

EDUCAR LES EMOCIONS DELS PROFESSIONALS DE L'EDUCACIÓ

Eva Bach i Cobacho

L'interès pel desenvolupament emocional i per l'educació de les emocions neix d'una *preocupació ben segur compartida per tots els professionals de l'educació que ens hem especialitzat en aquest camp*. L'afany de la pedagogia, el de les ciències de l'educació en general, i el de moltes altres branques de les humanitats per convertir-se en ciència, *ha deixat fora de l'educació* —en el sentit més ampli del terme—, podríem dir que, com a mínim, a la meitat de la persona, i encara ens quedaríem curts. El que hem deixat fora és ni més ni menys *l'eix vertebrador de totes les dimensions del desenvolupament integral de la persona*.

Tant en la vida de cada dia com en els diversos contextos educatius, convé contemplar i incorporar formalment la dimensió afectivoemocional. *Si no contemplem formalment un espai i un temps* per al desenvolupament d'aquesta dimensió i la incorporem a tots els àmbits de desenvolupament i socialització de la persona, començant per la família i acabant per la pròpia universitat i el món laboral, *el fracàs serà força més que escolar, serà personal i vital*.

Hi ha una preocupació, però, tan o més gran que aquesta, que també m'agradaria que fos compartida o, si més no, que cada vegada ho vagi sent més.

Tant la majoria d'adults com de professionals de diversos sectors, i els de l'educació més especialment, *donem per sobreentès que les emocions que hem d'educar són les dels alumnes*. Encara que estem disposats a admetre que nosaltres necessitem rebre alguna mena de formació o preparació prèvia, entenem aquesta des del nostre paper d'intermediaris o transmissors únicament, i no des de la necessitat que cada ésser humà tè d'estructurar les seves dimensions personals al llarg de tota la vida.

Donem per suposat que l'educació és per als alumnes i, per tant, l'objectiu —a vegades fins i tot l'obsessió—, dels professionals de l'educació és elaborar

programes per als alumnes o aconseguir programes per als alumnes —si els trobem fets millor encara—, en aquest cas que ens ocupa, programes per educar les emocions dels alumnes en les edats, les etapes i els nivells educatius en què estem treballant.

L'inconvenient que aquesta visió restringida de l'educació comporta va més enllà de la difícil aplicabilitat i eficàcia de programes que no han estat elaborats tenint en compte les característiques específiques i singulars de cada context. El problema principal és que estableix —per a l'alumnat— un marc de referència en què els valors predominants són, moltes vegades, els contraris dels que la majoria del professorat voldria desenvolupar en els infants i els joves.

Malauradament, *la concepció jeràrquica i unidireccional de l'educació és encara la que predomina*. Potser conceptualment, com a plantejament teòric, hi ha molts educadors que postulem que no ha de ser així i que entenem la relació educativa com un intercanvi, més encara, com un procés de creixement simultani en què els rols docent-discent no són rígids ni immutables, sinó que en determinats moments en què entren en joc les dimensions personals es desdibuixen o s'esborren. Però, a l'hora de la veritat, a la pràctica, els hàbits, les actituds, les accions concretes, els missatges verbals, els tons de veu, la distribució i la col·locació a l'espai, la pròpia metodologia i els plantejaments didàctics, responen generalment a aquesta perspectiva lineal i jeràrquica que va d'aquell que educa al que s'ha d'educar, del que ensenya al que aprèn, del que sap al que no sap, del que té la veritat al que no la té, del que ja ho té tot fet al que encara ho té tot per fer, etc.

Els adults en general, i el professionals de l'educació en particular, tenim *una visió de nosaltres mateixos com a persones acabades, amb un procés de creixement personal clos*. Les bases de la nostra personalitat i el nostre tarannà són el que són i que no ens ho toquin. *Canviar jo? Jo sóc així, sempre he sigut així, no puc evitar-ho*, i a qui no li agradi ja sabem què li toca!

L'experiència continuada d'uns quants anys en formació permanent de professorat —també, de pares i mares (si bé els pares són figures d'un altre paner)—, em deixa ben palesa *la resistència d'una part considerable del professorat al canvi*. Una resistència, en molts casos, fèrria.

