

Educar

para amar la vida

Eva Bach



«Eva Bach contagia entusiasmo
y tiene una capacidad mágica para sugerirnos
las frases apropiadas.» **(Carles Capdevila)**

Educar para amar la vida

Eva Bach



Título original: *Educar per estimar la vida*, originalmente publicado en catalán, en 2017, por Plataforma Editorial

Primera edición en esta colección: octubre de 2017

© Eva Bach, 2017

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2017

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17002-69-5

Fotografía de portada:

ARTSLOW BCN

www.artslow.photo

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

*Educ*ar, *amar* y *vida* son tres de las palabras más bonitas del mundo. Si madres, padres y educadores aprendemos a conjugarlas con sentido y sensibilidad, regalaremos a los hijos y a los alumnos un viaje conjunto y apasionante a la alegría de ser y de vivir.

EVA BACH

A mis ángeles secretos

«Lo que tenemos que apreciar realmente en la educación es que a nuestros hijos no les falte nunca el amor a la vida.»

NATALIA GINZBURG

«Toda sabiduría es de alegría;
toda alegría es alegría de amar.»

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE

Madres, padres y maestros enamorados de la vida

¿Cómo vemos la vida, como un regalo o como una carga?

¿Quién es el guapo que se motiva cuando pintan bastos?

Cuando son nuestras obsesiones y nuestras heridas las que educan

Mantener vivos el deseo y la esperanza de la alegría

Dar a luz y dar luz, la doble misión de los padres

Reavivar una llama que se había debilitado

Revestir de alma, luz y vida la educación

Confiar e imaginar para hacerlo realidad

Alegría de qué, alegría para qué

Lo que la muerte me quitó y me devolvió

Impactos que dejan el corazón hecho añicos

Flores reales que surgen de fantasías

Tristeza que puede ser semilla de alegría

El más bello de todos los sueños

Una cuádruple conexión que nos sintoniza con la vida

Conectar con el ser interno para nacer plenamente

Ser un poco egoístas para ser verdaderamente altruistas

¿Dónde quedó interceptada la alegría?

¿Qué hace falta en nuestra familia para que la vida resplandezca?

La sintonía con la naturaleza, la Tierra y el cosmos

El alma y la vida que hay en todo

La muerte, una gran aliada de la vida

Son tan tristes las rosas a destiempo

¿Con qué emoción de fondo vibra nuestra alma?

Emociones: la llave que abre el corazón y la antesala del alma

Descongelar el corazón para encender la vida

El éxito como sintonía profunda con lo que hacemos

La gamba que me emocionó

Saber ver la esencia para hacerla aflorar

¿Tenemos a algún mago o a alguna hada a mano?

Saber crear belleza cuando miramos

Un cuento tan bello como tú

Hacer de cada pequeño acto con los niños un instante de belleza y de vida

Es el corazón el que nos pone en coherencia

¿Tenemos ojos, orejas y boca en el corazón?

Cosas que podemos ver con las gafas de ver con el corazón

¿Qué resultados sacaríamos en el lenguaje del corazón?

La belleza de poner corazón y vida a las palabras

Desenamorados de la vida no servimos para nada bueno

Protegernos de los que desmoralizan y disuaden

Lo vivo mucho, sí, qué le vamos a hacer»

¿Repetiríamos nuestra vida tal como ha sido?

Fundir la niebla con imágenes y palabras de luz

El privilegio y la alegría de educar

La consejería de la alegría de vivir

Bibliografía

Agradecimientos

Madres, padres y maestros enamorados de la vida |

El amor a la vida tiene que ser el gran motor de la vida y de la educación. Los niños y los adolescentes necesitan madres, padres y maestros enamorados de la vida. Esta es una de las cualidades esenciales de cualquier educador. No es la única condición necesaria, pero sí una de las más bonitas y seguramente la más poderosa para contagiar ganas de hacer algo bueno con la propia vida.

Solo hay que recordar el propósito de la infancia y de la adolescencia para darnos cuenta de que los padres y los maestros desenamorados de la vida no son lo bastante aptos para educar. La infancia es el momento de descubrir el mundo y maravillarse. La adolescencia es la etapa de despertar a la vida y enamorarse. ¿Es apto para educar niños y adolescentes alguien que se ha desencantado del mundo y se ha desenamorado de la vida? Parece bastante evidente que no. Los que educamos tenemos que amar la vida, a pesar de todo. El «a pesar de todo» incluye las penas, las dificultades y las adversidades. No hay vida sin adversidad. Y no tiene mucho mérito amarla cuando todo nos sonríe. Lo que sí lo tiene es seguir amándola cuando nos ha herido.

