa que ens empeny escales amunt. Però per fer això, cal acceptar a abandonar alguna cosa... potser una falsa seguretat o els automatismes. El vell conegut ens impedeix donar aquest nou pas cap a dalt i gaudir plenament de la vida. El canvi es pot viure com la crisi o el caos.

Miller afirma: *"anomenem caos a un ordre que no entenem"*. És necessari reconèixer el caràcter generador de novetat que té aquest caos que anomenem desordre. Introduir una nova visió de la crisi no com quelcom negatiu sinó com un element de curació, de canvi, d'evolució i el creixement per a la persona. La *crisi* ens regala formes noves, és el caos que ens permet deixar endarrere els automatismes, la desesperació i l'avorriment de quedar-se embussats en el mateix esglaó. Crec que seria interessant canviar la paraula *problema* per la paraula *oportunitat*.

Darder, respecte la capacitat generadora de les crisis, diu que *"les dificultats ens parlen del que no funciona en nosaltres i ens empenyen a buscar solucions noves o a acceptar que les coses no sempre funcionen com desitgem i podem aprendre a acceptar aquestes limitacions"*. Experimentem frustració quan apareix un obstacle o una dificultat que impedeix aconseguir alguna cosa que desitjo o expressar els meus sentiments.

La nostra cultura occidental tendeix a evitar o amagar el dolor, i ho podem comprovar amb facilitat en la gran quantitat de pares que sobreprotegeixen els seus fills perquè no

pateixin, per tal d'eliminar el seu sofriment. Aquest objectiu, a més de resultar impossible, no és una actitud educativament sana.

És important transmetre als alumnes la idea que el fet que la realitat (per exemple la nota d'un examen) no s'ajusti a les seves expectatives, no ha de ser interpretat com un "fracàs", sinó com una forma de retroalimentació, ja que és una mena de *feed-back* que ens torna la realitat sobre la qual hem actuat i, per tant, és una informació valuosa que podem aprofitar per actuar d'una manera diferent en la següent ocasió. La interpretació de l'experiència com a fracàs ens immobilitza, la interpretació com *feed-back* ens dóna l'oportunitat d'obtenir resultats diferents en futures ocasions. El podem trobar a l'origen dels valors de la perseverància i de l'optimisme. No hem de valorar les vegades que hem fracassat sinó que hem d'intentar aprofitar les ocasions que vagin apareixent en el present. Superar els obstacles ens fa adults i ens ajuda a coneixe'ns millor a nosaltres mateixos.

* * *

A. Beck explica la depressió com el resultat d'un sistema de creences no conegut pel subjecte, però que està dirigint la interpretació dels esdeveniments.

A. Lowen, en el seu llibre *La depressió i el cos* apunta que la depressió és la manca d'arrelament.

Hi ha molts indicis anteriors a la depressió: un degoteig de detalls en els quals no es dóna la resposta adequada. Abans d'un *incipient*, sempre hi ha hagut un *incident*, és a dir abans d'una depressió han anat apareixent "petits incidents" que ens avisaven, i als que és probable que no haguem fet cas. És important doncs, escoltar els incidents.

Així, des de la depressió, quan em sento desgraciat, la pregunta que em caldria proposar-me seria: *comparat amb què?*

En la depressió cal començar a retrobar ancoratges a la vida, allò que m'agrada, les persones a les quals estimo, els llocs on em sento a gust, etc. També cal permetre's i acceptar el plor, la tristor, la ràbia, la lentitud ...

En la vida sorgeixen dificultats, adversitats, limitacions pot seguir esperançat amb elles? Puc no perdre la meua visió optimista de la vida mantenint la consciència de les dificultats? Pensem només que la persona motivada és aquella que persisteix en allò que fa malgrat els problemes que puguin sorprendre'l. En la nostra professió sovint ens queixem de la manca de motivació dels alumnes i obviem el fet que la motivació, si bé és veritat que es pot desenvolupar de manera espontània en molts casos (com altres qualitats), en altres casos requereix un aprenentatge.

Victor Frank, en *El home en busca de sentido*, (p. 113) afirma al respecte: "*qui té*

quelcom pel qual viure és capaç de suportar qualsevol situació... en realitat no importa que no esperem res de la vida, si no si la vida espera quelcom de nosaltres”.

2.10. Expressió dels sentiments

L'expressió dels sentiments serveix perquè l'altre se'n assabenti del que sento; perquè em pugui respondre i a la vegada demandar. Quan un no comunica, l'altre no sap a què atènyer-se.

A vegades, és difícil expressar un sentiment en el moment que es dona, perquè en aquell moment el sentiment s'està vivint, i fins i tot llenguatge verbal ens pot sortir mal articulat. Els sentiments s'expressen, no es diuen, doncs el llenguatge verbal s'usa per a donar una determinada informació que sovint és incompleta. Alguns experts calculen que més del 90% d'un missatge emocional és de caràcter no verbal.

S'ha demostrat que una clau important per aconseguir un bon *rapport* o sintonia amb els altres, està en la capacitat de llegir els canals no verbals de comunicació (to de veu, gestos...), ja que és a través d'aquests canals com s'expressen amb més veracitat les emocions. Habitualment es considera que quan existeix un desacord entre el que s'està dient i el que aquests altres canals expressen, la veritat emocional sol trobar-se en com es diu allò que s'està dient, més que en el que s'està dient. Investigacions efectuades per Robert Rosenthal, psicòleg de la Universitat de Harvard, han demostrat que una bona lectura dels esmentats missatges proporciona als individus popularitat, ajust emocional, sociabilitat, millor rendiment escolar i menys tendència a la depressió.

Anomenem *alexitimia* quan un subjecte pot expressar el seu sentiment en paraules. Per fer això cal una mirada introspectiva, que no tothom està disposat a tenir. La incapacitat del subjecte per expressar les seves experiències emocionals es denomina *alexitimia*.

Per a Paul Ekman l'expressió de les emocions és una habilitat social fonamental. Expressar-les pot resultar una font de salut per al individu. Per exemple Darwin se'n adona que els nens de mesos reconeixen les expressions dels adults. Observa com el nen davant un adult inexpressiu i immòbil es queda perplex i angoixat, és l'angoixa del no saber què passa.

No sempre manifestem de la mateixa manera les emocions. Quan un adolescent veu una escena de sexe en una pel·lícula, expressa de diferent manera els seus sentiments si es troba davant dels seus pares, davant dels seus amics o sol. Això constitueix el que Ekman denomina el desplegament de rols.

Existeixen diversos tipus fonamentals de desplegament de rols:

- *Minimitzar els sentiments*: consisteix a reprimir l'expressió emocional.

- *Exagerar els sentiments*: consisteix a exagerar l'expressió emocional.

- *Substituir un sentiment per un altre*: sol utilitzar-se en aquelles situacions en què l'emoció contrària a l'expressada està mal vista (ja s'ha parlat dels *rackers*).

Les emocions no cal justificar-les, doncs tinc dret a tenir-les. Les emocions tenen un caràcter íntim. Això em permet, segons el meu desig, ocultar, fingir, o expressar els meus sentiments. Està bé que els sentiments siguin íntims perquè així podem tenir sentiments “no bonics” que ens podem guardar per a nosaltres mateixos.

* * *

Les diverses cultures fan que les emocions s'expressin, es reprimeixin o que es valorin de diferent manera. La cultura ajusta les emocions a motlles rígids i estereotipats. Fer un petó com a un senyal d'afecte té un significat cultural concret i depèn de la cultura on estiguem immersos. Pensem en una persona extravertida, que no oculta el seus sentiments. A Europa occidental o als Estats Units podria arribar a gaudir de prestigi o fins i tot gaudir d'una aurèola carismàtica. Aquesta mateixa persona, al Japó, fracassaria.

2.11. Gestió de les emocions

Les emocions ens acompanyen tota la nostra vida. És important adquirir consciència de la seva presència i el seu paper en el nostre camí. Una adequada gestió emocional ens portarà que les nostres emocions contribueixin a la pròpia realització com persones i no a la nostra aniquilació.

Per a dur a terme aquesta gestió emocional cal reconèixer l'emoció, adonar-nos d'ella, acceptar-la i finalment observar-la interiorment enfocant l'atenció cap a ella. Acollir-la com una part nostra; donar-li continent, això significa experimentar-la. Cal estremir-se amb l'emoció. Conviure amb les emocions sense identificar-nos i perdre' s amb elles. Si comparem l'emoció amb un llac seria com anar entrant a l'aigua a poc a poc, molt lentament, sentint tota la seva frescor, fins a arribar a nedar en ell, però sense ofegar-se.

Alguns estats emocionals pertorben seriosament la vida. L'*ansietat excessiva* (Thomas Borkovec, psicòleg de la Pennsylvania University State, parla d'una addicció mental a la *preocupació* que consisteix en el desenvolupament de la creença que preocupar-se per alguna cosa condueix a que allò no succeeixi), la *tristesa* (el nombre d'adolescents medicats amb psicòtrops és sorprenent i dóna la sensació que l'adolescència ja no és una edat sinó una malaltia) i la *ira* (de tots són conegudes les dades de l'augment de les conductes violentes a la nostra societat) són alguns d'aquests estats, la bona gestió dels quals redundaria en una millora general i en un augment de la qualitat de l'ensenyament dels nostres centres.

Al contrari, les emocions ben viscudes influeixen positivament en les nostres vides, així aprendre a reconèixer l'emoció, donar-li continent, regular-la i expressar-la és un objectiu prioritari del desenvolupament emocional. Aquest aprenentatge, com veurem més endavant, és un procés.

Hem de poder conviure amb aquells sentiments que ens resulten incòmodes, desagradables. Si els dono continent em vaig apaivagant i potser així aconseguixo que les pertorbacions no m'impedeixin fer el que vull fer. El fet de donar continent em permet la transmutació, com l'antic art alquímic que transforma el plom en or, de la mateixa manera, transformem el sofriment en consciència.

L'observació interna em porta a la comprensió i a la llibertat per decidir què fer amb les meves emocions, i si vull puc expressar-les a una persona de la meva confiança. Aquesta forma de viure les emocions és un compromís amb un mateix. Segons Lowen *'l'única obligació de l'home és tenir cura de si mateix'*.

A vegades quan es parla d'emocions s'utilitzen els termes controlar, dominar, reprimir. Aquestes postures no són constructives, doncs sovint podem creure que si contenim les llàgrimes no sentirem pena, o que si controlem la llengua no sentirem ràbia. Això no funciona així, sinó que les experiències no viscudes o reprimides es van acumulant, fent un pòsit, quedant en el nostre interior com un aliment engolit i no paït.

Quan ens referim a tenir control o domini d'un mateix (un dels pilars de la *intel·ligència emocional* segons Goleman) no volem dir 'enfrontar-se als cops de la vida sense immutar-se i sense deixar-se portar per les passions personals'. Tenir el control d'un mateix significa viure l'emoció, regular-la i saber manifestar el sentiment adient en cada ocasió.

Al segle IV a C., Aristòtil ja afirmava en la seva *Ètica a Nicómac* que *"qualsevol pot enfadar-se, això és molt senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, el grau exacte, el moment oportú, amb el propòsit just i de la manera correcta, això, certament no resulta tan senzill"*.

Darder, en el seu llibre esmentat diverses vegades anteriorment apunta: *"si no regulem cap emoció, tindrem problemes, i si les reprimim per sistema també"*. A vegades no cal regular les emocions; així, si em trobo amb un amic al qual fa temps que no veig i al que estimo, no tindrà gaire sentit regular l'alegria. El mateix autor continua dient: *"regular no és intel·lectualitzar ni reprimir"*.

Hi ha una forma de regulació que consisteix en introduir una pausa per pensar la resposta oportuna o evitar reaccions impulsives o automatismes que poden resultar perjudicials per a nosaltres mateixos o els altres. Durant la pausa es pot realitzar una valoració millor de les conseqüències, es pot veure quins són les meves necessitats, i quines opcions tinc, permetent-me també una vivència emocional més serena. Tot el contrari que el que

ocorre en el moment de la compulsió de l'automatisme, en el qual no hi ha pausa.

La pausa i la lentitud són eines molt valuoses per facilitar el donar-nos compte de les nostres emocions. Lentitud com sinònim de tendresa, de respecte de valorar l'acció. Potser una vida no es compon en el seu major part de tasques insignificants? Com afirma Pierre Sansot al seu llibre *Del buen uso de la lentitud*. I potser el que té de més bonic la vida siguin els espais interiors cada persona, és a dir, la seva capacitat de comunicar-se amb ell mateix i amb els altres, mitjançant la sinceritat i la lentitud

2.12. Intel·ligència emocional

En 1990 Peter Salovey, psicòleg de la Universitat de Yale, i John Mayer, col·lega seu en Nou Hampshire, van introduir el concepte d'*intel·ligència emocional*. Però l'esmentada novetat científica no va transcendir més enllà dels àmbits professionals fins que, cinc anys després, Daniel Goleman va abordar la qüestió en el seu llibre *La intel·ligència emocional*. El mèrit de Goleman està en el fet que la seva feina de difusió ha estat de capital importància per integrar aquests termes en el nostre llenguatge quotidià.

Segons Robert Sternberg, professor de Yale i estudiós del tema, hi ha tres tipus d'intel·ligència: l'**escolar** que serveix per a resoldre una tasca proposta (per exemple resoldre un test d'intel·ligència) i que sembla que no determina l'èxit futur de la persona; la intel·ligència per **reconèixer problemes**, que és aquella que determina el que ens convé i el que no ens convé, el que volem i el que no volem i, finalment, el que ell anomena "**intel·ligència de rata**" que és pròpia d'aquells investigadors que tenen un CI molt alt, però que es troben inermes davant dificultats tan simples com, per exemple, demanar ajut econòmic per a les seves investigacions.

Howard Gardner, professor i psicòleg de la Universitat de Harvard, proposa al seu torn una ampliació més gran del concepte i parla de vuit magnituds de la intel·ligència: la **lingüística** (que ens permet parlar adequadament en cada situació, explicar històries...); la **musical** (mitjançant la qual entenem la música, la recordem, la componem, la interpretem...); l'**espacial** (sense ella de res ens servirà disposar de mapes); la **corporal** i **cinestèsica** (mobilitat adequada segons sigui l'habilitat requerida); la **intrapersonal** (suposa ser conscient d'un mateix estant en contacte amb les nostres sensacions i sentiments en cada moment); la **interpersonal** (que ens aporta coneixement sobre les emocions dels altres) i la **naturalista** (que permet anomenar plantes i animals i gaudir d'ells).

La *intel·ligència emocional* es defineix com la capacitat de reconèixer les emocions i els sentiments propis i aliens, i de conduir les relacions que tenim amb nosaltres mateixos i amb els altres.

Aquest estudi se centra en el que en Robert Sternberg denomina intel·ligència per

reconèixer problemes, i en les dues intel·ligències destacades per Howard Gardner com les constituents del que anomena intel·ligència emocional, la *intrapersonal* i la *interpersonal*.

Aquest moviment va començar quan un grup de psicòlegs s'adonaren que un elevat C.I. no es corresponia a una vida triomfant. Llavors es van preguntar si el C.I. no seria una manera estreta d'intentar mesurar la intel·ligència i van arribar a la conclusió que aquesta havia de ser quelcom més que el domini d'unes habilitats matemàtiques o geomètric-espaials. Es va detectar el factor que no s'havia tingut en compte: les emocions, que tenen la potència suficient per anular una persona d'intel·lecte superior.

Segons Daniel Goleman, "el C.I. sembla aportar només un 20 dels factors determinants de l'èxit, la qual cosa suposa que el 80% restant depèn d'altres factors". Segueix Goleman: "Fins les persones més eminents i amb un C.I. més elevat poden ser pèssims timoners de la seva vida i encallar-se en els esculls de les passions desenfrenades i els impulsos ingovernables". (D. Goleman. *Intel·ligència Emocional*. p. 64). "El 67% de les habilitats essencials per al desenvolupament eficaç -dos de cada tres-, són d'índole emocional. Sembla doncs que les competències emocionals són dues vegades més importants que les lligades al C.I. i a l'experiència" (Goleman: *La pràctica de la Intel·ligència Emocional*, p. 54).

La intel·ligència *intrapersonal*, també dita *competència personal*, és el coneixement d'un mateix, de les pròpies emocions, de l'autoregulació emocional, de la capacitat de motivar-se, de la valoració de la pròpia persona i l'autoestima. És allò que ajuda a la persona a conduir-se i trobar-se a gust. La satisfacció personal produeix un increment de la felicitat que millora el comportament social.

La intel·ligència *interpersonal*, també anomenada *competència social*, és el coneixement de les emocions i expectatives dels altres i el reconeixement de la seva singularitat, és l'anomenada *empatia*, són les habilitats socials orientades a establir relacions enriquidores i facilitar la col·laboració. D'aquestes dues intel·ligències parlarem més endavant en aquest escrit.

Marina (1993) suggereix que la persona emocionalment intel·ligent activa projectes: busca, imagina, tempteja, crea i a vegades també abandona projectes. Segons l'autor la intel·ligència humana és creadora i els projectes que creen les persones es construeixen a base de voluntat. Les persones emocionalment intel·ligents mostren també un bon reconeixement i acceptació del que són aprofundint en les emocions, tant si són agradables com si no. En paraules de Darder "aprenen a viure-les, a dialogar amb elles, sense quedar-se atrapades en elles". Són persones desimboltes, extravertides, alegres, optimistes. Estan compromeses amb els altres, prenen responsabilitats. Són simpàtiques i estan còmodes amb ell mateix i amb els altres. S'envolten de les persones i de l'entorn en el qual se senten a gust i valorades, doncs saben on no volen estar i la forma evitar-lo.

2.13. Pilars de la intel·ligència emocional

Segons Goleman els pilars de la intel·ligència emocional són els següents: consciència, empatia, responsabilitat, autoestima i assertivitat. Vegem cadascuna d'aquests conceptes.

2.13.1. Consciència

Un individu és *autoconscient* quan té la capacitat de saber què sent; de percebre allò que l'envolta; de percebre les seves sensacions corporals; i d'observar allò que està realitzant en cada moment.

La consciència implica *comprensió holística* no parcial del que passa, no suposa per tant afegir més comprensió intel·lectual sinó ser més conscients. Com diu C. Naranjo: "*deixar d'imaginar i experimentar el real*" (C. Naranjo. *Vella i novíssima gestalt*, p.21).

Experimentar-ho des del cos, des de l'emoció i des del intel·lecte. La consciència és el límit entre l'objectiu i el subjectiu, el camp sobre el qual cada ésser humà construeix la seva realitat.

L'*oració* dels alcohòlics anònims pot ser un exemple de forma de consciència. Diu així: '*desitjo força per canviar el canviable, acceptació amb el que no pugui canviar i saviesa per a distingir-nos*'.

En *prendre consciència* ens adonem de les nostres emocions, sensacions, de la nostra necessitat d'estimar, d'acollir, de comprendre'ns a nosaltres mateixos i als altres. Quan ho fem ampliem la visió de la nostra situació. Així podem modificar el nostre estat d'ànim i regular les nostres emocions, fent-les més constructives per a nosaltres i el medi.

La nostra societat ens modela imposant-nos necessitats fictícies, amb la publicitat, el consumisme, etc. Puc passar la meua vida cobrint necessitats que no són importants per a mi. El resultat serà que em trobi desubicada i perduda. Segons Kundera és com si estigués llegint la meua vida amb un manual d'instruccions que ha escrit un altre.

La consciència és com el teló d'un teatre transparent. Les experiències es van enganxant com taques de diferents formes sobre aquesta cortina. Algunes de les taques que es creen són comunes per a tots els humans, altres són pedaços que afegeix la cultura durant la socialització, també hi ha les pròpies de l'individu, freqüentment generades en la nostra infància. Per recuperar la consciència s'han d'anar traient aquestes taques perquè el teló torni a ser al més transparent possible.

Prendre consciència és el primer pas per a la resolució dels conflictes. Quan prenem consciència el canvi es produeix per si mateix. En aquest sentit la consciència resulta curativa doncs pot implicar un canvi en la conducta.

La consciència es genera a través de contrast. Només tenim consciència d'una cosa en un sol temps, no tenim dues consciències a la vegada.

Hi ha tres tipus de consciència que val la pena anar desenvolupant:

- consciència d'aquí ara,
- consciència de procés: la societat actual vol anar ràpid. És una societat de fets consumats, acabats, diem *'és el meu amic o no és el meu amic'*, no diem: *'ens estem fent amics'*
- consciència d'ajuda social.

J. Stevens, en el seu llibre *El darse cuenta* afirma que podem advertir el món exterior, el que veig, toco, escolto; i el món interior, el que sento sota de la meua pell, les meves tensions musculars, els meus moviments, les meves sensacions agradables i desagradables. Tots dos m'informen de la realitat, de la meua experiència d'allò *real*. A més a més me'n adono de la meua activitat mental: les explicacions que em dono, les meves imaginacions, endevinacions, planificacions, records del passat, anticipacions del futur. Aquest tercer aspecte del meu adonar-me és el més *irreal*. Mentre estem ocupats amb pensaments o una imatge mental, la realitat exterior i interior desapareix, com en aquella dita: *'la vida és allò que passa mentre joestic pensant en una altra cosa'*.

Afluixar o parar la ràdio de la ment és un alleugeriment i consisteix a tornar l'atenció a allò que m'envolta i/o al meu món intern tot aturant l'activitat mental. És prestar atenció a la respiració, a lentificar, això és el que em torna al present. Per contra, la nostra ment funciona cap al passat o el futur i amb això arrossega l'atenció que necessitem per estar en *'aquí i ara'*, en el present, observant les sensacions. Justament en això consisteix la meditació, com veurem més endavant.

Si estem situats en la fantasia no estem en *'aquí i ara'*. La ment genera contínuament pensaments i aquests són els que ens impedeixen l'atenció. Si un individu perd la consciència del *qui sóc jo aquí i ara* deixa el camí lliure cap a la bogeria.

A la filosofia i la ciència modernes la natura de la consciència es un tema fonamental. Encara avui queden alguns aspectes sense resoldre a les preguntes: com es dona el pas de la percepció a la consciència? Com passem de l'ió sodi, potassi, calci, del potencial de membrana... a l'amor, a l'odi, als sentiments? La naturalesa de la consciència és el principal problema actual de la neurociència.

2.13.2. Empatia

L'*empatia* és l'habilitat de comprendre els sentiments dels altres. Consisteix en connectar amb els seus sentiments en cada moment i en cada situació. De fet, no podem comprendre les emocions dels altres sense tenir consciència de les nostres pròpies emocions. I és per això que els individus *alexitímics* no aconsegueixen tenir empatia.

L'*empatia* implica posar-se la pell de l'altre per arribar a captar la seva perspectiva de la situació, que pot ser ben diferent de la nostra. D'aquesta manera ens enriqueim en veure els diferents punts de vista que es poden copsar en cada situació.

La figura de l'altre és imprescindible en l'autoconeixement. L'altre ens dona el reconeixement que necessitem per tal de poder arribar a descobrir el nostre valor personal i la nostra identitat. Necessitem de la comprensió de l'altre, el seu suport. En el seu llibre *Sedúcete para seducir*, Darder afirma que *som éssers socials. En l'educació la relació és la base, perquè existeixi vivència emocional plena és imprescindible l'altre. L'altre és una gran font d'emocions per a mi. Amb l'altre es dona la interacció.*

En l'actualitat, alguns nens gairebé no juguen amb amics; disposen de la televisió, l'ordinador, els videojocs. Les interaccions entre infants són menors que fa uns anys i aquest fet limita considerablement el seu aprenentatge emocional.

Quan ens sentim incòmodes amb els trets d'algú podem qüestionar-nos quin patró nostre rebutgem. L'altre és el nostre mirall. I naturalment, això és una lliçó de creixement personal. Quan culpem a un altre, podem comprendre quin patró del nostre comportament hi ha en aquesta projecció.

La no acceptació d'allò que ens és diferent provoca en nosaltres el fanatisme. No podem canviar a l'altre encara que vulguem. Ni tenim cap dret a fer-ho. De la mateixa manera que en una partida d'escacs no podem moure les fitxes de l'altre jugador, ni dir-li com ha de jugar, això seria manipular. Un sol pot canviar si pren la decisió de canviar; si no, el canvi és impossible.

És important poder reconèixer els sentiments dels altres perquè això em permet ser compassiva amb el seu dolor. Paral·lelament, hem de ser conscients de que no existim per cobrir les expectatives dels demés. Si l'altre fa quelcom que a mi no m'agrada, de qui és el problema, de l'altre o meu? Si ens fan mal, som éssers lliures per a decidir allunyar-nos, i si algú fa pressió sobre nosaltres perquè fem quelcom, o ens diu alguna cosa que ens sona a excusa o defensa, li ho hem de fer saber.

Les necessitats que hom té s'han de demanar. Hi ha qui no les demana dient: '*si em volgués sabria el que em passa*'. Si no expresso les meves necessitats, l'altre les ha d'endevinar. Si l'altre no endevina el meu pensament jo interpreto que no em vol, aleshores li faig mala cara o utilitzo un silenci distant. Això pot ser l'origen d'un problema.

2.13.3. Responsabilitat

F. Peñarrubia, en el seu llibre: *Terapia Gestalt*, cita: "*la responsabilitat no és un deure, és un fet. Som responsables de nosaltres mateixos volguem-ho o no.... convidar a la*

*persona que es responsabilitzi del que està fent, sentint, evitant o negant, desitjant...
responsabilitzar-se de la pròpia vida equival a enriquir-se en experiències i habilitats"*(pàg.
79). En l'Odissea queda reflectit de la següent manera: " *Els déus no faran pels homes
allò que els homes no facin per si mateixos*"

Nosaltres som el violinista, la música que sona és la nostra vida. Nosaltres som qui toca aquesta música. Quin sentit té que ens queixem de com funciona la nostra vida?

En el trànsit al món adult, des de la infància, la responsabilitat és molt important, és el que permet a nens i adolescents anar guanyant llibertat.

Quan col·loquem fora de nosaltres tot allò que ens fa mal, responsabilitzant els altres de les nostres situacions, no estem assumint la nostra responsabilitat, perdem la consciència de nosaltres mateixos i aturem el nostre creixement. Quan ens queixem que els altres no ens donen allò que volem hauríem de preguntar-nos: "*i jo, que em dono?*".

2.13.4. Autoestima

La introductora del terme d'*autoestima* és Virginia Satir. Aquest text ens proporciona una bona presentació de la concepció que en té de l'autoestima:

"Vaig escriure les paraules que segueixen en resposta a la pregunta d'una nena de 15 anys: com puc preparar-me per tenir una vida satisfactòria?.

Jo sóc jo.

A tot el món no hi ha ningú que sigui exactament com jo. Hi ha persones que tenen coses que se'm assemblen, però ningú arriba a ser exactament com jo. Per tant, tot el que surt de mi és autènticament meu perquè només jo ho vaig escollir.

Sóc propietària de tot el que em constitueix: el meu cos i tot el que el meu cos fa, la meva ment i amb ella tots els meus pensaments i idees, els meus ulls i també les imatges de tot el que ells veuen, els meus sentiments, siguin els que siguin (empipament, alegria, frustració, amor, desil·lusió, entusiasme); la meva boca i tot les paraules que d'ella surten (cortesos, dolces o aspres, correctes o incorrectes), la meva veu, aspra o suau i totes les meves accions, es dirigeixin a d'altres o a mi mateixa.

Sóc propietària de les meves fantasies, dels meus somnis, les meves esperances i les meves pors.

Són meus totes els meus triomfs i els meus èxits, les meves sentències i els meus errors. Com que sóc propietària de tot el que hi ha en mi, puc relacionar-me íntimament amb mi mateixa. Al fer-ho, puc estimar-me i ser amiga de tot el que hi ha en mi. Aleshores puc treballar tota jo, sense reserva, per al meu millor interès.

Sé que en mi hi ha aspectes que no entenc, i altres que no conec, però mentre m'accepti i em vulgui puc, amb ànim valent i esperançat, buscar les solucions als enigmes i les maneres de saber més coses de mi mateixa.

Tot el que miro i dic, qualsevol cosa que expressi i faci, i tot el que pensi i senti en un

moment donat, sóc jo. Tot això és autèntic i representa on sóc en aquell moment del temps.

Quan més endavant evoqui quin aspecte tenia i com parlava, el que deia i el que feia, com pensava i sentia, algunes parts poden semblar-me fora de lloc. Puc descartar el que no em ve bé i conservar el que em sembli adequat, i inventar-me quelcom nou que substitueixi al que hagi descartat.

Puc veure, escoltar, sentir, dir i fer. Tinc els recursos per sobreviure, per estar pròxima als altres, per trobar sentit i ordre en el món de les persones i les coses que existeixen fora de mi.

Sóc la meva pròpia propietària, i per tant puc fer-me a mi mateixa.

Sóc jo, i estic bé tal com sóc”.

L'autora imaginava l'autoestima com una gran olla. El contingut de l'olla és el que ens permet viure amb més o menys plenitud. A vegades l'olla conté tristesa, ràbia, alegria, amor. L'olla pot estar plena o buida. Acceptar i respectar el contingut de l'olla implica creixement. No acceptar-lo implica amargor.

L'acceptació de la realitat és imprescindible, doncs com més pugnem contra ella més ens supera. Acceptar és veure el que hi ha tal com és, veure el que m'agrada i el que em disgusta.

L'autoestima implica l'increment de l'amor en mi mateixa pel fet d'existir. Vol dir un SI a la vida sense condicions. És donar prioritat sobre el que jo penso i sento respecte a mi mateix, no el que pensen els altres. En aquest sentit és una experiència íntima que no la genera ni l'aplaudiment, ni el coneixement, ni les possessions. Què penso jo del mi? Aquesta és la qüestió cabdal per a mi, el que pensin els altres és el seu problema. El més important no és el què som, què tenim o què semblen sinó lo dignes que ens considerem d'ésser estimats.

Alice Miller diu: *“un antídoto contra les depressions consisteix a fer que l'autoestima arrel·li en l'autenticitat dels sentiments propis i no en la possessió de determinades qualitats”.*

Les persones amb poc amor propi, quan els altres les alaben, se senten incòmodes, sospiten i dubten de la seva sinceritat. Davant d'això posen en marxa mecanismes d'autodefensa com la incredulitat, la suspicàcia, la justificació o la desvirtualització. Hi ha un altre tipus de persones amb autoestima baixa que no defugen els elogis sinó que depenen totalment d'ells per reafirmar-se. Els necessiten per trobar un sentit a les seves vides.

La salut mental comença per un mateix. Si un no s'estima o si abandona les seves atencions personals pot acabar caient en depressió, sent llavors els altres els que ho hauran de cuidar. D'aquesta manera, l'autoestima és autonomia.

En un article aparegut en La Vanguardia el dia 30 de juny de 2001 referit a com ens

sanem, el doctor Jorge Carbajal va escriure: *“ens sana el que creiem de nosaltres mateixos... quan jo sento que viure tenen sentit, quan jo rescato la meua imatge com ésser humà, començo a sanar”*.

Característiques de les persones amb bona autoestima són:

- Es mostren tranquil·les i relaxades.
- Tenen cura d'elles doncs estan a gust amb el seu cos.
- Es mostren positives i optimistes, esperen el que tenen de millor les persones i el món que les envolta. No solen paraitzar-se per les preocupacions o la por.
- Consideren els errors com experiències.
- Són fortes enfront de l'adversitat, flexibles, creatives, alegres, integres, coherents.
- Tenen voluntat i perseverança.
- Es troben segures de si mateixes: són capaces d'actuar amb independència i autonomia. No busquen contínuament l'aprovació o l'opinió dels altres abans de prendre decisions o d'actuar.
- Elegeixen i decideixen com utilitzar el seu temps, els seus diners, les seves ocupacions. Busquen amics i entreteniments que els aporten felicitat.
- Es respecten i estimen a si mateixes, acceptant les seves qualitats i defectes, sense fer comparacions.
- Es donen ànims i són tolerants amb elles mateixes i amb els altres.
- Els agrada aprendre.
- Són socials i cooperatives: confien en els altres, no necessiten cridar l'atenció. Tenen tant interès en escoltar els altres com en ser escoltades. No se senten amenaçats per l'èxit o la felicitat alienes. Acostumen a fomentar activament el desenvolupament i el benestar dels altres.
- Són assertius: defensen els seus drets, i es pot confiar en ells perquè lluitin per aconseguir justícia per als altres.
- Caminen cap a l'autoconeixement, cap a l'autodesenvolupament. Accepten els seus errors i els seus punts forts. Estan contínuament buscant noves formes de millorar com persones. Accepten consells i crítiques constructives.
- Són persones directes, obertes, que expressen les seves emocions, són decidides i són plenes de vida.
- Són tolerants enfront de la frustració: si quelcom els surt malament saben encarar la situació.
- Tenen consciència de la realitat.
- Es responsabilitzen de si mateixes

Com es forma l'autoestima? S'aprèn en la infància, a partir d'aprovacions, del rol que tenim en la família, a partir dels missatges que rebem. La autovalua s'aprèn per tant podem anar incrementant el nostre amor a nosaltres mateixos. Ens podem pujar o baixar l'autoestima comparant-nos amb els altres. En aquesta comparació, si ens situem per damunt, obtindrem una puja falsa de l'autoestima, i si ho fem per sota l'autoestima baixarà. Hi ha persones l'autoestima dels quals és 10 o 0, sense gammes intermèdies.

