

Sentimientos, necesidades y educación

Charo Altable Vicario*

En este pasado año de conmemoración de los Derechos Universales y de los Derechos de la Infancia es cuando se hizo más evidente que no es la razón la que guía al mundo sino la emoción. Por eso desde la razón herida se dictan unos derechos que debieran ser inviolables, como el derecho de niños/as, adolescentes y jóvenes a la comprensión y amor por parte de los padres y por parte de la entera sociedad.

Pues bien, esta comprensión y amor se realizan desde el corazón y desde la razón, pues han de ser entendidos como sentimientos de solidaridad y empatía con los otros, diferentes a mí, y estos sentimientos han de ser educados.

Las emociones y los sentimientos surgen en las relaciones con los otros y responden a necesidades que como seres humanos tenemos: necesidades de supervivencia, de seguridad y protección, de reconocimiento, pertenencia y autorrealización.

Niños/as y adolescentes, consciente o inconscientemente, están siendo educados sentimentalmente. Así, por ejemplo, podemos encontrarnos con personas que, para evitar ser heridas, se refugian en su interior; otras responden a las expectativas de las demás para no entrar en conflicto, otras reaccionan con miedo o cólera hacia todo, o bien con sentimientos de hostilidad. Y todo esto lo harán para sobrevivir a sus necesidades, bajo las formas que encontraron en el pasado y que ahora son las únicas que saben utilizar, a no ser que alguien se ocupe de educarles en otro sentido.

Pero los sentimientos no son estáticos sino que cambian constantemente si se les acepta y reconoce. Por eso las personas que educamos podemos hacer mucho en este sentido permitiendo la expresión de los sentimientos, en lugar de tratar de apaciguarlos o reprimirlos.

Crear un espacio de escucha

Es importante comunicar lo que se siente a la persona implicada en ese sentimiento explicando el propio punto de vista, que no tiene por qué coincidir con el de la otra persona, en una actitud de escucha que ha de desarrollarse a lo largo de las interacciones cotidianas. Debemos tener en cuenta que detrás de cada conflicto existe una necesidad insatisfecha, y que muchas veces bastaría preguntar a la persona *qué necesita* para que encontrara en sí misma la manera de expresar y satisfacer sus necesidades. Pero para ello necesitamos crear *un espacio de escucha*, detener la actividad y hablar de lo que pasa, o bien, reconociendo la presencia del sentimiento, dejar su expresión para un momento más apropiado, pero sin olvidarlo. Es decir, dejar un tiempo para reflexionar, escucharse interiormente y desidentificarse de ese sentimiento, pensando que ese sentimiento o emoción que nos invade no es más que uno de los muchos que existen y que otras personas también poseen esos mismos sentimientos. Es lo que se llama *dirigir los propios sentimientos* y decidir qué hacer con ellos.

Sin embargo la expresión y dirección de los sentimientos no es fácil. En ciertos momentos sentimientos fuertes, como la cólera o el miedo, nos invaden. Entonces es importante dirigir la atención hacia la energía de ese sentimiento, escucharlo en todas sus formas para

apropiarse de esa energía y dirigirla hacia la transformación y cambio constructivo, mediante la utilización de la imaginación y la voluntad.

Es frecuente en nuestra sociedad contraponer los sentimientos a la razón, existiendo por tanto conflictos entre ambos, sobre todo en la etapa adolescente. Sin embargo la salud sentimental va unida a la salud mental, en beneficio de la armonía del ser humano. Así, por ejemplo, una falta de autoestima, una excesiva dependencia de los otros, los prejuicios y la falta de iniciativa son problemas comunes que impiden el desarrollo y la salud emocional y mental. Por el contrario, la capacidad de reflexión, concentración, elección y dirección de la energía mental, apropiada a cada situación, junto a la creatividad, la intuición y apertura de mente pueden ayudarnos a dirigir la energía emocional y a beneficiarnos de ella, transformándola, por ejemplo, en creatividad.

Los derechos universales de la infancia vendrían a reconocer la salud sentimental, mental y corporal, basada en la satisfacción de las necesidades anteriormente mencionadas, con el fin de lograr un pleno desarrollo humano. Este desarrollo, esta educación para la vida ha de ser tenida en cuenta en los centros educativos, atendiendo a las dimensiones corporal, emocional y mental de las personas. Estas tres dimensiones forman una unidad, que no puede separarse de ningún hecho o experiencia de ningún aprendizaje o comunicación.