Tenemos más fuerza para educar cuando conseguimos dar más peso al amor y a la alegría que a las tristezas y a los tropiezos. Cuando los momentos ingratos nos hacen algo más sabios. Cuando las penas nos llevan a cuidar, aprovechar y saborear más a fondo todos los instantes de la vida. Cuando cada dificultad, cada amargura y cada frustración, en lugar de indisponernos con la vida o ponernos contra el mundo, nos ofrece una brizna más de conciencia, de sensibilidad, de humanidad.

Cuando amamos de verdad a nuestra pareja, o a una buena amiga, en los momentos de discordia confiamos en recuperar la buena sintonía y hacemos lo que podemos para conseguirlo. Exactamente igual tenemos que hacer con la vida. Nuestro romance con ella puede pasar por horas bajas, pero, aun así, tenemos que mantener vivos el deseo y la esperanza de reenamorarnos nuevamente de ella.

Tenemos que educar para la vida, pero, sobre todo, tenemos que educar para amar la vida, que significa iluminar las delicias del vivir, para que hijos y alumnos quieran vivir su propia historia de amor con la vida. Hacer que la encuentren tan atractiva que no tengan otro remedio que rendirse a ella y ponerse a su servicio.

¿Cómo vemos la vida, como un regalo o como una carga?

Si somos padres o maestros, tenemos que hacernos esta pregunta. Sería muy útil incluirla en el proceso de selección del profesorado y analizar las emociones de fondo que dejan traslucir las respuestas para asegurarnos de que los que se dedican a educar están emocionalmente bien. Ayudaría a verificar si aman la vida y a los niños y adolescentes, y si se orientan a la gratitud, la alegría, la confianza y el amor.

Tenemos que preguntarnos cómo vemos la vida, porque educamos según la visión que tenemos de esta. Si la vemos como un regalo, la amaremos y sabremos hacer que la amen a pesar de las sacudidas que podamos experimentar. Si la vemos como una carga o una fatalidad, las opciones que tenemos son dos. Una es envolver a los niños entre algodones. La sobreprotección y la hiperpaternidad tan comunes actualmente son fruto del desencanto adulto. Cuando padres y maestros metemos a los niños dentro de una burbuja, lo que estamos haciendo en realidad es mantenerlos al margen de una vida que consideramos ingrata y hostil. Ya se enterarán cuando sean mayores, pobrecitos. Mientras, mejor que no sepan lo que los espera (y así de paso ¡subestimamos el wifi emocional tan potente que tienen!). Preservemos el paraíso de la niñez mientras podamos, porque, cuando acabe, acabará para siempre. ¿Sabéis qué les estamos transmitiendo realmente a los niños cuando idealizamos la infancia? Que no confiamos en ellos ni en la vida. Que vivir es una faena y que, una vez que crezcan, nunca nada volverá a ser tan bonito.

Si vemos la vida como una carga, otra opción es hacer todo lo contrario a sobreproteger. En vez de envolver a los niños en una burbuja protectora, los haremos andar sobre pinchos. Puesto que lo que les espera va a ser duro, cuanto antes se acostumbren, mejor. Tratémoslos sin miramientos y acostumbrémoslos a sufrir cuanto

antes, así no será una novedad para ellos cuando crezcan. No nos andemos con contemplaciones, porque la vida tampoco las tendrá con ellos.

Así educan los desenamorados de la vida, sin término medio, con todos los miramientos posibles para postergar al máximo la fatalidad o con cero contemplaciones para que vayan acostumbrándose. Me pregunto quién puede tener ganas de crecer y hacerse mayor con este panorama.

¿Quién es el guapo que se motiva cuando pintan bastos?

Los niños y los adolescentes necesitan dos cosas: sentirse amados y sentir que la vida vale la pena. Necesitan saber que la vida es bonita para tener ganas de hacer algo bonito con su propia vida.