Hi ha diferents estratègies per a millorar l'autoestima:

- *Incrementar la vinculació*: primer amb un mateix. Després amb els altres, demostrant afecte a través del contacte físic, elogiant de manera concreta, compartint els nostres sentiments, escoltant els altres, evitant interrogar-los (les preguntes que comencen per la fórmula 'per què ...?' donen la impressió de jutjar a qui les rep, i amb facilitat podem canviar aquesta fórmula per un 'com...?').
- *Acceptar la singularitat*: animar a expressar idees i sentiments, transmetre acceptació, senyalar a l'altre el que té d'especial.
- *Augmentar la confiança en els altres*: reconeixent els seus èxits; resolent conflictes amb negociació, diàleg i generositat; establint límits; prenent consciència de les decisions; assumint responsabilitats; establint normes de convivència : poques, senzilles, clares i conegudes per tots.

2.13.5. Assertivitat

És l'habilitat per a resoldre situacions sense perdre's el respecte a un mateix ni esdevenir agressiu amb els altres. És la capacitat d'afirmar els drets propis sense manipular ni deixar-se manipular. És característica de les persones amb bona autoestima. Que els altres ens valorin i ens tractin bé, sovint depèn de la nostra habilitat en mostrar-los com volem ser tractats.

La persona assertiva coneix i defensa els seus interessos, alhora que respecta els dels altres. No vol guanyar, sinó arribar a un acord. Expressa els seus sentiments, es defensa sense agredir, pot discrepar, sap dir "no", accepta els errors. Aquesta conducta fa que els altres se sentin respectats i valorats.

Davant de les situacions tenim un ventall de reaccions que van des de l'extrem agressiu al passiu. L'assertiu és un punt intermedi. Analitzem cada una d'aquestes possibilitats en funció de les seves característiques.

Agressiu:

- Expressa sentiments i opinions en forma que castiga, amenaça o col·loca en situació dolenta a una altra persona.
- No respecta els drets i necessitats dels altres.
- Fa les coses per al seu propi profit, no importa de la forma que sigui.
- Deixa els altres amb malestar intern.
- Manipula, jutja els altres i intenta que els altres se sentin culpables.
- Fa mal o humilia als altres.

Als *prepotents*, a les persones que agredeixen, se'ls ha de parar o ignorar. En ells acostuma a haver-hi por; ens estan dient: '*sóc un desgraciat, em sento malament amb mi mateix, no serveixo per a res*'. El prepotent ha après que la desqualificació és un arma

molt forta i la utilitza. És víctima d'una realitat construïda per poder sobreviure

Passiu:

- No defensa els seus drets.
- Permet que els altres li prenguin avantatge.
- Demana permís per a tot.
- Evita prendre responsabilitats.
- Deixa que altres prenguin decisions per ell.
- No controla la seva vida.
- Es veu com víctima indefensa.

Es tracta de poder trobar el *punt mitjà* en les relacions i no situar-nos ni per damunt ni per sota dels altres, sinó en el mateix pla. Els adults s'han de tractar d'igual a igual. No hi ha d'haver superiors ni inferiors, si jo m'ubico per sota d'algú estic donant el poder de la meua vida una altra persona.

Són trets de la persona assertiva:

- Reconeix els drets i les necessitats pròpies i dels altres
- Pregunta de manera oberta i directa per allò que vol saber.
- Es relaciona amb altres persones de manera oberta i sincera.
- És responsable de la seva vida, de les meves accions, sentiments i pensaments.
- Pot transigir.
- Aprèn de les dificultats.

Podem elaborar un llistat del que constituïrien els drets implícits en l'assertivitat i les situacions relacionades amb ella:

- Dret de ser tractat amb respecte i dignitat.
- Dret de tenir i expressar els propis sentiments i opinions.
- Dret de ser escoltat i a ser pres seriosament.
- Dret de jutjar les seves necessitats, establir les seves prioritats i prendre les seves decisions.
- Dret de dir NO sense sentir-se culpable.
- Dret de demanar allò que desitja, adonant-se que també el seu interlocutor té el dret de dir no.
- Dret de canviar.
- Dret de cometre errors.
- Dret a demanar informacions i a ser informat.
- Dret d'obtenir allò pel què he pagat.
- Dret de decidir no ser assertiu.
- Dret de ser independent.

- Dret de decidir què fer amb les seves propietats, cos, temps, etc. Mentre no es violin els drets dels altres.
- Dret de tenir èxit.
- Dret de gaudir i ser feliç.
- Dret al seu descans i l'aïllament.
- Dret de superar-se, i superar els altres si s'escau.

En l'assertivitat el *llenguatge corporal* és important: mantenir el contacte ocular, cos dret, parlar amb claredat sense llàstima ni victimisme, ús del gest.

Hi ha diferents tècniques que ens poden permetre guanyar o no perdre assertivitat en la relació amb els altres. Aquí mostrem algunes:

- En un moment d'aclapament o de pèrdua dels papers, *ajornar* la discussió fins que s'estigui més tranquil.
- Davant discussions o agressivitat, dir: *'ara no estic en condicions parlar'*, i deixar passar un temps. Un proverbi oriental diu: *'si el gos borda, no bordis tu també'*.
- Tècnica del *disc ratllat*: repetir una frase amb un missatge que contingui: el que desitges, necessites o sents; el que estàs disposat a fer; i allò que t'agradaria que l'altre fes o deixés de fer.
- Tècnica del *trencament del procés*: respondre a la crítica que intenta provocar-te amb una sola paraula o amb frases lacòniques (*sí... no... potser...*).
- Tècnica d'*ironia assertiva*: respondre positivament la crítica hostil, per exemple respondre a *'ets un fanfarró'* amb un *'gràcies'*.
- Tècnica del *banc de boira*: respondre a una crítica admetent que aquesta pot estar justificada, encara que pensis que l'altre no té raó per exemple pots dir: *'potser', 'és possible'*.
- Tècnica d'*assertió negativa*: respondre a una crítica manifestant el teu acord amb la part de veritat que hagi, sense afegir justificacions defensives. Es pot dir: *'tens raó, A vegades ho faig'*.
- Tècnica de *preparar guions*: preparar una estructura fixa per crear un discurs concret i assertiu. Assajar l'esmentat discurs. Això ajuda a semblar més segur. El guió pot incloure: una explicació de la situació de manera concisa i objectiva sense justificacions ni teories; manifestació dels sentiments en primera persona; declaració de les necessitats: del que vols i del que no vols; descripció de les conseqüències assenyalant tant els beneficis com les conseqüències negatives.

Dins l'apartat d'activitats hi ha propostes per a treballar la consciència, la responsabilitat, l'empatia, l'autoestima i l'assertivitat.

2.14. El procés

El procés de transformació personal és lent però busquem solucions ràpides per resoldre

els conflictes i problemes. Busquem propostes de cursos fàcils, de receptes amb solucions, perquè ens fa por viure el conflicte. El desig d'obtenir resultats immediats, molt freqüent en adolescents, condueix a un sentiment de frustració molt desmotivador.

Cerquem les referències fora de nosaltres. Els llibres d'autoajuda ens donen receptes i fórmules per a saber com estar millor, com ser més feliços. Però l'autoconeixement és un procés que es va donant lentament, no és com un interruptor que encén el llum de cop.

La vida constitueix un camí: és un viatge inevitable. La nostra vida és un constant projecte que es va fent segons la nostra voluntat. Ja ho sabem des d'Homer: viure és navegar, un viatge amb moltes escales el destí final del qual és incert. La nostra vida és projecte, i també risc. De la mateixa manera que aquell que vol collir ha de sembrar, així nosaltres, si volem assolir la felicitat, hem d'arriscar, prendre decisions i construir sobre el buit de la nostra existència encara per fer. Som projecte, som procés.

En el nostre camí podem estar orientats al procés o a la meta. Al que va sorgint, acceptant i fruit d'això, o del fi. Viure orientat al fi, sense prestar consciència a cada moment del camí, genera frustració i ràbia. Viure orientat al procés ens connecta amb nosaltres mateixos i ens permet gestionar de manera saludable tot el nostre potencial emocional, ens condueix cap al encontre d'un palpitant cor conscient.

Victor Franc en el seu llibre *L'home a la recerca de sentit* (p. 66) , afirma que “a mesura que la vida interior es fa més intensa, sentim també la bellesa de l'art i la naturalesa, com mai fins aleshores”. Aquest és el regal de viure en la consciència del moment, de l'aquí i ara. També Lao Tse parla de la saviesa en la comprensió del procés d'aquesta manera: “veure en la crisàlida la papallona, en la gla l'alzina, en el pobre el ric, això és el geni”.

2.15. Fonaments biològics-fisiològics-evolutius de les emocions.

Les descobertes sobre el cervell han permès clarificar l'univers de les emocions, manifestar la seva funció global i les relacions existents amb les diferents dimensions de la persona. Fem una sucinta descripció de les principals zones i funcions del cervell.

El *trunc encefàlic* és la part més primitiva del cervell humà i la seva funció consisteix a regular les funcions bàsiques per sobreviure. D'ell van sorgir els centres emocionals que, gràcies a l'evolució, van donar lloc al centre pensant, és a dir, al *neocòrtex*.

El *lòbul olfactori* és el centre més antic de la nostra vida emocional. Estava format, originàriament, per estrats neuronals poc especialitzats que realitzaven funcions bàsiques per a la supervivència.

Amb l'aparició dels primers mamífers, van sorgir nous estrats neuronals que van envoltar el trunc encefàlic i van formar una espècie d'anell al seu voltant: és l'anomenat *sistema*

límbic que va aportar la possibilitat de les emocions al repertori de respostes possibles del cervell. Sentiments com la por, l'ansietat, la ira, etc. són tots respostes del nostre sistema límbic que busca a través d'ells la nostra supervivència. Per això és considerat com el cervell emocional.

L'*amígdala* és l'encarregada de donar una resposta automàtica, que acostuma a ser la més primitiva de totes. És la part del sistema límbic responsable d'aquelles accions ràpides i passionals de les quals, a cops, ens penedim quan en som conscients.

L'*amígdala* és una estructura amb forma de nou que es troba a l'interior del sistema límbic. Incrementa la seva mida en relació amb l'escorça visual en els primats. Una de les seves funcions és el reconeixement emocional facial. També grava situacions i dona tocs d'alarma i, així, quan alguna cosa o situació ens espanta o pertorba repeteix la resposta en centèsimes de segon. És la responsable dels fenomen d'encunyat i d'experiència primerenca. “*L'amígdala pot reaccionar amb un atac d'ira o de por abans que el còrtex sàpiga què està passant, perquè l'emoció es posa en marxa abans que el pensament*” (Goleman, *Intel·ligència emocional*, p. 52)

El *sistema límbic* va anar evolucionant i això va fer possible dos grans experiències per a l'home: l'*aprenentatge* i la *memòria*. Les respostes automàtiques no havien desaparegut però l'home va començar a distingir el que li feia bé del que li feia mal i amb el temps no només va poder distingir entre el que era bo i el que era dolent, sinó que a més va poder escollir. Aquesta última funció, la capacitat d'*elecció*, anava a càrrec del *rinencéfal*, l'evolució del qual donarà lloc al *cervell pensant*. Més endavant la transformació del cervell dels mamífers va suposar l'aparició de més estrats neuronals que van donar lloc al *neocòrtex*, la part pensant del cervell.

Si ascendim en l'escala *filogenètica* fins a arribar a l'ésser humà observem un increment de la massa neta del *neocòrtex*: com més massa, més interconnexions. El nostre cervell ens permet entendre els nostres sentiments, ser-ne conscients, i que actuem segons l'aliança establerta entre el nostre cervell i els sentiments, però A vegades aquesta aliança no es produeix i el sistema límbic “segresta” el nostre cervell pensant o al revés: el nostre cervell “emmordassa” les nostres emocions. En els dos casos es produeix una amputació i, per tant, un empobriment important, d'una part de nosaltres.

El *neocòrtex* és l'última part a desenvolupar-se en l'evolució cerebral; està en les capes superiors i regeix la intel·ligència, l'agudesia matemàtica, el raonament lògic, etc. Durant dècades es va pensar que tota informació dels sentits es dirigia en primer lloc a neocòrtex, on era interpretat, i després a l'amígdala, on s'afegia la resposta emocional. Els neurocientífics, però, van descobrir recentment un circuit cerebral que permet que un senyal es dirigeixi a l'amígdala sense passar pel neocortex (on arribarà posteriorment). Això permet a l'amígdala llançar la seva resposta amb molta rapidesa i sense pensar, cosa que, A vegades, pot tenir inconvenients i altres vegades salvar-nos la vida, com per exemple en el cas de la por o d'un senyal d'alarma que ens pot fer reaccionar amb molta

rapidesa.

Ralph Adolph en el seu llibre *La evolución del cerebro y la inteligencia* afirma que existeixen estructures cerebrals la lesió de les quals impedeix la conducta emocional o social. Aquestes estructures són l'amígdala, l'escorça orbitofrontal i l'escorça cerebral de l'hemisferi dret.

Ja hem esmentat les funcions de l'amígdala. L'escorça *orbitofrontal* madura durant l'adolescència i té relació amb la utilització de les emocions en la vida quotidiana. L'hemisferi dret té relació amb les emocions, els sentiments, la intuïció, és més maternal que l'hemisferi esquerre, que se centra més en el pensament racional.

* * *

El regne de la medicina està dominat per emocions intenses com la por, l'angoixa, la culpa, la vergonya que tenen uns efectes demostrats en l'ànim i recuperació dels pacients. Durant massa temps ha predominat el model *cartesià* dualista de la separació ment-cos, amb el que comportava de separació, de segmentació, de divisió del cos humà en parts i de l'excessiva especialització. En el present sembla que hi ha sectors de la professió mèdica que tenen tendència a tornar a entendre la persona de manera holística, com un tot, i no com la suma d'unes parts ben diverses. Això fa que aquest model no deixi fora temes tan importants com les emocions que tenen un paper rellevant per a entendre tant la malaltia com la recuperació de les persones.

L'any 1974, en una investigació feta a la Universitat de Medicina de Rochester, un grup de científics van descobrir milers de connexions biològiques que posaven en contacte la ment, les emocions i el cos. Els neurocientífics van arribar a la conclusió que el *sistema immunològic* constitueix el CERVELL DEL COS. Això donà lloc al naixement de la PSICONEUROIMMUNOLOGIA o P.N.I., iniciada per Robert Ader. Aquestes investigacions aporten proves concloents a favor de l'existència d'un vincle fisiològic directe entre les emocions i el sistema immunològic. Les emocions tenen un efecte molt poderós sobre el sistema nerviós autònom (encarregat, entre altres tasques, de regular la quantitat d'insulina alliberada a la sang i la tensió arterial).

Un altre factor fonamental en la relació existent entre les emocions i el sistema immunològic està lligat a les hormones alliberades en situació d'estrés. Les *catecolamines* (*adrenalina* i *noradrenalina*), el *cortisol*, la *prolactina*, els *opiacis* naturals (com la *B-endorfina* i l'*encefalina*) són algunes de les hormones alliberades en situacions de tensió i que tenen una gran influència sobre les cèl·lules del sistema immunològic.

L'*estrés* disminueix la resistència immunològica, almenys de forma provisional però, en el cas que sigui intens i perllongat, la inhibició pot acabar esdevenint permanent.

La P.N.I. ens diu que determinades formes de viure les emocions representen un veritable perill per a l'equilibri físic i psíquic, ja que generen una tensió permanent i una secreció hormonal perjudicial i tant l'una com l'altra, són causa de malalties. I a la inversa: els sentiments com el plaer, la confiança en un mateix, la tolerància, l'amor, la serenitat, la pau, l'esperança, etc., potencien l'activitat immunològica i acceleren la producció de les hormones del benestar i la tranquil·litat (endorfines, catecolamines i anandamides).

* * *

El nostre organisme és com un laboratori farmacèutic: produeix analgèsics, diurètics, calmants, pastilles per a dormir, antibiòtics i, a més, sap com dosificar-los exactament. D'aquí en podem deduir que la nostra manera d'interpretar situacions dóna com a resultat una situació bioquímica corporal.

No ens ha d'estranyar que hi hagi persones que siguin conscients de com els estats d'ànim afecten el seu cos: com l'angoixa tensa els músculs, com la depressió porta a l'esgotament físic o com l'alegria crea energia.

Podem trobar un munt d'exemples quotidians de somatització: el nen quan no vol anar a l'escola (per exemple perquè té un conflicte amb un altre nen) pot arribar a tenir febre. I li pot desaparèixer poca estona després que la mare li diu: *'avui no podràs anar al col·legi perquè estàs malalt'*.

Estem dotats d'un sistema d'*autodefensa* que davant d'un perill desencadena un pla d'emergència biològic: augment de la freqüència cardíaca, acceleració de la respiració, elevació del nivell de glucosa en sang, dilatació de pupil·les, interrupció de la digestió, suor (per refrescar l'organisme durant l'esforç). Això prové de milers d'anys enrera, quan els perills eren bàsicament físics i calia posar l'organisme en una bona situació per tal de lluitar o fugir. Però les hormones alliberades a la sang només poden ser eliminades amb hiperactivitat física i si aquesta no es produeix signifiquen un perill per al cos. Com que actualment les situacions d'estrès són bàsicament psicològiques, acabem produint substàncies que després no utilitzem i que, a més, constitueixen veritables verins per al nostre organisme i són la causa d'un bon nombre de malalties.

Quan l'estrès augmenta, cadascú el somatitza segons les seves característiques heretades i el seu modus de vida. Primer, se'n ressent la part més dèbil, ja sigui la física o la psíquica. El 75% de les visites als metges, afirma la Dra. Joan Borysenko, són causades per malalties relacionades amb l'ansietat i el desequilibri emocional, que ens poden castigar amb úlceres, hipertensió, arteriosclerosi, infarts i un ampli ventall de patologies. En les cultures de tipus tradicional, els *xamans* parlen de cinc malalties perilloses que poden afectar a la salut: por, ràbia, mandra, tristesa i enveja. Creuen que aquestes malalties es poden encomanar i que d'elles neixen totes les altres malalties. Estan parlant de relació entre emocions i cos.

La *malaltia* no és monocausal, sinó multicausal i depèn de diversos factors, com els genètics, medi-ambientals, de l'estil de vida, laborals, del caràcter de cada individu i altres circumstàncies encara no descobertes. De la mateixa manera que encara ignorem alguns dels factors que fan que es declari una malaltia, igualment ignoren el ventall de mecanismes curatius.

Hi ha diferents mecanismes resultants del desequilibri emocional deguts als quals el nostre organisme queda en una situació de vulnerabilitat:

- Malentès entre el nostre organisme que produeix adrenalina per l'estrès i les *cèl·lules supresores* que, en rebre-la, avisen el sistema immunitari que l'organisme ha vençut la malaltia. Resultat: el nostre sistema immunitari deixa de lluitar la malaltia segueix avançant.
- Pot eliminar l'*interferon*, necessari per tal que certes cèl·lules del sistema immunològic, com els *limfòcits K* facin la seva missió. Aquests tenen dues funcions : 1 / Recorren el cos a la recerca de cèl·lules infectades per virus per eliminar-les, i 2 / Busquen les cèl·lules canceroses i les destrueixen.
- Quan estem sotmesos a estrès crònic, l'hipotàlam segrega *ACTH*, que s'uneix a les cèl·lules externes de les glàndules suprarenals i fa que segreguin *cortisol* A curt termini, el cortisol és una hormona reparadora, però, a la llarga, és un immunosupresor.
- El *timo*, glàndula essencial en la defensa immunològica, disminueix de volum i realitza malament la seva funció en persones sotmeses a un estrès important
- Els conflictes afectius perllongats provoquen un *descens dels glòbuls blancs* i obstaculitzant-ne la seva eficàcia.
- L'estrès crònic no només adopta la forma de remordiments i ressentiments que es guarden durant molt de temps sinó que també surt en forma de sentiments de manca d'esperança i d'impotència, quan sentim que no tenim ni les habilitats, ni la força necessàries per enfrontar-nos als reptes que ens presenta la vida.

2.16. Quatre emocions bàsiques: la por, la ràbia, la tristesa i l'amor

2.16.1. La por

La por és un mecanisme propi de molts animals i té com a finalitat la supervivència. La por és una emoció que sorgeix enfront un perill actual, anticipat o imaginari. Perquè hi hagi por ha d'existir una amenaça i un fort desig d'escapar-nos d'ella. És un sentiment natural, adequat i convenient perquè realitza una funció, la de protecció. Sense la por les nostres vides estarien amenaçades i en aquest sentit la por ens és de gran utilitat.

No és el mateix tenir por d'un lleó salvatge que s'ha escapat per un carrer (por lògica, positiva i útil) doncs ens permet fugir, que tenir por d'un gatet que esta estirat en una butaca a casa d'un conegut.

La por ens pot motivar en certes circumstàncies no obstant això, la nostra cultura desprestigia freqüentment aquesta emoció.

Hi ha pors reconegudes i pors que no ho són. Tolle, en el seu llibre *El poder del ahora*, afirma: *“L'estat de la por psicològica està distorsionada de qualsevol perill real ... i es refereix sempre a alguna cosa que podria passar, no a quelcom que està ocorrent. Tu estàs en l'aquí i ara, mentre que la teva ment està en el futur. Això crea una bretxa d'ansietat ... pots afrontar el moment present, però no pots afrontar quelcom que és només una projecció mental; no pots afrontar el futur”* (p. 62).

La por se situa a la boca del estómac i en els intestins. Pot afectar a l'aparell respiratori, a l'intestí i a les cervicals. Algunes característiques físiques de la por són: celles aixecades, arrugues al front, ulls sortits, augment del ritme cardíac respiratori, descàrrega d'adrenalina, tremolor, tensió. Psicològicament la por pot comportar un bloqueig per a la resta d'activitats psíquiques ja que ocupa del tot l'univers psíquic de la persona. La inseguretat, la timidesa, la gelosia, la vergonya són manifestacions de por. L'angoixa, l'ansietat i les fòbies són algunes de les emocions associades a la por.

Certs autors tracten l'ansietat, l'angoixa i la por com a sinònims, ja que des d'un punt de vista fisiològic són molt semblants. Per a altres estudiosos, la por s'associa a un objecte mentre que l'angoixa no té objecte clar. En l'angoixa perdem la capacitat de dirigir la nostra vida. L'ansietat és també una por imprecisa, és una forma més atenuada d'angoixa.

La fòbia és una por irracional de molta intensitat que provoca l'impuls d'evitar l'objecte que ens la provoca. Les fòbies tenen una causa, per exemple la fòbia a l'ascensor es relaciona amb un estancament en la vida de la persona, amb una falta de procés. El contrari a les fòbies són les filies (pedofília, necrofília...), que succeeixen quan un objecte m'atrau tant que podia arribar a perdre'm davant d'ell.

Les accions que emprenem des de la por (fugida, atac o paràlització) no són actes lliures doncs amb ella ens fabriquem presons interiors. El resultat és clar: la pèrdua de la nostra llibertat.

La por pot ser el nostre pitjor obstacle, és l'emoció que ens causa més dificultats, que més ens bloqueja. És l'emoció més primària: és l'instint de conservació de l'espècie. Ja es posa en funcionament a les cinc setmanes de gestació de l'embrió.

Les situacions de conflicte es mantenen per un sistema de creences. En el conflicte no hi ha una presa de decisions, les decisions no es prenen per por.

Cal diferenciar els conceptes d'agressivitat del de violència. La violència té a veure amb la por, la ràbia i la destrucció, i un exemple colpidor d'això serien els maltractaments.

L'agressivitat és natural, ens permet defensar els nostres límits. A la naturalesa algunes accions imprescindibles per a la vida tenen un component d'agressivitat per exemple la digestió o la penetració sexual.

Què es tem? depèn de la personalitat de cadascun: hi ha qui tem la foscor, la mort, a l'abandonament, la misèria, a les rates, a la bogeria, als dentistes, a les aranyes, als silencis en una conversa, etc. En unes persones apareix la por d'acostar-se als altres, por al contacte. Darrere d'aquesta por està el rebuig, i potser una infància viscuda en una família on els pares mantenien poc contacte físic amb els fills.

Les situacions de canvi també poden generar por. Ens aferrem al que coneixem, incloses les nostres limitacions, els nostres dolors i la nostra neurosi.

La por a la mort es troba darrere de moltes activitats humanes, els humans som els únics éssers amb consciència de mort.

Gestió de la por

Per començar ens cal, abans que res, disminuir les pors que tenim per manca d'informació, així el primer de tot serà informar-se i descontaminar-se de creences errònies.

Serà precís també no desqualificar la por acceptant la pròpia i la dels altres. Donar presència. Estar presents aquí i ara, protegint-nos física i emocionalment. Donar confiança, compromís i recursos. A algú amb por se li pot dir: *' sé que tens por, no permetré que res ni ningú t'amenaci o et fereixi*. Quan un té por és important tenir-hi contacte físic: a la mà, al front o a la boca del estómac que és el centre de la por.

Si la por és real, cal protegir-se. Si no ho és, si és un fantasma, és necessari desmuntar la creença que porta a la por. Per exemple si un nen té por que hi hagi un lleó sota el seu llit, dir-li: *'aquí no hi ha cap lleó, és impossible i en cas que hi fos jo et protegiria, no permetré que res ni ningú et faci mal'*. Això és informar amb presència, és estimular la part racional i desmuntar les creences o pors del nen.

Aquest diàleg també es pot dur a terme amb un mateix, en cas de por psicològica jo puc dialogar amb mi mateixa. Dient-me: *" tranquil·la, confia que no succeirà res dolent, si apareix alguna dificultat ja la solucionaré"*. Davant la por tinc i puc comptar amb els propis recursos.

Un exemple de por imaginària és la por a fer el ridícul. És imaginària perquè no em succeeix res ni física ni psicològicament. En ella el que necessita ser reparat és l'autoestima.

Enfront de la por, les preguntes serien: *Què m'impedeix fer? què és el més temut? quin*

és el perill o amenaça? és una por real o és una por psicològica?. Un exemple de por real és una malaltia i un exemple de por psicològica és creure que l'altre no m'estima. En cas de pors psicològiques val la pena explorar la creença que hi ha darrere: Què és el pitjor que em pot passar?. Si la por és molt paralitzant, podem acostar-nos a la por a poc a poc.

Un altre exemple de por és la por a la pèrdua i aquí podem preguntar: *A qui vas perdre? Què et donava?*. Es pot proposar escriure una carta a la persona perduda (veure l'apartat d'activitats). Un nen que ha tingut diverses pèrdues importants en la seva infantesa pot sentir que mai més tornarà vincular-se. El nen pot no voler tornar a vincular-se pel dolor que passà en la pèrdua. Aquesta por a vincular-se és degut a ferides no curades. El nen ha de sortir de l'ancoratge de l'experiència de pèrdua, doncs si aquesta experiència queda al seu interior, quan arribi a adult anirà buscant relacions de pèrdua i abandonament al llarg de la seva vida. La sortida a aquest circuit és acceptar la situació de pèrdua, per fer això hem d'arribar a un punt d'ambivalència: a la persona perduda se l'estimava i paral·lelament sento ràbia i tristesa perquè m'ha abandonat. Cal ser valent i això vol dir actuar amb por i no negar la por.

2.16.2. Ràbia

És la reacció a un obstacle i la seva funció és defensiva. És un sentiment natural, adequat i convenient. La *ràbia* també pot ser autodestructiva, però. Aquesta reacció ens posa en funcionament: mou molta energia per atacar, protegir-se, cobrir necessitats, per actuar contra l'obstacle i derivar-lo, per posar límits.

Hi ha una ràbia que pot servir per a desenganxar-se de relacions que ja no necessitem o no desitgem, per exemple d'una parella que ja no ens convé. El perill és que podem quedar-nos enganxats a aquesta ràbia o en la queixa i tenir dificultat per sortir-ne.

Si davant la frustració sentim ràbia (per exemple, vers el nostre cap, la parella, etc.) i en aquell moment no podem expressar-la com puc manegar-m'ho?. Doncs com ja hem esmentat en l'apartat d'emocions: si puc donar-li contínuament, no negar-la, viure-la, acceptar-la, es pot anar dissolent i pot passar a tristesa. Freqüentment succeeix que apareix un monòleg intern amb el qual va incrementant la ràbia, la retroalimentació, la encenc encara més, és com tirar més llenya al foc al meu empipament.

La ràbia continguda també porta a la violència. Així mateix, la ràbia és el tap de l'amor, és a dir, a vegades no podem sentir ni expressar amor perquè tenim ràbia pendent.

A la nostra cultura la ràbia està mal vista. Tenim un elevat grau de rebuig cap aquesta emoció. Pot ser interpretada com a símptoma de bogeria, mala educació; no obstant la ràbia no pot ser expressada de manera educada: no hi ha a la nostra cultura normes que canalitzin l'expressió social de la ràbia. Tot i així, seria anòmal no sentir la ràbia, ja que aquesta resposta és natural en cas que hom sent que ens obstaculitzen el nostre camí.

La funció constructiva de la ràbia és per això aquesta: servir per posar límits, per aprendre a dir que no. Ens cal poder enfadar-nos, ja que A vegades tenim prou motius per a estar-ne.

La ràbia pot ser destructiva i dirigir-se contra nosaltres mateixos. Si m'empasso la ràbia, em transformo en un sac de ràbia contra mi mateix. Aquesta situació em fa sentir culpable, i aquesta culpa acaba per convertir-se en depressió. Així, en la depressió hi ha ràbia. En la depressió no hi ha futur, no es veu sortida, res val la pena: ni un mateix, ni els altres, ni el món. En la depressió un es transforma en víctima.

Una persona té dret a estar enfadada, però no per això té dret a agredir a ningú. Si una persona no és capaç de reconèixer i acceptar la seva pròpia ràbia, tampoc podrà tolerar la dels altres. Cal buscar espais per a treure la ràbia. Podríem provar donant cops a un coixí o a un matalàs, amb els punys o amb una raqueta de tennis, i paral·lelament als cops caldrà cridar. Aquest és el mètode anomenat *bataca*, que és una forma d'alliberar tensions musculars produïdes per la ràbia i d'evitar que el ressentiment quedi dins nostre. Un altre procediment pot consistir en recargolar una tovallola o tossir amb l'estòmac.

Cal fer-se una sèrie de preguntes davant la presència de la ràbia: quin és l'obstacle?, quin és el dany?, contra qui és?, hi ha alguna cosa en la teva vida que no acceptis? (aquesta pregunta pot dirigir-se als àmbits laboral, familiar, professional o social) recordes alguna situació en que sentissis ràbia?, com vas reaccionar?

La ràbia ha d'anar cap a fora no cap a dins, si no la expressem la podem somatitzar amb úlcers de l'estòmac, problemes hepàtics, càlculs biliars, problemes de cervicals, tensió en les mandíbules. La ràbia mal gestionada pot afectar a l'estòmac, al fetge i al múscul esternocleido-mastoideu.

2.16.3. Tristesa

La *tristesa*, com les altres emocions, té una finalitat. És l'emoció que ens indica que s'ha produït una pèrdua, un dany o una separació de quelcom o algú. Ens connecta amb la ferida i amb el dolor.

La tristesa sorgeix de manera natural quan patim una pèrdua d'algú que ens estima, la pèrdua del seu amor o de la nostra sensació de ser estimats, la pèrdua del propi control, la pèrdua d'autoestima o la impossibilitat de realitzar els nostres desigs, necessitats o projectes.

La tristesa ens indica que cal ocupar-se d'aquesta ferida emocional per tal de guarir-la. Requereix una certa introspecció, plor, elaboració de dol. Ens cal acceptar la nostra tristesa i la dels altres, permetre el plor i donar-se temps perquè la ferida cicatritzi.

En els adults les etapes de *dol* són: negació emocional; protesta, ràbia, rebel·lia; tristesa; acceptació; creixement a través de la recerca del significat de l'afecció; curació i creació de nous lligams.

En la nostra societat occidental actual enfront de la tristesa cerquem l'evasió, ja que ens és difícil viure el dolor. El resultat és que la tristesa queda sense resoldre. I quan la tristesa no s'expressa es transformen en ràbia, si aquesta ràbia tampoc l'expressem, arriba a interiritzar-se situant-se contra el jo, i es percebuda com *culpa*. La culpa es pot gestionar acceptant l'empipament del dolor original. Si aquesta acceptació no es dona, com vam dir anteriorment, la culpa es transforma en depressió. És a dir: la tristesa per la pèrdua no expressada es transformen en ràbia, i si aquesta no s'expressa condueix a la culpa i d'aquesta a la depressió.

Amb la pèrdua podem sentir en primer lloc ràbia, i a continuació tristesa. Si ens quedem en la ràbia no acceptem la pèrdua.

La tristesa serveix per a entendre i cicatritzar el dolor, mentre que la ràbia aviva la ferida. No les trobem conjuntament: no poden conviure. Si em dona ràbia sentir la tristesa no em permeto viure-la. La tristesa, com les altres emocions, pot traspasar-se i transformar-se, per això he d'acceptar-la i acollir-la.

Les característiques físiques de la tristesa són: llavis cap a sota i tremolosos, tensió muscular baixa, decaïment, pal·lidesa, ritme respiratori i cardíac lent. Les emocions que apareixen associades a la tristesa apareix són el desconsol, la melancolia, la soledat, l'autocompassió, el desànim i l'apatia.

El dolor i el plaer sempre van junts. Són com dues campanes en un campanar, quan sona l'una l'altra vibra; o com les dues cares a la mateixa moneda.

Per gestionar la tristesa cal en primer lloc reconèixer que és una reacció natural davant la pèrdua i viure el dolor que això implica. Cal acceptar-la la tristesa dels altres i la meua pròpia. Expressar la pena i plor doncs la tristesa ens permet cicatritzar les ferides emocionals. Donar i donar-se un temps de curació de la ferida emocional, permetre un estat de convalescència. Si algú al nostre voltant està trista podem dir-li: *'m'adono de quant dolor hi ha en tu i vull acompanyar-te'*. Acompanyar a l'altre en el seu dolor és més compassiu que proporcionar-li formes d'evasió o allunyar-lo de la seva emoció.