No voldria desanimar ningú. Crec en l'ésser humà i en la capacitat que aquest té de superar-se i vèncer obstacles i contratemps que, a vegades, poden semblar insalvables. Sense aquesta confiança com a base i estímul, difícilment podrem avançar. Però, convé que siguem realistes; proposar i introduir un canvi de creences o paradigma no és i no serà gens fàcil. Entre altres raons, perquè per acceptar-lo fa falta un estat de maduresa emocional, d'equilibri i d'il·lusió, de què precisament estan mancats un nombre considerable d'educadors en aquests

moments. Els que més ho necessiten són, precisament, els que més s'hi oposen i més reticències —latents o patents— manifesten. I pel que fa als que per principi i per disposició personal s'hi mostren favorables —o, com a mínim, no són tossuts—, és relativament fàcil que la inèrcia de tants anys de funcionar d'una altra manera s'acabi imposant sobre els seus propòsits.

Hi ha professionals de l'educació que es queixen contínuament: *no sé pas on anirem a parar, això cada cop és pitjor, els nanos no estan gens motivats, els pares no s'impliquen prou, l'Administració no es preocupa de nosaltres com caldria*, etc. Amb algunes coses, tenen raó, i és una responsabilitat compartida fer tot el que estigui a les nostres mans per col·laborar amb els professionals de l'educació, mirar de posar-nos en el seu lloc, entendre les seves necessitats i les seves preocupacions, reconèixer la importància de la seva tasca i contribuir a augmentar la consideració social d'una professió que mai no ha estat suficientment prestigiada.

Però, la situació és més complexa del que sembla, i si bé hem d'entendre i acceptar que els professionals de l'educació se sentin a vegades impotents o desanimats per no rebre la col·laboració i el suport que la tasca que porten a terme requereix, centrar-nos en les circumstàncies externes que dificulten la seva tasca no ens condueix al canvi d'òptica que considero necessari perquè l'educació de les emocions no es limiti a ser una moda, sinó que comporti una nova renovació pedagògica.

Quan hi ha coses de l'entorn que no ens agraden, és normal que vulguem canviar-les i que siguin d'una altra manera, però —com bé sabem—, no sempre podem realitzar aquests canvis. *Les úniques coses que podem canviar són aquelles que estan a les nostres mans i que depenen només de nosaltres mateixos*. Moltes que tenen relació amb les emocions, els sentiments, els estats d'ànim, les necessitats, els principis o els valors, són d'aquesta mena.

Com bé deia A. de Mello, no aconseguirem *encatificar* el món, però sí que podem calçar-nos unes sabatilles per caminar millor. Hi ha situacions que per molt que ens desagradin, difícilment les podrem canviar o, si més no, no resultarà fàcil que arribin a ser d'una altra manera. No podem solucionar tots els problemes que tenim ni fer que totes les coses del nostre voltant funcionin com nosaltres voldríem, però entre les responsabilitats que cadascun de nosaltres hem d'assumir, hi ha la *d'aprendre a conèixer i regular els nostres estats d'ànim davant d'aquelles situacions que normalment ens causen pertorbacions prou importants com per malmetre la qualitat de la nostra vida i les nostres relacions*.

Aquest aspecte del desenvolupament emocional és cabdal davant d'aquelles situacions que se'ns escapen de les mans i que, ens hi posem com ens hi posem, no hi podem fer res perquè siguin d'una altra manera. En aquest cas, no podem

fer res més que acceptar-les, que vol dir *aprendre a conviure-hi sense que ens causin un malestar o un trastorn excessiu*.