Entiendo perfectamente que muchos adolescentes estén desmotivados. ¿Cómo queremos que tengan ganas de crecer y tomar las riendas de su vida si les damos a entender que les espera la calamidad? ¿Cómo queremos que se apasionen por algo si perciben en nosotros decepción y desesperanza? ¿Quién es el guapo que se motiva cuando pintan bastos? No me extraña nada que se hagan adictos a las redes, por ejemplo. Puesto que representa que en la vida no hay bastante vida, buscan a la desesperada espejismos de vida donde sea. Puesto que parece ser que no hay nada que pueda enamorarlos, se refugian en simulacros y adicciones para olvidar este gran desengaño de una vida que no vale la pena ser vivida.

Me cansan cada vez más los alegatos a favor del esfuerzo que arremeten contra los jóvenes de hoy. Muchos de los que enarbolan esta bandera se han desenamorado de la vida. Están fastidiados y proyectan su rabia y desencanto hacia fuera; parece que quieran que todo el mundo sufra como ellos han sufrido. Soy una persona con una gran capacidad de esfuerzo y lo valoro mucho, pero siempre he necesitado antes una ilusión. El esfuerzo por el esfuerzo es una de las acciones más insulsas y descorazonadoras que hay. Para hacer un esfuerzo y mantenerlo, primero tenemos que ilusionarnos. Necesitamos tener un qué que nos conmueva para empezar a movernos. Quien se apasiona por un «qué» es muy probable que acabe encontrando un «cómo».

El propósito de educar no tiene que ser esforzarnos a hacer, sino amar para hacer y hacer para amar. Un esfuerzo es más fácil de mantener cuando lo mueve el amor. Los

adolescentes tienen capacidad de esfuerzo. Pero necesitan una pasión, un sueño inspirador para ponerse en marcha. Y no se me ocurre un impulso más grande y poderoso que enamorarse de la vida. Contagiémosles amor a la vida, a las personas, al amor, a la belleza. Despertemos en ellos el gozo y las ganas de ser, de sentir, de saborear, y tendremos que preocuparnos bastante menos del esfuerzo. Al fin y al cabo, la palabra *esforzarse* incluye «forzar» y forzar puede suponer ir contra natura, y no casa bien con educar. Los buenos jardineros (y los buenos educadores se les asemejan mucho) saben que los brotes pueden romperse o malograrse si los forzamos.

Cuando son nuestras obsesiones y nuestras heridas las que educan

A veces forzamos a los niños a hacer cosas que van contra su naturaleza. Decimos que lo hacemos por su bien o por su futuro, pero en realidad lo hacemos por nosotros, por obsesiones y temores nuestros. Niños que aborrecen el piano, pero que lo tocan porque a los padres les encanta el piano. O porque ellos querrían haberlo hecho. A veces porque un hijo pianista da estatus. Los padres y los maestros tenemos que ser generadores e impulsores de sueños en los hijos y alumnos. Pero de los suyos, no de los nuestros. La vida tiene que ser guiada por sueños propios o, cuanto menos, por sueños que podamos hacer nuestros. La capacidad de esfuerzo, la alegría y el amor a la vida se resienten cuando las motivaciones son externas o impuestas y el niño no conecta internamente con ellas.

Otras veces, en vez de hacer crecer los brotes, los resguardamos de cualquier inclemencia, aunque suponga frenar o entorpecer su desarrollo. Tampoco lo hacemos por ellos, lo hacemos por nuestros propios miedos y frustraciones. Cuando, por ejemplo, una madre sufre más de la cuenta por si ocurre cualquier cosa que haga sufrir a su hijo, quien sufre tanto no es la madre, es la niña interior de la madre. Son miedos o heridas de su niñez que no consiguió resolver y que no puede enseñar a afrontar a su hijo, por eso trata de ahorrárselas. Igualmente, cuando una madre se siente aterrada ante el despertar vital de su hijo adolescente, el miedo tampoco es de la madre, es de la adolescente interior de la madre. Son las decepciones y las frustraciones no superadas de su propio despertar a la vida las que le impiden abrir el corazón a las maravillas de esta etapa.

Todas las tipologías de hiperpadres de las que habla Eva Millet (padres helicóptero, quitanieves, tigres, mánager, guardaespaldas, chóferes, mayordomos, percheros, bocadillos, etcétera) son padres y madres gobernados por emociones infantiles o

adolescentes no resueltas. No se rigen por criterios educativos adultos, razonables y razonados, sino que proyectan sus carencias emocionales en los hijos y quieren darles vidas perfectas para compensarlas o calmarlas. Para contagiar amor a la vida y enseñar a amar la vida a los hijos y alumnos, tenemos que identificar y curar las heridas, miedos y frustraciones de nuestro niño y adolescente interior. Tenemos que convertirnos en adultos resilientes, que han sabido aprovechar las dificultades como maestras de vida y pueden tolerarlas en sí mismos y en sus hijos o alumnos.