Davant de la tristesa hem de formular aquestes preguntes: quina és la pèrdua? (pot ser una pèrdua real, psicològica o una il·lusió), hi ha motius en la teua vida per a la tristesa? (per respondre a aquesta pregunta podem referir-nos als hàbits laboral, familiar, professional, social...), has expressat la teua tristesa?, ¿sol o en companyia?, trobes un alleugeriment?, tens la impressió d'haver sanat la teua tristesa?

2.16.4 L'amor

L'amor és l'expressió més genuïna del propi ésser, ja que nosaltres en essència som amor. Aquesta emoció s'expressa de manera natural, gratuïta i no està condicionada a res. Estimar és trobar el que hi ha de bo allà on un està, agrair la vida, veure el positiu i gaudir dels èxits aconseguits.

Només el que es respecta a si mateix és capaç de dir sí al que vol i no al que el disgusta. Segons Fromm, *"només es pot arribar a estimar a una altra persona si partim de l'amor a un mateix sense condicions"*.

Ens cal transformar la necessitat de ser estimat en capacitat d'estimar. El Dalai-Lama suggereix: *"que la nostra actitud sigui millorar-nos a nosaltres mateixos i ajudar als altres a millorar en lloc de buscar el que és ofensiu, el nostre malestar i el dels altres. Ajudar a contribuir a eliminar el sofriment que prové de la il·lusió, de l'engany, de les expectatives"*.

Per a Krisnamurti estimar és *"percebre amb claredat i respondre amb exactitud"*. Santa Teresa de Jesús proposa: *"Ser com jardiniers plantar i cultivar les vostres virtuts, cuidar-les amb atenció amorosa i observar amb paciència com creixen. Tot allò que és bo està dins nostre, així podem treure fora el millor nosaltres mateixos"*.

Pierre Praderwand en el seu llibre *El arte de bendecir* utilitza el terme beneir com a sinònim de desitjar el millor, en el seu manual podem llegir el següent: *" al despertar-vos, beneïu la vostra jornada. Al creuar-vos amb la gent pel carrer, a l'autobús, en el vostre lloc de treball, beneïu-los a tots. La pau de la vostra benedicció serà la companya del seu camí i el seu discret perfum. Beneïu als que us trobeu, vessar la benedicció sobre la seva salut, la seva feina, la seva alegria, la seva relació amb ells mateixos i amb els altres. Aquestes benediccions són llavors que algun dia brotaran com flors de goig en els espais àrids de la vostra pròpia vida... quan sorgeixin dificultats doneu moltes benediccions, perquè aleshores la vida està a punt d'ensenyar-vos una lliçó, encara que la seva copa ens pugui semblar amarga.... Aquest esdeveniment que creieu tan indesitjable, de fet l'heu suscitat vosaltres mateixos per poder aprendre'n una valuosa lliçó"*.

En la mateixa línia, la mare Teresa de Calcuta proposa: *" per on sigui que vagis, difon l'amor: abans que res en la teva pròpia casa. Brinda amor als teus fills, a la teva dona o el teu marit, al veí del costat... no deixis que ningú arribi mai a tu sense que a l'anar-se'n estigui millor i més feliç. Sigues l'expressió vivent de la bondat de Déu; bondat en la teva cara, bondat en els teus ulls, bondat en el teu somriure, bondat en la teva càlida salutació"*.

Josep Alegre, abat de Poblet, ho expressa de la següent manera: *" els anys passen i al final només queda allò en el que has posat tot el teu amor... la pau interior s'aconsegueix amb esforç, meditació, silenci i treball. S'aguditza la percepció del bo i del dolent. Es gaudeix i es pateix amb major intensitat doncs s'aprofundeix en els sentiments... hi ha qui*

mai escolta el seu silenci interior, aquesta és el nostre pitjor tragèdia ".

L'amor és el camí i el destí i el camí més recte per arribar el desamor és pretendre ser perfecte. Per a Víctor Frank: *"l'amor és la meta última i més alta que pot aspirar l'home... la salvació de l'home està en l'amor i a través de l'amor"* (L'home en busca del sentit, p. 63)

Hi ha gent que no es troba còmoda amb el " l'escalfor" de l'amor perquè sempre ha viscut amb disgustos i dificultats. Molt sovint la patologia apareix quan es perd el saber-se estimat, quan es perd l'autoestima. En aquesta societat hi ha molt sofriment i crisis per no tenir a ningú amb qui parlar de coses profundes, íntimes, i sobretot per no poder donar i rebre amor.

La dificultat per viure l'amor està en la creença que està condicionat a alguna cosa externa, al creure que hem de rebre amor des de fora per viure'l. La creença que per sentir amor i tendresa, ha d'existir algú per així poder experimentar-lo és errònia i molt limitada, doncs l'amor resideix en el meu interior i n'hi ha prou amb mi mateixa per a experimentar-lo.

Hi ha dos possibles vivències del desig: si depenc d'ell per ser feliç quan no el satisfaci seré infeliç. Si no depenc d'ell per ser feliç quan no se'm materialitzi buscaré altres opcions. Les persones enganxades als seus desigs en realitat no volen ser feliços ja que tenen por de la llibertat.

A vegades les necessitats no satisfetes del passat ens generen un estat d'angoixa, podríem dir que és com un pou sense fons ple de sofriment, inseguretat, por i dependència. Ens podem passar la vida intentant omplir aquest pou per cobrir aquestes carències afectives. L'amor és la mort d'aquestes dependències, patiments i pors. L'experiència ens demostra que quan tenim por neguem l'amor.

Quan hi ha una incapacitat d'estimar, hem de mirar quin és l'obstacle, qui o què m'impedeix estimar? Com a resposta a aquesta pregunta pot aparèixer ràbia, tristesa i por.

Existeix un sentiment que podríem anomenar pseudo amor, és el d'aquelles persones que creuen posseir a l'altre no donant-li llibertat.

Estimar és poder estar amb tot el cos, la ment i l'esperit per aprendre a compartir, a ser humil, a ser generós, a ser confiat, a acceptar, a donar les gràcies, a perdonar, a tenir paciència.

L'alegria és una emoció que va lligada a l'amor. Noto que estimo a una persona per l'alegria que experimento quan hi és present. La seva causa és l'obtenció de quelcom que ens proporciona plaer. L'alegria és una manifestació de que els nostres desigs, expectatives i necessitats s'estan complint. En l'alegria es manifesta benestar,

tranquil·litat, plaer, excitació i serenitat.

L'optimisme també va lligat a l'alegria. L'optimisme és una actitud que ens impedeix caure en l'apatia i en la depressió. L'optimisme es pot aprendre mitjançant un canvi de creences. L'humor, amb l'amor, també és una eina poderosa de creixement, Víctor Frank afirma al respecte, a la seva obra *L'home busca de sentit* (p. 71), que *'l'humor pot proporcionar el distanciament necessari per a sobreposar-nos a qualsevol situació'*.

Les característiques físiques de l'alegria són: llavis cap enrere i a dalt, la boca oberta i somrient, els ulls brillants. A més, el cos manifesta un estat de relaxació i benestar. Les emocions associades amb l'amor i l'alegria són, entre altres: goig, tranquil·litat, diversió, plaer, eufòria, satisfacció, èxtasi i dignitat.

3. EDUCACIÓ EMOCIONAL

3. EDUCACIÓ EMOCIONAL

Si haguéssim de traçar una línia històrica per tal de trobar un punt d'origen per a l'educació emocional, hauríem de remuntar-nos molt endarrere, al temps que, segons Nietzsche, hi havia en la cultura i en la societat un equilibri entre el que ell denomina la dimensió dionisiàca (dimensió físico-emocional de l'home) i l'apol·línica de l'home, el que suposava un contacte continu amb la part més instintiva i passional de la naturalesa humana. Sócrates, segons ell, interromp aquesta *unió* de l'home amb la terra mitjançant l'exaltació de la raó i, si bé aquesta interrupció no estaria en la línia d'allò que aquí plantejarem, sí és cert que l'esperit socràtic està, per altres motius, molt present en la reflexió sobre la psicologia de les emocions, ja que el punt de partida de la seva investigació era el mateix del qual partia Sócrates: la confiança bàsica que la veritat està a l'interior de les persones i que, per tant, no hi ha saviesa més excel·lent que el *conèixer-se a un mateix*, i que el propi Sócrates divulgava i que ja es trobava inscrit en el frontispici d'aquest centre de saber *esotèric* que va ser l'oracle del déu Apol·lo situat al temple de Delfos.

Si ens cenyim als últims 20 anys, trobarem que els puntals teòrics de l'educació emocional són ben nombrosos, i deixen entreveure una línia d'aproximació clara vers el tractament de les emocions com a nucli principal de l'estructura pedagògica contemporània. Els principals exponents d'aquest corrent serien els següents autors i escoles:

- (a) Rousseau (1712-1778) i el seu plantejament de l'*educació negativa* en el sentit de no interferir en els primers anys en el creixement natural del nen i la seva defensa d'una educació no verbal durant aquests primers anys, a favor que sigui l'experiència d'exploració i descobriments propis la base de l'aprenentatge.
- (b) Pestalozzi (1743-1826) amb el seu mètode de treball basat en la *intuïció*.
- (c) Ferrer i Guàrdia (1859-1886) amb les rectificacions que va fer a la pedagogia romàntica considerant que el nen també havia de rebre la possibilitat de desenvolupar una *consciència crítica* cap al seu entorn social.
- (d) John Dewey (1859-1952) i la seva defensa de l'ensenyament com un aprenentatge del *viure democràtic*.
- (e) Rudolf Steiner (1861-1925), fundador de l'escola *Waldorf*, que concep l'educació com una *tasca espiritual* i de *creixement personal*.
- (f) Maria Montessori (1870-1952) amb la seva teoria de la '*pedagogia científica*' i la necessitat que els educadors es proposin com a tasca la de crear un ambient favorable a l'aprenentatge més que a transmetre coneixements.

- (g) Freinet (1896-1961) amb l'èmfasi que fa que l'aprenentatge ha d'estar basat en el '*tempteig experimental*', en la interacció amb el món i a veure el nen com un ser social, cosa que implicaria una organització de les aules destinades a afavorir la visió i cooperació amb els altres.
- (h) Maslow (1908-1970) i la seva teoria segons la qual els éssers humans tendeixen a l'*autorealització*.
- (i) Claudio Naranjo (n. 1923) amb el plantejament del que ell anomena la '*pedagogia de l'amor*', basada en la seva convicció que "*si seguim desatenent el camp de l'afecte en l'educació, continuarem tornant al món individus fixats en pautes infantils de conducta, sentiment i pensament, i certament ens estarem allunyant de l'objectiu d'educar la gent perquè pugui desenvolupar-se en plenitud*" (*La agonía del patriarcado*. p. 90).
- (j) Wilber (n. 1949) amb la seva teoria de l'home fragmentat en diversos compartiments i escindit en diverses dicotomies (subjecte/objecte, ment/cos..) que és necessari superar per aconseguir individus més feliços.
- (k) La *Teràpia Gestalt*, teràpia desenvolupada per Fritz Perls en la dècada dels 60 i que destaca la importància de l'*"aquí i ara"*, la necessitat d'escoltar el cos i les emocions, la necessitat de tenir *gestalts* o experiències completes.
- (l) El moviment del *constructivisme*, que va comprometre i compromet a personatges d'àmbits diversos: físics quàntics com Heisenberg, biòlegs com Maturana, filòsofs de la ciència com Kuhn o Lakatos i psicòlegs com Piaget.
- (m) Beane (1997) que defensa la '*integració curricular*' en el sentit que el currículum escolar s'organitzi entorn de problemes i situacions significatives tant per als alumnes com per als professors.

Tots aquests autors i corrents tenen un denominador comú. En tots ells tenen una concepció subjectivista de l'ésser humà que, mirant per l'esclatxa que havia obert Kant amb la seva filosofia trascendental a finals del segle XVIII, afirma l'existència d'un subjecte creador de la realitat, d'un subjecte actiu en la construcció de si mateix i de la seva comprensió del món.

Pel que fa a Catalunya, tant abans de la guerra civil espanyola, quan té lloc la *primera renovació* pedagògica, com durant els anys 60 amb l'anomenada *segona renovació*, el moviment d'escola nova o activa, a través del concepte d'educació integral, impulsava la incorporació de les dimensions afectives al desenvolupament de nens i joves. La presència de les emocions en la pràctica educativa era constant.

Avui en dia es pretén donar un desenvolupament més ampli a aquest plantejament constructivista : aplicar-lo també a l'àmbit de les emocions. A propòsit d'això, Eva Bach i Pere Darder, afirmen que *"Els mateixos mecanismes que Piaget va descriure per explicar el desenvolupament cognitiu s'han d'aplicar al desenvolupament emocional, perquè s'arribi a donar una integració real entre aquestes dues dimensions".* I també que *'quan Piaget va dir que quan el nen neix disposa d'uns esquemes innats molt elementals, a partir dels quals comença a construir el coneixement del món que l'envolta. Aquest coneixement, a mesura que es va anant ampliant, comporta la modificació d'aquests esquemes i la creació de nous esquemes progressivament més complicats i sofisticats.'* Els dos autors concluen, a partir d'aquestes afirmacions, que *'l'aportació piagetiana convé que sigui ampliada en aquests moments, fent un especial incidència que alhora que desenrotllem les funcions cognitives de la nostra ment, ho fem també amb les emocionals.'* (p 56).

Des del punt de vista de l'actual sistema educatiu vigent, la LOGSE prioritza aquesta teoria, com es pot veure ja en el seu Preàmbul, quan afirma que:

'L'objectiu primer i fonamental de l'educació és el de proporcionar als joves d'un i l'altre sexe, una formació plena que els permeti conformar la pròpia i essencial identitat, així com construir una concepció de la realitat que integri alhora el coneixement i la valoració ètica i moral'.

Paul Goodman, un dels fundadors de la teràpia Gestalt, reflexiona: *"cal que comencem a parlar més de l'estructura de qui aprèn i el seu aprenentatge i menys sobre l'estructura de l'assignatura".*

Nosaltres, com a professionals de l'ensenyament, dediquem molts esforços al que Goodman anomena *l'estructura de l'assignatura*. Només hem de recordar quantes vegades hem canviat, augmentat, disminuït o adaptat aquesta estructura a diferents tipus de programacions. És, si observem l'estructura de qui aprèn quan ens trobem amb la totalitat personal dels nostres alumnes i les seves necessitats.

Encara podem afegir una mica més a les paraules de Goodman: també cal començar a mirar l'estructura de qui ensenya i de com ensenya el que ensenya. El procés de l'ensenyament només podrà abordar-se amb èxit en la mesura que es percebi aquest com una relació entre les dues parts *contractants* implicades en el fet d'ensenyar, i en la mesura que es compregui que aquestes dues realitats entren en contacte en la seva totalitat, i que no és possible interpretar la relació entre qui dóna i qui rep l'ensenyament atenent només a un dels plans possibles d'aquesta relació (l'intel·lectual), prenent minimitzar o silenciar el pla emocional.

Tal com assenyala Carmen Vázquez Bandín en el seu article *Els adolescents, una altra raça?*, cal pensar que el treball del professor té dues funcions, inseparables una de l'altra: motivar a l'alumne mitjançant l'actitud personal i tenir sempre present que una classe es compon de tres elements bàsics: el contingut, el mètode (els dos són elements

contemplats, pitjor o millor, en els actuals plans d'estudi) i les característiques psicològiques de la relació entre el professor i l'alumne.

Concebre l'ensenyament com un fet relacional permet entendre que la cosa més important que ocorre en els centres educatius és la relació entre persones. Això pot contribuir de manera positiva a que es produeixi un canvi significatiu en els actuals sistemes educatius.

Molts dels que estem immersos en el món de l'educació som conscients de la degradació que existeix en les relacions humanes que es poden trobar dins d'aquest àmbit. Entre els alumnes el tracte és sovint brusc, quan no groller i vexatori, ple A vegades d'una agressivitat incontrolada, cruel amb els més febles, etc. Per descomptat, tots sabem que no sempre és així i que aquest no és el perfil mitjà dels alumnes, però sí que és bastant abundant. D'altra banda la comunicació entre professors i alumnes està plena de malentesos, de *gestalts* inconcluses o experiències no tancades, d'agressivitats encobertes.

La *relació professor-alumne* ha d'implicar la construcció d'una síntesis *integradora* dels dos implicats, i no anihiladora de cap d'ells o de tots dos. Quan la relació educativa és fructífera, genera A vegades coneixements per a tots dos, tant per a professors com alumnes, i que cap dels dos posseïa abans, tal com assenyala Erich Fromm en la seva obra *L'art d'estimar*. El professor aprèn dels seus alumnes quan es relaciona amb l'alumne en tota la seva globalitat, i compromet en aquesta relació idees però també sensacions i emocions.

El biòleg xilè Humberto Maturana afirma que *“El factor més important en l'educació som els educadors, els sostenidors i col·laboradors principals són els nostres nens. Perquè educadors i nens col·laborem dintre seu, els educadors hem d'operar en relació amb els nostres nens amb autorespecte i autoamor”*. I conclou dient: *“No es pot donar del que no es té. El nen aprèn més del que viu que no del que se li diu”*. Seguint l'estela d'aquestes afirmacions, Claudio Naranjo, psiquiatre i pensador xilè, diu que *“tot educador hauria d'adquirir un repertori d'habilitats que incloguessin, entre d'altres, la capacitat de facilitar una comunicació sincera entre els seus alumnes –responsabilitzant-se de les seves conseqüències-, la capacitat de reconèixer i expressar les pròpies percepcions, tant de si mateix com dels altres, la de desenvolupar la seva pròpia empatia.”* (*La agonía del patriarcado*. p. 89).

Els pares i professors eduquem els nostres fills o alumnes no només mitjançant el que diem o fem, sinó també a través de la manera com manegem les nostres pròpies emocions.

L'educació emocional requereix un canvi de mirada del professorat i això requereix plans de formació inicials i permanents. El professional ha d'implicar-se en aquesta formació. Si

acceptem que l'educació es dóna *per contagi*, per models, què succeeix si existeix un col·lectiu d'ensenyants que mantenen entre les seves vivències por, frustració, insatisfacció, disgustos... sense ni tan sols reconeixen-les? Més enllà de la necessitat de crear materials didàctics calen professionals disposats a seguir un camí d'autoconeixement. Un camí que travessant els meus racons més foscos em porti a una consciència més responsable.

Oferir als professors una formació teòrica i pràctica destinada a un major coneixement de les seves pròpies emocions (por, amor, ansietat...) i de la particular dinàmica que adopten en ell les esmentades emocions, és la base indispensable per a una actuació honesta i ètica amb els alumnes, i per al establiment de relacions constructives amb els altres professionals del centre educatiu.

L'aprofundiment i la reflexió continuada sobre el paper de les emocions, la revisió de teories, creences i opinions personals, el descobriment i la vivència de les nostres emocions ha de possibilitar la coherència pròpia. Des d'ella podrem contribuir al desenvolupament integral dels nostres alumnes. I sobretot, aquest treball emocional-personal proposat per al professor ha de conduir a una autoacceptació, el que Naranjo assenyala com l'últim dels preceptes que seria recomanable seguir per poder tenir una vida més saludable: '*accepta ser com ets*'. (*Vella i novíssima gestalt*. p. 21). I és aquest treball personal d'autocomprensió i autoconeixement el que ens permet un tipus d'educació que el mateix Naranjo denomina *educació holística* que abraça la totalitat de la persona: cos, emocions, intel·lecte i esperit.

Aquesta és la pregunta rellevant que cal respondre: *quin model d'escola volem?* Que busqui el rendiment acadèmic o que aposti per la pluralitat, la convivència, fomentar l'autonomia i el diàleg? Perquè el que és cert és que durant molts anys la pràctica educativa ha estat centrada en el desenvolupament cognitiu, amb un oblit quasi general dels altres aspectes. Aquesta actitud sembla que, poc a poc, va canviant. I no és gens estrany que cada cop més professors es fan conscients de la importància de la formació de persones íntegres, una formació que necessàriament passa pel desenvolupament emocional.

En aquest sentit resulta especialment significativa l'aportació de l'informe Delors que proposa com pilars de l'educació del segle XXI *aprendre a conviure* i *aprendre a ser*, és a dir, la necessitat de l'educació de les emocions.

També la Unesco en la seva Comissió Internacional sobre educació per al segle XXI (*Educació: hi ha un tresor amagat dins*) planteja com repte la importància d'educar-nos tota la vida i aprendre a conviure amb harmonia.

Les dimensions emocionals són educables, no tenen el caràcter d'ínamovibles que sovint els atribuïm. Podem regular les nostres emocions i intervenir en el seu impacte. De tal manera que en el cas del comportament emocional dels alumnes no podem concloure

que «són així» perquè es manifesten de tal manera o tal altra; la influència educativa pot ajudar-los a conduir les seves emocions.

Molts problemes dels que actualment ha d'afrontar l'ensenyament tenen una causa nuclear relacionada amb el descontrol emocional: la manca d'interès per aprendre, problemes de disciplina, de comportament dels alumnes, el fracàs escolar, consum de drogues, i també els problemes relacionats amb els sentiments dels professors respecte a la seva feina, desmoralització, etc.

Podem fer molts esforços per a resoldre tots aquests conflictes però, la principal via de resolució, i la més efectiva, ha de consistir en acompanyar els nostres alumnes en el camí que els durà a ser persones íntegres. Les dimensions emocionals s'han d'integrar amb les cognitives i les comportamentals, ja que la maduresa personal és fruit de les tres. Convertir la formació emocional en un capítol a part condueix a considerar-la un aspecte més, sense incidència sobre la vida personal i escolar. Es tracta de *repensar l'educació* posant l'èmfasi concretament en el cultiu de les emocions.

* * *

Si bé és cert que és bàsic i imprescindible llegir, escriure, sumar i restar, etc. també ho és saber què em passa, com faig jo perquè em passi i què puc fer amb el que em passa. Desenvolupar la intel·ligència emocional serà en el futur quelcom tan elemental com ensenyar a llegir i escriure, sobre tot quan ens hàgim convençut que el que volem és una societat d'individus més conscientment feliços. El projecte, en altres paraules, parteix de la convicció de que *“des de l'educació no podem donar a la persona totes les pautes de resposta o no resposta emocional que pot arribar a necessitar al llarg de la seva vida. Sempre hi haurà algun moment en què una situació la superarà. La tasca a realitzar no consisteix a prevenir la resposta inadequada, sinó a preveure que aquesta es pugui donar, cosa que tranquil·litzarà la persona quan passi.”* (Eva Bach i Pere Darder, p. 65).

La introducció de la temàtica es pot fer de diferents maneres. Des de la pròpia matèria o activitat docent, a través de la tutoria individual o de grup, a través de la coordinació de cicles, etapes o departaments, formant part de les activitats extraescolars. Donat que una de les principals característiques de l'educació emocional és el seu caràcter multidisciplinar o, si ho preferim, transversal, tots els professionals que ho desitgin o ho precisin poden fer-ho servir, sigui quina sigui l'àrea de coneixements a la que es trobin adscrits.

3.1. Objectius de l'educació emocional

Claudio Naranjo considera urgent la necessitat de plantejar una educació *integradora* i *holística* que tingui en compte l'ésser humà en tota la seva complexitat i que procuri un diàleg col·laborador entre les diferents dimensions de la persona. Després de fer un

profund anàlisi de la societat en què vivim i de la crisi que travessa el nostre model de societat assenyala: “... la cosa més important que he de dir, no obstant, en allò que respecta a l'educació en el camp afectiu, podria ser la necessitat que tenim de reconèixer que el seu objectiu central és el desenvolupament de la capacitat d'estimar.” i a més, dóna un nom a la seva proposta en parlar de la necessitat d'una ‘pedagogia de l'amor’ (*La agonía del patriarcado*, p. 93). Boniques i senzilles paraules per a una proposta complexa i que requereix de l'esforç de tots aquells que tenim a veure amb l'educació.

La LOGSE entre d'altres objectius de l'ensenyament assenyala el ‘*formar-se una imatge ajustada d'un mateix, de les pròpies característiques i possibilitats, per desenvolupar un nivell d'autoestima que permeti encarrilar d'una manera autònoma i equilibrada la pròpia activitat; valorar l'esforç i la superació de les dificultats, i contribuir al benestar personal i col·lectiu.*’

Aprendre a reconèixer, acceptar, viure i comprendre les nostres emocions ens donarà la llibertat per decidir com volem gestionar-les, cobrint les nostres necessitats. És aquesta actitud de tenir cura de nosaltres mateixos la que incrementa la nostra autoestima i l'amor pels altres. I és aquest, precisament, l'equipatge que necessitem perquè la nostra feina docent sigui una experiència valuosa per a nosaltres i per als nostres alumnes.

Per tot el que s'ha exposat, podem elaborar un conjunt d'objectius directores d'un projecte d'Educació Emocional:

- *Entendre* la relació ment, emocions i cos
- *Comprendre* la importància de les emocions en la nostra vida i el paper que juguen en el benestar físic i psicològic.
- *Millorar* les relacions i la comunicació amb nosaltres mateixos i amb les persones que ens envolten, ja siguin els membres de la nostra família, els nostres amics o el nostre entorn laboral. Això equival a educar en l'empatia i en el respecte als altres
- *Obrir-se al diàleg*, a saber escoltar i aprendre a expressar amb claredat les nostres emocions i el nostre pensament.
- *Trobar* la nostra jerarquia de valors i el nostre camí personal.
- *Fomentar* l'ànim, la perseverança i l'optimisme enfront de l'adversitat.
- *Desenvolupar* la solidaritat i experimentar l'alegria de compartir.
- *Ensenyar* a negociar, a posar-se d'acord d'una manera justa, a buscar totes les alternatives possibles i elegir la millor, la més adequada per a totes les parts.

- *Aprendre* que aconseguir els objectius propis no suposa que els nostres companys fracassin. (objectiu proposat pel centre d'investigació per a la pau Gernika Gogoratz com a aprenentatge emocional bàsic)
- *Aprendre* a despertar els sentits: veure allò que mirem, escoltar allò que sentim i a sentir allò que toquem.
- *Aprendre* que l'única comparació positiva i que té sentit és la d'un amb ell mateix fa uns anys.
- *Proporcionar* rutines d'aprenentatge. Exemples de les quals serien: seure's bé al voltant de la taula, menjar de tot, donar les gràcies, etc.
- *Proposar* un ampli ventall d'activitats estimulants i enriquidores per als alumnes.
- *Fomentar* llaços sòlids entre el centre, el mitjà familiar i la comunitat educativa.
- *Donar* recursos davant les dificultats: Aprendre a viure la frustració. La nostra societat freqüentment educa els seus nens i adolescents entre cotons, amb molta comoditat.

3.2. Actitud del docent

Per començar aquest apartat utilitzaré un text de Eric Butterworth:

“Un professor universitari va voler que els alumnes de la seva classe de sociologia s'endinsessin en els suburbis de Boston per aconseguir les històries de dos-cents joves. Als alumnes se'ls va demanar que oferissin una avaluació del futur de cada entrevistat. En tots els casos els estudiants van escriure: ‘sense la menor probabilitat’.

Vint-i-cinc anys després, un altre professor de sociologia va donar casualment amb l'estudi anterior i va encarregar als seus alumnes un seguiment del projecte, per veure que havia succeït amb aquells nois. Amb l'excepció de vint individus que s'havien mudat o havien mort, els estudiants van descobrir que 176 dels 180 restants havien assolit èxits superiors a la mitja com advocats, metges i homes de negocis.

El professor es va quedar atònit i va decidir continuar l'estudi. Afortunadament, totes aquelles persones vivien a la zona i va ser possible preguntar-los a cadascuna com explicaven el seu èxit. En tots els casos, la resposta, molt sentida, va ser: ‘vaig tenir una mestra’.

La mestra encara vivia, i el professor va buscar a l'encara desperta anciana per a preguntar-li de quina fórmula màgica s'havia valid per salvar aquells nois de la sordidesa del suburbi i guiar-los cap al èxit.

- En realitat és molt simple- va ser la seva resposta.- Jo els estimava.”

Per a Sócrates l'educació que volgués ser significativa per a tots dos (educador i educant) havia de ser una *relació d'amor*. Aristòtil va tornar un alumne als seus pares dient-los-hi:

"No li puc ensenyar res, no em vol".

Efectivament l'educació és una relació, en què es posen en joc els aspectes *mental, emocional i corporal de dues persones*, el professor i l'alumne, i en què els professors hauríem de ser capaços de crear un vincle humà amb els nostres alumnes. No obstant, la major part de les vegades el que hi ha darrere d'aquesta actitud és un mecanisme d'evitació: s'evita anar més enllà en la relació, se la *congela* i se la manté en el nivell més superficial possible perquè hi ha *por*, una por profunda a que es posin en joc les nostres pròpies dificultats i carències en qualsevol dels tres plans abans citats. És clar que com tot mecanisme de defensa, aquesta actitud ens protegeix, però a un alt preu, el de l'esterilitat de la nostra tasca com formadors.

Jo mateixa, en molts moments de la meua vida professional, m'he col·locat en la posició distant i freda de la *"professora que simplement explica la matèria"*, i he de reconèixer que aquests moments han estat els menys gratificants de tots. Són moments en els quals he sentit que, gairebé literalment, *no veia* els alumnes que tenia davant, ja que tots formaven part d'una massa opaca i indiferenciada. En canvi, altres vegades, per estar en un moment de major obertura i sensibilitat he estat capaç de *veure* a l'alumne en la seva singularitat, i connectar amb el que hi ha darrere dels seus sovint aparentment absurdes o desmesurades actituds. En aquests moments també s'ha manifestat la simetria a la qual abans em referia, però aquesta vegada en un sentit positiu: també ells m'han vist d'una manera diferent i singularitzada.

En aquesta relació amorosa de la qual parlaven Sócrates i Aristòtil, l'altre capta el que hi ha dintre meu, ja sigui ràbia, frustració, ressentiment, amor, plenitud... si el docent al seu interior guarda un tresor d'amor, l'alumne se sentiria reconegut.

Per més que els educadors tinguem un alt coneixement de la matèria o en el nostre cas un bon repertori de tècniques per al treball emocional amb els alumnes, de res serveix si el professor no realitza paral·lelament un treball sobre sí que li confronti amb les seves pròpies zones fosques, en la línia de sentir-nos més plens, més conscients, més capaços d'educar en el sentit més ampli de la paraula. Com diu Claudio Naranjo, *"se suposa que un professor és una persona que ha assolit un desenvolupament suficient per poder educar i no només ser una màquina de transmetre informació. Els educadors no se senten en aquesta abundància interior, se senten bastant raquítics com persones, i si parlem en termes psiquiàtrics, bastant malalts. Desitgen d'una activitat que no sigui només assistir a cursos sobre com controlar als estudiants"*.

La informació i la formació no impliquen canvi d'actitud. El canvi d'actitud és una decisió pròpia, si no existeix aquesta decisió personal cap formació té valor. Segons M. Martínez : *"en el fons, es tracta de suposar que només incidint sobre els propis valors i actituds del professorat serem capaços d'incidir sobre el context en el qual aquest exerceix la seva funció i, en definitiva, vaig sobrar el desenvolupament i cultiu de determinats valors, actituds i normes en l'alumnat"*.

Si volem aprofitar les possibilitats educatives del conflicte, si volem que hi hagi una millora en el clima de la classe, cal que ens aturem i revisem en primer lloc les nostres actituds com a educadors; si volem persones dialogants no utilitzem mètodes disciplinaris, la majoria de vegades arbitraris; si volem persones actives en el seu procés d'aprenentatge animem-les a qüestionar la informació; si diem que els pares són importants en el procés educatiu dels fills, cal potenciar les seves intencions de participar a l'escola.

Les habilitats i actituds del professorat són fonamentals per a la creació d'un clima afectiu propici per a desenvolupar la tasca educativa. Al respecte, les característiques i actituds que destaca Luis Roderó són:

- Capacitat d'escolta.
- Desenvolupament de l'autoestima pròpia per poder estar amb el grup, sòlidament assentat en la pròpia personalitat.
- Confiança en les capacitats i en les persones dels alumnes i les alumnes.
- Sinceritat i autenticitat davant el grup, a l'hora de manifestar sentiments, reconèixer errors, presentar les seves pròpies idees, ser coherents amb les seves idees, etc.
- Tolerància i flexibilitat normativa.
- Empatia per sintonitzar amb els punts de vista, vivències, problemes, perspectives, etc., de la classe.
- Acceptació incondicional dels alumnes.
- Estímul cap als alumnes.

Alschuler i Freire, també ens parlen de les actituds que els professors han de tenir per dialogar amb els alumnes, citant aquests:

- Amor pel món i els alumnes.
- Humilitat d'aprendre junts sobre el problema.
- Fe en els alumnes i la seva capacitat de SER més.
- Confiança, acostament personal.
- Esperanza activa de fer avançar les situacions humanes problemàtiques.
- Pensament crític sobre la realitat per promoure la seva transformació, no l'acomodació dels subjectes a ella.

3.3. Societat actual

Aquesta és una època històrica difícil, pel que té d'exigent. En ella és difícil ser pares, és difícil ser professors, però també és molt difícil ser nen o adolescent. James Comer, professor de psiquiatria infantil al centre d'Estudis Infants de Yale, autor de *El poder de la escola*, assenyalava ja en 1977 que mai abans no hi ha hagut tanta informació dirigida als nens i mai abans els adults han tingut tan poques oportunitats de filtrar aquesta

informació. El ritme de vida actual, que exigeix que els dos membres de la parella treballin, les famílies monoparentals que estan en augment, una societat amb un decidit impuls al *fer* i menys interès pel *ser*, completen aquest quadre. La comprensió del que passa ens ha de conduir a la recerca d'instruments amb els quals pal·liar els efectes més nocius d'aquestes circumstàncies.

