EDUCACIÓ EMOCIONAL I CONVIVÈNCIA: RAFAEL BISQUERRA ALZINA

Com introducció a la seva xerrada, Rafael Bisquerra va proposar al professorat de fer un exercici de relaxació amb els ulls tancats i concentrats només en la respiració. En un moment donat Rafael Bisquerra va donar per acabat l'exercici i tots vam tornar a la realitat de la Sala d'actes. Aleshores va deixar constància de dos fets, després d'haver preguntat al professorat allí reunit la seva vivència d'aquest període de relaxació; primer que havia estat més breu del que tots s'imaginaven, ja que tots creien que havia durat almenys dos o tres minuts i, en realitat, havia durat un minut; segon que el fluir del pensament de tots havia passat almenys per dos o tres temes diferents.

La pregunta què se'n deriva de tot plegat és, si a nosaltres adults ens passa això en un minut de relaxació, què passa als nostres alumnes? El mateix. Per això hem d'explicar les coses més d'un cop, perquè els alumnes desconnecten i aquesta desconnexió té alguna cosa a veure amb les emocions. Hi ha interacció entre el pensament, l'emoció i el comportament. Sentim el que sentim i això influeix en el que pensem i aquesta interacció entre sentiment i pensament és el que decideix el que fem.

Hi ha 27 tècniques de relaxació i han de ser conegudes. Aquesta, la tècnica del minut, pot aplicar-se a classe per rebaixar les tensions emocionals, ja que aquestes provoquen tensions musculars. Què passa en un cervell quan ens estem relaxant? Saber-ho contribueix a l'estat de concentració.

Les dues cares de la moneda:

- Ensenyament acadèmic
- Educació per al desenvolupament personal.

Quin és l'objectiu de l'educació?

- Ensenyar les matèries (a grosso modo): matemàtiques...
- A més, formar bons professionals
- Formar persones que puguin viure i conviure en pau i democràcia en un món divers on precisament la diversitat fa inevitable el conflicte que no ha de ser resolt amb violència.

Quant de temps dediquem a l'aprenentatge de matèries acadèmiques i quant al desenvolupament integral de la persona? Segurament la resposta seria que molt poc temps a aquest últim.

La intenció de la resta de la xerrada és aportar arguments que fonamentin la necessitat de l'educació emocional per formar persones que sàpiguen resoldre el conflicte sense violència.

Començaré per parlar d'una emoció, la ira. La ira és un sentiment que n'engloba diversos, enuig, ràbia, odi... Dins del bloc d'aquestes emocions hem de tenir present que, quan tenim un sentiment de por, quina reacció tenim? La fugida. Si sentim ira, tenim ganes de mossegar, d'atacar (físic, psicològic..). La ira moltes vegades engendra violència, si no la reconduïm. Parlem d'emocions, de moltes emocions. S'han arribat a donar 500 paraules que descriuen emocions diverses. Nosaltres podem sentir totes aquestes emocions, però no les podem verbalitzar perquè desconeixem la paraula que la defineix, però existeix. Com més paraules coneguem que descriguin sentiments, més ens coneixerem a nosaltres mateixos i no caldrà que diguem que no sabem què ens passa perquè amb la paraula que ho descriu sabem perfectament què ens passa i el comportament que pot provocar.

D'entre tots els sentiments es centrarem en la ira com activadora de la violència. El gran problema del s XXI és la violència que només serà eradicada quan uneixin esforços els governs, l'educació i la investigació per promoure la gestió de les emocions i la prevenció de la violència.

En aquest punt, Rafael Bisquerra ens va llegir un fragment d'una carta d'un supervivent dels camps de concentració nazis que va veure molts morts i molt de sofriment i que es feia tota una sèrie de reflexions sobre els fets que vivia. Ell veia que totes aquestes morts eren portades a terme per professionals: enginyers, arquitectes, metges, enfirmers ... Aleshores va començar a sospitar de l'educació. Era possible que l'educació originés aquests psicòpates? L'educació produeix enginyers, arquitectes, metges només o ha de produir enginyers, arquitectes, metges humans?

A començaments del s XX hi havia malalties que eren veritables epidèmies (polio, verola...), una lacra de la humanitat que provocava milions de morts. En aquell moment ni se somiava que poguessin ser eradicades. Avui ningú s'atreveix ni a somiar que la violència ho pugui ser. I sí, ho pot ser. Què cal? Formació, investigació i pressupost.

La pregunta ara és: estem disposats a invertir en la prevenció de la violència i en el benestar emocional? I aquesta pregunta va directa a nosaltres, perquè tot depèn de nosaltres.

Hi ha molta inversió en la creació de policies, armes, presons, guerres... També n'hi hauria d'haver per a la prevenció de la violència. Volem que els governs dediquin una part del pressupost a la investigació i l'educació? I nosaltres, els que ens dediquem a l'educació, estem disposats a dedicar temps a la prevenció de la violència? La resposta que donem a aquestes preguntes condicionarà l'estat de la societat d'aquí a

cent anys. La violència, aquesta lacra de la humanitat, és pot prevenir a nivell de programes educatius destinats al desenvolupament de les competències emocionals. l'educació emocional. Hi ha evidències empíriques que demostren que l'educació emocional dóna bons resultats en l'aspecte conductual i també en el rendiment acadèmic.