En certa manera, podríem apel·lar a una expressió que diu «Si un problema té solució, per què te'n preocupes? Si no en té, per què te'n preocupes?». Però alerta, perquè no voldria que s'entengués que hem d'aconseguir que no ens preocupi res, que hem d'esborrar o eliminar la preocupació del nostre registre d'emocions. Atesa la funció informativa, energetitzadora i adaptativa que té tota emoció, *reduir el ventall emocional de la persona seria empobridor i desencertat*. Hi ha moltes coses que a vegades són d'una manera i, a vegades, d'una altra, i la preocupació és una d'aquestes coses. La preocupació a vegades pot ser bona i altres vegades pot no ser-ho. A vegades, preocupar-se ajuda a protegir-se o a trobar la solució, i a vegades impedeix trobar-la. La persona emocionalment intel·ligent hauria de posar el punt de mira en la primera d'aquestes opcions. A vegades, tot i la preocupació, pot ser que no es trobi la solució, però la preocupació pot posar en contacte amb les limitacions i ajudar a acceptar-les i a humanitzar-nos quan no hi ha solució o aquesta no està a les nostres mans.

En determinats moments, el professorat hauria de plantejar-se l'educació de les emocions com aquest «calçar-se unes sabatilles», a què feia referència més amunt. En certes ocasions, animo els professors a emprendre aquest camí de desenvolupament i estructuració personal, ja no només per estar en condicions anímiques d'implicar-se en projectes socialment transformadors —que és el que seria òptim—, sinó també perquè allò que no depèn d'ells, que no està a les seves mans, no acabi amb ells, amb la seva il·lusió per la vida, amb la seva aposta per les persones i la seva confiança en les persones. En definitiva, perquè allò que no poden arreglar per molt que s'hi esmercin, no els causi pertorbacions emocionals profundes i persistents.

Molt sovint ens sentim malament perquè volem canviar coses que no estan a les nostres mans i, en canvi, no volem canviar la l'única cosa que realment podem canviar, que són les nostres pròpies actituds i reaccions. Que ho puguem canviar no vol dir que no sigui difícil fer-ho, però també podem assegurar que es tracta d'un procés que comporta satisfaccions que compensen de bon tros les males estones que puguem passar.

Una vegada més caldria recalcar que parlar d'un procés difícil —i, també, hauria d'afegir llarg i, en alguns moments, dur—, no hauria de tenir efectes dissuasius, sinó simplement aportar un punt de realisme. No podem pretendre canviar, de la nit al dia i sense esforç, hàbits que tenim molt consolidats; no podem canviar en un dia el que fa vint anys o trenta, o més, que estem fent.

No deixa de ser curiosa la nostra resistència al canvi davant d'algunes circumstàncies socials i situacions personals molt comunes en el nostre context ac-

tual. Si se'm permeten uns instants d'ironia, hem de fer programes per als alumnes perquè són els alumnes els que estan *tarats* i, a més a més, són *agressius* i *perillosos*, i molts una colla de *frescos*; per tant, són ells els que han de canviar.

Nosaltres, en canvi, resulta que sovint estem *histèrics* o perdem els nervis amb facilitat, hem perdut la il·lusió, veiem un alumne com un enemic o com una font de conflictes, estem cavil·lant com ho podríem fer per demanar la baixa o estem esperant amb candeletes jubilar-nos, o anem comprant setmana rere setmana *el cuponazo* a veure si ens toca ja d'una vegada, ens atipem d'ansiolítics; però, nosaltres no hem de canviar. Ja tenim el títol, la llicenciatura, la plaça, el contracte indefinit, el doctorat, la càtedra, el que sigui; ja fem prou, ja hem fet prou, que no ens demanin més. Saben què vol dir això? Que ens considerem acabats. Que parlem d'educació permanent, però resulta que nosaltres ens vam plantejar les coses un dia —potser, fins i tot, per atzar—, i no estem disposats a revisar-les ni a tornar-nos-les a plantejar.

Em referia al començar aquestes línies a l'obsessió per fer programes per als alumnes. La meva preocupació —a estones també la meva obsessió—, és com fer un programa per al programador. O millor encara, *com hauria de ser un programa perquè el programador s'adoni que el primer objectiu que ha de programar és el seu propi canvi*, un canvi que ha de sorgir de *la revisió sistemàtica i continuada de les seves pròpies actituds, dels seus estats d'ànim i de la seva visió de la vida i de l'educació*.