També la vida ha guanyat en complexitat perquè s'han multiplicat les opcions. En èpoques passades, el nen quan naixia ja duia un guió de la seva vida determinat per endavant per la família, la classe social i la comunitat a les quals pertanyia. Si un era fill de pagesos, era molt probable que aquesta feina fos la seva en el futur i fins i tot el seu futur sentimental (matrimonial) estava ja decidit pràcticament per endavant. En l'actualitat això no és així, vivim en una societat canviant, en què un pot tenir la capacitat d'elegir la seva vida si se li ha ensenyat això i en cas de no rebre aquest aprenentatge, l'absència de marcs referencials col·lectius i segurs (família, poble, etc.) el converteixen en candidat a portar una vida erràtica i insatisfactòria o a vegades a desenvolupar múltiples formes de trastorns físics i/o mentals: no oblidem que els experts en medicina psiquiàtrica adverteixen que la depressió tindrà, durant aquest segle, un caràcter epidemiològic.

La nostra societat és *opulenta* però ens fa *pobres*. Pobres d'experiències riques i nutritives. Ens aliena del nostre cos i amb això de les nostres emocions.

Cada vegada hi ha més persones malaltes en cos i ànima per no poder o no saber expressar de manera saludable les seves emocions. Aquesta repressió emocional verdadera plaga social, esta en l'origen de tanta insatisfacció, ansietat, depressions i sofriment, convertint-nos en indiferents, insolidaris, conduint-nos al buit existencial. Als Estats Units ja le han posat nom a aquesta síndrome *stonewalling* (aixecar el mur de pedra)

La humanitat està satisfeta de com progressa la ciència i la tecnologia, però no se sent contenta de com van la relacions emocionals, les relacions humanes. Això ens porta al desinterès, l'apatia, la rebel·lia mal resolta, l'agressivitat, la dificultat per establir relacions satisfactòries amb els altres, la fugida als paradisos artificials de la droga i de l'alcohol, els reality shows... en definitiva a la infelicitat.

Els éssers humans tenim la necessitat de viure en un món amb sentit. Cada cultura subministra als seus socialitzats un sentit del món, explicant-lis realitats com la mort, el sentit de la vida, l'amor, el dolor. L'actual cultura occidental dóna sentit a la vida a través del consumisme, del *tenir*. El consum entés com a apropiació d'un conjunt de coses que no necessito. Prioritzem *tenir* a *ser*, però *tenir* implica pèrdua del sentit i crisis, així podem trobar persones que ja només saben ser felices comprant, adquirint objectes.

Després d'aquest diagnòstic resulta fàcil construir un petit llistat d'alguns dels greus problemes que té la nostra societat occidental:

- La distracció, l'evasió, la dispersió. En les pròsperes societats actuals tot està organitzat per a assegurar aquesta distracció, doncs el dolor ens causa pànic.
- Recórrer a solucions ràpides i superficials fa que no s'experimenti satisfacció.
- La falta de concentració i d'esforç.
- La societat occidental vol anar ràpid treient-li valor a la lentitud, al repòs.
- És una societat individualista; en les grans ciutats s'ha perdut l'altruisme, l'ajudar als altres.
- Ens espanta el silenci: arribem a casa i encenem la televisió. La nostra societat és molt sorollosa, necessita del soroll. El silenci interior ens espanta encara més.

Aquestes característiques impedeixen una plena vivència i realització emocional i són un obstacle per al autoconeixement i l'autorealització. Enfront d'això Abraham Maslow diu *"la millor cultura és aquella que satisfà totes les necessitats bàsiques humanes i permeten l'autorealització"*.

3.4. Educació emocional en les famílies

"La vida familiar és la primera escola d'aprenentatge emocional" (Goleman, 1996, p. 282):

La formació en educació emocional de les famílies és un factor indispensable. En elles es modelen emocionalment nens i joves. Constatem un fet obvi: els nostres alumnes sempre han passat més temps fora de l'escola que dins. Així, la influència educativa del seu entorn familiar i social és amplia. A la família el nen aprèn (o hauria d'aprendre) aptituds fonamentals, com ara conviure amb persones de diferents edats, respectar-se, ajudar-se, etc.

És important la forma com els pares condueixen les seves emocions. Hem de tenir present que les actituds i valors que manifesten com a adults són els que es transmeten amb més força i profunditat en l'esquema actitudinal que van aprenent i assimilant els nens i joves.

El procés educatiu en les famílies és més informal que el de les institucions. Això fa que l'aprenentatge sigui diferent respecte al procés educatiu escolar. El clima familiar està rescalfat d'afectivitat. És doncs a la família on s'hauria de cimentar el protagonisme de l'educació i la socialització. L'escola, amb el seu paper, hauria d'aconseguir reforçar aquests valors.

La realitat però se'ns imposa en aquest context com a una dificultat per a fer el nostre camí. Molts pares es troben perduts, no saben massa bé com educar a un adolescent i molt menys en temes d'educació afectiu-sexual i de reconeixement de les emocions. Alguns pares fins i tot tendeixen a delegar en mans dels professors o de l'escola, dimitint així com a educadors. No ho acostumen a fer per deixadesa, sinó per manca d'eines per

a resoldre les situacions difícils. El resultat és aquest: els alumnes acostumen a arribar als centres sense l'estabilitat emocional necessària per a assolir una conducta adequada.

Del que hem dit cal extreure una conclusió: resulta imprescindible sensibilitzar, formar i concienciar els pares del seu paper com a primers educadors, i per això cal proporcionar eines d'educació emocional per als pares, ja que la forma com viuen les seves emocions és un important model i un vehicle idoni d'incorporació de valors per als seus fills.

A continuació indiquem algunes propostes d'idees per a l'educació per a pares:

- *Afegir joc*, jugant el nen pot aprendre a guanyar i a perdre. A través del joc els nens resolen conflictes i expressen les seves carències.
- *Viure les emocions*: una prova d'ineptitud d'alguns pares és ignorar els sentiments dels fills, com si fos quelcom poc important, sense valor, quelcom del que no val la pena preocupar-se.
- Al nen se li ha de transmetre que és *natural que s'enfadi*, que tingui gelosia, que es trobi trist o content.
- Transmetre als fills *l'alegria de viure*, de l'amor incondicional, de ser una persona única, destacar les seves qualitats i donar-li suport en els seus projectes.
- Si no ens agrada l'actuació del nostre fill, podem dir-li: *"ets una persona preciosíssima, el que és horrible és la teva manera d'actuar"*
- *Les emocions infantils no tenen continent, necessiten a l'adult*. És com l'aigua que s'ha de canalitzar en els rius o la massa d'un pastís que per a ficar-lo al forn necessita un recipient. Els adults poden donar continent al nen corporalment amb l'abraçada, les carícies, la tendresa, els massatges..
- Els nens necessiten *límits*, ser frustrats. Davant això, el nen pot tenir enrabiades però els pares no han de deixar-se portar per elles. A vegades els pares tenen consciència dolenta perquè treballen molt, creuen que estan poques hores amb els fills i per a compensar-los donen als nens tot el que aquests els demanen.
- Als nens se'ls ha d'anar exigint *responsabilitats*, perquè puguin anar assolint llibertat i autonomia.
- Alguns pares no donen ni tranquil·litat, ni pau, ni autonomia als seus fills. També trobem famílies que carreguen els nens amb pors, amb castracions, amb una visió de la vida pessimista i impotent. En aquest clima créixer és difícil.
- *Dedicar a cada fill com a mínim deu minuts al dia*, a estar amb ell, escoltar-lo,

abrazarlo, fer-li sentir una persona valuosa.

* * *

Els nens de dos a sis anys aprenen a callar, renunciem als seus sentiments, deixen d'esperar la mirada dels seus pares perquè creuen que no val la pena seguir esperant, perquè creuen que no els faran cas, poden acabar creient que no tenen valor.

Alguns pares volen fills perfectes, creen expectatives amb els seus fills. I si els fills arriben a trencar aquestes expectatives? Pensem en els *nens difícils*, que han trencat les expectatives dels seus pares, dels seus professors: com se senten ells?. Potser necessiten una mica de comprensió, de diàleg, de poder expressar-se, de sentir-se valuosos.

Voldríem finalitzar aquest apartat amb una reflexió de Margarita Canal: *"Els adults exerceixen poder sobre els nins utilitzant la recompensa o el càstig i són les sancions les que ajuden a mantenir-los obedients... Si es vol que els nins desenvolupin una moralitat autònoma, cal reduir el poder dels adults, abstenir-se de recórrer a premis i càstigs i animar als nins que construeixin els seus propis valors morals. L'essència de l'autonomia és que les persones arribin a ser capaços de prendre les seves pròpies decisions."*

3.5. Algunes Eines

3.5.1. Tècniques de relaxació

Permeten un descans profund a l'organisme en un temps breu. Avantatges:

- Calma la respiració
- Redueix la tensió arterial
- Et posa en contacte amb tu mateix
- Redueix els nivells d'ansietat i la secreció d'hormones de l'estrès.

Existeixen diversos mètodes de relaxació: sentir pesantor o calor en cada part de l'organisme, contreure i relaxar, relaxació per imatges.

Es tracta de crear un espai per a nosaltres mateixos i no renunciar a ell

3.5.2. Tècniques de respiració

La tensió talla la respiració. Molt probablement això ens ha succeït diverses vegades al llarg de la nostra vida, creant-nos un estat de semiasfíxia.

La nostra respiració sol ser superficial, no expirem suficientment i ens queden en els pulmons residus d'aire antic, no eliminat.

Els exercicis de respiració són útils per relaxar-nos i per reduir l'ansietat, la tensió muscular i la fatiga. És una bona tècnica per dissoldre la ira i la por. Els estats de semiasfíxia en què vivim poden dur-nos a sentir angoixa, així com a una perduda de memòria, envelliment prematur i a la debilitació de les nostres defenses. Amb respiracions més conscients i més profundes podem transformar aquests estats.

Una bona respiració ens tranquil·litza (equivaldria a un vàlium). Aquesta ha d'ésser natural, completa, tal com ho fem al néixer, amb el diafragma. Si col·loquem la mà sobre l'abdomen podem comprovar com aquest s'infla i es desinfla.

Podem distingir tres tipus de respiració:

- *Respiració lenta i profunda*: va bé per a la por, el nerviosisme i la tensió. La inspiració i expiració es fan pel nas.
- *Respiració ràpida i superficial*: va bé per a la incomoditat, la intensitat emocional, les migranyes, els dolors musculars. S'inspira pel nas i s'expira per la boca.
- *Respiració ràpida i fonda*: va bé per a la somnolència i per intensificar les emocions. No convé practicar-la molta estona. És la respiració que es dona en certs moments de les relacions sexuals. S'inspira pel nas i s'expira per la boca.

3.5.3. Tècniques de meditació

La *meditació* és bàsica per relaxar la ment i la fluïdesa dels pensaments. Ens aporta un estat de serenitat des del qual la vida es contempla millor. És un estat de concentració que ens ajuda a connectar amb nosaltres mateixos i a posar en ordre el nostre interior, proporcionant-nos tranquil·litat i pau.

La *meditació* és una bona eina per canviar antics esquemes emocionals, dons ens fa conscients de la nostra manera de funcionar. A partir d'aquest coneixement nosaltres podem escollir amb llibertat com volem viure la nostra vida.

A través de la *meditació* podem exercitar la *consciència sensorial*: la ment està atenta, essent l'objecte de la seva atenció el propi cos. Amb l'increment de la consciència sensorial s'aconsegueixen canvis en la persona tant a nivell físic com a nivell mental. S'incrementa la percepció corporal (major consciència emocional, dels nostres desigs, del que ens va bé i en definitiva, del nostre camí en la vida). Les *sensacions* són quelcom real, no imaginari, doncs són les que ens permeten anar penetrant i aprofundint vers el nostre coneixement interior. Una condició essencial per recórrer aquest camí és no jutjar cap de les sensacions que anem experimentant; no fugir de les sensacions que són

desagradables, ni perseguir les agradables. El fet d'estar atents a les sensacions corporals és el que ens situa en el present.

Fromm suggeria realitzar exercicis de meditació cada dia. Aquestes pràctiques estan molt desenvolupades en les cultures orientals.

Meditar és en la nostra vida com els fonaments són per a un edifici. Aquests són subterranis i per tant no s'observen. Quan hi ha problemes al terra o quan hi ha un terratrèmol la bona base aguanta tot l'edifici.

En la meditació es contempla; l'individu es buida (de pensaments, de plans de futur, del que li queda per resoldre) i quan s'arriba a aquest punt sorgeix el caos creador i d'ell neix lo nou.

Meditar és aprendre a escoltar-me en silenci per així a entrar en contacte amb el meu espai interior. Aquest és el millor viatge, el que ens obre la porta a la creativitat. Per meditar cal situar-se en un lloc tranquil. Asseure's amb l'esquena recta i posar-se còmode. Observar la respiració a la zona del melic, sense intentar alterar-la. És important deixar que els pensaments que ens passen per la ment se'n vagin, els hem de deixar marxar, sense retenir-los.

El Poder de la Meditació Fet Visible

El doctor Masaru Emoto ha estat dirigint investigacions d'àmbit mundial sobre l'efecte de les idees, les paraules i la música sobre les molècules d'aigua.

En el món científic, tret que un experiment sigui repetible per un observador independent, les troballes són considerades invàlides. I això és el que va fer el doctor Masaru Emoto, un visionari investigador del Japó: mitjançant experiments repetibles (va fer-ne uns 10000 experiments), va demostrar que els pensaments i les emocions humanes poden alterar l'estructura molecular de l'aigua. Hi ha doncs, l'evidència física que el poder dels nostres pensaments pot canviar el món de dins i fora nostre.

El doctor Masaru Emoto l'any 1994 va prendre mostres d'aigua de diverses fonts, en va congelar unes quantes gotes, les va examinar amb un microscopi de camp i les va fotografiar. Primer va experimentar amb aigua d'una font pura del Japó. La foto va revelar una preciosa forma cristal·lina. Després va fer el mateix amb l'aigua d'un riu contaminat. El resultat va ser un patró tèrbol i enfangat amb molt poca estructura .

Posteriorment va demanar a un sacerdot del temple Jyuhouin que oferís una meditació a una mostra de l'aigua contaminada i va repetir l'experiment només per curiositat. Va aparèixer una bonica estructura cristal·lina hexagonal blanca. Aquest experiment el va repetir moltes vegades amb el mateix resultat.

Seguint amb la investigació va agafar una mostra d'aigua destil·lada la qual va ser exposada a sons enregistrats en cintes que contenien paraules, noms de persona o diferents músiques. La *música clàssica* sempre va reflectir patrons bells, mentre que el *heavy metal* va crear imatges distorsionades, sense forma i borroses, com si aquest tipus de música hagués destruït el delicat equilibri de les molècules.

El doctor Emoto va continuar experimentant, aquest cop escrivint paraules en trossos de paper i enganxant-los a un contenidor de vidre transparent per veure si passava alguna cosa. Ho va provar usant paraules positives com '*Amor*' i '*Gràcies*', i cada vegada sorgia un patró cristal·lí delicat i bell. També va experimentar escrivint sobre l'estructura de l'aigua les paraules: '*M'emmalalteixes*', '*et mataré*' i va observar que apareixien patrons distorsionats, espantosos i tèrbols.

Els patrons cristal·lins obtinguts amb la paraula '*Gràcies*' tenen una forma similar a aquells formats quan l'aigua havia estat exposada a *les Variacions de Goldberg* sobre Bach (música composta en gratitud vers aquest compositor). Quan es va posar la cançó d'Elvis Presley *L'Hotel de la Tristesa*, el resultat va ser que els cristalls gelats es van partir en dos trossos.

Un altre conjunt de fotografies mostrava la diferència sorprenent que hi havia entre els models cristal·lins evocats per les paraules '*Fem-ho*' i '*Fes-ho*'. Els cristalls formats per la paraula '*Fem-ho*' eren com uns preciosos flocs de neu i, en canvi, el mot '*Fes-ho*' no va formar cap cristall.

És curiós observar com al centre de l'estructura cristal·lina que es produeix a l'aigua amb la paraula '*Ànima*', apareix una imatge en forma de cor.

El doctor Emoto es va adonar que *tot allò que existeix està viu* i que té una freqüència de vibració, un camp magnètic de ressonància. Aleshores ell va mesurar aquest camp usant un Analitzador de Ressonància Magnètica. El resultat de tota aquesta investigació explicaria el per què el So en la meditació és tan poderós.

Després de molta experimentació, el doctor Emoto va descobrir que la combinació més poderosa de pensaments en termes de capacitat de transformació eren els '*d'Amor i Gratitude*'.

El nostre cos està compost en un 70 per cent d'aigua i la superfície de la Terra és també, en un 70 per cent, aigua. Acabem de veure la prova que l'aigua respon als nostres pensaments i emocions. Potser, havent vist això, puguem començar a entendre el poder que posseïm alhora d'escollir els nostres pensaments i intencions per poder transformar-nos a nosaltres mateixos, així com el nostre medi ambient.

3.5.4. Habilitats cognitives

A partir de les idees de Gardner sobre *intel·ligència interpersonal*, enriquides per les investigacions de Goleman sobre la *intel·ligència emocional* i de Marina sobre la *intel·ligència creadora*, Spivack i Shure van elaborar pensaments específics per a la resolució de conflictes interpersonals. Segons aquests autors per a relacionar-se bé amb els altres són necessàries cinc capacitats cognitives.

Quins són aquests cinc pensaments o habilitats cognitives?

- *El pensament causal és la capacitat de determinar l'origen o causa d'un problema. És l'habilitat de dir 'el que aquí passa és ' i donar un diagnòstic encertat de la situació. Els qui no tenen aquest pensament ho atribueixen tot a la casualitat, a la mala sort o bé es queden sense paraules davant un problema interpersonal.*
- *El pensament alternatiu és l'habilitat cognitiva d'imaginar el major nombre de solucions a un problema determinat. És la capacitat d'obrir la ment, de veure una possible sortida, una altra, una altra ... Les persones amb conductes irreflexives o agressives acostumen a estar mancades d'aquest pensament, únicament veuen una sortida: la violenta ('el mato', 'li trenco la cara', 'aquest em sentirà'). Tal i com va dir Machado són aquells que utilitzen el cap no per pensar sinó per envestir.*
- *El pensament conseqüencial és la capacitat cognitiva de preveure les conseqüències d'un cosa dita o d'un fet. Suposa avançar el pensament i preveure el que probablement passarà: 'si faig això o si dic això a aquesta persona'. Les persones mancades d'aquest pensament lamenten o pateixen les conseqüències que no varen ser capaces de preveure: en el comportament familiar, a no estudiar a temps, a gastar més del que es pot o a dir coses que no havien d'haver dit.*
- *El pensament de perspectiva és l'habilitat cognitiva de situar-se en el lloc de l'altre. És el contrari de l'egocentrisme. És comprendre per què pensa així una persona, per què una persona està alegre o trista, per què actua d'aquesta manera. Ens fa comprendre millor, per perdonar, ajudar, consolar, aconsellar i també oposar-nos amb fermesa a qui creiem que no té raó. És el pensament que fa possible l'empatia o sintonia afectiva amb els altres. És el pensament que fa possible l'amor i, per tant, ens fa éssers humans. Les persones agressives, especialment aquelles que tenen un pensament més violent, acostumen a estar mancats d'aquest pensament.*
- *El pensament de mitjans - fins és una capacitat complexa que suposa saber marcar-se objectius i finalitats, saber analitzar els recursos de què es disposa per assolir aquests objectius, saber convèncer als altres per tal que col·laborin i saber programar i temporalitzar les actuacions que ens portaran al fi proposat. Es a dir, fixar-se objectius i organitzar els mitjans per assolir-los. Els autors Oatley i Golemann han escrit obres brillants sobre la importància decisiva de les fites.*

És bo saber que aquests cinc pensaments o habilitats cognitives els té tothom, com a mínim en el seu estat embrionari i per tant, hi ha la possibilitat d'ensenyar-los perquè tothom pugui desenvolupar-los. Si ho féssim, les relacions interpersonals, en parella, en família, al treball, entre amics i fins i tot entre enemics serien millors del que són ara.

3.5.5. Mediació

La *mediació* és un sistema alternatiu de resolució de conflictes. Consisteix en la intervenció d'una tercera persona, el mediador, que ajuda a les parts en conflicte a transformar o resoldre el conflicte per elles mateixes. La mediació es recolza en el següents principis: no jutjar, voluntarietat, les persones tenen capacitat per resoldre els seus conflictes, ser durs amb els problemes i suaus amb les persones, la solidaritat, el respecte, la tolerància, la igualtat, la cooperació, l'assertivitat, les habilitats d'empatitzar, de resumir, de fer preguntes obertes i de no llençar-nos a trobar solucions sense fer una anàlisi prèvia del problema. És important que la persona que faci de mediador sigui un bon gestor de situacions i sobre tot un excel·lent '*escoltador*' (veure l'apartat d'*escolta activa*).

La *mediació escolar* permet:

- Una educació en el respecte , la responsabilitat, la no violència, la capacitat de decisió, la justícia i la cooperació
- Que el clima de la classe sigui més pacífic i productiu
- Que l'alumne tingui més bona predisposició per aprendre
- Millorar l'assimilació dels aprenentatges instrumentals
- Que l'alumnat i el professorat se sentin més feliços
- Disminuir l'estrès i les depressions
- Aprendre una manera de relacionar-se entre les persones que servirà de base per a la futura vida professional i personal de l'alumne.
- Contribuir a augmentar el potencial de pau al món amb el nostre gra de sorra.

La mediació s'inicia quan el mediador comença a escoltar les dos parts que estan en conflicte. S'explora el conflicte, la història de cada una de les parts. No s'ha de confondre la història del altre amb el que jo penso de la història de l'altre. No té sentit escoltar a l'altre amb la meua motxilla (o ulleres) de patrons i automatismes. Cal regalar-li al altre la possibilitat de tenir els seus propis punts de vista i sobretot no interferir en aquests amb les meves idees, necessitats o amb els meus desigs.

Es pot utilitzar la tècnica de repetir, resumint, el que una de les parts ha dit, i demanar-li a aquesta, que faci el mateix amb les idees que l'altre part li exposi. Aquest és un exercici que serveix per a entrenar-se en el diàleg.

Amb freqüència s'utilitza el contingut com a forma d'expressar la *falta de relació*. Per exemple: un alumne que es baralla amb un altre perquè li ha agafat un caramel. El

problema no està en el caramel, ja que de caramels en tenen més, sinó en la falta de respecte que es pot amagar darrera d'aquest fet.

És important veure si les parts implicades es mouen per *posicions* o per *interessos*. Hi ha més possibilitats de trobar sortides satisfactòries si es tracta d'un conflicte on hi ha en joc interessos. Entendrem per *posició* el que una persona demana en una situació conflictiva (exemple: '*Tanca la porta*'). I entendrem per *interès* el desig que s'amaga darrera d'allò que la persona demana (exemple: '*Tanca la porta, que estic refredat i hi ha corrent d'aire*'). la intenció.

En la mediació partim del supòsit de que s'ha d'intentar trobar el major nombre d'opcions possibles de resoldre el conflicte, es a dir les parts implicades busquen alternatives i posteriorment avaluen cada una de les solucions plantejades i escullen la que consideren més satisfactòria per a les dues parts (pensament alternatiu i conseqüencial de Spivack i Shure)

La *solució* sempre és decisió de les parts en conflicte. El *mediador* només facilita el procés de clarificar en què consisteix el problema i buscar vies de solució. Un cop assolit el compromís de cada part, es construeix un acord que normalment es deixa per escrit, com una mena de contracte. Aquest acord ha de ser equilibrat, realista, específic i clar.

3.5.6. Escolta activa

Per tal que la comunicació sigui constructiva cal que emissor prengui consciència del que vol dir i que el receptor tingui un grau de silenci intern i d'obertura que li permetin rebre el missatge de l'altre (Perls, 1969). *L'escolta activa* és complexa, i la seva dificultat consisteix en que jo em pugui buidar de la meva història per tal d'acollir la de l'altre.

Cal poder oblidar el nostre punt de vista i sincronitzar amb l'altre per entendre allò que ens vol comunicar. D'aquesta situació en diem *escolta activa*. Diferents autors han explicat en què consisteixen els trets de la persona que està situada en una escolta activa. Segons Mireia Uranda quan escoltem de forma activa:

- No canviem de tema quan es parla
- No fem judicis ni donem consells
- No estem pendents de rebatre el que l'altre diu mentre parla.
- Explorem els fets i també els sentiments.
- Observem el llenguatge no verbal.
- Fem preguntes obertes, es a dir, preguntes que permetin al que parla expressar i profunditzar més en el que ha succeït. Ens interessem per les seves necessitats, preocupacions, angoixes i dificultats.
- Donem importància als punts principals per a ajudar a qui parla a comprendre el conflicte, donant-li l'oportunitat de veure en unes altres paraules allò que ell ha

expressat.

Per a Gordon i Fletcher l'escolta activa és caracteritzada per:

- Silenci d'acceptació.
- Respostes de reconeixement: missatges no verbals que fan saber que realment s'està escoltant (Mnnnn, moviments de cap ...)
- Obreportes: frases que conviden a parlar i aprofundir en la comunicació (t'agradaria parlar més d'això?)
- Mirar els ulls de qui ens parla, mantenir el contacte visual.
- Obrir-se amb atenció al que diu l'altre persona.
- Fixar-se en els missatges no verbals, ja que aquests ens informen dels sentiments de l'altre persona.
- Fer frases que recullin el que s'ha expressat i verificar la comprensió.

És important parlar en primera persona del singular, doncs això ens permet responsabilitzar-nos de les nostres accions, pensaments, intencions i emocions, sense carregar la nostra negativitat sobre l'altre.

Podem aprendre a expressar el que ens passa i el que sentim i no parlar donant la culpa a l'altre. Per exemple "No m'agrada que m'agafis la llibreta sense demanar-me permís" en lloc de "ets un fresc". O canviar: " ets insuportable" per "quan fas soroll, jo em sento enfadada (i una altra persona se sentirà d'una altra manera, pot haver fins i tot algú a qui li agradi la teva música)"

Un fragment on trobem una proposta sobre la forma d'escoltar:

"Cal buscar temps per a dedicar-se només a escoltar,

per tancar la boca tan acostumada a confiscar la paraula,

per deixar d'emetre i posar-se en estat de recepció sense interferències,

per a desfer-se de preocupacions personals i dirigir-se cap al un altre per rebre el que ell tracta de transmetre'ns,

per estar disponible amb el proïsme i que pugui deixar al costat de nosaltres la càrrega tan pesada que porta silenciosament,

per no preocupar-se, per una vegada, de si mateix sinó preocupar-se dels altres,

per prestar atenció al cor, als xiuxiueigs, als crits mantinguts, a les alegries, als desigs, a les càrregues, als patiments i als projectes de els altres,

per a entregar-se a la paraula del proïsme i saber que, necessàriament, ell intenta entrar en la nostra existència per ser acollit en ella.”

4. ADOLESCÈNCIA

4. ADOLESCÈNCIA

Aquest treball no pretén realitzar un estudi sobre psicologia evolutiva, considero oportú resumir els passos que ens porten des de la nostra infància al món dels adults.

Dons, l'adolescència no sorgeix de sobte, com un bolet, si no que ve marcada per el que s'ha après en la infantesa. Després ens centrarem en l'adolescència, l'etapa del desenvolupament personal que correspon al moment evolutiu dels alumnes que estudien secundària i que són l'objecte del meu interès.

Existeixen moltes perspectives per explicar l'escala que ens porta des dels nostres primers anys fins a la responsabilitat de l'adult. Per a aquest estudi he elegit el model de Kohlberg, doncs s'adapta a les motivacions emocionals que té l'individu en cada etapa de la seva vida.

Aquest model consta de sis etapes, denominades: estadis de desenvolupament moral. Tothom comença en el primer, el de l'heteronomia, però no tothom arriba al sisè, molta gent va quedant en els estadis inferiors i només arriben als superiors aquelles persones que són més sanes moralment i més positives i madures per a la societat en què viuen.

Els sis estadis no són rígids: les fronteres entre un i altre són flexibles i a més hi ha fluctuacions i retrocessos al llarg de la vida de cada persona. Però els definirem el més nítidament possible, per poder-los comprendre millor. Intentant de fer-los més clars, hem canviat el nom donat per Kohlberg a alguns estadis. En aquests casos, el nom original que Kohlberg havia posat a l'estadi apareix entre parèntesis. Els sis estadis són:

1 HETERONOMIA

És l'estadi propi de la infància, quan el bé i el mal els determinen agents externs. El nen o la nena no s'atreveixen a fer el que li han dit que està malament perquè les persones grans es posen serioses o el peguen. El seu únic fre és el temor al càstig: si sap que no hi ha càstig, ho intenta tot. És l'estadi normal dels nens, però hi ha adults que es queden tota la vida en aquest estadi: és el cas dels delinqüents, que només es frenen davant el temor. El normal és que només duri els primers cinc anys de vida.

En aquesta etapa, el nen classifica els objectes entre: " això és meu i això no és meu ". El nen, entre un i dos anys, vol que tot el que li agrada o desitja sigui seu: la mare no és totalment seva però el nen es figura que li pertany totalment i s'irrita si la mare no es mostra com a tal. Cal frustrar el nen en el seu desig de fer-se propietari de tot el que li agrada.

2 EGOÏSME MUTU (Individualisme)

És també una etapa pròpia de la infància i comença cap als cinc anys, a partir del moment en què es descobreixen les regles del joc. Cal complir les regles del joc, no per por al càstig (seria l'estadi 1), ni per respecte als altres, que vindrà en estadis posteriors, sinó per egoisme: perquè comprèn que si no les compleix no el deixen jugar, o que també els altres farien trampa i seria un caos. La regla bàsica en aquest estadi és la Llei del Talió, *ull per ull...* Es fa als altres el que ens fan, se'ls deixa en pau perquè ens deixin en pau; no delato un altre perquè ell no em delati, etc.

És l'estadi de la infantesa, però moltes persones adultes s'hi queden per sempre: *et respecto si em respectes, pots fer el que vulguis mentre no em molestis, no robo si tu no robes, no menteixo si no em menteixes, arribo puntual a la feina si els altres no arriben tard.* Talió, egoisme mutu. Però és un pas gran en relació amb el primer estadi, perquè si tothom hi arribés, desapareixeria la delinqüència, ja que ningú faria a l'altre allò que l'altre no li ha fet. Normalment dura fins a la pubertat o adolescència.

3 EXPECTATIVES INTERPERSONALS

Apareix aquí un factor afectiu que humanitza les relacions amb els altres. Ja no ens movem per la por (estadi 1), ni per regles mútues inflexibles (estadi 2), sinó pel desig d'agradar i de ser acceptats. Es fa el que s'espera de nosaltres, s'actua de manera que ens considerin *bons, bona persona, bon noi, etc.* Es manté la lleialtat envers els companys per afecte i, sobre tot, pel desig de sentir-nos estimats.

També són molts els adults que es queden per sempre en aquest estadi. Són gent agradable, que es fa estimar, però que es deixa portar massa pels altres: en les modes, *en el consumisme, en els valors que imposen els mitjans de comunicació, etc.* Es encara un estadi *heterònom*. Dura fins a la maduresa moral, és a dir fins als vint anys, més o menys. La pitjor tempesta que es viu en aquest estadi és el *conflicte d'expectatives*, quan, per exemple, els pares esperen d'un adolescent una cosa i els amics la contrària.

4 RESPONSABILITAT I COMPROMÍS (Sistema social i consciència)

Aquí comença *l'autonomia*, aquí comença l'edat adulta pel que fa a la moral cap als 18 o 20 anys (tot i que hi ha joves de 15 i 16 anys que ja estan en aquest estadi). Actuar bé és fer allò a què lliurement t'has compromès (per. un sou, per paraula donada, per responsabilitat davant la família, davant els companys, davant la societat). Es compleix amb l'obligació no per por, no per egoisme, ni per quedar bé, sinó per responsabilitat. Molesta molt que altres persones siguin irresponsables, però no es fa com elles (seria caure en l'estadi 2). Es fa allò a què un s'ha compromès però no més (fer més és ja propi *dels dos estadis superiors*), *i es limita al seu grup, a la seva família, a les seves amistats;*

el que hi ha fora d'això "no és el meu problema", no és la meva responsabilitat.

5 TOTHOM HI TÉ DRET (Contracte social)

És l'estadi de l'obertura al món: no només la meva família, les meves amistats, la meua illa, el meu país, sinó que tots els éssers humans del planeta hi tenen dret. A què? Primer de tot, a la *vida* i a la *llibertat*. A *una vida*, encara que sigui modesta i senzilla (alimentació, vivenda, educació, sanitat) i a ser lliures. En el 4t estadi es compleixen les lleis escrupolosament, però en aquest 5è, si alguna llei va contra la vida o contra la llibertat, hom s'hi enfronta. Per exemple, els qui defensen sincerament (no per aparentar, ni per surar en política) el 0,7% dels ingressos per als països pobres, estan en aquest estadi.

6 TOTS SOM IGUALS (Principis ètics universals)

En aquesta frase, o en el seu equivalent de *tots som germans*, es pot concretar el raonament moral propi del 6è estadi. Qui arriba a aquest estadi comprèn que no només tothom té dret a la vida i a la llibertat, sinó que cal creure en la igualtat i en la dignitat de totes les persones. La regla bàsica ja no és el Talió, com en el 2n estadi sinó la *Regla d'Or*: fer a l'altre el que vull per a mi. En aquest estadi, hom s'enfronta a les lleis que atempten contra la igualtat entre tothom o contra la dignitat d'algú. És l'estadi suprem, el de Gandhi, Martin Luther King, Oscar Romero i de moltes altres persones que hi ha entre nosaltres i viuen aquesta igualtat i aquest respecte autèntic, ple d'amor als altres éssers humans.

