

Dissabte, 26 de febrer de 2005, Aula 1.6 UB

Seminari 67

Aprender a vivir

Juana Gallardo

Ponència

A partir de la pròpia experiència de vida, explica com l'educació emocional ajuda a arribar a l'acceptació i coneixement d'ella mateixa i dels altres i, a la vegada, a ser millor en tot allò que fa, a la seva feina i també com a persona.

Gallardo, filòsofa, treballa en l'àmbit de l'educació secundària en un institut públic des de fa vint anys i, ha impartit classes de filosofia, psicologia social i llengua castellana. És quan inicia una nova etapa com a professora de llengua castellana, que la ponent comença a experimentar un dolor profund. El fet d'haver d'ensenyar als seus alumnes una cosa que no li interessa, fa que ella perdi també l'interès pels nois i noies, arribant fins el punt de no poder veure als seus alumnes pel fet que tampoc es podia veure a ella mateixa : *"no conec als demés perquè no em conec a mi mateix"*

La filosofia, el programa d'autoconeixement i transformació personal (SAT), la psicoimmunologia, entre d'altres teràpies i disciplines, ajudaren a la ponent a sortir del dolor que va patir en aquell moment de la seva vida.

"atreveix-te a pensar", "atreveix-te a sentir i a ser tu mateix". Aquests dos principis de Kant i Nietzsche, respectivament, ajuden a modernitzar el principi de la filosofia clàssica *"coneix-te a tu mateix"* i ens introdueixen a la Psicoimmunologia. Es parteix de la idea que som éssers tricerebrats: estem constituïts per un tronc encefàlic (el més primitiu), un cervell límbic (emocional) i un altre de cognitiu (el neocortex). Totes les reaccions que patim passen pel cervell límbic i són processades pel cognitiu. Segons Servan Schreider, consten dades neurològiques que mostren la connexió entre el cos i la ment amb l'emoció i no amb allò cognitiu. S'ha d'aprendre a donar lloc a la consciència corporal per a desenvolupar la professió d'educador. Des d'una visió holística de la realitat i de la persona s'explica que les parts que componen a la persona i la realitat poden desenvolupar activitats diferents. Com a persones, professors i alumnes comparteixen una mateixa realitat tridimensional: es té una dimensió corporal-sensorial, una d'emocional i una última de cognitivo-intel·lectual. La

relació que s'estableix a l'aula entre uns i altres, fet que moltes vegades s'oblida per part de tots els agents participants, fa que aquestes tres dimensions entrin en joc, i és aquí quant aquestes poden actuar per separat i, que facin arribar a l'altre coses que ni un mateix coneix que pot donar. En aquest punt, és important el concepte d'*amor*, entès com "*acceptar a l'altre*" i la idea de *respecte* com la "*capacitat de veure a l'altre*". No es podrà arribar fins a aquest punt si abans no hem pogut fer una bona feina per arribar al reconeixement de nosaltres mateixos. Desenvolupant la *personalitat escollida* es podrà arribar més fàcilment a conèixer-se a sí mateix. Segons J. A. Marina, a part d'aquest tipus de personalitat també tenim la *rebuda* i la *personalitat apresada*.

També cal donar especial importància al fet de fer concrecions en el llenguatge utilitzat dins l'aula (evitar imprecisions, comparacions, etc.) i al controlar les creences que tenim, ja que el creure fortament amb quelcom, pot no deixar-nos veure la realitat.

Intervencions

Es planteja a la conferenciant, si tot el que ha estat explicant, ho du a terme a l'institut on exerceix com a docent i ho comparteix amb els seus col·legues. La resposta és rotunda i negativa. Al centre on treballa no pot introduir res pel què fa a l'educació emocional, al·lega que seria causa de disputes constants. Ella fa això apostant per una vida més conscient i de més lucidesa, pensant en les tres parts (allò primitiu, emocional i cognitiu) que conformen el tot (professor o alumne).

En una segona intervenció, es fa una demanda específica en referència a experiències d'educació emocional destinades a nens/es de tres a sis anys:

- *L'astronauta*: un alumne s'estira a terra i entre quatre l'agafen per les extremitats. El nen/a passa per un estat de tensió fins que es deixa anar i es relaxa.
- *Constel·lacions familiars*: introduïda a l'escola explicant als nens/es que mentre facin quelcom, per exemple els deures, pensin que ho fan amb l'ajuda d'algun familiar. Els alumnes fan millor les coses.
- *Polaritat*: es tracta de dibuixar una línia on a un extrem s'hi escrigui la paraula alegre i a l'altre trist. Depenent de com s'ha passat el dia, el nen/a ha de fer una marca més a prop d'un extrem o l'altre. Gallardo diu que es tracta d'aturar-se i situar-se.