És ben lícit que un professional de l'educació es queixi ocasionalment, puntualment, de determinats comportament dels alumnes, de determinades situacions que li toca viure i, fins i tot, de determinats alumnes.

No és lícit, en canvi, *no és símptoma de maduresa emocional*, que la queixa, la ira, la impotència, la frustració, el descontentament, el desànim, la indignació contra els alumnes, contra els pares, contra l'Administració o contra qui sigui, esdevinguin la postura educativa i la postura vital d'un professional de l'educació. Qui es trobi en aquest cas no hauria d'estar al càrrec de l'educació d'un grup d'infants o joves mentre no recuperés un estat d'ànim més propici.

Mirat des del prisma de la maduresa emocional, no resulta vàlid que un professional de l'educació es queixi contínuament dels seus alumnes i manifesti sistemàticament i dogmàticament que els nois i les noies no tenen il·lusió per res. El que sí és indicatiu d'una maduresa emocional suficient i, per tant, penso que hauríem d'afavorir i potenciar, és que sigui capaç de preguntar-se el següent:

- a) *Realment*, jo els transmeto il·lusió?
- b) I com hauria de fer-ho per transmetre-la, o per transmetre-la amb més força i credibilitat?

La resposta potser és òbvia. Només si la sento, la podré transmetre. És cert. Però, no és suficient. Ensenyar no és una festa particular d'un professor enamorat de la seva matèria. *Estem parlant d'il·lusió per la vida i d'il·lusió —més encara, d'estimació— per les persones.* Estem parlant de sumar la dimensió emocional i l'afectiva. Estem dient que emocions i afectivitat van agafades de la mà.

El que proposem és *anar un xic més enllà del coneixement i la regulació de les pròpies emocions i, fins i tot, de l'empatia* o la sintonia amb les emocions dels altres. Jo puc empatitzar amb allò que sent una altra persona. *M'imagino com et sents. T'entenc, perfectament.* I què? Després puc sortir per la porta i no preocupar-me ni recordar-me mai més d'aquesta persona. I el més greu d'això és que, a vegades, ho fem amb persones properes a nosaltres.

En la relació educativa, la falta de sintonia afectivoemocional no és menys habitual i produeix efectes perjudicials dels que moltes vegades no en som prou conscients. Com pot pretendre —per exemple— eradicar l'agressivitat aquell que és constantment o sistemàticament agressiu amb la desconsideració o el menyspreu apriorístics de l'alumne, amb la humiliació, l'ofensa sistemàtica, el sarcasme, la ironia, el cinisme, la desqualificació, el dogmatisme, l'autoritarisme, l'amenaça, el càstig, la censura, la negació o l'anul·lació constant de la singularitat? Com pot aconseguir que els alumnes no siguin agressius aquell que és constantment agressiu amb la paraula, amb els missatges que dona a l'alumne? O aquell que és agressiu amb una mirada de desconfiança o humiliació, o tan sols amb el pensament intern?

Com a professionals de l'educació, ben segur que demanem als alumnes uns valors, una consideració, etc. La primera pregunta que cal que ens fem és «La tinc jo amb ells?».

a) Quins valors m'importen a la vida?

b) I aquests valors, jo els transmeto realment amb la meua actitud i postura vital?

El sol fet de ser capaç de formular-se serenament aquests interrogants és indicatiu d'una maduresa emocional considerable per part dels professionals de l'educació. Darrere de preguntes com aquestes, serenament i responsablement formulades, hi ha una voluntat de consciència i coneixement d'un mateix, així com una certa capacitat de no deixar-se endur sistemàticament per emocions puntuals, que són ben lícites i que, per tant, s'han d'expressar, però que alhora convé que trobem la manera de superar.

Hem de distingir entre una irritació momentània, relacionada amb un fet puntual i, per tant, passatgera, i una irritació permanent, que acaba per conver-

tir-se en un tret de la personalitat i condiciona una manera de veure la vida i, en conseqüència, d'articular la relació educativa.