D'aquests sis estadis, els dos primers es consideren *preconvencionals* o egocèntrics: el 3r i 4t són *convencionals*, ja que per a ells és essencial el desig de ser acceptats pels altres i el compromís responsable; els dos últims són *postconvencionals*, ja que no estan regits per lleis ni acords, sinó pels grans principis morals.

Per últim, cal recordar que el *raonament moral* no és un pensament abstracte, sinó un judici pràctic, una cosa que ens porta a l'acció. Per exemple, no n'hi ha prou de dir *em sembla bé que els pobres mengin*, sinó que cal lluitar pel compromís del 0,7 % abans esmentat. Es tracta de *pensar així*, per tal d'intentar *actuar així*; la resta seria enganyar-se.

No es pot assenyalar quines edats cronològiques corresponen, o haurien de correspondre, a cadascun d'aquests estadis. Però, de forma indicativa, es pot dir com ja hem apuntat, que el primer estadi és propi dels nens petits fins als 5 o 6 anys; el segon estadi és propi dels primers anys escolars, de 6 a 10 o 11 anys; el tercer estadi és propi de l'adolescència i joventut, des dels 11 o 12 anys fins gairebé als 20; els altres estadis no s'acostumen a assolir abans dels 16 anys en casos precoços, i és freqüent arribar-hi entre els 20 i els 30 (o mai). Per tant *l'alumnat de Secundària* acostuma a ser al segon o

tercer i, cap al final, entrar al quart. Feina dels educadors serà que ningú no s'aturi en el primer

Vist això, centrem-nos en les característiques de l'adolescència:

És difícil definir l'adolescència cronològicament, però podríem dir que comença amb els canvis puberals: a les noies als 10'5 anys i amb els nois als 11'5. Aquest canvis puberals duren de tres a quatre anys i actualment comencen abans que als anys de les nostres avies. El límit proposat per l'OMS per a finalitzar l'adolescència són els 20 anys. L'adolescència és més llarga quan més alt és el nivell tecnològic.

Les noies comencen abans el procés de creixement: això implica que assoleixen abans més maduresa i que orienten la seva atenció cap a nois més grans que elles.

L'adolescència condueix des de la infantesa a l'edat adulta. L'adolescent es troba immers en un mar d'ambigüitats i contradiccions, però alhora és una època molt estimulants, de grans progressos, de creixement físic i intel·lectual, de noves i meravelloses experiències. És important mostrar aquesta dualitat.

Com ja hem vist anteriorment l'educació que anem rebent ens va condicionant, aprenem una determinada forma d'actuar, d'emocionar-nos, de pensar. Quan entrem en l'adolescència, tot allò après es pot posar a prova, l'adolescent vol qüestionar el que ha assumit del món adult per quedar-se amb allò que a ell li serveix i rebutjar el que no li interessa. Aquest procés, de revisió del món impost per l'adult, és indispensable per trobar la seva pròpia identitat, el seu propi camí i assumir la seva vida. Aquest procés pot implicar rebel·lia cap a món adult.

Les característiques biofisiològiques de l'adolescència són:

Els canvis físics, mentals, afectius i socials; aquests canvis solen ser profunds i ràpids i requereixen contínues adaptacions. Això fa que l'adolescència sigui un període de crisi tant pel que fa a un mateix, com pel que fa als altres i al medi.

Els canvis físics associats a la pubertat van a posar-se en marxa per una sèrie de mecanismes hormonals iniciats per l'activitat de l'hipotàlam que envia senyals a la hipòfisi perquè aquesta comenci a segregar hormones gonadotrófiques, que al seu torn estimularan el desenvolupament de les gònades sexuals que iniciaran la producció massiva d'hormones sexuals. Aquestes hormones sexuals seran les responsables dels canvis físics que nois i noies comencen a experimentar al final de la infantesa. També seran les responsables de la intensificació del desig sexual, que acompanyarà a l'ésser humà durant la major part de la seva vida, i que li va a proporcionar moltes alegries, encara que també algunes insatisfaccions.

Aquestes hormones (testosterona en els nens i estrògens i progesterona en les nenes) en combinació amb altres hormones del cos, estimulen el creixement dels ossos i dels músculs i acceleren el creixement general. Gairebé totes les parts del cos pateixen algun canvi durant l'adolescència, i la mida de molts teixits augmenta. En els nens s'observa una disminució del gruix del teixit gras que es troba sota de la pell, i la proporció de pes corporal que representa el greix disminueix durant aquest període; en les nenes, el teixit gras és més espès. Els ossos creixen i pateixen un canvi interior; a mesura que augmenta la mida, el cartílag comença a calcificar-se, cosa que fa que els ossos es tornin més durs, més espessos i més fràgils.

Paral·lelament als augments d'estatura i de pes que es produeixen, es duen a terme també altres canvis fisiològics menys evidents: es duplica la mida del cor, augmenta la pressió arterial i disminueix la freqüència del batec cardíac, augmenta la capacitat pulmonar i disminueix el nombre de respiracions per minut, i el cervell arriba a la seva mida adulta.

Aquests canvis físics fan que l'adolescent es preocupi molt per la seva *aparença*: si és o no atractiu als ulls d'altres persones. Els adolescents es miren molt al mirall: un gra pot ser una autèntica desgracia. Aquest interès per l'aspecte durà l'adolescent a col·leccionar imatges d'ídols i intentaran imitar-los en la manera de vestir i d'actuar. Una de les tasques a fer consistirà en ajudar a nois i noies a acceptar millor la seva imatge corporal i baixar la pressió dels models de bellesa que venen als mitjans de comunicació.

* * *

Durant aquesta etapa es produeix a més una maduració de les funcions cognitives, adquirint el jove una nova capacitat per pensar de manera lògica, conceptual i amb visió de futur succeint al mateix temps un desenvolupament psicosocial que permet a l'adolescent una millor comprensió d'ell mateix en relació amb els altres.

Es tracta d'un període en el que les persones van adquirint autonomia. Cal fomentar aquesta autonomia: donar responsabilitats. Els adolescents van deixant de necessitar dels seus progenitors per sobreviure per a transformar-se en persones capaces de tenir cura d'elles mateixes, es a dir, conèixer les seves necessitats i cobrir-les. Passen de dependre dels adults a responsabilitzar-se d'un mateix, enfrontar-se per si sols als conflictes (un model que serveix per a entendre aquest punt consisteix en veure l'adolescència com un pont que uneix la infantesa amb el món dels adults). Això fa que es perdi interès per les coses que organitzen els pares, és el procés de desvinculació del nucli familiar i fa que de vegades estiguin poc disposats a acceptar-ne consells i ajudes. És aquí on el *grup* d'iguals pren molta força, això pot ajudar a l'adolescent a créixer, li pot donar carinyo, seguretat, comprensió... o pot transformar-se en una pressió de grup destructiva per a la persona no permetent ser autèntics (embarassos no desitjats, elevada identificació amb marques comercials o identificació amb ideals violents, drogues...). L'adolescent necessita del grup per que ell es creu diferent a tots els altres

però desitja ser igual que els altres per a trobar valors, idees, intimitat. En definitiva, per a *trobar-se amb ell mateix*. El grup li ajuda en la seva busca de signes d'identitat i d'intimitat.

L'adolescent es formula una sèrie de preguntes sobre si mateix: sóc atractiu?, sóc intel·ligent?, sóc acceptat pels meus companys?. Comença a formular-se els seus propis conceptes sobre la seva persona.

L'adolescència és un període important per al desenvolupament de *l'autoestima*; és l'etapa en la qual la persona necessita fer-se amb una identitat, és a dir, saber-se individu diferent dels altres, conèixer les seves possibilitats, el seu talent i sentir-se valuós com persona que avança cap a un futur.

L'adolescent necessita *límits*, ja que els límits ens permeten trobar-nos a nosaltres mateixos. També necessita transgredir, per a saber què succeeix i com a forma de trobar al·licients.

L'adolescent necessita *petites baralles i pactes*. Cal afavorir petits enfrontaments per coses no importants: uns pantalons, la neteja de l'habitació, ajuda en tasques domèstiques... aquestes petites discussions li permeten afirmar-se. Així, amb els adolescents cal crear espais de confrontació i d'acord. La negociació i els pactes són unes bones eines. Negociar implica arribar a *acords*, no vol dir que no es puguin posar límits ni l'eliminació de la disciplina; es pot aprendre a exercir una disciplina que sigui alhora bella i no carcerària.

És a l'adolescència quan es comença a definir un determinat *projecte de vida*. Projecte, que òbviament no és tancat sinó que s'anirà reelaborant. En l'adolescència es posen sobre la taula no poques qüestions bàsiques: la vocació, els plans per a guanyar-se la vida, els principis bàsics de l'existència, la identitat sexual, la independència de la família, busca de la parella... i a aquests aspectes cal sumar tots aquells conflictes de la infantesa que no s'hagin resolt i que sorgeixin de nou, conflictes que caldrà afrontar també.

L'adolescent, d'una banda desitja la *llibertat i l'autonomia* de l'adult, i per una altra enyora la *irresponsabilitat* de la infància. Es resisteix a abandonar la placidesa i la visió lúdica del món infantil que deixa endarrere i, alhora, té pressa per ser tractat com un adult. Ha d'adonar-se que en la mesura que vagi assumint responsabilitats, ira conquerint llibertats. Aquí cal tornar a recordar que un dels problemes dels nostres joves actuals és que tenen un nivell de frustració molt baix i que han esborrat la paraula *esforç* del seu vocabulari.

També resulta característic de l'adolescent col·locar-se en els *extremes*: és tot o res, blanc o negre, per al no existeixen punts intermedis. També forma part d'aquesta etapa la vivència de creure que els altres s'ho passen d'allò més bé, mentre que el/ella se sent avorrit, sense ganes de fer res, apàtic, poc estimat.

Per a finalitzar, transcriu un fragment de la carta d'una alumna de 4^o d'ESO descrivint la seva adolescència:

"... el meu canvi de nena a dona ha estat progressiu. A poc a poc la meua veu té un altre to. M'adono que els meus pits comencen a destacar, apareix la regla; en fi, me'n vaig acostumant al meu nou " jo ". Al principi sentia que no em reconeixia però me'n vaig donant compte que és lo més natural del món.

A aquesta edat petits problemes es tornen enormes. In la meua vida sempre hi ha hagut quelcom que no funcionava i ara m'adono. Sempre he estat molt feble i el pas dels anys em fa encara molt més. Puc semblar feliç, però la meua ànima aquesta trista i el meu cor trencat. I el temps passa, i la vida. La meua vida es consumeix i jo amb ella.

Diuen que en l'adolescència es comença a tenir capacitat per a enamorar-se jo no sé si ja m'he enamorat de veritat, però sé que he volgut, que he volgut amb tot l'ànima.

L'adolescència és una etapa de la vida en la qual tot es veu borrós i tan sols espero créixer per veure la llum.

Tot i així és una etapa única, igual que totes. Descobreixes l'amor, el primer petó, sents tot de manera diferent, però, saps què és el que més m'espanta? És saber què he d'enfrontar-me al món.

Marta B."

* * *

5. EDUCACIÓ SEXUAL

5. EDUCACIÓ SEXUAL

Quan fem educació sexual apareixen un **objectiu urgent: prevenir**. Prevenir l'embaràs i la SIDA. Ens ocupem del que és *urgent* i donant-li un paper desmesurat i normalment, per falta de temps o de recursos no s'arriba al que és *important*. I el que és **important** en educació sexual és:

- Que sigui vivencial. Es a dir, que respongui als interessos de les persones que la reben, que respongui a les seves inquietuds, als seus dubtes.
- Que ens faciliti conèixer-nos millor a nosaltres mateixos: a saber que es el que desitgem i a atrevir-nos a aconseguir-ho.
- Que permeti adonar-se'n, prendre consciència dels meus temors, sentiments, emocions, desigs, i poder acceptar-los i expressar-los.
- Que ens faci coneixedors de les nostres necessitats d'amor, de compartir, d'expressar, d'acollir, de les nostres necessitats corporals.
- Que permeti rebaixar les pors, a cops quan fem prevenció les augmentem. Un model d'educació fet per a evitar riscos i remarcar els perills fomenta una visió negativa de la sexualitat i un reforçament de la idea de perill associada al fet de practicar-la.
- Que ens incrementi l'autoestima. L'autoestima és la millor forma d'evitar conductes de risc. Dons, aquella persona que se estima a ella mateixa evita entrar en conductes destructives.
- Que sigui una educació sexual amb la finalitat de promoure valors i no de prevenir mancances. Així, amb una educació sexual i afectiva promotora d'autoestima podríem evitar els 18000 embarassos/any que es produeixen en l'estat espanyol, entre adolescents.

En alguns casos l'educació sexual, a més d'anar dirigida a l'urgent, també es confon amb fer educació *moral*, i/o educació *genitalista*. Educació moral quan diu que és el que està bé o malament. L'educació sexual genitalista seria educar per a fer un bon ús dels genitals, per exemple educar per a la utilització correcta dels preservatius o el que es fa a moltes escoles on les classes d'educació sexual consisteixen en classes d'anatomia i fisiologia.

Guy Claxton (1984) al seu llibre *Live and learn. An introduction to the psychology of growth and chance in everyday life*, afirma que *“quan els nois i les noies adolescents estan preocupats amb raó pels misteris del sexe i de l'amor, l'escola els respon amb dues o tres lliçons sobre l'anatomia reproductora i sobre els símptomes de les malalties venèries. Fins i tot aquest tema es pot convertir en un tema exclusivament sanitari, de manera que es parli de qualsevol cosa menys de les delicades experiències personals.”*

D'acord amb aquest autor cal destacar en primer lloc que el que els joves volen saber de sexualitat no és precisament l'anatomia dels òrgans genitals, sinó com conuiu amb el desig, com entendre les seves angoixes, com expressar les seves emocions... i en segon

lloc que quan fem educació sexual, és important deixar clara la diferència entre genitalitat i sexualitat, perquè habitualment es confonen: la genitalitat és un aspecte de la sexualitat dels individus.

Una altra confusió consisteix en creure que *sexualitat* és sinònim de *relacions sexuals*, i també és freqüent que les relacions sexuals es confonguin amb el coit.

La sexualitat no és únicament genitalitat, ni relacions sexuals, ni coit...és molt més. És carícies, mirades, sentiments, sensacions (per exemple la sensació de complicitat). És alegria, joc, amor, orgasmes, respecte, naturalitat. Si considerem el sexe com una vivència, l'educació sexual també ho és. Per tant el pare, o qualsevol altre educador, quan acaricia al seu fill amb tendresa està fent educació sexual.

Un altre exemple sexualitat genitalista són els *informes* de Master i Johnson. Informes mesuradors d'orgasmes que consistien en fer estadístiques de les respostes sexuals.

En educació sexual, com a qualsevol relació humana és molt important l'actitud de l'**educador**: la clau de l'educació sexual no és de quina manera l'imparteixo, ni el que dic, ni els meus coneixements previs, sinó com em trobo fent-la. Així, l'actitud més adequada seria aquella centrada en la naturalitat, comoditat, respecte, comunicació i estima.

Tal i com ja s'ha parlat en referència en l'educació emocional, els educadors que volem fer aquest tipus d'educació tenim la responsabilitat d'enfrontar-nos amb els nostres propis dubtes, tot mirant d'aclarir els aspectes que ens resultin conflictius, i pors. Llavors podrem entendre que l'educació sexual no només canvia al qui la rep, sinó també al qui l'imparteix.

Com a educadors el millor recurs de que disposem som nosaltres mateixos i la nostra capacitat de dialogar amb els altres. Per a molts adolescents la primera necessitat consisteix en poder parlar d'aquestes coses, fer les seves preguntes i saber que hi ha un adult disposat a escoltar-los.

5.1. Concepte de sexualitat: metàfores i idees

(1) El sexe és com una **planteta** que s'ha de cuidar; La reflexió és: *què fem per cuidar-nos a nosaltres mateixos?*. Per cuidar-nos cal autoestima, tendresa, respecte i pressa de consciència de quines són les nostres necessitats.

(2) La sexualitat, per a que no es transformi en un acte purament mecànic, requereix **pauses** per a prendre consciència en cada moment de les nostres necessitats, dels nostres desigs, de les sensacions corporals, dels sentiments... La pausa pot ser un regal quan m'aturo allà on m'agrada, ho gaudeixo i ho celebro. Amb la pausa incorporo lentitud.

Pierre Sansot en el seu llibre *Del buen uso de la lentitud* parla de la lentitud com a sinònim de tendresa, de respecte i d'actitud d'observació. La *pausa* és un element imprescindible per la sexualitat, i com s'ha dit anteriorment, ho és també dins del qualsevol activitat humana, dons ens permet prendre consciència del que fem. Un exemple per il·lustrar aquest fet és que l'home és l'únic mamífer que fa pausa durant la lactància. A més, la pausa guarda relació amb el *silenci*. Dins la sexualitat el silenci és bàsic. Aquí cal tenir en compte que vivim dins d'una societat molt sorollosa. El silenci és imprescindible per a sentir el cos, sense sensacions corporals es perd la consciència organísmica i la nostra identitat, entrant dins l'alienació.

(3) M'agrada parlar de la *sexualitat del viatge*, no de la del turista. Això és una altra forma de dir que la sexualitat no es un fi en ella mateixa. Estic parlant de centrar-se en el *estar* i no en el conquerir: viure el *procés* no la meta. L'educació sexual, com la vida, és un procés. Procés que comença amb el naixement i que continua al llarg de tota la vida. En aquest procés s'hi veuen implicats la família, l'escola i la societat. D'aquesta visió de la vida com a procés s'ha fet referència a apartats anteriors.

(4) Un altre model per a il·lustrar la meva idea de la sexualitat: viure-la com un *joc*, es a dir gaudint amb llibertat de cada un dels moments de la relació amb l'altre o amb mi mateix, deixar-se fluir sense més objectiu que gaudir de cada mirada, carícia, acció, sentiment... La sexualitat i l'educació sexual requereixen un clima lúdic, net, agradable, per exemple un clima que afavoreixi el riure i la felicitat.

(5) Una persona *feliç* té més possibilitats de que les seves relacions sexuals (i per suposat també socials) siguin satisfactòries. Educar en un clima feliç facilita sentir-se estimat, i el nen conservarà aquesta sensació d'haver estat estimat en algun punt de la seva memòria; serà com un magatzem vital que més endavant li ajudarà a superar millor les dificultats. La felicitat, com la sexualitat, és quelcom que es contagia i s'aprèn sense discursos. Així, quan fem educació sexual estem fent educació per a la felicitat.

(6) Un altre exemple de la estreta relació que existeix entre aquests dos conceptes seria el que es deriva de la importància que té tant en la sexualitat com en la felicitat l'*experimentació*. La felicitat neix de la meva capacitat d'experimentar diferents situacions amb la meva vida fins arribar a la situació adequada, en aquest moment jo em sentiré feliç. El mateix succeeix amb la sexualitat, quan jo em permeto experimentar en les meves relacions altres vies més lúdiques, més tendres, més lentes o més ràpides, és en aquesta recerca quan jo trobo allò que em fa gaudir del meu cos i de la meva existència com a persona. Permetre'm experimentar situacions noves, com quan vaig en bicicleta: o avances o et caus, tot aturant-me el llocs on em sento a gust.

(7) El que la sexualitat *no* és en cap cas és un treball ni una *obligació*. A la nostra cultura establim una ridícula i rígida divisió entre treball i joc, quan molt possiblement tot el que fem pot ser transformat en un joc. Vivim plens d'obligacions i de patiment. Canviem la diversió per treball. A cops creiem que si patim més aportem més a la humanitat; com si a

més patiment, més valor prenguéis la nostra vida. Alan Watts al seu llibre: *Nueve meditaciones* (p.99) comenta al respecte: “Freud, per exemple va diferenciar el principi de plaer que va localitzar als genitals, del principi de realitat que va localitzar a la zona cortical del cervell, de tal manera que aquests dos centres estan a certa distancia.” Hi ha una relació clara i de proporcionalitat inversa entre obligació i autoestima: les obligacions són un llast i a mida que ens trèiem pesos de sobre la nostra autoestima s’incrementa.

(8) La sexualitat és un recurs per a obtenir el *desig* i enriquir les possibilitats creatives; l’amor és la seva expressió i realització. És doncs un canal vital de comunicació, per a expressar plaer i obtenir una visió personal del nostre cos i de les nostres emocions: això és el que anomenem *alliberament sexual*, expressió genuïna i personal del sexe. Aquesta font de benestar per a la persona també s’anomena *erotisme*: Eros era el déu de l’amor a Grècia (a Roma és Cupido). És el fill d’Afrodita. Per a Plató, l’erotisme és el *desig*: la recerca d’allò que no tinc i d’aquí surt l’impuls creatiu.

Segons Freud Eros és el *principi de vida* del quin surt la *libido*: l’impuls sexual; el contrari és Tanatos: principi de mort.

(9) A certes cultures, orientals principalment, de l’erotisme es fa una religió (culte a Linga i Yoni, en l’hinduïsm), un art o una ciència. Per contra, la civilització *judeo-cristiana* li ha negat qualsevol dimensió *espiritual-artística* i l’ha convertit en quelcom vergonyós o pecaminós.

(10) Podem parlar d’una sexualitat *femenina* i d’una *masculina*, que no necessàriament estan relacionades amb el concepte d’home-dona. La **sexualitat masculina** seria aquella centrada en els genitals, té en compte el nombre d’orgasmes i és una sexualitat penetrativa, orgàsmica. La seva evolució la conduirà a tornar-se més *policèntrica*: es a dir, passar de ser una sexualitat reduïda als genitals per a incorporar a tot el cos dintre del joc. Així, s’aconsegueix substituir el *plaer* (definit) pel *goig* (no té límits). La **sexualitat femenina** no és evident no té ejaculació, ni erecció. És la sexualitat del goig, la sexualitat policèntrica en la que es gaudeix amb tot el cos.

Una pregunta a fer-nos és: *Quina sexualitat volem les dones?* Les dones no volem únicament sexualitat, volem més que plaer, més que genitalitat, volem una sexualitat que siguin gestos, paraules, mirades, passió, sensibilitat, tendresa,...volem una sexualitat amb tot el nostre cos.

(11) La sexualitat masculina necessita buidar-se, la femenina omplir-se. La sexualitat masculina necessita establir relacions sexuals per a establir vincles afectius, la femenina necessita vincle emocional abans de llançar-se al sexe. La sexualitat masculina necessita coït, la femenina necessita més tendresa. La sexualitat femenina és com la d’una dona que va passejant i gaudint per la muntanya recollint floretes, bolets, fruits,...La sexualitat masculina és com la de l’escalador que vol arribar directament al cim per a clavar la senyera.

Crec que és probable que totes dues sexualitats es trobin i caminin junts.

5.2. Educació sexual, educació per a la salut i educació afectiva

La *salut* s'ha definit tradicionalment com l'absència de malaltia, considerant sa a un individu en la mesura que no està afectat de cap malaltia, especialment del tipus biològic. Actualment, aquesta visió sembla limitada i incompleta i sorgeix una altra de molt més oberta i global. L'OMS, el 1948 defineix *salut* com *un estat de complet benestar físic, mental i social, i no únicament com la mera absència de malaltia*.

El 1976, el Congrés de Metges i Biòlegs defineix salut com *una manera de viure cada cop més autònoma, solidària i joiosa*: una visió optimista de la vida i les relacions humanes. Així, *la salut és un aspecte educable* de la vida humana i l'educació sexual i la emocional queden incloses dins d'aquest tipus d'educació.

* * *

Actualment a molts IES es tracten temes d'educació sexual: a tutories, a un crèdit variable de sexualitat, a una xerrada. El que acostuma a fer-se són classes d'anatomia o fisiologia genital acompanyades d'informació sobre els mètodes contraceptius.

Les classes d'educació sexual poden incloure els aspectes abans citats, però el meu punt de vista –avalat per la meua experiència i per la de molts altres– em diu que l'aspecte més important de l'educació sexual és el de l'afectivitat. És aquí on l'educació sexual té un alt valor pedagògic ja que és una eina per a la formació de la persona, que ha de permetre als nostres joves prendre decisions correctes, assumir responsabilitats i incrementar la seva autoestima.

L'*objectiu* de l'educació sexual és proporcionar als adolescents eines per a expressar les seves emocions, sentiments i desigs. És un treball centrat en les inquietuds dels joves, en permetre que vagin trobant el seu propi camí, la seva identitat, les seves formes d'estimar, de curar-se, i de relacionar-se de forma positiva, alegre i constructiva. Crec que és l'increment d'aquests valors el que fa possible la disminució de conductes de risc com embarassos no desitjats, contracció d' MTS, o consum de drogues. Es tracta d'un tipus d'educació que pretén l'acceptació d'un mateix, del seu cos, temors, emocions i l'acceptació i comprensió dels altres amb les seves peculiaritats i diferències.

Podem trobar fàcilment recolzament per a la proposta d'una educació sexual centrada en els aspectes afectius:

- Es pot entendre l'educació sexual com el conjunt d'aprenentatges que faciliten (...) l'espontaneïtat, comunicació, respecte i estima amb les altres persones i amb un mateix (Boix, 1976)

- L'educació sexual és un procés que comença els primers anys de vida i continua al llarg de tota la vida, té la base a la família i l'escola fonamentalment, i el fi que s'ha de proposar és afavorir l'adquisició d' actituds positives que deriven d'un comportament sexual sa i generador de felicitat i satisfacció amb un mateix i amb els altres (Ministeri de Sanitat i Consum, 1988).
- L'educació sexual ha de comprendre molt més que la informació. Ha d'augmentar l'amor, el coneixement propi, ha de millorar la presa de decisions i la tècnica de la comunicació. (OMS, 1983)
- L'educació sexual s'ha d'orientar a l'afectivitat; la necessitat de seguretat afectiva, d'estimar i ser estimat, la necessitat de sentir-se útil i convèncer-se del propi valor(...) Si aquests aspectes de l'afectivitat es descuiden en el procés d'educació de l'infant, la seva vida sexual adulta acusarà aquestes falles. És fàcil entendre que si un infant no se sent estimat, difícilment podrà donar, i la capacitat de donar i de donar-se és fonamental en el desenvolupament sexual de la persona i en la seva conducta sexual. (Melendo, 1986)

Ja en l'apartat d'emocions s'ha fet referència a la importància de com afecten les vivències afectives durant la infantesa, i de com la motxilla que carreguem amb carències emocionals ens afecta a la nostra vida adulta personal, social i per suposat sexual.

Així veiem que l'educació sexual i l'afectivitat constitueixen conjuntament, en el procés de creixement de l'individu, un àrea d'aprenentatges vitals: la capacitat d'estimar i de ser estimat, la intimitat, la tendresa, etc., són aspectes fonamentals en la vida de qualsevol individu.

Un nen necessita créixer en un ambient de seguretat i protecció on les expressions d'afecte - rebudes i ofertes - són tan necessàries com l'aliment. Per als adults, l'afecte tindrà un efecte estabilitzador de la pròpia personalitat, i la sexualitat, en relació amb l'afecte, constituirà llavors un element que el dotarà de plenitud i maduresa.

Cal desmitificar desculpabilitzar la sexualitat, alliberant els sentiments de culpa vergonya i afavorint l'espontaneïtat i la comprensió de la varietat i riquesa de la conducta sexual humana.

5.3. Sexualitat i afectivitat en l'adolescència

En un apartat anterior ja s'han desenvolupat les principals característiques de l'adolescència. Ara veurem que succeeix amb la sexualitat durant aquest període.

La sexualitat és una capacitat de la que gaudim les persones al llarg de tota la nostra vida. És molt més que el coit, és també la relació amb un mateix i amb les altres persones. Implica sentiments, pensaments, accions i vincles especials. És una possible

via d'expressar afecte, tendresa, confiança. És una forma de donar i de rebre plaer. Cada persona viu la sexualitat de forma única e individual: no existeixen normes ni models a imitar, no existeix una edat o un moment determinat per a començar a compartir-la. Cada individu té el seu moment, i l'adolescent ha d'anar descobrint el seu sense preses; i gaudir de cada descobriment, de cada etapa del seu creixement.

Tot i que habitualment s'ha situat en la pubertat el moment de l'aparició del desig sexual, ja que les gònades sexuals es troben immadures abans de la pubertat, al voltant dels 9-10 anys les glàndules suprarenals inicien una lleugera producció d'hormones sexuals, amb lo qual la pubertat seria un procés molt més gradual del que sembla.

Segons Freud a la pubertat s'inicia la fase *genital*, és en aquesta etapa on sorgeix l'interès per la genitalitat. L'adolescent s'ha d'anar acceptant dins d'un cos canviant, s'ha d'adaptar als cicles menstruals o a les ejaculacions. Comença a aparèixer el desig, l'atracció i l'enamorament, sensacions que l'adolescent viu amb molta força i per acabar d'adobar-ho la necessitat d'experimentació i l'excitabilitat sexual en aquest període de la vida són molt altes (també és alta la rebeldia). L'adolescent es troba amb tot això dins d'una societat molt carregada d'estímul sexuals. La comercialització de la sexualitat, es a dir la producció de pel·lícules, vídeos, revistes, etc., incita a l'adolescent a consumir sexualitat, sobreexcitant les seves necessitats.

El resultat d'aquest testat de coses, segons l'OMS, és que l'adolescència s'ha convertit en un *grup de risc*: risc d'embarassos no desitjats, de contraure MTS... i tots els riscos que pot implicar una activitat sexual que no estigui recolzada per l'autoestima, la responsabilitat...

Algunes dades serien: El 25% dels espanyols practiquen el coit per primer cop entre els 15 i els 16 anys. El 24% dels joves confessen no haver utilitzat mai anticonceptius i el 31% diu que els ha utilitzat només un cop. A l'estat espanyol es produeixen 18.000 embarassos l'any de noies menors de 19 anys.

Un fet determinant és que la sexualitat durant l'adolescència sol ser insatisfactoria. Vegem per què: per una banda ens trobem amb l'actitud que tenen els adults davant de la sexualitat dels joves; la falta de reconeixement i la manifesta oposició davant la possibilitat que tinguin relacions sexuals comporta per una banda que l'adolescent preveient que les seves actituds o conductes no seran acceptades talla d'arrel la possibilitat d'establir-ne un diàleg amb els adults, reservant aquest diàleg per al seu grup d'iguals, amb el qual en cas de dificultat busca ajuda allà on menys possibilitats hi ha d'obtenir-ne. Per altra banda, i també, degut a la falta d'aprovació dels adults respecte a la sexualitat adolescent, aquest relega a la clandestinitat les seves experiències, mantenen relacions sexuals d'amagat dels adults, en llocs poc idonis, o no disposant del temps necessari perquè les relacions siguin relaxades i tranquil·les. A això s'afegeix que molts adolescents confonen relació sexual amb penetració. Tot això fa que la pràctica sexual no signifiqui satisfacció sinó al contrari generi angoixa. La il·lusió es pot

transformar, doncs, en un sentiment de fracàs, amb les conseqüències que es puguin derivar: disfuncions sexuals, sentiments negatius envers la sexualitat, falta de desig,...

En tot això l'educació sexual i afectiva ocupa un paper molt important, doncs, com ja he dit, ajuda a formar joves responsables, amb coneixement dels mètodes anticonceptius, amb actituds d'obertura i respecte vers la seva parella.... En definitiva ens regala joves amb més ganes de ser feliços i per tant d'*estimar-se* i de *cuidar-se* i això és la millor eina per a evitar conductes de risc, com ja hem dit més amunt.

Resulta obvi a aquestes alçades del treball que l'educació emocional és una peça fonamental de l'educació sexual, com a eina per a fomentar l'autoconeixement i el coneixement de l'altre. En un crèdit de sexualitat cal parlar també dels aparells genitals, de la contracepció, les malalties de transmissió sexual, les diferències en els rols masculí i femení. A més, apareixen uns temes importants per als adolescents i lligats a la seva sexualitat. Aquests temes són: l'enamorament, la gelosia, la masturbació, la orientació sexual, la frustració (d'aquest ja s'ha parlat en apartats anteriors), i la seducció.

Al capítol d'activitats trobarem propostes per a treballar tots aquests apartats.

És a l'adolescència quan s'inicia l'enamorament: hi ha una pujada de testosterona, dopamina, i norepinefrina: això ens fa estar disposats per a l'acció. Baixa la serotonina, i això explica l'obsessió per la persona amada. Resulta curiós comprovar que la bioquímica de la depressió està molt estudiada; en canvi la de l'amor i l'enamorament no ho està gens.

Per a l'adolescent l'enamorament és radical, no té mesura, veu a la persona molt maca i plena de virtuts. Enamorar-se no hauria de significar posar a ningú dalt d'un pedestal, ja que si pujo molt a algú jo em situo per sota. Cada un és ell mateix, els nostres camins poden ajuntar-se i compartir durant un temps més o menys llarg. És tractaria de ser dues taronges, no dues mitges taronges. (recordem que el model de la mitja taronja el trobem a la nostra cultura tan aviat com el diàleg de Plató, *El simposi*, i explicat com la recerca d'allò que no tinc, del que se'm va desproveïr originàriament).

Un *objectiu* de l'educació sexual es transmetre a l'adolescent que ha de buscar parelles que el facin estar millor, més alegre, tenir més amics, millors resultats acadèmics, parelles que el facin sentir persones valuoses. Cercar companys que el permetin anar construint-se a si mateix; cal rebutjar les relacions que el fan mal, poc respectuoses o destructives. En aquest punt un consell per a pares d'adolescents és no parlar mai malament del xicot/a del seu fill/a, ja que això fa que els fills s'allunyin més dels pares.