Educar es una cuestión de amor

Niños/as, adolescentes, jóvenes y adultos tendrían que saber qué hacer con su tristeza, con su amor, miedo, rabia o alegría. La escuela no puede descuidar esta dimensión emocional, esta educación en valores como la solidaridad, la preocupación por los problemas del entorno, por la justicia, los derechos de igualdad, de respeto y amor. Educar es una cuestión profesional, sin duda, pero es una cuestión de amor. Se investiga por interés, pero se investiga con pasión, por deseo de saber o de dominar. Ninguna emoción está ajena al conocimiento de uno mismo y del mundo. Los saberes y la enseñanza de los saberes deberían tener en cuenta los gestos y las emociones que favorecen una buena comunicación o incomunicación, gestos de apertura o cierre, que indican poder, rechazo o colaboración. Y el cuerpo no es ajeno, como no lo es la mente, a todo lo que ocurre en el propio ser, a todo lo que ocurre en las aulas. El cuerpo participa, se expande y respira en una buena comunicación, en un buen aprendizaje, y se retrae y cierra con la represión y la disciplina dura. La belleza y la armonía están en la capacidad de resolver los conflictos o saber vivir en medio de ellos, sin aplastar o menospreciar al diferente, sino teniéndolo en cuenta, dialogando y tratando de llegar a un compromiso. Esto significa, sin duda, saber vivir con todos los personajes que nos habitan, llenos de certezas y dudas, comprensiones e incomprensiones, miedos y rabias, simpatías y antipatías. Esto significa conocerse por dentro y saber que lo que nos pasa le pasa también a nuestro vecino.

El mismo acto de enseñar se puede realizar con amabilidad, tolerancia o intolerancia, y la ciencia también resulta muchas veces rígida y autoritaria cuando se cree poseedora de verdades inmutables. La duda en la ciencia es lo más científico, y así es también en el ser humano. La duda es lo más humano y tierno de los seres porque es aquello que nos hace buscar y encontrarnos con los otros.

Diferenciar la educación para varones y mujeres

Pero este encuentro con los otros está atravesado de miles de contradicciones, las mismas que encontramos en la sociedad: estereotipos de raza, género, cultura, clase social, etc. que nos impiden o condicionan las relaciones con las demás personas. De esta manera la

construcción social de la masculinidad y de la feminidad, diferente según las culturas y las épocas, hace que los seres humanos nos relacionemos con deseos, expectativas, emociones y construcciones mentales, sentimentales y corporales diversas y valoradas diversamente según el género de pertenencia. Por ello la educación ha de desarrollar las habilidades necesarias para el autocuidado material, emocional y sexual de las personas, así como para organizar y compartir en igualdad las tareas domésticas y el cuidado de la familia. *Esta educación debe realizarse de diferente manera en mujeres y varones.*

A las mujeres se les ha de proporcionar las habilidades necesarias para defenderse de las agresiones afectivas y sexuales, chantajes, desvalorizaciones y malos tratos, haciendo conscientes estereotipos femeninos que llevan a soportar tales situaciones y dotándoles de medidas de cambio psicológico y económico-social efectivas. De la misma manera deben realizarse programas de salud dirigidos a varones para hacer conscientes los estereotipos masculinos que conducen a la práctica de la violencia sobre los otros varones, sobre las mujeres y los niños, y a la ocultación de sentimientos como la ternura, el miedo o el amor.

La salud integral ha de promoverse con programas encaminados a dotar de autonomía y poder de decisión económica, emocional y mental a mujeres y varones. Y estos programas no pueden ser objeto tan sólo de materias transversales u opcionales, cajón de sastre donde se coloca todo aquello que, aún reconociéndose su importancia educativa, no se sabe cómo tratar técnicamente o no está contemplado en un espacio y tiempo específico y apropiado.

Educar para poder decidir

Decidir emocionalmente es tener recursos para guiar la propia vida independientemente de las expectativas de las demás personas.

Decidir mentalmente es poder elegir los propios pensamientos e ideas, la propia filosofía, religión o cosmovisión, independientemente de cualquier integrismo privado o público.

Los varones, como las mujeres, han de ser educados en la toma de conciencia y expresión de todo tipo de sentimientos, sin imponer el propio deseo o mentalidad sobre otras personas. Han de ser educados sensual, emocional y eróticamente para compartir en igualdad la vida, sin dominio ni sumisión. Así mismo, los varones han de ser educados en una nueva paternidad, responsable y compartida con la maternidad, sin paternalismos ni protectorados patriarcales.