Mantener vivos el deseo y la esperanza de la alegría |

Después de años de acompañar a familias y maestros, y de colaborar con un centro de adolescentes con historias personales muy duras, he comprobado la importancia de disponer de una red tejida de amor, confianza y apoyo a nuestro alrededor. Una red que nos sostenga, nos acaricie por dentro y nos impulse hacia delante. Todo niño necesita al menos una mano adulta que lo acompañe en los descubrimientos dulces y amargos de la vida, que le dé calorcillo al corazón y que lo ayude a elaborar sentidos reparadores.

Pero hay otra cosa tan prioritaria y esencial como esta. Todos los niños tienen que crecer con el fuego interno de la alegría encendido. La alegría es una de las caricias más profundas que el alma de una criatura necesita y a veces los adultos les vamos debilitando este fuego en lugar de alimentarlo. Me gusta más hablar de alegría que de felicidad porque la alegría la asocio con una especie de luz encendida dentro, con ser y con sentir, mientras que la felicidad se relaciona a veces con lograr hitos externos y con tener. A pesar de todo, lo importante no es el término, sino mantener esta luz encendida. Porque quien crece teniendo la alegría como faro interior seguirá buscándola y orientándose hacia ella cuando sobrevenga una tormenta.

Algunas personas que han recibido estocadas crueles de la vida y, sin embargo, han recobrado la alegría, me han confesado que su secreto es que siempre han buscado la felicidad y que volverán a buscarla cuantas veces sea necesario porque no saben vivir sin ser felices. Este es el reto. Hacernos tan íntimos de la alegría que resulte imprescindible. Una alegría que no significa estar siempre contentos, sino estar convencidos de que la vida merece la pena a pesar de las penas. De hecho, la alegría se hace más sólida y real después de transitar por dificultades. Dice Joan Garriga que «las personas genuinamente alegres han pasado penas, pero han podido superarlas con sentido».

No siempre podemos mantener viva la alegría, pero sí el deseo y la esperanza de recuperarla cuando la perdemos. Cuando las penas nos visitan, el solo hecho de querer

recobrarla y de confiar en que lo conseguiremos nos predispone a una vida más feliz. Explica Luis Rojas Marcos que «la perspectiva optimista del mañana amortigua los desengaños y hace más llevaderas las decepciones que nos impone la vida». Y Julián Marías señala que «llevamos bien estar mal hoy si pensamos que mañana estaremos mejor». Desde la educación nos urge poner rumbo a la alegría.

Dar a luz y dar luz, la doble misión de los padres |

Las madres damos a luz a los hijos. Pero ¿les damos luz?

Nuestra misión como padres y madres es doble: dar a los hijos la vida y darles luz para la vida. Tenemos muy claro que la primera misión nos atañe, la segunda, no tanto. Al menos en su sentido más profundo.

¿Tenemos luz para darles la luz que necesitan? ¿Sabemos encenderles el fuego de la vida por dentro? Todas las personas nacemos con una llama interior que padres y maestros tenemos que custodiar y alimentar. Debemos protegerla como el tesoro que es, hacerla crecer y resplandecer, y también tenemos que reavivarla cuando flaquea por sacudidas internas o externas. La alegría que debemos infundir a los niños no es estrépito ni agitación, es un fuego que les calienta el corazón y les ilumina el caminar. Según Osho, «la alegría es el encendido de la propia llama interior». Una llama que los padres y los maestros debemos mantener bien ardiente para poder encender con ella la de los niños y adolescentes.

Una de las imágenes bonitas e inspiradoras que visualizo de vez en cuando, en pequeños ratos de meditación, es la de mis ancestros ofreciéndome semillas de vida y de alegría para que las haga crecer, las disfrute y las ofrezca a los demás. Otra imagen que me da fuerza es imaginar que entro en un templo como el Partenón y reavivo dentro de mí una llama que me sirve, en mi tarea como educadora, para avivar otras llamas.