Pere Font en el seu llibre *Pedagogia de la sexualitat* apunta que en tota mena de relació entre persones, un dels problemes que es poden presentar és la gelosia. La gelosia és la manifestació de la por a perdre algú. No és un símptoma d'amor, cal recordar que no som amos de ningú. Les persones no ens pertanyen de la mateixa manera que ens pertanyen

les coses i hem de respectar la llibertat de l'altre. La gelosia també pot ser una manifestació de la pròpia inseguretats personal o del fet de tenir un baix concepte d'un mateix; si una persona té l'autoestima baixa pot creure que tothom l'abandonarà per anar amb altres persones més eixerides o divertides. Davant del sentiment de gelosia un pot expressar-li al seu company/a el que sent però sense impedir-li res.

Dins del marc de l'educació sexual un altre dels temes que han ser tractat és el de la masturbació. Acostuma a iniciar-se abans de la pubertat i es fa més freqüent entre els 16 i 19 anys. Bàsicament és una practica acceptada i practicada pels adolescents. Els nois la practiquen més que les noies. Les funcions d'aquesta pràctica serien: donar plaer, descarregar tensió corporal, explorar el propi cos, donar curs a fantasies eròtiques...i també resoldre la tristor, el buit emocional, la solitud.

Un altre aspecte evolutiu propi de l'adolescència és el reconeixement de l'orientació sexual. Aquesta orientació no és res que jo pugui triar, no és una opció. A l'adolescència els vincles dins del mateix sexe són freqüents i això no implica una orientació homosexual. La circumstància de viure en una societat homofoba que freqüentment rebutja i ridiculitza aquest tipus de comportament fa que aquest procés sigui especialment dolorós per als nois i noies d'orientació homosexual. Així alguns nois i noies que senten orientació homosexual es faran passar per heterossexuals. Aquesta actitud, que amaga por a ser rebutjat, els pot dur a la culpabilització, la desvalorització de si mateixos i dificultar la construcció de la identitat personal.

En l'adolescència la seducció com a forma de buscar relacions amb els altres és una conducta freqüent. Respecta aquesta voluntat de vinculació els joves poden qüestionar-se: "què fem quan volem seduir a l'altre?", "com ens apropem als altres?". En primer lloc hauríem de tenir clar que és el que volen (llogar, xerrar una estona, conèixer gent nova...) mostrar la part bona, sent autèntics.

En el moment de la seducció els poden aparèixer inseguretats i timidesa. La timidesa no té per que ser un problema mentre no els impedeixi fer el que desitgen. Una forma de traspasar la timidesa és fer respiracions profundes. En quant a la inseguretats que vivim de forma angoixant, cal que aprenguin que l'angoixa és una companya inseparable de la nostra vida. És important evitar la utilització de l'alcohol i de pastilles per vèncer la timidesa i l'angoixa.

6. VALORACIÓ

6. VALORACIÓ

En el moment de fer una valoració de les intervencions efectuades a partir d'aquest treball topo amb una primera dificultat. Els destinataris dels tallers, xerrades, classes, han expressat la seva opinió i el que el treball ha representat per a ells: són opinions transmeses de forma oral o escrita que òbviament permeten fer una valoració de la feina feta. Però la dificultat abans esmentada és clara: no hi ha dades objectives, perquè no s'ha treballat amb variables quantificables: s'ha treballat amb persones.

Abans de començar amb aquests testimonis personals dels participants transcripció un text que he modificat per adaptar-lo al nostre context. El fragment original *Totes les coses bones* pertany al llibre *Brou de pollastre per a l'ànima*. Amb aquestes fragment pretenc il·lustrar el valor d'aquest tipus de treball.

“Estava en la classe de primer d'ESO. Encara que volia a la totalitat dels meus trenta-dos estudiants, Marc E. era un entre un milió. D'aparença molt pulcra, tenia aquesta actitud de qui és feliç dins de la seva pell que afegia un tret deliciós fins i tot als seus ocasionals diableries. Marc era estimat pels seus companys i pels professors del centre. Freqüentment es mostrava alegre, comprensiu i la seva mirada era una font de joia.

Un divendres a la classe semblava que les coses no anaven molt bé. Havíem passat tota la setmana insistint sobre un concepte nou i difícil, i jo sentia que els alumnes estaven cada vegada més frustrats i impacients. Havia de modificar la situació abans que se'm s'escapés de les mans, de manera que els vaig demanar que cadascun enumerés els noms dels seus companys presents en dues fulles de paper, deixant un espai entre cada nom i el següent. Després els vaig dir que pensessin quina era la cosa més agradable que podien dir de cadascun dels seus companys i ho escrivissin.

Cadascun em va anar donant el seu full de paper mentre anaven sortint.

Aquell dissabte vaig anotar el nom de cadascun dels nois en un full a part i vaig anar enumerant el que els altres havien esmentat al referir-se a ell. El dilluns li vaig donar a cadascun la seva llista. Algunes arribaven a ocupar dues pàgines. No va tardar molt a estar tota la classe somrient, i vaig sentir comentar en murmuris:

- *¿De veres?*
- *Mai em vaig imaginar que jo li importés tant a ningú!*
- *No sabia que jo li agradés d'aquesta manera a algú!*

A classe ningú va tornar mai a mencionar aquells papers i tampoc vaig saber si els meus alumnes van parlar del tema després de classe o amb els seus pares.

Però això no tenia importància l'exercici havia complert el seu propòsit. Els nois estaven més tranquils i contents i jo vaig aconseguir continuar amb la matèria. Aquell grup de nois van prosseguir els seus estudis, jo els anava veient pel passadissos del centre. Sempre que ens trobàvem amb el Marc ens somrèiem i freqüentment ens dedicàvem algunes paraules.

Un dilluns tornant a l'IES després del cap de setmana vaig observar a la porta del centre molt enrenou. Un grup de noies van venir corrent cap a mi i em van dir que el Marc havia tingut un accident de moto el diumenge i s'havia mort. El funeral era demà.

Vaig anar-hi, durant tota la cerimònia em venien records del Marc a l'aula, amb mi i amb els seus companys.

A l'església, plena amb tots els amics Marc, no cabia una agulla.

Va ser un moment difícil. El capella va recitar les pregàries habituals i un company va llegir un poema.

Després del funeral la majoria dels companys de Marc es van quedar a prop compartint el seu dolor. Allà estaven també el pare i la mare del Marc.

Es van apropar a mi: "Volíem ensenyar-li un paper" em va dir el pare, traient-se una cartera de la butxaca. "Ho portava el Marc quan va tenir l'accident i creiem que tu ho reconeixeràs".

Va obrir la cartera i va treure acuradament dos pansits trossos de paper, fulles d'agenda que semblaven haver estat enganxades amb cinta adhesiva després d'haver-les doblat i desdoblant moltes vegades. No vaig necessitar mirar-les per a saber que eren les pàgines on jo havia copiat totes les coses bones que cadascun dels companys de classe de Marc havia dit d'ell.

"T'agraïm moltíssim que li escrivissis aquest full", em va dir la mare. "Ja veus amb quin amor ho atresorava el Marc."

Els companys del Marc van començar a reunir-se al nostre voltant.

- Jo encara tinc la meua llista a casa - va expressar Carles amb una somriure - Està al calaix superior de l'escriptori.

- El Joan em va demanar que posés la seva en un marc i la te penjada a la seva habitació, em va dir una mare. Maria va dir que també ella conservava la seva dins del seu diari.

La Vicky, una altra companya de classe, va rebuscar en la bossa, va treure el seu moneder i va mostrar la seva llista, vella i gastada, dient: "Jo la porto contínuament amb mi i crec que tots l'hem guardat".

Aquest va ser el moment en què finalment em vaig posar a plorar. Plorava per Marc i per tots els amics que mai el tornarien a veure'.

* * *

Aquest apartat està organitzat en tres parts. En la primera part transcriu alguns fragments escrits per alumnes. Alguns estan trets de l'autoavaluació que els hi demanava al final del crèdit, o després de fer alguna activitat a l'hora de tutoria... En aquests informes, ells parlaven de la seva experiència, del que els hi havia agradat, d'allò que havien après, de les seves dificultats, etc. La segona part és la valoració feta per a adults (professors o pares) que han participat en algun curs o taller. Per últim faig una valoració de la meua feina.

6.1. Valoració dels alumnes:

Molts alumnes valoraven la possibilitat d'aprendre *d'una altra manera* menys formal i menys acadèmica: *'M'ha agradat, hem passat una bona estona, hem rigut i hem après coses noves d'una altra manera', 'M'ha agradat molt perquè ha estat tota una experiència nova per a mi', 'A les classes quasi mai tenim la possibilitat d'expressar-nos, només reben coneixements. En aquest crèdit hem pogut parlar i experimentar-nos a nosaltres mateixos'.*

En referència a l'augment de la consciència: *'aquests crèdit m'ajuda a conèixer-me més, m'he donat dels meus desigs i de les meves ganes de ser feliç', 'Aquesta pràctica m'ha agradat perquè m'ha fet entendre coses que potser mai m'hauria plantejat i m'ha fet pensar', 'Aquesta activitat la he trobat molt interessant perquè he entès més la meva persona i perquè li he dedicat temps als meus sentiments, cosa que crec que molt poca gent fa i hauria de fer més'.*

Alguns alumnes valoraven un augment de l'autoestima: *'A les classes normals crec no puc aprendre com els altres, en aquest crèdit m'he sentit hàbil, apreciat i fent bé el que em deia la professora'. 'Quan ha acabat la pràctica he començat a sentir-me més segura de mi mateixa i de les meves actuacions'. 'En el crèdit m'he sentit valorada pels meus companys, crec que amb aquestes activitats m'és més fàcil acostar-me als altres'. 'Jo he maltractat moltes vegades moltes parts del meu cos. Una d'elles ha estat la meva panxa perquè creia que estava grassa... l'exercici de consciència corporal m'ajuda a acceptar-la millor, això em fa sentir millor amb mi mateixa.'. 'Aquesta pràctica m'ha servit per a adonar-me d'aquestes habilitats en les quals mai m'havia parat a pensar'. 'M'agraden aquestes activitats perquè han fet que la meva autoestima pugui. M'adono que tinc qualitats i que la gent les percep'.*

En algunes valoracions apareixia la sensació agradable quan intervenia la relaxació i el silenci: *'M'he sentit molt còmoda i em va agradar l'exercici perquè em va deixar molt relaxada'. 'Ha estat una sensació molt agradable, m'hauria agradat continuar amb els ulls tancats més temps...'. 'Normalment em costa molt estar callada, però en aquesta activitat he gaudit del silenci i he après a relaxar-me una mica més.'*

Hi havia alumnes que feien referència a sorpresa davant la presa de consciència d'aspectes ocults o poc conscients: *'He descobert que puc ser malvat i dins de mi tinc un dimoni, però sóc capaç de controlar-lo'. 'M'he adonat de coses que no vull fer en un futur'. 'M'ha agradat descobrir coses ocultes de mi mateixa'. 'M'ha agradat l'activitat perquè t'adones de lo bona persona que pots arribar a ser o lo mala persona que ets'.*

Moltes alumnes mostraven actituds d'agraïment: *'Aquestes classes han significat molt per a mi i en certa manera vull agrair-lo... Em sento més contenta amb mi mateixa i em relaciono millor amb els altres, també estic més tranquil·la perquè m'entenc més. Crec que hem estat molt afortunades de rebre aquest tipus de classes a l'IES'*

6.2. Valoracions fetes per docents al finalitzar un taller sobre educació emocional:

- *M'ha resultat molt interessant l'evolució de les actituds personals al inici i al final de la sessió.*
- *M'ha ajudat a comunicar-me i a vèncer la timidesa.*
- *Són activitats fantàstiques per a perdre la vergonya i crear una bona dinàmica de grup.*
- *M'ha resultat sorprenent la quantitat de coses sobre mi mateixa i les meves companyes que he après en tant poc temps i amb una metodologia tant poc convencional.*
- *A classe tinc dues nenes xineses que mai participen, amb aquests tipus de propostes crec que aconseguiré alguna cosa.*
- *Molt bona forma/manera d'aconseguir que un grup de gent no compacte es comuniqui i comparteixi. S'ha fet amb molt de respecte. Finalment acabes sentint-te més un equip, amb quelcom comú.*
- *M'agraden els tipus d'activitats que em permeten conèixer millor als meus alumnes, es crea una complicitat especial entre alumnes i professors.*
- *Hem compartir, ens hem divertit i ens hem conegut millor.*
- *Una experiència positiva.*
- *Els nois estan cansats d'escriure. Els hi agraden molt les activitats en les que poden parlar i expressar-se en llibertat.*
- *He descobert habilitats desconegudes. He gaudit molt.*
- *M'HA ENCANTAT!*
- *Molt bo, respectuós, divertit i molt útil.*
- *Amb aquest tipus de projectes es tracten temes importants: resolució de conflictes, diversitat, acceptació d'un mateix i del altre.*
- *Sento que he crescut com a persona i com a professional. Valoro molt l'espontaneïtat.*
- *Tinc ganes d'experimentar aquestes activitats amb els meus alumnes.*

6.3. Valoració dels pares

En aquest projectes s'han fet xerrades i tallers per a pares per a valorar-los transcrit una carta que una mare va escriure per a les altres mares del taller:

Benvolgudes companyes:

He recuperat un tresor! Un tresor que havia perdut i que dormia dintre meu: trobar emocions en la paraula escrita. És per això que he agafat la ploma i us escric aquesta carta.

Quan en acabar la setmana i en època d'hivern ens hem reunit formant un cercle màgic, ballant, rient, cridant, plorant... crec que totes hem experimentat sensacions i emocions que estaven amagades dintre nostre i això hem vist que era bo i ens alliberava_ Què buscàvem? Què busco?. No ho sé ben bé. Conèixe'm millor? Trobar nous camins? O potser sortida als vells? Es difícil, perquè no hi ha respostes. La resposta està sempre dintre nostre. Crec que com el naufrag cerquem desesperades la fusta que ens ajudi a sobreviure, sense pensar que és el valor d'arribar a l'illa el que ens salvarà .

El cert d'aquestes hores de divendres ha estat el compartir i veure que no estem soles en la recerca, en voler créixer i caminar . Totes som diferent í totes som iguals.

Diferents en interessos, edat, físic, gustos... Iguals en voler trobar camins, en créixer i en afirmar sense complexes que volem ser com som i que ens ehem per poder estimar i ser estimades pels altres.

Gràcies a totes i cadascuna, perquè he rebut molt a canvi de molt poc. Gràcies a la Cristina que ha sabut portar el timó i canalitzar emocions, fent-les sortir. En certs moments de la vida cal retrobar ferides antigues, i com ella hem va dir descarregar la motxilla que anem carregant dia rera dia, any rera any.

I per acabar us diré que per damunt de tot hem de viure la joia infinita d'haver nascut dones, amb tot el que això comporta de bo i menys bo; d'ordinari i extraordinari, perquè encara que ho pensem poc, som l'engranatge fonamental, les creadores i transmissores de Vida perquè hi ha un arrelament ancestral entre nosaltres i l'Univers que ens fa posseïdores d'una saviesa fecunda. Gràcies a totes i cadascuna i una abraçada ben forta.

Vostra sempre.

Carme

6.4. Valoració personal

En quant a la meua valoració personal, aquest treball ha suposat per mi un *espai privilegiat d'aprenentatge* que m'ha permès créixer com a professional i també com a persona. D'aquesta transformació s'han beneficiat tots aquells que m'envolten: família, amics, alumnes, companys.

Sé que la meua feina no va més enllà de *sembrar llavors*. Sé que algunes no creixeran, d'altres si i, potser, alguna es farà una planta gran i forta amb dolços fruits.

Espero que aquest projecte sigui una petita contribució a favor de la *humanització de l'ensenyament* i de transformar les nostres escoles en centres on els alumnes puguin fer créixer tot el seu potencial humà.

Guardo el *desig* de que els homes anem trobant un camí que ens permeti gaudir més de la vida.

Gràcies.

7. ACTIVITATS

7. ACTIVITATS

Les activitats incloses en aquest bloc tenen com a destinataris qualsevol membre de la comunitat educativa, es a dir, algunes es plantegen per a adults (professors i pares) i d'altres per a adolescents (alumnes de secundària). Totes elles han estat experimentades en tallers per a pares, cursos per docents i a diferents IES amb alumnes de secundària.

Les activitats proposades per adolescents tenen l'objectiu de permetre que els alumnes adquireixin un coneixement d'ells mateixos i del seu entorn diferent del que li reporten les matèries del currículum escolar. I com a coneixement nou, ve a enriquir l'esmentat currículum. Penso que la missió del sistema educatiu no consisteix només en traspasar un seguit de continguts d'aprenentatge, sinó també en donar suport a la totalitat de la persona, en totes les seves dimensions. A més d'aquest benefici per al propi alumne, el que pretenc plantejar amb aquest tipus d'activitats és la millora de la relació entre tots els integrants de la comunitat educativa.

Els materials que tant es poden utilitzar als crèdits variables com a les tutories, donades les seves característiques de *transversalitat*, poden ser utilitzats per qualsevol professor. No cal una preparació prèvia ja que el material ofereix les pautes necessàries. Sens dubte, la *tutoria* és un espai d'aprenentatge òptim per al desenvolupament personal, per aprendre a resoldre conflictes i per a transmetre als alumnes que poden participar, que tenen un lloc, un paper a fer, quelcom que aportar al grup.

Ni l'educació sexual ni l'emocional poden convertir-se en una assignatura més. Com ja he dit en apartats anteriors, s'aprenen per *contagi* i això implica una determinada actitud per part del professor.

Les activitats apareixen *pautades*, tot i que això no implica cap tipus de rigidesa en la seva aplicació, ja que han estat dissenyades per crear un clima de respecte i confiança suficients per a que tinguin cabuda l'espontaneïtat i els imprevistos.

7.1. Objectius de les activitats

- *Incorporar* el joc com a forma de trobar-se a un mateix i als altres. El joc permet la creació d'un clima d'optimisme, fonamental per a potenciar l'aprenentatge i per a deixar d'estar centrat en les penes i gaudir més dels moments de joia. Això suposa una visió optimista de la vida i constitueix un objectiu imprescindible de l'educació.
- *Millorar* la qualitat de les relacions entre els membres de la comunitat educativa.
- *Mediar* en la resolució de conflictes.
- *Introduir* més amor i més respecte en els centres d'ensenyament.

- *Facilitar* l'increment de la consciència, del donar-me compte dels meus pensaments, sentiments i accions. Això s'aconsegueix en bona part aturant-me i dedicant un temps a escoltar dintre meu.
- *Incrementar* l'autoconeixement i el coneixement de l'altre.
- *Viure* les emocions amb plenitud
- *Obrir-se* a l'experiència sense eliminar els elements que *no m'agraden*.
- *Conèixer* la meva capacitat creativa i si ho desitjo ampliar-la
- *Afavorir* el meu potencial humà augmentant les meves possibilitats. Aquestes activitats permeten conèixer les meves emocions, les meves creences, els meus límits, les meves dificultats, els meus automatismes. Des d'aquest coneixement puc decidir si vull traspasar-los fent-me l'amo de mi mateix. Això és l'autèntica llibertat.
- *Incrementar* l'assertivitat, l'autoestima i l'empatia.
- *Explorar* les meves formes d'expressió genuïnes i deixar-se fluir amb elles, traspasant la vergonya, la por...
- *Permetre's* el contacte amb l'altre, augmentar la confiança, la comprensió i la comunicació interpersonal.

7.2. Descripció de les activitats

1. Cercle de confiança

Formeu grups de set persones (7 és ideal; 8, 6 i 9 està bé), i equipareu en tant sigui possible la quantitat d'homes i dones... Formeu un cercle. Ara, una persona avança cap al centre del cercle i encreuament els braços sobre el pit... Els altres membres del cercle acosteu-vos a aquesta persona i sosteniu-lo lleugerament amb les mans durant una estona. La persona del mig tanca els ulls i manté el seu cos rígid. Així començarà a balancejar-se cap a un costat i la persona ubicada en aquest costat la sostindrà. Després passeu suaument a la persona ubicada en el mitjà al voltant del cercle o a través del mateix, ... i molt gradualment augmenteu la mida del cercle... Després continueu passant la persona durant una estona, ... i després, lentament, reduïu les dimensions del cercle. Acabeu sostenint a la persona durant una estona mentre tots cantussegen o brunzeixen suaument al fer-ho.

Alguns punts molt importants: la idea bàsica és proporcionar-li a la persona ubicada al centre del cercle una experiència de confiança: ha de confiar que no lo tiraran i vosaltres heu de ser prou fiables per a brindar-li una situació còmoda i segura. Sigueu suaus i amables, fins i tot augmentant gradualment la mida del cercle. Si noten que la persona està tenint una volta incòmoda, feu el cercle més petit durant una estona.

No parreu ni rigueu. Intentin fer-lo tot en complet silenci.

Tots els integrants del cercle han d'ubicar un peu endavant i l'altre ben darrere del primer. Si ho fan, podran sostenir un bon pes, fins i tot sense ser molt forts.

Font Stevens

2. El millor de l'espècie

Escriviu un anunci publicitari, de poques paraules, per ressaltar les qualitats del vostre cos. Imagineu-vos que esteu en una assemblea i heu de pregonar les immillorables qualitats del vostre cos, ressaltant les vostres millors facetes perquè el públic es quedi enamorat d'ell.

Formeu grups de companys amb els quals us sentiu bé i llegir els vostres anuncis. Com os heu sentit escrivint l'anunci? Què us han semblat els anuncis dels vostres companys?

3. El millor amic.

Aquesta proposta és semblant a l'anterior.

Dissenyeu una campanya publicitària per a oferir-vos com amic. En poques paraules descriuiu les vostres principals virtuts i quines avantatges tindria ser amic vostre.

Formeu grups de companys amb els quals us sentiu bé i llegir els vostres anuncis. Com os heu sentit escrivint l'anunci? Què us han semblat els anuncis dels vostres companys?

Font: El joc conscient. Fidel Delgado. Ed. integral.

4. Dibuixant el jo.

Durant una setmana aneu confeccionant una llista de les coses que més os agraden de vosaltres mateixos: les vostres millors virtuts, allò que feu millor, el que os fa sentir feliços... Podeu consultar als vostres familiars, amics, ...

Porteu aquesta llista a la propera sessió.

Formeu parelles i us col·loqueu un darrere de l'altre. El que està al darrere li va llegint al del davant la llista una i una altra vegada; mentre el de davant va dibuixant. Ha de ser una figura senzilla que representi com vos sentiu mentre escolteu la llista.

Quan tots els dibuixants hagueu acabat la vostra obra, canvieu els papers i el dibuixant passa a ser lector.

Després compartiu amb la vostra parella el dibuix que heu fet. Mireu de descriure el dibuix parlant en primera persona.

Si voleu podeu mostrar el dibuix a la resta de companys.

Una altra possibilitat per a aquesta activitat és en comptes de dibuixar, es pot modelar una peça d'argila de la qual no necessita cocció.

5. El basar màgic

Imagineu-vos que os trobeu en un basar que hi ha de tot. Aquest basar és màgic i especial: cadascú pot agafar la característica que més desitjaria tenir i, en canvi, pot deixar la que menys li agradi d'ell mateix. Només es pot entrar una vegada per deixar una cosa i agafar una altra.

Escriviu en un paper el que deixaríeu i en un altre el que agafaríeu. Dividiu una pissarra en dues seccions: "agafar" i "deixar". Una vegada que tots tingueu escrits els vostres papers aneu entrant al basar (que és la pissarra) i col·loqueu cada paper en el seu lloc respectiu.

A continuació feu la posada en comú, comuniquem els motius de les vostres eleccions, si heu tingut dificultats per a l'elecció i com os heu sentit.

Font: L'alternativa del joc II: "Seminari d'educació per a la pau". Ed. Els llibres de cataracta.

6. Regalant floretes.

Formeu grups de 8 a 10 companys.

Escriviu a tots els companys del vostre grup una nota breu amb el que més os agrada d'aquesta persona, pot ser una floreta, quelcom que valoreu d'ella, quelcom que li vulgueu agrair, escriviu-li el més bonic que sapigueu... Doblegueu els papers amb els missatges i en la part de fora s'escriu el nom de la persona a la qual van dirigits (per dins són anònims). Recolliu tots els papers i a cadascú li doneu els que són per a ell.

Després que hagueu llegit les vostres notes, els que vulgueu podeu llegir els vostres missatges en veu alta.

7. La bellesa i l'atractiu

Llegiu el següent text:

La bellesa i l'atractiu:

"No hi ha noies lletges. El lleig és la por, l'angoixa, l'odi, la violència. L'amor, la tendresa, la confiança, donen bellesa a qualsevol persona. Per molts grans, per molt pes o per l'estatura que tingui una persona és bonica si s'accepta tal com és. Sí aquesta en pau amb el seu cos. Així, molts joves són atractius perquè se senten bé amb ells mateixos i recolzats pels seus amics."

A partir del text contesteu a les següents qüestions : què penses del text?, com definiries la bellesa?, com et veus a tu mateix?, i als altres?, creus que la imatge que una persona té de si mateixa és important per a la seva vida?, què és el que més t'agrada del teu cos?, i el que menys? ,t'ha passat alguna vegada conèixer alguna persona que et resultava molt atractiva i al cap d'un temps de tractar-la ja et deixa d'agradar?, i al contrari persones que d'entrada no et resultaven boniques i que amb el tracte les trobes cada vegada més maques? Per què creus que succeeix això?

A continuació feu la posada en comú

8. La teranyina.

Per a aquesta proposta es necessita un cabdell de llana.

Asseieu-vos en cercle. Un participant llança un cabdell a algú sense deixar anar una punta. Al temps que llança el cabdell diu alguna cosa positiva, que li agradi o valori de la persona a qui l'hi llança. Qui rep el cabdell agafa el fil i l'hi llança a una altra persona, dient també quelcom que valori o li agradi. Així successivament sense deixar anar el fil aneu teixint una teranyina.

Ara podeu ballar tots junts una música animada sota la teranyina. Els alumnes que ho desitgin poden expressar com s'han sentit,

Font: L'alternativa del joc II: "Seminari d'educació per a la pau". Ed. Els llibres de cataracta.

9. Les nostres fotografies

Per a la propera sessió porteu fotos en les quals aparegueu vosaltres i vos trobeu macos. Podeu portar dues o tres. No importa la mida de la foto ni l'edat.

Feu grups. Un participant mostra a la resta del grup les seves fotos. Passeu per tots els grups. Els observadors dieu al portador de la foto coses maques que observen: la seva cara, el seu pèl, la seva simpatia, la seva mirada, el seu somriure, ... El que mostra la fotografia estarà en silenci. Així, tots rebreu regals en forma de floretes.

Una vegada acabada l'experiència escriviu com vos heu sentit i què heu pensat quan els vostres companys han vist les vostres fotos?

Algunes respostes de participants que han realitzat aquesta activitat han estat:

- M'he sentit alegre i amb ganes de dir coses maques als altres.
- Si puc ser maca per als un altre també ho puc ser per al meu.
- M'he sentit molt valorada.
- He pensat que podria ser model

- M'ha alegrat molt que als altres no els importés el meu pes, i que trobessin en el meu cuses maques.
- He tingut vergonya.
- No em crec el que em diuen, perquè jo no tinc res bonic.
- Ha estat com un regal; no m'imaginava que podia donar aquesta imatge.
- Em sembla que els meus companys no pensen realment el que m'han dit, perquè era massa bonic, però jo em sentia ben interiorment.
- Em sentia tan bé que no em molestaven les bromes sobre els meus "galtes"
- De tant en tant és fantàstic que et diguin coses maques. Els meus companys necessiten ulleres.
- Els fotos que els he ensenyat als meus companys eren de quan jo era petita. Jo em pregunto on està la tendresa que tots elogiaven? Crec que he anat perdent l'alegria dels meus ulls per a omplir-los de tristesa.
- Le vaig demanar a la meva mare que m'ajudaria a elegir les fotos perquè jo no em veia guapa en cap. M'ha sorprès que els meus companys em trobin guapa. Estic sorpresa i contenta.

10. Carta a un amic

Aquesta proposta és adequada per adolescents.

Escriu una carta a un amic o amiga, imaginari o real, explicant-li que és per a tu l'adolescència: com et sents, quin et succeeix, què desitges, com et portes amb els teus pares i amb els teus amics, si t'agrada algun noi/a, com et va per l'institut, quins fas els caps de setmana, com és la teva habitació...

Busqueu un company de confiança amb qui vulgueu llegir la vostra carta.

Els següents fragments de cartes escrites per participants poden donar una idea de la "qualitat d'aquesta proposta"

a Marta en la seva carta, després de d'escriure alguns dels seus canvis físics escrivia el següent:

"A aquesta edat petits problemes es tornen enormes i t'adones que quelcom no funciona. Sempre he estat molt feble i el pas dels anys em fa encara molt més; puc semblar feliç però la meva ànima aquesta trista i el meu cor trencat. I el temps i la vida passen i el temps i la vida es consumeixen, i jo amb ella. Diuen que en l'adolescència comencen els enamoraments, jo no es si encara m'he enamorat de veritat, però es que he volgut i he estimat amb tot l'ànima. L'adolescència és una etapa de la vida en la qual tot es veu borrós i tan sol espero créixer per veure llum.

Tot i així és una etapa única igual que totes, descobreixes el primer amor, el primer petó, sents tot de manera diferent, però saps el que més m'espanta?, saber que he d'enfrontar-me al món.”

Amb afecte, Marta.

a

Alguns fragments de la carta d'Eva:

...”Crec que li dono una importància excessiva a l'amor, bé sigui familiar d'amics o de nuvi, l'únic que m'importa és rebre afecte i sentir-me estimada. Quan tan sol un d'aquests “tres amors” em falla, em sento enfonsada i sola, encara que em quedin els altres dos. En aquests moments de la meva vida tinc una bona relació familiar, en què predomina la confiança i també tinc un bon grup d'amics, però ara ve el més gran dels meus “comecocos”: trobar nuvi...

...Crec que el que hagi de passar, passarà i si és una cosa que volem molt haurem d'esperar. Aquests petits conflictes que no són més que un gra de sorra i fem una muntanya, ara ocupen tots els nostres pensaments, però com tot té una solució, la buscarem i si no la trobem, esperarem”...

11. Els de l'altre sexe

Col·loqueu-vos els nois a una banda de la sala i les noies a l'altre. Cada grup confeccioneu una llista de coses que os agradaria preguntar, dir o saber del sexe contrari (per a la confecció d'aquesta llista prendrem uns 10 minuts). Amb la llista confeccionada poseu-vos els nois enfront de noies. Quan parli un grup no ho podrà fer l'altre. Les noies llegiu el vostre primer punt de la llista als nois i aquests contesteu o comenteu el que vulgueu. Després sereu els nois els que llegireu un punt de la vostra llista; i així successivament.

12. Tu ho tens i jo ho vull.

Col·loqueu-vos per parelles un és A i l'altre és B.

A té quelcom valuós que no vol cedir a B (A no nomena del que es tracta).

B vol aconseguir el que té A.

A no ha de cedir a B el seu objecte, situació o desig de valor sota cap pretext. B ha d'insistir perquè A acabi donant-li.

A continuació es canvien els papers i B passa a ser A i A passa a ser B.

Per finalitzar compartiu amb el vostre company com vos heu sentit sent A i com sent B.

Quin dels dos papers vos era més fàcil? Quines dificultats heu trobat en cadascuna de les dues posicions?

13. La cosa més valuosa.

Feu la llista de les cinc coses més importants per a vosaltres en la vida.
Amb les llistes ja fetes, contesteu: Heu posat l'amistat?
Feu un dibuix que representi per a vosaltres l'amistat.
Amb aquests dibuixos podem fer una exposició.

14. Paper en blanc

Agafeu un full de paper i dividiu-lo en dues parts. En una d'ella escriviu el que més valoreu de vosaltres, allò que més os agrada de la vostra persona, el que os dóna alegria, les vostres millors qualitats. En l'altra meitat escriviu el que més os costa acceptar de vosaltres mateixos, el que no os agrada, el que vos fa enfadar...
Busqueu un company amb el què tingueu confiança i compartiu la vostra llista.

En primer lloc exposa la seva llista un i l'altre escolta en silenci i sense interrompre. Després el que escoltava passa a ser el lector. Finalment es pot establir un diàleg entre els dos participants.

15. Qüestionari per a l'autoconeixement

Contesteu el següent qüestionari amb la major sinceritat i profunditat possible.

Qüestionari personal

Com et veus a tu mateix? I als altres?

Què significa per a tu l'amistat?

Què és el que més t'agrada del teu cos?

I el què menys?

En aquests moments què és el que més desitges aconseguir?

En quins aspectes i en quin grau estàs content amb tu?

Què és el que més et molesta del teu mateix?

Escriu les cinc paraules que et descriguin millor.

Sí fossis lliure què faries?

Quin t'impedeix fer-ho?

Si poguessis preguntar el que volguessis a dues o tres persones del grup, què els hi preguntaries?

Quines qualitats creus que et valoren més els teus amics?

A què dediques el temps lliure?

Et sents bé quan estàs sol?

Com és la teva habitació?

Què et preocupa més en aquest moment?

Quins són els teus objectes favorits?

Busqueu una parella amb la qual vos sentiu còmodes i compartiu les respostes del vostre qüestionari personal.

16. El cercador de tresors

Llegiu el següent conte:

El cercador de tresors

El cercador de tresors ha de ser molt curós en tot el que fa, i també anar rentat i net. Cal estar molt preparat per tenir paciència. Paciència, temps i dedicació són algunes de les característiques del bon cercador.

No són els més llestos els que troben tresors, i algunes vegades són nens, o tontos, i també troben tresors els cecs.