Estos recursos para decidir son la base de la educación. Desde la educación obligatoria y desde la educación popular de personas adultas se puede y debe impulsar esta autonomía, mediante programas de coeducación sentimental y sexual que conduzcan a la desaparición de los estereotipos sexista, racistas y, en general, discriminatorios para las personas.

Sabemos que muchas mujeres, con la excusa de la familia, la educación de los hijos, o simplemente *por amor* -buena excusa y razón patriarcal- abandonan sus intereses, sus estudios y aquellos sueños y deseos de la adolescencia. La mayoría de las mujeres, por otra parte, invierten mucho más tiempo y espacio, y por lo tanto mucha más energía, en la familia (en sentido amplio), la casa y las relaciones, que los varones. Muchas mujeres realizan ese proceso de supeditación de su deseo al deseo del varón a quien aman. Esto es ya fácilmente observable en las adolescentes, pendientes de ellos quieren ser consideradas por ellos. Lo que está prevaleciendo es la imagen que los varones tienen de la mujer, y ésta sabe que el camino más fácil para ser consideradas por él es adaptarse a la imagen que el otro ha fabricado para ellas. Está prevaleciendo, pues, un modelo no paritario de relaciones y sexualidad. Está prevaleciendo aún el modelo androcéntrico.

Es necesario, por tanto, cambiar el imaginario que esta sociedad tiene acerca de mujeres y varones. tanto en los medios de comunicación, en el arte o en la ciencia, como en nuestras mentes. Este cambio va unido al cambio de valores, actitudes y sentimientos, presupuestos de una renovación o revolución ética y sentimental de la sociedad.

Desde la educación se trata de realizar un trabajo que invite al cambio de actitudes mentales, emocionales y corporales, de la relación entre los sexos y entre las personas. Se trata de ver y darse cuenta de lo que pasa en nuestro cuerpo y en nuestras vidas cuando nos enamoramos, sentimos rabia, tristeza o alegría. ¿Cómo respetar mi propio espacio, sentimientos y opiniones y a la vez respetar al otro?, ¿cómo no amenazar ni consentir amenazas o chantajes?, ¿cómo amar desde la libertad?

¿Qué contenidos debe tener una educación sentimental?

Los contenidos han de considerar los aspectos mentales, emocionales y corporales del ser humano. Por tanto, deberán contemplar los apartados recogidos en el cuadro adjunto.

En definitiva, la educación sentimental y erótica que planteo es una educación para la vida, que tiene en cuenta el cuerpo y sus sensaciones, los sentimientos, las ideas y el mundo de la imaginación. Es, pues, una educación confluyente, que integra los elementos cognitivos (actividad mental y proceso de aprendizaje), sensoriales y afectivos de cada persona y del grupo. Esta integración es esencial para todo aprendizaje significativo y para un comportamiento maduro, responsable y creativo.

CONTENIDOS DE LA EDUCACION SENTIMENTAL

1. El conocimiento del cuerpo en sus aspectos fisiológicos, psíquicos, antropológicos y sociológicos.
2. La vivencia positiva del placer. Para ello es imprescindible el desarrollo sensorial, el gusto por la música, la danza y las imágenes bellas.
3. La práctica de la autoescucha y escucha junto al desarrollo de la comunicación afectiva entre las personas, no aceptando relaciones discriminatorias o comportamientos de dominio o sumisión, respetando los diferentes sentimientos y opiniones de cada persona, sin estereotipos de género ni rigideces.
4. La toma de conciencia del propio espacio y ritmo así como el espacio y ritmo de las demás personas, mediante ejercicios de imaginación y juegos de contacto.
5. Juegos de relación que favorezcan la autoestima y eviten las desvalorizaciones de las demás personas.
6. Debates y juegos de relación que faciliten la adquisición de una conciencia crítica respecto al modelo androcéntrico.
7. Ejercicios y juegos de relación que fomenten la toma de conciencia, así como la expresión y transformación de emociones y sentimientos.
8. Ejercicios de imaginación y juegos de relación que desarrollen los sentimientos de amor y solidaridad.

9. Ejercicios de reflexión y análisis que permitan la asunción del propio deseo, respetándolo en sí misma y en las demás personas, sin supeditaciones ni imposiciones, obligaciones o juicios de valor.

* Charo Altable es autora del libro **Penélope o las trampas del amor**, editorial Nau Llibres (1998)