La primera d'aquestes dues, la irritació —o desànim o preocupació— passatgera, la podem considerar absolutament normal i, des del punt de vista de la maduresa emocional, és fins i tot desitjable que s'expressi, i no només això, sinó que a més a més és necessari que la pròpia formació es concebi de manera que faciliti la presa de consciència de les dimensions emocionals i afectives del professorat, així com l'expressió de les emocions i els estats d'ànim que s'experimenten —tant en l'exercici de la docència com en la vida—, com úniques formes possibles d'afavorir i facilitar la integració de tot allò que en un moment determinat els supera.

La segona, la irritació —o desànim o preocupació— persistent, ja no és adaptativa com l'anterior, sinó que accentua i augmenta progressivament el malestar i resulta perjudicial per a un mateix i per als altres. En el pla educatiu es tradueix, inevitablement, en una actitud desconsiderada i hostil cap a l'alumnat.

En síntesi, podem dir que *és necessari educar la capacitat d'expressar cada emoció en el moment oportú i de la manera que, a cada persona, li resulti més apropiada per reduir la tensió, restablir la calma i afavorir-ne la integració*. Només expressant les emocions que s'experimenten a partir d'estratègies de regulació emocional efectives, es pot evitar que es vagi acumulant una càrrega de negativitat que redunda en un estrès cada vegada més profund i en unes relacions amb els altres cada cop més pobres i conflictives.

Per tal que una emoció puntual no derivi a un estat d'ànim persistent i, a mig o llarg termini, acabi convertint-se en un tret de la personalitat que va minvant la il·lusió i va accentuant el malestar, *és necessari desenvolupar la competència socioemocional dels propis docents* com el primer pas de qualsevol proposta d'intervenció.

Madurar emocionalment consisteix en aprendre a manejar-se amb les pròpies emocions i assumir-ne la nostra part de responsabilitat, de manera que aquestes es converteixin en fonts d'informació sobre nosaltres mateixos i, a la vegada, en estímuls que ens impulsen cap a formes d'actuació cada vegada més adaptades i satisfactòries.

No expressar els sentiments propis resulta tan disfuncional o perjudicial com incórrer a l'expressió desmesurada d'aquests. Un desenvolupament emocional harmònic i sa implica buscar el punt d'equilibri personal entre ambdós extrems, a fi de trobar-nos en la disposició anímica adequada per gaudir de la vida i les relacions, i realitzar aportacions que contribueixin a la millora de l'entorn.

Una de les causes més rellevants, i a vegades última, de l'estrès que pateix un número cada vegada més elevat de docents, i que impossibilita el seu benes-

tar personal i la seva contribució a la bona marxa de l'educació, és moltes vegades la mala gestió afectiva i emocional. D'aquí ve que el desenvolupament i l'aplicació de projectes i programes encaminats a potenciar la competència emocional del professorat sigui, en aquests moments, una necessitat de primer ordre. Quan parlem de desenvolupament emocional, hem d'incloure primer de tot el desenvolupament emocional dels professionals de l'educació.

Això significa força més que una educació de les emocions, suposa força més que aprendre una sèrie de tècniques de regulació emocional —relaxació, reestructuració cognitiva, catarsi, etc.—, per afrontar els esdeveniments quotidians i de la vida en general. Suposa adquirir una maduresa emocional per poder implicar-se en la transformació social a partir de grups en què la persona se senti acceptada, valorada i útil. Suposa, per tant, admetre *la necessitat essencial que tot ésser humà té de ser estimat, que comporta ineludiblement la d'aprendre a estimar, la d'aprendre a sentir i a manifestar estimació*, perquè si jo necessito a l'altre, l'altre em necessita a mi.

Entenem per *afectivitat* la manera que té cada persona de relacionar-se amb l'entorn i entenem per *afecte* la consideració de l'altre com un altre jo. Aquest es desenvolupa a partir de la sintonització amb ell des de les meves pròpies necessitats, sentiments i valors. Implica, per tant, una vinculació emocional i exigeix alhora un compromís. Si la vinculació no desemboca en un compromís, que és la concreció de la responsabilitat envers l'altre, podríem parlar d'empatia, o de simpatia, però no d'afecte pròpiament dit.