Cuando la meditación y la visualización se convierten en una práctica reiterada, producen cambios fisiológicos en el cerebro y tienen múltiples efectos psicológicos beneficiosos. Visualizar internamente cada día alguna imagen que nos conecte con la alegría deviene una semilla de alegría. Un experimento bastante conocido de la Universidad de Chicago demostró que un grupo de jugadores de baloncesto que imaginó, sin tocar la pelota, que practicaba tiros libres durante treinta días mejoró el porcentaje de acierto casi tanto como otro grupo que practicó los tiros de verdad durante los mismos

treinta días. Puesto que el cerebro no distingue las experiencias reales de las imaginarias, lo que imaginamos puede tener efectos tan poderosos como lo que vivimos. Dar luz a los hijos será más efectivo, pues, si imaginamos o visualizamos que les entregamos el fuego de la vida y que encendemos en su interior la llama de la alegría. Puede ser aún más bonito y poderoso si lo convertimos en un ritual y buscamos algún objeto que lo simbolice.

Reavivar una llama que se había debilitado |

Dar luz a los hijos, después de haberles dado a luz, quizás es una de las tareas más complejas de ser padres, pero también la más bonita y apasionante. Dar a luz a su cuerpo requiere una disposición y un impulso biológicos. Dar luz a su corazón requiere una disposición y un impulso del alma.

La luz que debemos dar al corazón de los hijos nos tiene que haber sido dada previamente a nosotros. Por nuestros padres o por otros adultos de referencia. A menudo esta transmisión no ha sido directa y explícita, sino más bien sutil y enrevesada, y muchas veces cuesta identificarla. Algunos padres que no encuentran esta luz en su interior la buscan en sus hijos, los cuales se convierten entonces en responsables de encender el corazón y la vida de sus padres. De alguna manera, estos padres usan a sus hijos como muleta o bastón para sostenerse a la vida. Se invierten así los roles y las funciones naturales, y se produce un desorden bastante habitual, que normalmente quita fuerza a los hijos.

La transmisión directa y explícita de alegría de padres a hijos ha sido poco habitual, puesto que requiere ver la vida como un regalo, y las generaciones hijas de guerras y posguerras son herederas de una visión de la vida como calamidad. Ya hicieron suficiente transmitiéndonos el instinto de supervivencia y de superación, con la herida de la muerte y el horror todavía tan tierna y tan cercana. Han sido generaciones enteras de madres e hijas, y de padres e hijos, con los corazones rotos, las almas vestidas de luto y las esperanzas mutiladas, y muchos han tenido que sostenerse en los hijos y recuperar la ilusión y las ganas de vivir a través de ellos. Pero ahora la vida y la educación requieren otra cosa. Los padres y madres de hoy ya podemos sostenernos en nosotros mismos y tenemos que aprender a hacerlo. Debemos reconquistar la vida y la alegría que les faltaron a las generaciones precedentes y convertirnos en creadores y transmisores de

imágenes y palabras de luz, que hagan desaparecer la niebla espesa que ha helado los corazones durante siglos.

Decía Aristófanes que «educar a los hombres no es como llenar un vaso, es como encender un fuego». Esta es la tarea que nos corresponde a los padres y madres actuales: recuperar la llama de la alegría en nuestro interior para hacer brillar la de nuestros hijos y alumnos.

Revestir de alma, luz y vida la educación |

El mundo de la educación está lleno de voces e iniciativas que piden e impulsan una transformación profunda en las escuelas y en la enseñanza. Es evidente que nos conviene un nuevo rumbo, pero carecemos aún de una trayectoria suficientemente clara y definida, quizás porque tenemos bastante desdibujado el propósito que debe ser el motor de esta transformación.

Determinados proyectos socialmente relevantes son liderados por personas con miradas grises, desconectadas del corazón y de lo esencial, que redactan propósitos grises que tiñen de gris la vida y la educación. La cosificación y la desnaturalización que se desprenden de muchos retos educativos de futuro son una muestra elocuente de ello. Hablamos de escuela inclusiva, de aprendizaje personalizado, de reducir las tasas de abandono y fracaso escolar, de adquisición de competencias, de igualdad de oportunidades educativas y de otros grandes temas tan indispensables como estos, pero a menudo lo hacemos desde paradigmas rígidos y encorsetados, con una tecnificación y una frialdad carentes de alma y un lenguaje al que le falta corazón. ¿Cómo puede ser que palabras como «vida» y «amar» no sean las más importantes cuando hablamos de educación, y muchas veces ni siquiera se mencionen? ¿Cómo puede ser que renunciemos a la luz, al color, a la calidez que confieren a todo el resto cuando son la fuerza que nos inspira?