El tresor cal voler trobar-lo i somiar durant molt temps amb ell.

(Conte Cubà)

Reflexioneu sobre aquest conte i feu una posada en comú amb les vostres opinions.

17. Subhasta de paraules.

Per començar vos mostraré una sèrie de cartons. A cadascun d'ells apareix escrita una paraula. Llegiu-les. Vos proposo fer una subhasta amb aquestes paraules. Cada un de vosaltres disposa de cent punts per a gastar-los i no pot seguir licitant una vegada consumits aquests.

Quan finalitzi la subhasta expliqueu per què és important per a vosaltres les paraules que heu aconseguit i en que mesura afecta a les vostres vides.

Les paraules poden ser sentiments, qualitats fins i tot personatges .

Font: El joc conscient. Fidel Delgado. Ed. integral.

18. Si fos lliure.

Preneu un full de paper i el col·loqueu-lo horitzontal, després dividiu el full en tres columnes.

Os proposo que a la primera columna escriviu frases que comencin per "Si fos lliure...". Quant tots hagueu acabat aquestes frases, escriviu a la segona columna frases que comencin per "Què m'ho impedeix", referint-se a les sentències anteriors. Quant

novament tots hagueu finalitzat la segona columna, anoteu a la tercera columna frases que comencin per “Què decideixo”.

Per finalitzar formeu grups de quatre i comenteu el seu full.

19. Adhesius emocionals.

Preneu un adhesiu cada un i feu el següent:

“En l'angle superior esquerre de l'adhesiu escriu quelcom que hagi perdut i que era important en la teva vida, pot ser una persona, un objecte ...; en l'angle superior dret escriu alguna cosa que et sembli perillós de nou pot ser una persona, un objecte...; en l'angle inferior dret escriu quelcom que t'impedeixi aconseguir el que vols pot ser un obstacle, una persona, un objecte...; i finalment en l'angle inferior esquerre escriu quelcom que et doni alegria o felicitat pot tractar-se d'una situació, una persona, un objecte...

Una vegada complerts els adhesius, recolliu-los.

A continuació repartiu-los de nou sense que li correspongui a ningú el seu.

Posteriorment iniciu la feina de trobar al propietari del adhesiu que os ha tocat sense mostrar la targeta a ningú això sí, podeu fer les preguntes que vulgueu.

Una vegada que tots hagueu trobat al propietari corresponent li pegueu l'adhesiu en un lloc visible.

Una aclariment entorn d'aquesta activitat: cadascuna de les cantonades de l'adhesiu correspon a una emoció bàsica. Davant la perduda (angle superior esquerre) sento tristesa; davant el perill (angle superior dret) sento por; davant els obstacles (angle inferior dret) sento ràbia o empipament i quan estic front algo que m'alegra (angle inferior esquerre) sento amor.

Elegiu un company per a compartir les emocions dels vostres adhesius. Podeu parlar de com viviu vosaltres les diferents emocions i explicar alguna situació en la qual vau viure les diferents emocions.

20. Història d'una amistat.

Descriviu al vostre millor amic: Com és físicament, com es mou, quines coses li agraden, les seves qualitats, els seus defectes... Expliqueu la història de la vostra amistat: com us vau conèixer, com manteniu la vostra relació, què feu junts, quins són els vostres projectes conjunts de futur...

Feu grups de quatre i compartiu la vostra narració amb els companys

21. Por i atracció

El desenvolupament de la nostra personalitat no depèn, en última instància, del descobrir que podem fer més coses del que creïem, o del reconèixer que disposem d'un més ampli ventall de possibilitats d'acció per satisfer les nostres necessitats i les exigències del nostre entorn. Moltes vegades pensem que no som capaços de fer això o allò i recolzant-nos més en suposicions, que en la realitat. En comptes d'intentar fer coses noves i de provar a veure quina resulta, ens deixem paraitzar pel nostre catastrofisme. Amb aquesta activitat podreu veure millor la relació que hi ha entre por i atracció, entre espaiordiment i fascinació en la vostra vida.

Escolliu un company que us crida l'atenció...

Seieu en silenci un davant l'un altre. Us invitaré a dir per torns en veu alta frases que comencen així:

Jo tinc por de...

Feu entre els dos una llarga llista de les coses que us fan por o que es relacionen amb les vostres pors. Limitar-vos a dir les frases sense comentar el que l'altre diu. No pregunteu res. Teniu 5 minuts de temps...

Ara pareu i repetiu una altra vegada les frases que abans heu dit, però, en lloc de començar amb «Jo tinc por...», dieu:

Jo voldria...

Repetiu exactament el que abans heu l'esmentat al company, canviant només la primera part. Després de cada frase transformada, atureu-vos per escoltar les vostres reaccions internes.

Penseu un poc en el que heu après amb aquesta proposta. Heu vist que algunes de les vostres pors us impedeixen satisfer importants desigs?, què més heu descobert?, heu notat alguna reacció física en vosaltres o en el vostre company?

Intercanvieu ara opinions sobre les vostres experiències.

Font: Vopel

22. Si fos una flor

Completa les frases següents escrivint el primer que se't ocorri.

Imagina't que existeix un país llunyà en el que la gent pot transformar-se al seu gust en éssers vius o en objectes.

Us proposo un joc que us permetrà analitzar els diferents matisos del vostre caràcter.

Podeu treballar amb la vostra fantasia i transformaros en animals, plantes i objectes.

Teniu a la vostra disposició un document que heu d'omplir en 20 minuts...

Una vegada que passi aquest temps, busqueu un company i discutiu com heu completat les frases. Expresseu lliurement el que penseu dels desigs de transformació del vostre company: si us han sorprès les seves opcions o si estàveu segurs de que sabíeu en què volia transformar-se. Teniu per a això 15 minuts...

La fantasia et suggerirà en quin t'agradaria transformar-te:

Si fos una flor voldria ser perquè

Si fos un animal voldria ser perquè
 Si fos un ocell voldria ser perquè
 Si fos un insecte voldria serperquè
 Si fos un arbre voldria ser perquè
 Si fos un moble voldria ser perquè
 Si fos un plat de menjar voldria ser perquè
 Si fos un color voldria ser perquè
 Si fos un llibre voldria ser perquè
 Si fos una peça de vestir voldria ser perquè
 Si fos una part del cos voldria ser perquè
 Si fos una hora del dia voldria ser perquè
 Si fos un mes de l'any voldria ser perquè
 Si fos un número voldria ser perquè
 Si fos un dia de la setmana voldria ser perquè
 Si fos un sentiment voldria serperquè
 Si fos una llengua voldria ser perquè
 Si fos un instrument musical voldria ser perquè
 Si fos un edifici voldria ser perquè
 Si fos un automòbil voldria ser perquè
 Si fos un camí voldria ser perquè
 Si fos un país estranger voldria ser perquè
 Sí fos un joc voldria ser perquè

Ara que has omplert el document, torna'l a llegir de nou.

Si poguessis transformar-te només en tres d'aquestes coses, quins elegiries?

Per què sota aquestes noves aparences et sentiries millor? Quins avantatges trauries d'aquestes transformacions?

Per finalitzar cada participant comparteix amb la resta del grup en què voldria transformar-se i per què...

Font: Vopel

23. Qui soc jo?

Poseu-vos per parelles l'un davant de l'altre. Un és A i l'altre B.

A, tindrà paper i bolígraf i, li anirà repetint a B la frase: "qui ets tu?". A només li farà aquesta qüestió a B i anirà escrivint tot el que B digui. B anirà fent frases que comencin per "Jo sóc...".

Després canvieu els papers.

Per acabar compartiu amb el vostre company la vostra llista. Trieu les cinc frases més significatives per a vosaltres i expliqueu-li quin sentit tenen.

24. Perfil de les meves qualitats

Avui se us ofereix la possibilitat de donar-vos compte de tot el que sou capaços de fer, i especialment de les capacitats i valors que disposeu.

Dibuixeu el contorn del vostre cos el més gran possible... Dibuixeu la cara i poseu al centre del pit un cor simbòlic...

Penseu en el que sou capaços de fer amb cada part del cos, tenint en compte les qualitats i valors que hi ha en cadascuna d'elles. Escolliu un color i amb el retolador que hàgiu escollit escriviu les qualitats i valors sobre la part corresponent del cos. Per exemple, sobre les cames podeu escriure: «Sé córrer molt ràpidament». Sobre el peu dret: «Sé xutar penals imparables». En el cor podríeu escriure: «Defenso als més febles». Preneu un altre color i amb ell feu una llista de les qualitats i valors que us agradaria adquirir en un futur pròxim. També en aquest cas heu d'escriure la qualitat sobre la part del cos que li correspongui. Sobre el cor podríeu escriure, per exemple: «Voldria aprendre a posar-me fet una fúria quan algú em critica». En el cap: «Voldria aprendre de memòria cada dia una pila de paraules», etc.

Busqueu un company amb què podeu comentar el vostre dibuix...

Font: Vopel

25. Autoretrat

Preneu els retoladors i un full de paper de dibuix.

Presos els colors, seieu en un lloc en el qual pugueu estar tranquils. No comenceu encara a dibuixar... Tanqueu els ulls i sentiu el vostre cos i les sensacions tancades en ell.

Apareixeran imatges davant els vostres ulls: és el vostre Jo que es manifesta. Aquestes imatges us mostren qui sou i què espereu de la vida. Poden ser imatges abstractes o que mostren coses que coneixeu bé; en qualsevol cas representen el que sou en realitat. Espereu que aquestes imatges es desenvolupin i es facin més nítides...

Ara obriu els ulls i comenceu a dibuixar el vostre autoretrat. Set espontanis

Una vegada acabat el dibuix, formeu grups de quatre: mireu cada dibuix mentre l'autor us ho descriu. Exposeu davant els altres les característiques del dibuix completant la frase: «Jo sóc...» o «Jo tinc...»....

Font: Vopel

26. Esdeveniments significatius de la meua vida

Agafeu un full de paper i dividir-lo en dues parts.

En una part escriviu esdeveniments de la vostra vida que os hagin agradat, que hagin estat per a vosaltres positius, que recordeu amb amor. Poden ser de qualsevol etapa del vostre camí. A l'altre part escriviu esdeveniments que os hagin ferit o difícils. Mireu de que hi hagin de tres a sis fets a cada part del full.

Quant l'hagueu fet, feu grups de quatre i compartiu el vostre escrit amb la resta del grup

27. Les paraules del savi

En aquest joc superareu els límits de la consciència de cada dia i descobrireu què hi ha més enllà. Durant aquest viatge a la fantasia que us vaig a proposar, veureu coses sorprenents.

Estireu-vos a terra prenent una postura còmoda i tanqueu els ulls... Respireu profundament.

(Fer una pausa de 20 segons després de cada indicació.)

Concentra't atentament sobre els teus peus. Intenta donar-te compte de com se senten els teus peus. Ara relaxa'ls... Ara concentra't sobre les teves cames. S'estan relaxant i cada vegada pesen més sobre el sòl... Alhora sents que també el ventre i el pit s'estan relaxant, els teus músculs s'afluixen, el teu cos està calent i relaxat... Respires profundament i a cada respiració et sents més relaxat... També el coll i la cara es relaxen lentament... Nota com la teua cara va quedant sense expressió; no està ja tensa, afluixa les teves mandíbules. El teu coll està cada vegada més relaxat... Deixa ara abandonats els teus braços i les teves mans; sents que estan calents i flexibles; et sembla que s'enfonsen a terra... Inspira i expira profundament; deixa que el teu cos es relaxi; tens la sensació que el teu cos es fa més llarg a terra... (1 minut).

Inspira pel nas i deixa que l'aire flueixi al ventre i després al pit; expira lentament i allibera completament el ventre i el pit d'aire; l'aire flueix en el teu cos amb força, com les mareas alta i baixa. Concentra't en aquesta sensació: la teua respiració lenta i profunda i la força de l'aire que entra i surt del teu cos... Escolta la teua respiració que va i ve... (1 minut).

Imagina't que inspires l'aire des de el melic. Sents que l'aire flueix enèrgicament en el teu cos. Sents la respiració que omple el pit i el cap d'aire... Detén la respiració durant un moment i després expulsa l'aire i qualsevol tensió que tinguis.

Repeteix aquests passos durant un minut: respira a través del melic, omple el cos d'aire, tira fora aire i tensió...

Al arribar aquí, imagina't que vas per un camí polsegós; et trobes a l'Índia i el sol crema. Gairebé tota la gent està asseguda a l'ombra... Lluny, veus a un home vestit de blanc que travessa el camí; allà a prop, en un gran bassal, hi ha búfals... (30 segons).

Has vingut a aquest país a la recerca de respostes als problemes de l'existència. Has sentit parlar d'un savi que viu en una aldea després d'haver rebut la il·luminació. Molta gent ve a visitar l'aldea en la qual el savi ha conegut la veritat... Et trobes a prop del famós arbre; ho reconeixes de seguida perquè és exactament com et lo havien descrit... A prop estan també la cova famosa i l'arbre secular... Sí, aquell és el lloc en el qual el savi va rebre la il·luminació. T'acostes i et seus a l'ombra d'aquell arbre, tanques els ulls i et concentres. Estàs esperant també tu la il·luminació... (30 segons).

De sobte, un buf d'aire refresca la teva cara; obres els ulls i veus una llum esplendorosa; és el vell savi, envoltat d'un halo de llum. El savi dirà algunes coses interessants que es refereixen directament a tu. Escolta atentament... (1 minut).

Parla amb el savi i respon a les seves preguntes; tens a disposició alguns minuts per a aquest diàleg (2 minuts).

Ara ha arribat el moment precís per preguntar al savi el que tant t'afecta. Intenta fer la pregunta, la resposta de la qual t'ajudarà a viure millor, a estar satisfet i feliç.

Després d'haver fet la pregunta, observa la reacció del savi, que respondrà amb paraules, gestos o només amb l'expressió de la cara. Quin ha estat la resposta del savi? Identifica't ara amb el savi... Com vius a la pell del savi? Què sents? Què penses d'aquest noi que et ha plantejat aquesta pregunta tan important per a ell? Què sents davant seu?... Què t'agradaria dir al teu visitant?

Ara torna a ser tu; ja no ets el savi: ets tu que parles amb el savi. Aconsegueixes entendre el que et diu?... Vols fer-li més preguntes?... Què sents davant el savi?...

Identifica't de nou amb ell i parla amb el visitant... Li vols dir alguna cosa?... Torna una altra vegada a ser tu mateix... Ara has de saludar al savi; vols dir-li quelcom abans d'anar-te'n?... Aixeca't i avança lentament cap al camí... Observa atentament el lloc sota l'arbre, de manera que puguis tornar sempre que vulguis... Digues adéu al paisatge indi, grava ben tot en la teva ment i torna aquí amb nosaltres, al grup. Aixeca't, obre els ulls i mira al teu voltant (1 minut).

Feu grups de quatre i comenteu les vostres impressions... Compteu als companys la vostra experiència i dieu també com us trobeu ara.

Feu un cercle: valorarem junts els resultats d'aquesta experiència.

Font: Vopel

28. Polaritat

Aquest és un joc en el qual podreu manifestar les vostres qualitats personals, i alhora descobrir quines debilitats complementen aquestes qualitats. Us poso un exemple perquè entengueu millor aquest concepte.

Pensem en la qualitat de la diligència.

Gràcies a ella, estem sempre en moviment, treballem durant molt temps i som actius.

D'aquesta manera consumim molta energia.

Si no tinguéssim dins també la veu de la mandra que ens tempta dient «Descansa, concedeix-te un poc de distracció i gaudeix de les coses senzilles», mai podríem descansar.

Cadascuna de les qualitats del nostre caràcter pot arribar a ser perjudicial per a nosaltres i per als altres si arriben al sùmmum.

Anem a fer un exercici per poder experimentar tot això personalment.

Busqueu una paraula que expressi una de les vostres qualitats principals, per exemple: afectuós, intel·ligent o una altra cosa... Una vegada que trobeu aquesta paraula, identifiqueu-vos amb aquesta qualitat i transformeu-vos en ella movent el cos d'acord amb la qualitat que ara sou.

Atureu-vos i descobriu la qualitat oposada. Per exemple, a intel·ligent s'oposa tonto, a afectuós, agressiu, etc. Identifiqueu-vos amb aquestes qualitats i moveu-vos d'acord amb elles... Intenteu intensificar i exagerar els moviments...Atureu-vos. Com vos sentiu?

Feu grups de quatre i comenteu les vostres experiències.

Font: Vopel

29. La màscara

Per aquesta proposta necessitareu cartulines, colors, cola, cinta adhesiva, robes, cordes i tisores.

Utilitzant el material que teniu a la vostra disposició confeccioneu una màscara que representi la vostra vida, una característica vostra, o com vos agradaria ser.

També es pot fer una màscara que representi un personatge oposat a vosaltres mateixos.

Un cop acabades, un per un, us col·loqueu les vostres màscares i les aneu mostrant a la resta de companys fent una explicació o una representació del seu significat.

30. M'agrada de tu/no m'agrada de tu

Agafeu un full de paper i dividir-lo en dues parts.

En una part escriviu característiques que vos agradin de vosaltres mateixos, que siguin positives per a vosaltres, qualitats vostres que vos fan gaudir de la vida. A l'altre part escriviu allò de vosaltres mateixos que rebutgeu, allò que no os agrada o que accepteu amb dificultat. Mireu de que hi hagin de quatre a vuit ítems a cada part del full.

Guardeu-vos aquest full.

Seieu en rotllana. Preneu un altre full, escriviu a dalt el vostre nom i torneu a dividir-lo en dos parts. A sobre d'una part escriviu el que m'agrada de tu i sobre l'altre escriviu el que no m'agrada de tu.

Desplaceu-vos al lloc del company que teniu a la vostra dreta. Agafeu el seu paper i escriviu al seu full una o dues característiques a cada una de les dues parts del paper. Espereu a que tothom ho hagi escrit i torneu-vos a desplaçar al lloc del company de la dreta. Repetiu l'operació fins que arribeu al vostre lloc d'origen.

Llegiu el que els vostres companys han escrit sobre vosaltres. Com vos sentiu?

Compareu el que vosaltres havíeu escrit de vosaltres mateixos i el que pensen els vostres companys. Coincideix?.

Busqueu un company amb qui vulgueu comentar les vostres conclusions. Mireu si hi ha algú del grup al que li vulgueu dir alguna cosa i feu-lo.

31. Massatge al front i les temples

Busqueu un company al que us agradaria conèixer més profundament i que vos resulti agradable...

Seieu un d'enfront d'un altre...

El més jove de cada parella tancarà els ulls, quedant-se en aquesta posició fins que se li digui.

L'altre observarà atentament la cara del company, detenint-se en manera particular en la part superior, és a dir al front i en les temples... Si cal es retiraran amb cura els pèls de la cara...

Lentament comenceu a eliminar del front i de les temples del company amb les puntes dels dits tot el cansament, la tensió i les arrugues presents... Posar-vos a la seva sencera disposició i deixeu que les vostres mans ofereixin a aquesta persona tot allò que li proporciona plaer... (2 minuts).

Deixeu ara el front i les temples del company i preneu delicadament la seva cara entre les mans per algun moment... (10 segons).

Deixeu-lo anar lentament...

Ara obriu els ulls i invertir els rols...

Compartiu amb el company el que heu experimentat i com us heu sentit junts.

Font: Vopel

32. Paraules de sexualitat

Poseu-vos per parelles l'un davant de l'altre. Un és A i l'altre B.

A, tindrà paper i bolígraf i, li anirà repetint a B la paraula “sexe”. A només dirà sexe i anirà escrivint tot el que digui B . B anomenarà el que li suggereixi la paraula sexe. Després canvieu els papers. Tindreu tres minuts per persona.

Per acabar compartiu amb el vostre company la vostra llista. Trieu les cinc paraules més significatives per a vosaltres i expliqueu-li quin sentit tenen.

33. Records de sexualitat

El tema d'aquest joc són els records de la infància i experiències relacionades amb la sexualitat.

El que aprenem de petits sobre la sexualitat té normalment molta importància quan ens convertim en persones grans.

Tots nosaltres tendim a adquirir les opinions dels nostres pares, i quan ells ens diuen: «D'això no es parla», «Això no s'ensenya», «Això no es fa», llavors també nosaltres pensem el mateix. Totes les coses que observem en la nostra família determinen la nostra manera d'entendre la sexualitat.

Si regressedem amb la nostra memòria al passat pot succeir que rebrotin situacions alegres, doloroses, no digerides...Anem a donar-li temps, afecte i presència a totes elles. És important per tant prestar atenció a tot això que se'ns ha ensenyat sobre sexualitat, per després establir com volem entendre-la nosaltres avui.

Abans de començar la proposta feu una relaxació visualitzant les diferents parts del cos.

Comenceu per deixar que vos arribin records, imatges de com s'afrontaven en la vostra família temes com el de la nuesa, els discursos sobre la sexualitat i el contacte físic.

Quins records teniu del «joc del doctor» i d'altres jocs amb fons sexual? Sabien els vostres pares que jugàveu? Com haurien reaccionat? Us heu sentit culpables per això?

Quin és el primer record que teniu de la sexualitat dels vostres pares? Com us heu sentit en aquell moment?

Quin record conserveu d'experiències sexuals amb nens del vostre sexe? Quin significat tenien per a vosaltres aquelles experiències?

Què records teniu de l'inici de la pubertat, de la primera menstruació, de la primera ejaculació nocturna, dels desigs sexuals, dels canvis físics experimentats?
Com vos sentíeu en aquell període?

Quin record teniu del primer petó o del primer contacte físic? Quin record conserveu del vostre primer amor?

Com vius en l'actualitat la teva relació amb la sexualitat? Com el contacte físic i la tendresa?

Penseu que existeix alguna connexió entre les experiències sexuals que heu tingut de petits i la vostra forma actual d'entendre el sexe?

Quedat uns moments amb els records més representatius d'aquesta visualització.

Formeu grups de sis, amb companys amb els que vos sentiu còmodes, per a compartir l'experiència. El que esteu fent ara, és a dir, parlar amb sinceritat d'un tema que en la nostra cultura és tractat normalment amb extrema falsedat, no és en absolut fàcil.

Els que escolteu esteu en silenci, tenint cura de les vivències dels companys i creant un clima d'intimitat.

Font: Vopel

34. Mural de la meva vida

Per aquesta proposta necessitareu cartulines, colors, revistes velles, cola, cinta adhesiva i tisores

Utilitzant fotografies de les revistes, dibuixos, textos...feu un mural que representi la vostra vida incloent el vostre passat, el moment actual i el futur que desitgeu.

Un cop fets els murals, col·loqueu-vos en grups de sis. Os proposo que un de vosaltres comenti el seu mural. Mentre el company parla els altres escolteu en silenci. Després exposarà la seva obra el següent participant. Quant tots hagueu fet la vostra exposició podeu fer les preguntes, els suggeriments i els comentaris que vulgueu a qui ho desitgeu.

35. Els que s'autolesionen

Fareu una activitat en la qual anem a considerar diverses accions i actituds que tenen com finalitat perjudicar-nos a nosaltres mateixos, fer-nos dany.

De tant en tant, gairebé tots nosaltres «jugem» a aquestes coses i per això cal estar al corrent de les diverses variants.

Els que s'autolesionen

En aquest document vas a trobar una llista d'actituds interiors amb les que, freqüentment, ens torturem i ens angoixem. Fem això per tenir una confirmació de la imatge negativa que tenim de nosaltres mateixos i del món

Algunes d'aquestes actituds són:

1. Fantasies catastrofistes

Em represento tot el dolent que pugui passar-me, per exemple: perdo el lloc de treball; la meva núvia em traeix; em poso malalt, etc. En aquest cas no faig res per defensar-me.

2. L'actitud del «¡Sí jo tingués...!»

Amb aquesta actitud, ens lamentem de les coses que hem fet: si almenys no hagués tingut aquesta actitud; si hagués estudiat abans de l'examen, si m'hagués fet amic d'aquest o d'aquell un altre, etc. Ens lamentem, però sense modificar res.

3 Tirar la culpa els altres

En aquest cas, recrimino exageradament als altres i els dono la culpa de tots els meus mals. Em queixo de que no tenen consideració amb mi, de no ser lo prou amables, de ser autoritaris i companys dolents, etc., però no assumeixo responsabilitats vers els meus problemes.

4 La fantasia del "pollet" lleig

No li agrado a ningú per considerar-me gras, prim, lleig, estúpid, petit, vell, etc. Jo mateix decideixo el que els altres pensen de mi i si m'aprecien o no.

5. Explicar les incapacitats

Em pregunto a mi mateix i a tos altres, convençut sempre que algú té la culpa: M'he oblidat quelcom o no he tingut en compte alguna cosa? He fet quelcom malament? Etc. M'esforço en reconèixer la meva incapacitat.

6. Fer comparacions

Dic quelcom semblant a això: El cap prefereix a Pepe abans que a mi. Els homes troben a Rosa més atractiva que a mi. Ell té més sort que jo, etc. Aquesta actitud es basa en la pretensió d'estar sempre en primer pla i m'acaba fent sentir poc valuós.

7. Tirar encara

En aquest cas dic, per exemple: Si, per una vegada almenys, fossis un poc més amable, ens entendríem estupendament, etc.

Faig a l'altra persona responsable de les dificultats de les nostres relacions i, en lloc de modificar la meua actitud, intento canviar la seva.

8. «No serveix per a res!»

Em dic a mi mateix, per exemple: Per què he de passar una estona dolenta? Encara que aprovi no vaig a trobar treball, etc. Estic convençut que tots els meus esforços no han de servir per a res.

9. Què diran els altres?

Em pregunto, per exemple: Què diran els meus amics si vaig amb aquest noi, si renuncio a aquest càrrec, si aprenc aquest ofici, etc. Depenc de les reaccions dels altres, que suposo sempre negatives.

10. Records sentimentals

Em refugio en el record dels «bons temps passats» dient-me: Recordes el que fèiem quan anàvem a l'escola, el que podíem fer quan érem nens?... Idealitzo el passat i intento trobar una excusa per a la meva passivitat present.

11. El geni incomprès

Dic, per exemple: Aquí només sóc un simple peó, però en realitat sóc jo qui hauria de dirigir tota la empresa, etc. Al·ludeixo a les meves possibilitats per intentar excusar el fet de sentir-me «fracassat». L'al·lusió a les meves facultats substitueix a l'estudi i al treball real.

Després d'haver llegit tot el document, reflexiona sobre les actituds que assumeixes amb més freqüència i marca-les amb una creu.

Posa com a exemple, tres ocasions en les quals hagis tingut alguna d'aquestes actituds. Formeu ara grups de quatre i intercanvieu les vostres conclusions.

Una variant pot ser representar de manera exagerada una d'aquestes actituds de manera que els altres membres del grup endevinin de quina es tracta.

Font: Vopel

36. Àrea de problemes

A continuació os facilito un llistat de problemes que se'ns presenten amb freqüència. Pensa i adona't de si, en aquest moment, estàs lluitant per resoldre algun d'ells. Marqueu els que resultin més importants per a vosaltres.

Em aterreix comprometre'm amb persones i/o en activitats.

Tendeixo a menysprear a els altres.

Tinc dificultat en acceptar-me a mi mateix.

Intento ignorar les meves pors i desviar la atenció en comptes de descobrir les seves causes.

Tinc por de tot el que sigui novetat.

Tinc dificultat per entendre'm i no aconseguixo identificar-me amb els altres.

M'és difícil trobar noves amistats.
No tinc bones relacions amb els meus familiars.
Davant l'autoritat (professors, caps, superiors, etc.), em sento insegur.
Tinc poca confiança en mi mateix i conec molt poc les meves capacitats.
Els meus estudis no s'acomoden als meus desigs.
Tinc dificultat per adquirir jo sol nous coneixements i capacitats.
M'és difícil acceptar als altres.
Amb freqüència em sento bloquejat.
Penso massa poc en les metes de la meva vida.
M'oblido amb freqüència d'aspectes importants de la meva vida
Aparto de mi tasques i decisions desagradables.
Amb freqüència prenc decisions precipitadament i després tinc que penedir-me.
Parlo massa poc amb els altres dels meus problemes.
Em resulta difícil fiar-me dels meus sentiments; depenc molt de l'opinió dels altres.
Tinc por de discutir i de comparar-me amb els altres.
Em resulta difícil dir rotundament que no.
Demano de mal grat als altres que em facin un favor
Voldria ser més obert en relació amb l'altre sexe.
Volgués ser més propietari de la meva vida.
Amb freqüència em sento com «l'aneguet lleig».
En comptes de escarmentar amb els meus errors, persisteixo.
Voldria ser més independent dels meus familiars
Els meus èxits són molt poc evidents.
Altres problemes:.....

Feu grups de cinc i compartiu les vostres conclusions.

Font: Vopel

37. Cec i pigall

Aquest joc és molt interessant realitzar-lo com experiència no verbal. Busqueu una parella amb la qual us trobeu a gust, o algú al que vulgueu conèixer millor. Un component de la parella tanca els ulls, i aquests li són embenats per l'un altre. El pigall conduirà al cec pel món que l'envolta. Protegeix al seu company de manera agradable i afectuosa tractant que gaudeixi d'una bona experiència. Només es comuniquen mitjançant el tacte. Després es canvien els papers.
Comenteu l'experiència amb el company.
Seguts en cercle direm frases que comencin per: «He descobert... ».

Font: El joc conscient.

38. Ulls embenats.

En aquesta proposta com en l'anterior os proposo que os embeneu els ulls.

Amb els ulls embenats camineu per la sala , poc a poc i sense parlar. Mireu de estar atents a les vostres percepcions i a com es trobar-se amb els companys.

Ara os demanaré que pareu el moviment i os aniré col·locant formant un cercle. Seieu al terra. A darrera de cada un de vosaltres he ficat un objecte agafeu-lo i exploreu-lo. Fer servir el tacte. Quant os avisi passeu-li l'objecte al company de la vostra dreta i exploreu aquest nou objecte que vos arriba: com és? De quin material sembla fet? Com és la seva textura?... Passeu de nou l'objecte i aneu repetint el mateix procediment.

Un cop explorats uns quants objectes atureu-vos i mireu com vos sentiu.

Ara farem una posada en comú.

39. Danses d'activació

Aquestes propostes són adequades per a l'inici de la sessió, dons serveixen per escalfar i mobilitzar al grup i donen peu que tots participin.

Exemples de propostes:

*S'escull a una persones perquè sigui «la mare». Els altres van a imitar-la en tot el que faci, seran perfectes miralls d'ella.

*Ballar sota un llençol

Per aquesta proposta necessitem un llençol i música per ballar. De peu col·loqueu-vos en rotllana, un voluntari de entre vosaltres es col·loca al mig del cercle i es cobreix amb el llençol. Quan comença a sonar la música els participants comenceu a ballar: un sota el llençol, la resta al voltant seu. Passada una estoneta el participant del mig li passa el llençol a un company del cercle que sortirà al mig a ballar.

*La piràmide

Imagineu que per cada metre quadrat de superfície cal pagar un preu molt elevat per tant, durant dos minuts i en silenci, haureu de pensar la manera de que el grup ocupi el mínim espai possible. Sense parlar col·loqueu-vos en la posició pensada.

*Mil veus, mil mons

Passegeu per la sala i dieu-vos de mil formes diferents «bon dia» uns a altres. Bon dia afectuosos, automàtics, falsos, enfadats, etc. Feu el mateix amb la paraula «adéu». Un adéu de «em vull quedar amb tu», presumit, sec, de mama, de nen, etc.

Podeu anar afegint més paraules per buscar les mil formes de dir-les. Per exemple «sí» o «no» poden ser dites amb un sí de seguretat, de timidesa, fals, honest, discret, etc. O expressions com: «no vull», «hola», «diguem», etc.

Font: El joc conscient.

*Col·loqueu-vos uns al costat dels altres i correu gairebé sense moure's del lloc, simulant que disputen l'esprint final d'uns 100 metres llisos. Podeu expressar sons.

*Feu com si la paret de la sala ens caigués al damunt. Cal sostenir-la, empenyent amb totes les forces, recolzant la palma en la paret.

*Col·loqueu vos al costat d'una paret de la sala. D'allà, voluntàriament sortiu d'un en un corrent, ballant o caminant de la forma més curiosa o estrambòtica possible. Els altres imiteu al que ha sortit. Convé tallar diverses vegades aquest exercici per seguir ballant fins que tots han estat imitats.

*Formeu parella amb algú de la mateixa talla o força. Recolzeu les mans en les espatlles dels companys i empenyen intentant arrossegar a l'altre cap enrere. Podeu utilitzar rugits i sons per a impressionar-li.

*Explorant possibilitats

Poseu-vos dret en un lloc on tingueu suficient espai lliure al voltant i tanqueu els ulls. Exploreu les possibilitats de moviment en diferents parts del cos. Comenceu amb les seves mans i dits i exploreu de quants maneres diferents poden moure's... Ara incorporeu els seus avantbraços al moviment... Ara permeteu que el moviment flueixi en els seus braços també... Ara permeteu que el moviment flueixi en les seves espatlles, coll i cap... Continueu movent els seus braços i mans... Gradualment, el moviment fluirà en tot el cos... Deixeu que el moviment flueixi en el pit i tors, i descobriu totes les possibilitats de moviment en aquesta zona... Deixeu que el moviment flueixi en els malucs, i en les cuixes i genolls, i finalment en les cames i en els turmells i els peus. Descobriu totes les maneres que teniu per moure els peus i les cames... Ara continueu deixant que es mogui tot el cos de qualsevol manera, com vos resulti més còmode...

Continueu deixant moure el seu cos. Obriu els ulls ara, i exploreu diferents tipus de moviments. Primer, exploreu tot el que sigui doblar. Dobleu totes les parts del cos de totes les maneres que pugueu... Exploreu el balanceig, contorsionar-se, girar, ondular-se, bressolar-se, donar voltes, moure's fluidament. Continueu movent-vos durant una estona de qualsevol manera que vos resulti còmode...