Educar-nos emocionalment com a professionals de l'educació significa *estar disposats a canviar tot el que calgui canviar en nosaltres*, per tenir *una visió de la vida, de l'ésser humà*, i en conseqüència de l'educació, *que tingui en compte la confiança, la il·lusió, la calidesa, la tendresa en la relació amb l'altre*, en definitiva, *l'estimació*.

Totes les persones que ens dediquem a l'educació i també les que tenen previst dedicar-s'hi en un futur proper o llunyà, han de saber que la seva pròpia estructuració personal és imprescindible perquè tots els aspectes que configuren la seva dimensió personal —no només professional— afecten l'alumne. *No hi ha un canvi possible en l'alumnat que no passi per un canvi simultani en el professorat*. Destaco *simultani* perquè dir previ no seria del tot coherent amb el que hem estat exposant fins ara. Per posar-nos davant de l'alumne no podem esperar a estar *acabats*, hem d'abandonar aquesta idea que els adults —i, en aquest cas concret, els professionals de l'educació— hi ha un algun dia que hem finalitzat d'una manera definitiva el nostre procés de canvi i evolució o maduresa personal.

El canvi que proposem ha d'anar en la línia de la calidesa i/o la tendresa, i aquestes convé dir que no són incompatibles amb l'exercici de l'autoritat que

l'educació requereix perquè el nen creixi amb uns límits i uns referents que li ofereixin seguretat.

Educar-nos emocionalment com a professionals de l'educació suposa *unir emocions i afectivitat, amor i pedagogia*. Significa cultivar i alimentar un desig profund de retrobament amb un mateix i amb l'altre a través d'una vinculació emocional i afectiva que faci possible viure compartint, gaudint el màxim possible de la vida i les relacions, i participant conjuntament en projectes personalment i socialment transformadors.

Sentiments d'indignació, impotència, frustració, desànim, indignació, etc., tots en tenim a vegades. Recuperar les emocions vol dir admetre que això passa. No cal que ho continuem amagant ni dissimulant. Les persones ens enfadem, les persones ens desanitem. Recuperar les emocions vol dir aprendre a admetre-ho i, alhora, a integrar-ho de la manera més adaptativa i constructiva possible. Vol dir, a més a més, que reconeixem que no és fàcil reconèixer-ho, que no és fàcil admetre-ho, ni molt menys aprendre a manejar-ho bé. Vol dir, a més a més, que hem d'aprendre a expressar-ho i a alliberar la tensió i el malestar que determinats sentiments a vegades ens provoquen.

En el perquè de tot això, hi ha la clau de l'educació de les emocions. Podem dir que hem d'educar les emocions per sentir-nos més bé, podem dir que és per prevenir conflictes, podem dir que és per no tirar per terra oportunitats deixant-nos portar pels estats d'ànim temporals; però, el perquè que més m'agrada és un altre perquè...

El perquè més important és que si tots aquests sentiments no els expressem i s'acumulen, ens fan tant de soroll a dins, que fan impossible l'atenció i la dedicació afectiva a l'altre i ens impedeixen sumar forces —des de la calma i la calidesa—, per participar de manera fecunda en projectes comuns. En unes altres paraules, *necessitem viure i educar les emocions per poder estar afectivament disponibles per a l'altre.*

Ho hem dit ja anteriorment i ho recollim com a síntesi. Necessitem educar les emocions perquè sigui possible la tendresa, la calidesa, l'estimació i, a partir d'aquí, la dignitat, la felicitat, i la transformació personal i col·lectiva.

Per tal que el coneixement d'un mateix condueixi cap a la vinculació afectiva amb l'altre i cap al compromís amb l'entorn social, el desenvolupament emocional de la persona hauria de centrar-se en els sis aspectes següents,¹ que seguidament definim:

1. E. BACH i P. DARDER, *Sedueix-te per seduir*, Barcelona, Edicions 62 i Rosa Sensat, 2002.

- a) viu les teves emocions,
- b) coneix les teves emocions,
- c) regula-les i integra-les,
- d) cultiva un estil afectiu propi,
- e) conviu amb harmonia,
- f) el projecte compartit

Cada un d'aquests aspectes no ha de ser considerat independentment, ni tampoc han de ser entesos com a fases consecutives, sinó que han de ser tractats simultàniament com a elements interdependents o en contínua interacció.