Aquí es va començar a parlar d'educació emocional cap als anys noranta. Existeix un model de competències emocionals promogut pel grup GROP que proposa el desenvolupament de competències emocionals estructurades en cinc grans blocs de competències que són consciència emocional, revolució emocional, autonomia emocional, competència social i alegria i benestar.

La consciència emocional és respondre a les preguntes Com em sento? Com et sents?

Entrar a una classe d'ESO pot arribar a ser tota una aventura. Hi ha el risc que les emocions et sobrepassin. Per això el professorat és un dels principals interessat a desenvolupar les competències emocionals. Tots hem vist algun cop un professor plorant. Aquest professor davant la classe se sent impotent, vulnerable i no se sent preparat per afronta-ho. Ens cal tenir competència emocional per fer front al que pot passar a la classe. Com hem de gestionar la classe perquè no passi això? En primer lloc ens cal temps per fer aquest treball emocional. Normalment és en el temps dedicat a tutoria quan es treballen les competències emocionals. Però també ens fa falta preparació per a treballar-les ja que ningú ens n'ha ensenyat. També ens cal preparació per saber prendre consciència de les nostres emocions en un cas de violència.

Consciència emocional vol dir prendre consciència de totes aquestes coses i de com ens afecten. Quan prenc consciència de les meves emocions, també prenc consciència, de com em sento quan estic davant d'un conflicte. La consciència emocional és el pas previ per a la regulació emocional.

Vol dir la capacitat de transformar les emocions. Posem un exemple. La impaciència és una emoció? Sí. La paciència també ho és, doncs? Dubtes. Són la paciència i la impaciència diferents? La impaciència ens pot venir en qualsevol moment i ens pot portar a emocions com la ràbia, l'enuig, la irritació... Quan estem impacients, podem dir coses de les quals després ens penedim. Però, com regulem la impaciència? Amb paciència, amb tolerància, empatia, amb amor, que formen part de tota una constel·lació de sentiments positius; la regulació emocional no és fàcil costa, però és

possible. La resposta a la impaciència amb ira i enuig dóna pas també a tota una sèrie d'emocions, però negatives que tard o d'hora porten a la violència.

L'exemple que hem posat amb la impaciència es pot traslladar a les altres emocions que és possible anar reconvertint. Així la constel·lació d'emocions negatives que principalment són la por, la ira i la tristesa poden ser substituïdes per la constel·lació d'emocions positives que són alegria, amor i felicitat. Això no és fàcil, però és possible.

Substituir la nostra resposta emotiva negativa per la intel·ligent i positiva no és fàcil, però és possible. Això és la regulació emocional. I hi ha moltes tècniques que ajuden a aquesta regulació emocional que té com a objectiu reconvertir les emocions negatives.

Amb aquesta regulació es vol arribar a formar persones autònomes que tres vessants: autonomia de pensament i de comportament que aconsegueixen que el seu estat emocional no depengui dels altres.

Un instrument per aconseguir aquesta autonomia emocional és la consciència de les nostres emocions. La frase "Jo sóc així" només vol dir una cosa "Jo m'he fet així". La nostra personalitat es va construint a base d'emocions.

Quan pensem en una persona, l'associem a una emoció. Com voldria ser vist per les persones que m'estimen (marit, esposa, fills, alumnes, companys...) L'educació emocional construeix la nostra personalitat.

L'acceptació, l'amor, l'humor, l'alegria, el benestar, la paciència, el goig, l'harmonia..., donen salut perquè hi ha una relació estreta entre les emocions i la salut.

Saber escoltar és una competència social i molt important. Aquesta capacitat no es té per ciència infosa, s'ha d'aprendre. Potser no són paraules molt repetides en una classe "calleu, silenci, escolteu...". Malgrat les repetim cent i una vegades, l'alumnat no calla, no escolta i les repetim novament a la mateixa classe o a la següent. Escoltar vol dir escoltar el que algú diu i com ho diu, amb quina emoció ho diu. Tot això ajuda a construir el benestar i la felicitat interior que no és altra cosa que l'experiència d'emocions positives, que són resultat de la regulació emocional. Per assolir totes aquestes emocions cal entrenament.

Tot seguit ve l'anècdota del venedor de diaris que tracta de qualsevol manera una clienta que li vol comprar un diari. Però la clienta no es deixa intimidar. No deixa que qualsevol li digui com s'ha de comportar, com s'ha de sentir. La seva autonomia emocional li ha de permetre gestionar-se les seves emocions. Però aquest control no s'aconsegueix sense un entrenament, que és el que fa aquesta clienta. Passa pel senyor del quiosc per entrenar-se.