Amb aquests moviments camineu per la sala i deixeu que surtin diferents sons. Deixeu que vagi sorgint a cadascun una melodia o so que acompanyi el vostre aquest moviment. Augmenteu el volum de la veu sense deixar de caminar. Uneix-te amb algú durant un

moment i manteniu un diàleg de moviments i sons. Adoneu-vos de com es mou l'altra persona.

Poc a poc aneu parant els moviments fins a aturar-vos totalment. Com vos sentiu?

40. Completar la història

Seieu en cercle i algú comença a explicar una història i la interromp quan vol. El del costat la segueix comptant, després continua un tercer, un quart fins que algú li doni un final.

És preferible que no existeixin pauses excessivament llargues. No es tracta de narrar una història perfecta, sinó de anar-la improvisant amb espontaneïtat i cadascun al seu estil.

Font: El joc conscient.

41. Les mames i els nens

Per parelles un és A i l'altre B. El joc consisteix en que els que sou A feu de mares i els que sou B de fills

Les mares podeu realitzar activitats amb els nens: despertar-los, donar-los d'esmorzar, banyar-los, portar-los a donar un passeig o al col·legi, etc.

42. Rentacotxes

Formeu dues files, mirant-se una a l'altra. Cada parella, cara a cara, es converteix en una part d'una màquina de rentat de cotxes, fent els moviments adequats. Els participants anireu passant pel túnel de rentat. Acaricieu i fregueu el "cotxe" mentre passa a través del túnel. Al arribar al final, s'incorpora a la màquina, mentre una altra persona comença el joc. Així successivament, fins que tots els cotxes estan nets.

Font: L'alternativa del joc I. Ed. Els llibres de cataracta.

43. Escultures

El joc es fa en silenci. Es juga per parelles, en què un fa d'argila i un altre d'escultor.

L'argila deixa que l'escultor li mogui els braços, cames, cos... per formar una escultura. La comunicació és en tot moment no-verbal.

Una vegada realitzada l'escultura, s'intercanvien els papers.

Font: L'alternativa del joc I. Ed. Els llibres de cataracta.

44. Estàtua de tu mateix

Abans de començar amb aquesta visualització cal fer una relaxació corporal.

Ara imagina que està en un edifici molt fosc. No pots veure res en absolut, però saps que és cert tipus de museu d'art o galeria d'art escultòrica. Davant teu, hi ha una estàtua o escultura de tu mateix tal com tu ets. Pot ser realista o abstracta, però aquesta estàtua expressa d'alguna manera la teva existència bàsica. Mira entre la foscor, i mentre la llum augmenta gradualment estaràs en condicions de veure com és aquesta estàtua...

Lentament augmentarà la llum, i tu estaràs en condicions de descobrir més sobre aquesta estàtua... Quin és la seva forma i tipus?... Que gran és i de què està feta?... Quin color té?... Com pots veure més clarament, descobreix més detalls encara... Camina al seu voltant i mira-la des de diferents angles... Acosta't i toca-la amb les seves mans... Quina sensació et produeix?...

Amb la imaginació converteix-te en l'estàtua. Imagina que ets aquesta estàtua, i canvia la teva postura i posició per a adequar-te a la forma de la estàtua... Com et sents aquesta estàtua?... Com ets?... Descriu-te a tu mateix com estàtua: "Jo sóc..." Com és la teva existència com estàtua?... Com estàtua a sota teu hi ha una inscripció, és el teu títol, quina és la inscripció?

Ara dóna-li vida a aquesta estàtua en la teva imaginació... Com estàtua vivent, què és el que fa i com és la seva vida?...

Ara torna a ser tu mateix novament i mira la estàtua..... Ha canviat alguna cosa?... Com et sents ara?... Lentament digues adéu a l'estàtua...

Torna a la seva existència en aquesta sala, i tranquil·lament ves obrint els ulls.

Després cadascun de vosaltres es convertirà físicament en la seva estàtua i compartirà la seva experiència com a tal. Preneu una postura que coincideixi amb la de l'estàtua i compta tots els detalls de la teva experiència com a tal i què és el que fas quan es li dones vida...

Qui té ganes de començar?...

Font Stevens

45. L'amant interior.

Abans de fer aquesta visualització cal fer una relaxació corporal visualitzant i relaxant les diferents parts del cos..

Col·loqueu les mans sobre el cor. Imaginar-se que un estableix una relació amb ell mateix en la qual és a la vegada amant i estimat. Sentiu els batecs del cor, seguir els alts i baixos i la circulació de l'aire al centre del pit, que ho purifiquen i ho relaxen. Deixeu que l'alè sigui suau i tranquil. Observeu com entra i surt, no fer cap esforç amb la inspiració i l'expiració, familiaritzar-nos amb elles.

Permetreu que es formi una imatge, un record o sentiment darrere dels ulls tancats: una imatge del passat en la que un s'ha sentit totalment estimat, recolzat, emparat, protegit. Recordeu, per exemple quan éreu un nen en els braços de la vostra mare. Experimenteu la confiança, la suavitat i la vitalitat que es barregen en el sentiment. Gaudiu amb la innocència, vulnerabilitat i franquesa de la infantesa. A partir d'aquí, avançar gradualment en el temps, recordant moments que un s'ha sentit de nou totalment estimat, obert, vulnerable, estimulat. Algú es pot veure en un jardí assolellat agafant flors, un altre pot recordar una unió sexual gratificant amb una altra persona.

Respireu profundament mentre contempleu la imatge. Intenteu recuperar els colors, sons, olors, textures i gustos concrets: la intimitat de l'abraçada de la mare, l'olor al seu pèl; la fragància de les flors; la suavitat de la pell de l'amant.

Endinseu-vos en la imatge, convertiu-vos en el protagonista de l'escena.. A mesura que vos aneu «animant» per mitjà de la respiració profunda, conscient, deixeu que els sentiments d'aquell moment concret vos inundin el cor. Amplieu-los. Sentiu-los amb tota la intensitat i la plenitud que siguem capaços.

Busqueu una paraula o frase que expressi el sentiment de benestar i felicitat personal que s'experimenta en aquest precís moment. Murmureu: «Em sento bé estimant-me a mi mateix», o «M'ho passo molt bé recolzant-me a mi mateix». Repetiu aquestes frases positives fins a experimentar el plaer de sentir-les. Vos esteu acceptant a nosaltres mateixos, reconeixent la nostra pròpia singularitat. Comenceu a sentir la veu del nostre amant interior. Quan acceptem aquesta veu, som capaços de veure que la vida està realment de la nostra part, que ens recolza, ens ensenya, ens ajuda a créixer si l'hi permetem.

Torneu al present de manera gradual. Allibereu les imatges, records i sensacions al espirar, com si fossin ocells que inicien el vol. Sabem que hem recordat qui som realment: una persona a qui es pot estimar. Hem conegut al nostre amant interior.

Cada vegada que experimenteu satisfacció, en qualsevol situació, sentiu-la, aprofundiu en ella, sigueu un amb ella, recordeu-la. Beure aigua fresca quan tenim molta set, trobar-se amb una persona a qui es vol després d'una llarga absència, fer un passeig per la platja durant una bella posta de sol... cultivem la consciència de moments com aquests, per curts que siguin. Això ens dóna l'oportunitat d'ampliar el gaudi de la vida i de trencar el costum de centrar-se més en els problemes que en el plaer.

Font: La sendera de l'èxtasi

46. He de / elegeixo que

Formeu parella amb algú i seieu enfront d'aquesta persona. Aneu dient alternativament frases que comencin amb les paraules "He de...". Feu una llarga llista de coses que heu de fer. (Si feu aquesta proposta sols, digueu les frases en veu alta i imagineu que les esteu dient a alguna persona que conegueu.)

Torneu a dir les frases que vau dir reemplaçant el "He de.." per "Elegeixo..."
Digueu exactament el que vau dir abans excepte en l'esmentada paraula.
Adoneu-vos del poder de prendre una decisió amb frases que comencen per "Elegeixo..."
Comenteu amb el vostre company l'experiència real de prendre responsabilitats per una elecció pròpia, la sensació de despertar-se lleugerament de la seva autohipnosi.

Font Stevens

47. No puc - no vull

Formeu parella amb algú i seieu enfront d'aquesta persona. Aneu dient alternativament frases que comencin amb les paraules "no puc..." Feu una llarga llista de coses que no podeu fer...

Torneu a dir les frases que vau dir reemplaçant el "No puc" per "No vull..."
Digueu exactament el que vau dir abans excepte en les esmentades paraules.

Preneu temps per a sentir cada frase. És quelcom realment impossible, o és quelcom possible que vosaltres vos negueu a fer?

Adoneu-vos del poder de negació.

Utilitzeu alguns minuts per a compartir l'experiència. Vau sentir alguna sensació de força al assumir la responsabilitat de la vostre negativa, dient "No vull..."?

Font Stevens

48. Necessito - vull

Formeu parella amb algú i seieu enfront d'aquesta persona. Aneu dient alternativament frases que comencin amb les paraules "necessito." Feu una llarga llista de les vostres necessitats.

Torneu a dir les frases que vau dir reemplaçant el "Necessito" per "Vull"

Digueu exactament el que vau dir abans excepte en les esmentades paraules.

Es tracta de quelcom que realment necessiteu o és una cosa que vosaltres voleu, però podeu sobreviure fàcilment sense això?. Adoneu-vos de la diferència entre quelcom que realment es necessita, com aire i aliments, i altres coses que voleu i són molt agradables i maques, però no absolutament necessàries.

49. Assertivitat

A la part teòrica d'aquest document apareixen característiques de conductes passives, assertives i agressives.

Individualment penseu tres tipus de conductes de cada una d'elles.

Després identifiqueu situacions on vos sigui difícil mantenir el paper assertiu. Visualitzeu una d'aquestes situacions. Com és aquesta escena? quins personatges intervenen?, què succeeix?, com vos sentiu?, què penseu?, què feu?

Formeu grups de quatre. D'un en un aneu compartint la vostra experiència. Mentre el company parla els altres escolteu en silenci. Quant tots hagueu fet la vostra exposició podeu fer les preguntes, els suggeriments i els comentaris que vulgueu a qui ho desitgeu

50. Escoltant a la meva nena

Busqueu una foto que os agradi de quan éreu petits, trieu una que os resulti entranyable, per la quina sentiu estima.

Preneu la foto i observeu-la durant una estona amb ulls de compassió i tendresa. Sou vosaltres fa uns anys. Anomeneu al nen que veieu pel seu nom i mediteu, tot mirant la foto, sobre com ha estat la seva vida.

A continuació, observant la vostra imatge fa uns anys, escriviu (sense masses raonaments) deu frases que comencin per:

- “Si la nena que porto a dins pugues parlar diria...”
- “La meva nena per sobre viure va fer...”
- El que el meu nen necessita de mi és ...”

Torneu a llegir les frases que heu escrit i mireu com vos sentiu. Busqueu un company amb qui vulgueu compartir la vostra experiència.

51. Carta a la nena

En aquesta activitat tornarem a utilitzar la foto de la proposta anterior

A continuació os proposo que li escriviu una carta a la vostre nena. Expliqueu-li allò que vulgueu: com es la vostra vida actual, la vostra família, el que heu aconseguit, les vostres dificultats, les vostres alegries i frustracions, ... hi ha una condició: la carta ha de ser escrita amb la mà esquerra.

Quant totes les cartes estiguin fetes, seieu en rotllana. Els que vulguin poden llegir-la. Per aquesta lectura convé que els grups no siguin massa grans.

52. Carta al pare.

Tanqueu els ulls uns minuts i deixeu que os vinguin imatges del vostre progenitor de sexe contrari a vosaltres. Aneu uns quants anys enrera, quan éreu petits i visualitzeu diferents situacions de la vostra relació: tenint cura de vosaltres, portant-vos a la escola, cridant-vos, vestint-vos, passant de vosaltres, ajudant-vos amb els deures...

Mira tot el que t'agradaria dir-li. Bé dons et proposo que li escriguis una carta, amb la mà esquerra i li expressis tot el que vulguis.

Quant totes les cartes estiguin fetes, seieu en rotllana. Els que vulguin poden llegir-la. Per aquesta lectura convé que els grups no siguin massa grans. Mentre un company llegeix la seva carta els altres escolteu en silenci, cal ser molt respectuós. Després llegirà el següent participant. Quant tots els que vulgueu hagueu llegit podeu fer les preguntes, els suggeriments i els comentaris que vulgueu a qui ho desitgeu

53. Focusing

Abans de començar amb aquesta tècnica cal fer una relaxació visualitzant les diferents parts del cos per ajudar a la pressa de consciència corporal.

De les sensacions corporals que sentiu (s'anomenen sensacions propioceptives) trieu una.

Saludeu aquesta sensació. Li podeu dir: "Hola picor", "Hola escalforeta", "Què tal pessigolleig?".

El pas següent és observar la sensació i descriure-la. Com és la seva forma, ficar-li un color, una textura, un material, un tamany...

A continuació poseu-li un nom, quedeu-vos amb ella una estona més i quan vulgueu acomiadeu-vos.

Per acabar feu la posada en comú i qui vulgui pot explicar la seva experiència.

Aquesta tècnica també serveix per a resoldre conflictes. Els passos a seguir són els mateixos. Primer triar un conflicte, saludar-lo, observar-lo i descriure'l (visualitzeu la situacions, com és aquesta escena? quins personatges intervenen?, què succeeix?, com vos sentiu?, què penseu?, què feu?), posar-li nom i acomiadar-se.

54. Secrets

Tanqueu els ulls i penseu en els dos o tres secrets vostres que menys volguéssiu que coneguessin els altres membres del grup. Quina informació pel que fa a vosaltres

considereu seria la més difícil de revelar o seria més perjudicial per a la vostra relació amb la gent que és aquí?...

Ara escriviu els vostres secrets en trossos de paper. Escriviu-los clarament, i amb tots els detalls necessaris perquè qualsevol que els llegeixi sàpiga exactament el que voleu dir. Per exemple, no escriguiu simplement "Tinc por de la gent", diguiu exactament de quina gent teniu por i què temeu d'ells. Per exemple: "Jo tinc por dels homes corpulents que podrien causar-me danys físics". Escriviu un secret real que sigui important per a vosaltres o bé escriviu que no esteu disposats a escriure cap dels vostres secrets... Quan hagueu acabat d'escriure els secrets, doblegueu el paper en dos i fiqueu-lo en una pila en mig de la sala.

Ara que tots heu posat els vostres papers en la pila, cada persona collirà un i després tornarà a seure...

Dins d'un minut una persona llegirà el secret anotat en el tros de paper que va collir com si fos el seu secret. Comenceu dient: "Aquest és el meu secret; jo". Procureu imaginar que os convertiu en aquesta persona que va escriure el secret i vegeu si podeu expressar quelcom més sobre el que sentiu sent el propietari del secret. Fins i tot si el secret els resultés insignificant, tingueu en compte que és important per a algú, de manera que per favor respecte això. Una vegada que algú hagi llegit "el seu" secret, els altres membres del grup diguiu com os sentiu cap a aquesta persona que acaba de revelar "el seu" o "els seus" secrets. No digueu més que el que sentiu: "Em sento disgustat", "Estic sorprès", "No m'importa que facis això" o qualsevol que sigui la seva reacció davant cada secret. Si algun dels secrets són vertaderament vostres, i desitgeu admetreu, per favor feu-lo. Una vegada que tots hagueu donat la vostra resposta, algun altre llegirà el seu paper com si els secrets allà continguts fossin seus, i els altres tornaran a comunicar les seves reaccions. Alguna pregunta? Molt bé. Endavant...

Utilitzeu ara uns minuts per discutir qualsevol cosa que vulgueu pel que fa al que heu experimentat. Com vos va sentir quan un altre va llegir els vostres secrets i els altres van respondre? Com vos va sentir al escoltar els secrets dels altres, etc. ?...

Font Stevens

55. Donar i rebre estima

Formeu grups de vuit persones i seieu en cercles, deixant suficient espai al centre perquè una persona pugui seure amb comoditat...

Una persona per vegada seurà al centre, i en tant estigui al centre, ha de guardar silenci. La persona ubicada a l'esquerra de l'espai buit ocupat per qui ara està al centre del cercle començarà a dir-li tres o quatre coses que aprecia en ell. Només us demano que sigueu sincers. Un pot trobar tres o quatre coses valuoses fins i tot en el pitjor dels enemics. Sigueu tan superficial o profunds com vulgueu, però sigueu honests i sincers i expresseu allò que realment valoreu del altre. Mireu a la persona ubicada al centre, parleu directament a ell i sigueu molt específics i detallats. No digueu simplement "M'agrada" o "M'agrada el teu pèl" Digueu exactament què vos agrada de la persona o del seu cabell.

Per exemple: "M'agrada la manera que realment atens al que un diu, i quan prestes atenció, el teu somriure s'accentua cap a l'esquerra i inclines la teva cap un poc a la dreta, sento com que realment em prestes atenció i això m'agrada".

Una vegada que aquesta persona hagi dit les tres o quatre coses que valora, digueu "pas" i després la persona ubicada a la seva esquerra digueu tres o quatre coses que li agradin sobre la persona ubicada al centre del cercle, completeu el cercle de manera que tots expresseu la seva estima a la persona ubicada en el seu centre. Després aquesta persona torna al seu lloc i qui està assegut a la seva esquerra s'ubica al centre. Continueu d'aquesta manera fins que tots hagueu ocupat el centre del cercle i rebut l'apreciació de tots els altres.

Quan hagueu acabat, seieu tan pròximament com pugueu i vos resulti còmode, i compartiu les seves experiències.

Font Stevens

56. Poncella

Plegueu el seu cos de manera que vos resulti còmode i vos faci sentir-vos protegits del món... Tanqueu els ulls. Imagineu que esteu en una poncella, envoltats per una suau i resistent clofolla que vos protegeix... Exploreu la vostre existència dins d'aquesta poncella... Descobriu com és aquesta poncella i com vos sentiu dintre... Descobriu de quant espai disposeu dins de la poncella i quant vos podeu moure dins d'ella... Ara, lentament, sortiu de la poncella... busqueu la sortida d'aquesta clofolla protectora i adoneu-vos de com vos sentiu al sortir al món... Quan emergegi, comenceu a estirar-vos de la manera que vos resulti més còmode... Cada vegada que vos estireu permeteu que els vostres moviments flueixin amb alguna classe de so... Exploreu totes les possibilitats d'estirar el vostre cos...

Font Stevens

57. Massatges en cercle

De peu col·loqueu-vos en rotllana i feu un massatge a l'esquena del que teniu al davant vostre durant uns cinc minuts. Canvieu el sentit del cercle i feu-li ara el massatge al company que abans os ho ha fet a vosaltres. Amb aquesta proposta tothom dona i rep el massatge a la vegada.

58. Activitats per explorar les emocions.

Algunes de les activitats anteriors tenen per objectiu explorar les diferents emocions. Aquí s'ha afegit algunes propostes específiques per a cada emoció.

Creació de murals per a explorar les emocions

L'activitat consisteix en fer un mural entre tots els participants sobre cada una de les següents emocions: por, ràbia, tristesa i amor.

Per exemple, per la por es planteja, als participants, de la següent manera:

Durant una setmana aneu recollint fotografies de revistes, dibuixos, petits objectes... que relacioneu amb la por.

Escriviu frases que comencin per "sento por quan..." i "la meua por és com ..."

Feu un dibuix que representi la vostra por (el dibuix permet establir ponts de comunicació entre el conscient i el inconscient)

Porteu aquests materials a la propera sessió i trieu entre tots els dibuixos, frases i fotografies les que vos resultin més representatives.

Finalment confeccioneu el mural.

Amb les altres emocions seguiu el mateix procediment.

Activitats per a explorar la por:

*Completeu les frases següents: (evitar raonar i utilitzar la lògica en les respostes)

- Temo a la llibertat perquè ...
- Temo tenir èxit perquè ...
- Temo a l'autonomia perquè ...
- Temo gaudir perquè ...
- Temo viure perquè ...
- Temo ser feliç perquè ...

Feu grups de quatre i compartiu les vostres respostes. Amb aquestes frases poden aparèixer pors de caràcter inconscient que paralitzen, inhibeixen i/o bloquegen el creixement.

*Qüestionari per a explorar la por.

Contesteu a les següents qüestions:

Què és el que em genera por? o què m'amenaça en aquest moment?

En quina forma puc ser lesionada/o, perjudicat/a?

Estic en algun perill? ,quin seria?, aquest perill és real?

Si és real...de quina forma puc protegir-me o eliminar aquest perill?

Darrere d'un problema sempre hi ha decisions que no es prenen. Darrere de les dificultats per prendre decisions hi ha por. Darrere de les pors sol haver un desig.

Quina és la decisió que no prens?

Quin és la teva fantasia pel que fa al que podria passar en cas que la prenguessis?

Formeu grups de quatre. D'un en un aneu compartint les vostres respostes. Mentre el company parla els altres escolteu en silenci. Quant tots hagueu fet la vostra exposició podeu fer les preguntes, els suggeriments i els comentaris que vulgueu a qui ho desitgeu

*Visualitza la teva situació més temuda, allò que més por et fa. Mira la situació: quines persones apareixen, on esteu, què feu ... Exagera al màxim l'escena.

Com et sents amb aquesta visualització?

Busqueu un company de confiança amb qui vulgueu compartir la vostra experiència.

Activitats per a explorar la ràbia:

*Evoca una situació en la que hagis sentit ràbia. Visualitza la situació: com és aquesta escena? quins personatges intervenen?, quina va ser la teva resposta?, va ser una resposta saludable per a tu?, i per als altres?, com et sents en aquesta situació?, què penses?

Busqueu un company de confiança amb qui vulgueu compartir la vostra experiència.

*Qüestionari per a explorar la ràbia.

Contesteu a les següents qüestions:

Què existeix en la teva vida que no acceptes?

Què és el que no hi ha en la teva vida que desitjaries que hagués? (Pots pensar en l'àmbit laboral, professional, familiar, social...), com és tenir aquesta carència?

Creus que a la teva vida hi ha algun obstacle?, quin?

Formeu grups de quatre i compartiu amb els vostres companys les vostres respostes.

Activitats per a explorar la tristesa:

*Feu una relaxació visualitzant les diferents parts del cos.

Recordeu una situació de pèrdua, pot ser una feina, una persona, estatus, salut, diners, il·lusió... Connecteu amb la tristesa d'aquell moment i col·loqueu, amb la imaginació, davant vostre el objecte perdut.

Sentiu que voleu dir-li i digueu-li en silenci.

Ara col·loqueu-vos al lloc del davant, on abans estava l'objecte perdut i mireu de sentir-vos com si fóssiu aquest objecte. Sentiu-vos l'objecte i mireu que voleu dir-li a la persona que teniu al davant per a contestar-li.

Torneu al vostre lloc, mireu com vos sentiu i acomiadeu-vos del vostre estimat objecte perdut.

Formeu grups de quatre. D'un en un aneu compartint la vostra experiència. Mentre el company parla els altres escolteu en silenci. Quant tots hagueu fet la vostra exposició podeu fer les preguntes, els suggeriments i els comentaris que vulgueu a qui ho desitgeu

Activitats per a explorar el amor:

*Feu una llista de situacions i persones que os facin sentir a gust, feliç, valorat i alegre.

Formen grups de sis i comenteu la vostra llista.

* * *

ACTIVITATS ESPECIFIQUES PER A EDUCACIÓ SEXUAL A L'ESO

Algunes de les activitats anteriors són adequades per a educació sexual i afectiva. Aquí s'ha afegit algunes propostes específiques per aquest tipus d'educació en l'etapa de l'adolescència.

59. El que vols saber sobre sexe

Aquesta activitat es proposa abans de començar les classes d'educació sexual i té l'objectiu de conèixer els interessos dels alumnes vers aquests temes.

Es reparteixen a cada alumne algunes targetes en blanc. Indicant el següent:

En cada una d'aquestes targetes escriviu una pregunta que vulgueu fer relacionada amb la sexualitat. Les preguntes han de ser anònimes i podeu fer tantes com vulgueu.

Un cop escrites les targetes es recullen i es comencen a llegir, contestant-les entre tots.

60. Com definirian la sexualitat?

En aquesta activitat os proposo que demaneu a diferents persones : "Com definiries la sexualitat?"

Feu aquesta pregunta a: la vostra mare, el vostre pare, el vostre germà/na, professores de l'IES, professors de l'IES, companys de l'IES, companyes de l'IES, dones joves del vostre barri, dones adultes del vostre barri, homes joves del vostre barri, homes adults del vostre barri

Escriviu les respostes. Quines conclusions trèieu de les respostes?

A partir d'aquestes conclusions feu la vostra pròpia definició de sexualitat Busqueu foto que expressin el vostre concepte de sexualitat.

Per finalitzar compartiu amb la resta del grup les vostres definicions i les vostres fotografies.

61. La meva imatge en el mirall.

Aquesta proposta la podeu fer a casa si voleu.

Col·loqueu-vos davant d'un mirall a un metre i mig aproximadament. Mireu-vos i proveu de fer-vos carotas, somriures, gestos de complicitat... Adoneu-vos de com os mireu, si teniu dificultat per a somriure, o si vos és fàcil. Com vos sentiu mirant-vos?. Proveu ara a una distància molta més pròxima al mirall, potser un pam. Com vos sentiu mirant-vos a aquesta nova distància?.

62. Una bestiola ens visita.

Imagineu que enmig d'aquesta sala cau una bestiola d'un altra galàxia. És com una pasta verda, de la qual comencen a sorgir uns grans ulls com pilotes de tennis. Aquests ulls miren a tots els participants atentament.

Aquesta cuca verda, a quin de vosaltres creieu que triaria com més guapo?. Els cànons de bellesa són iguals per a la bestiola que per vosaltres?

63. De cleopatra als meus idolos

Busqueu fotos de dones i homes d'altres èpoques històriques i d'altres cultures diferents de la vostra. Compareu-les amb persones de la vostra ciutat i de la vostra època. Què observeu? Sempre s'ha valorat la mateixa forma física?

64. L'enamorament

A l'adolescència comencen els primers enamoraments, per aprendre més d'aquest tema os proposo que feu dues llistes.

La primera amb frases que comencin per: "Jo m'enamoraria d'una persona que...". I la segona escrivint les sensacions, pensaments, sentiments, canvis... que teniu quan esteu enamorats.

Feu una posada en comú i completeu les vostres llistes amb les dels altres companys. Quina conclusió trèieu sobre l'enamorament?

65. El que hi ha en nosaltres.

Col·loqueu-vos els nois a una banda de la classe i les noies a l'altre. Cada grup dibuixa com creu que són els òrgans genitals del sexe contrari al seu. Després les noies mostren el seu dibuix als nois i entre tots ho completen, les noies poden fer preguntes als nois sobre la seva anatomia i fisiologia. A continuació seran els nois els que ensenyin els seus dibuixos a les noies.

Si la classe és molt nombrosa s'hauran de fer més de dos grups.

66. Música per compartir.

Formeu grups de 4. Buscar una cançó que parli de l'amistat, l'amor, l'adolescència... Presenteu-la a la resta de companys i expliqueu el que us agrada d'aquesta cançó i els motius per a haver-la triat. Podeu acabar aquesta activitat cantant tots una de les cançons.

67. Campanya publicitària per vendre preservatius.

Feu grups de tres o quatre participants. Cada grup dissenyarà una campanya publicitària per fomentar l'ús del preservatiu. Serveixen follets, tríptics, murals, escenificacions d'anuncis televisius, cançons ... Després aquests anuncis exposaran a la resta dels participants.

68. Pubertat i adolescència

Fes una llista dels canvis físics i psicològics que tenen els nois quan arriben a la pubertat. Fes una llista dels canvis físics i psicològics que tenen les noies quan arriben a la pubertat.

Què creus que és el que més preocupa a nois i noies quan arriba aquesta edat? (anomena dues o tres coses per a cada sexe).

Creus que totes les cultures donen la mateixa importància a l'adolescència? Saps d'alguna cultura que facin quelcom especial quan els nois i les noies arriben a aquesta edat?

Un cop hagueu acabat aquestes qüestions feu una posada en comú.

68. L'avortament

Proposta per a les noies: Imaginat la situació següent: Fa dos mesos que no et ve la regla, amb la teva parella has mantingut relacions coitals sense preservatiu. Sospites que estàs embarassada. Estàs fent quart d'ESO i volies estudiar dret. No t'imagines anat a l'IES amb una panxa enorme i molt menys anar a la discoteca. Tens ganes de divertir-te i de sortir els caps de setmana. A més els hi hauràs de dir als teus pares. En aquesta situació, com imagines que et sentiries? Què faries? On buscaries ajut? Li diries als teus pares? I a les teves amigues?

Proposta per als nois: Imaginat la situació següent: Amb la teva parella has mantingut relacions coitals sense preservatiu. Ella et diu que sospita que està embarassada. Estàs fent quart d'ESO i volies estudiar INEF. No t'imagines com a pare, no et sents preparat. Estimes a la teva parella però tens ganes de divertir-te i de sortir els caps de setmana. A més els hi hauràs de dir als teus pares. En aquesta situació, com imagines que et sentiries? Què faries? On buscaries ajut? Li diries als teus pares? I als teus amics? Què li proposaries a la teva companya? Continuaries amb ella?

Feu grups de nois i noies i compartiu les vostres conclusions.

* * *

8. BIBLIOGRAFIA

8. BIBLIOGRAFIA

EMOCIONS I EDUCACIÓ EMOCIONAL.

- Almendo, M. (2003), *Psicología del caos*, Madrid, La Llave.
- Bach, E., Darder, P. (2002), *Sedúcete parar seducir*, Barcelona, Ediciones Paidós.
- Bisquerra, R. (2000), *Educación emocional y bienestar*, Barcelona , Praxis Educación.
- Blay, A. (1991), *Creatividad y plenitud de vida*, Barcelona, Editorial Iberia.
- Blay, A. (1987), *Curs de psicologia de l'autorealització*, Barcelona, La Lar del Llibre.
- Bucay, J. (2002), *Déjame que te cuente*, Barcelona, RBA Libros.
- Castilla del Pino, C. (2000), *Teoría de los sentimientos*, Barcelona, Tusquets.
- Davis, F. (2000), *La comunicación no verbal*, Madrid, Alianza.
- Faber, A., Mazlish, E. (2002), *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Barcelona, Ediciones Medici.
- Frankl, V. (1980), *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder.
- Fromm, E. (1996), *El arte de amar*, Barcelona, Paidós.
- Goleman, D. (1996), *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.
- Güell, M., Muñoz, J. (1998), *Desconeix-te tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*, Barcelona, Edicions 62
- Jodorowsky, A. (2001), *La danza de la realidad*, Madrid, Siruela.
- Marina, J. A. (1993), *Teoría de la inteligencia creadora*, Barcelona, Anagrama.
- Marina, J. A. (1996), *El laberinto sentimental*, Barcelona, Anagrama
- Marquier, A. (2003), *El poder de elegir*, Barcelona, Luciérnaga.
- Miller, A. (1998), *El drama de niño dotado*, Barcelona, Tusquets.
- Naranjo, C. (1992), *La vieja y la novísima Gestalt*, Santiago de Chile, Cuatro Vientos Editorial.
- Naranjo, C. (1993), *La agonía del patriarcado*, Barcelona, Kairós.
- Naranjo, C. (1994), *Carácter y neurosis*, Vitoria, Ediciones La Llave.
- Peñarrubia, F. (1998), *Terapia Gestalt*, Madrid, Alianza Editorial.
- Perls, F. i altres. (1996), *Esto es Gestalt*, Chile, Cuatro Vientos Editorial.
- Pinkola, C. (2001), *Mujeres que corren con los lobos*, Barcelona, Ediciones B.
- Polster, E. i Polster, M. (1994), *Terapia gestáltica*, Buenos Aires, Amorrortu editores.
- Savater, F. (1991), *Ética para Amador*, Barcelona, Ariel.
- Savater, F. (1997), *El valor de educar*, Barcelona, Ariel.
- Tolle, E. (2002), *El poder del ahora*, Madrid, Gaia Ediciones.
- Woolf, V. (1997), *Una habitación propia*, Barcelona, Seix Barral.

SEXUALITAT I EDUCACIÓ SEXUAL PER A JOVES

- Anand, M. *La senda del éxtasis*. Martínez Roca.
- Boix, F., Font, P. (1985), *Dafnis i Cloe. Cos, sensualitat i sexualitat*, Barcelona, Graó, Col. Biblioteca Classe.

Coleman, J.C. (1985), *Psicología de la adolescencia*, Madrid, Editorial Morata.
Font, P. (1991). *Pedagogía de la sexualidad*, Barcelona, Editorial Grao.
McFarlane, A., McPherson, A. (1990), *Diari d'un jove maniàtic*. Editorial Bromera
Mead, M. (1981), *Adolescencia, sexo y cultura en Samoa*, Barcelona, Laia.
Valverde, M. (1988), *Com neix un nen. Amor i sexualitat*. Barcelona, Graó, Col. Biblioteca
Classe.
Vallejo-Nagera, A. (1999). *La edad del pavo*. Madrid, Temas de hoy.

ACTIVITATS

Cascón, P, Martín,C. (2000), *La alternativa del juego I*. Madrid, Los libros de catarata.
Seminario de Educación para la paz. (1995), *La alternativa del juego II*. Madrid, Los libros
de catarata.
Delgado, F. (1990), *El juego consciente*. Barcelona, Integral Manuales.
Klaus W. Vopel. *Juegos de interacción*. Editorial CCS.
Stevens, J. *El darse cuenta*. Cuatro Vientos Editorial.

* * *