Tot i destacar la importància del punt de partida —la pròpia vida— i del punt d'arribada —el projecte compartit—, cada un d'aquests sis aspectes esdevé un element imprescindible perquè la competència emocional a la qual ens hem estat referint, i que constitueix un dels factors claus del desenvolupament integral de la persona al llarg de tota la seva vida, sigui possible.

a) *Viu les teves emocions.* Primer de tot, la vida. Hi ha una cota de maduresa que només la pot donar la vida, la vida personalment viscuda, la vida imprevisible, irrepetible i singular de cada persona. D'aquí ve que pensem que l'educació no només ha de ser educació per la vida, sinó que ha de contribuir a transformar la pròpia vivència en aprenentatge. Més que viure per conèixer, hem d'aprendre a convertir la nostra vida en coneixement sobre nosaltres, sobre els altres i sobre l'entorn. Hem d'ajudar-nos a fer una interpretació madurativa, transformadora i integradora d'allò que vivim.

b) *Coneix les teves emocions.* Conèixer les emocions és força més que posar nom a allò que sento. Saber expressar amb paraules com em sento és important, però descobrir per quin motiu em sento com em sento és bàsic. Convé aprendre a precisar el sentiment, però també a analitzar-ne les causes, moltes vegades inconscients, dels meus sentiments. Convé analitzar també les necessitats i les metes satisfetes o insatisfetes que hi ha darrere, i descobrir els sentiments que experimento amb major freqüència, així com aquells que més difícils em resulten o els que més em costa menjar-me. He d'aprendre a utilitzar l'emoció com a font d'informació sobre mi i, per tant, com a recurs orientatiu i adaptatiu. Tot això és conèixer les meves emocions i conèixer-me a mi mateix a partir de les meves emocions.

c) *Regula-les i integra-les.* Normalment, ens quedem curts o ens passem de mida, no expressem el que sentim o ho expressem desmesuradament. Tant la inhibició sistemàtica com l'expressió desmesurada dels sentiments és disfuncional. Regular les emocions significa trobar el cabal ajustat d'aigua perquè no hi hagi sequera ni pateixin inundacions.

Cadascú ha de poder trobar —i retrobar tantes vegades com calgui— el seu punt personal d'equilibri. Ha de descobrir el temps —cronològic i cerebral— que necessita per recuperar l'estat d'ànim habitual quan aquest es veu alterat, i les estratègies que l'ajuden més a recuperar-lo. *Regular* és ser conscients que hi ha determinats sentiments o emocions que ens causen alguna mena de pertorbació, excitació o malestar, i que quan això ens passa és necessari expressar-lo d'unes maneres determinades per *alliberar la tensió* —sense causar grans perjudicis— *i recobrar de nou la calma*.

Regular és aprendre a interposar una pausa entre allò que em passa i la resposta que jo dono a allò que em passa. Aprendre a recuperar la serenor que, a vegades, perdem i a actuar des de la calma, és necessari per estar afectivament disponibles per l'altre i participar en projectes comuns.

d) *Cultiva un estil afectiu propi*. No ens fa por dir-ho: *Sense l'altre no som ningú i sense estimació no podem viure*. L'afecte sorgeix quan sóc capaç de considerar l'altre com un altre jo, quan el veig un ésser amb unes necessitats, sentiments, valors, drets, etc., semblants als meus, i això em porta a responsabilitzar-me d'ell com de mi mateix, a establir un compromís amb ell i a emprendre iniciatives amb ell.

Això que sembla tan obvi, no tothom ho té clar. L'experiència ens demostra dia rere dia que la majoria de les persones pensem que l'afecte és una cosa que es té amb els pares, els fills, els germans, la parella —si estem de sort— i, a tot estirar, amb els amics. Però, a la feina o a l'escola, no. Jo m'he d'estimar els meus companys de feina o els meus alumnes, tan rars com són? Si ens hi fixem bé, a tots ens toca sempre gent estranya i amb molts problemes. D'altra banda, a la família, l'afecte és una cosa que encara que hi sigui, acostuma a donar-se per suposada i a ser invisible. *Ja li poso el plat a taula, li dono una educació, el porto de vacances, li compro el que necessita, està clar que me l'estimo, no? A sobre, li he de dir i, a més a més, amb profusió de detalls? S'ho creurà i llavors veuràs*.

Hem de preveure formalment un espai i un temps per aprendre a sentir i a manifestar estimació —tots (els grans, els primers)—, i hem d'aprendre a fer-ho amb el nostre estil propi, amb aquell que ens sentim més a gust. Hem d'afavorir l'esclat de paraules, silencis i accions, que consolidin vincles d'afecte i potenciïn la competència de les persones.

Hem d'aprendre a mirar amb bons ulls a aquells que ens envolten (els fills, la parella, els alumnes, els amics, els companys de feina, etc.), a veure allò positiu que hi ha en ells; a valorar-los i a donar-los suport. *Quan la persona se sent bé amb si mateixa és quan està més ben disposada a col·laborar en el bé comú*.

Mai la ciència havia estat tan a prop com ara de l'afectivitat, i l'educació ha d'aprofitar-ho.

e) Conviu amb harmonia. El contacte amb el propi món emocional és indispensable per sintonitzar amb els altres i ser capaços de conviure amb harmonia.

Per ser capaços de conviure amb harmonia, hem d'aprendre una sèrie d'habilitats socioemocionals i assumir una sèrie de principis o valors ètics. Hem d'aprendre, per una banda, a no quedar-nos en la passivitat, a no deixar estar les coses ni fer com si no hagués passat res quan una cosa ens molesta —els problemes que no s'afronten van creixent a l'ombra i pot ser que esclatin en el moment més inesperat. Per l'altra, hem d'aprendre a no caure en l'agressivitat. La majoria de nosaltres som força més agressius del que ens pensem. Potser, no agredim els altres físicament, però al llarg del dia és molt probable que, fins i tot sense adonar-nos-en, manifestem diverses conductes agressives. Són conductes que, com hem dit anteriorment, a vegades es concreten en paraules o expressions verbals i, altres vegades, en mirades o pensaments interns, igualment nocius.

Per aprendre a conviure amb harmonia també cal valorar la dignitat de la vida en totes les seves manifestacions i nivells d'evolució —la consideració i l'estimació per tots els éssers vius, sigui quin sigui el seu nivell maduratiu i el seu l'estadi d'evolució.

f) El projecte compartit. Hem d'educar les emocions perquè les relacions entre les persones arribin a ser més càlides i, alhora, més fecundes. Hem d'educar les emocions perquè les persones s'impliquin en projectes de transformació social a partir de grups en els quals se sentin valorades, acceptades i útils. Hem de crear i refermar vincles d'afecte amb els altres per endegar conjuntament projectes socialment transformadors i projectes per gaudir de la vida i les relacions.

Tots els punts que hem anat assenyalant són indispensables per arribar al projecte compartit. *Cal començar per entrenar el nostre propi projecte vital i, a partir d'aquest, desembocar en el projecte compartit.* El projecte compartit aglutina el que som i el que volem ser, el que cadascú és individualment i el que pot aportar socialment, i ens exigeix un compromís personal per una existència més humana i més justa.

L'educació de les emocions és, en definitiva, un punt que va de la biologia a l'ètica, i que pretén afavorir una actitud vital sana i integradora en totes les persones. Pares i professionals de l'educació —per aquest ordre—, per la responsabilitat que tenim envers els infants i els joves, hem de ser els primers a revisar les nostres actituds personals i la postura vital per ser capaços de viure i educar emocionalment, conjugant alhora emoció i raó, sentiment i coneixement.