Dice el profesor de la Universidad de Valencia Jaume Martínez Bonafé que la escuela ha naturalizado lo que no es natural. Recuerda que en las entrevistas escolares, nunca ningún padre o madre le preguntó si sus hijos eran felices en la escuela. «La pregunta más importante o significativa de la entrevista siempre era: “¿Cómo va mi hijo en Lengua y en Matemáticas?”». También dice que nunca ha escuchado a ningún decano de una Facultad de Educación presumir de que «en su facultad los estudiantes que se formaban como profesores cantaban, bailaban y tocaban un instrumento musical con

habilidad suficiente para pasárselo bien y hacer que se lo pasaran bien quienes estuvieran a su lado».

Ni siquiera la salud emocional, que es crucial y ocupa gran parte de mi tarea, tiene que ser el propósito de la educación. Siempre digo que la educación emocional es solamente una de las claves para abrir la puerta del corazón y ampliar nuestra paleta de colores para mirar y pintar la realidad. El gran propósito de la educación debe ser estar profundamente conectado con la vida para generar y compartir bellos y buenos momentos vitales. Cuando nos marchemos de este mundo, no nos llevaremos nada más valioso que los buenos momentos que hayamos pasado y que hayamos hecho pasar.

Confiar e imaginar para hacerlo realidad |

«Justifica tus limitaciones y, ciertamente, las tendrás», escribió Richard Bach en *Ilusiones*. Muy cierto. Pero también lo es que tenemos limitaciones, y hoy en día quizás nos pasamos de la raya con los superpoderes que creemos poseer para superarlas. Tan negativo es pensar que los sueños son irrealizables como considerar que cualquier sueño es posible. Los sueños lo que son es imprescindibles. «Necesitamos la utopía», como decía Galeano, para empezar a caminar. Y necesitamos creer en la utopía. El primer requisito para que algo sea posible es creer y confiar en que es posible. Lo que catalogamos de imposible seguro que lo será. «Si crees que puedes, tienes razón, y si crees que no puedes, también tienes razón», dijo Henry Ford.

Para convertir un sueño en realidad hacen falta unas cuantas cosas más. Una de las primeras es que el sueño nos haga vibrar profundamente, que esté en plena sintonía con nuestra alma y con nuestras circunstancias. Son necesarias también unas determinadas actitudes y capacidades, y poner en marcha un plan de acción. Algunos sueños tienen un recorrido fugaz porque los echamos a volar sin trayectoria. Otra cosa que hace falta es persistir en el sueño sin obsesionarnos; no desistir a la primera complicación, pero tampoco forzarlo. Totalmente imprescindible es dejar que la vida también diga la suya. No desesperemos si no nos lleva exactamente por donde queremos. Es posible que acabemos agradeciéndole que nos haya conducido por caminos diferentes a los deseados. Aun así, no abaratemos nunca el sueño de entrada. Soñemos a lo grande y la vida ya dirá lo que tenga que decir.

También es muy recomendable imaginar el sueño cumplido. Hemos dicho antes que el cerebro no distingue entre las experiencias reales y las imaginarias. Visualizar que logramos el sueño es un poderoso impulso para lograrlo. Jordi Pigem cita a Eddington, que decía que el contenido del mundo es el contenido de nuestra conciencia. La física cuántica nos muestra que la posibilidad de convertirnos en creadores de una nueva

realidad es una posibilidad real. Pero tenemos que empezar por dibujarla en nuestro interior, creer en ella, imaginarla y confiar.

Finalmente, un aspecto esencial que mucha gente olvida. Muy a menudo es necesario también un proceso terapéutico previo para desactivar los obstáculos internos que interceptan el sueño. A veces es necesario un proceso de alma que nos deje en la vibración o la sintonía emocional interna que nuestro sueño necesita.

Alegría de qué, alegría para qué

Uno de mis sueños es la alegría. A lo largo de mi vida he tenido alegrías, pero me faltaba una alegría de fondo más sostenida. Un poso permanente de tristeza y melancolía me impedía abrazarla plenamente. Pero siempre ha sido uno de los objetivos vitales y educativos con más sentido para mí.

Por fin he podido experimentar la alegría que nace de un estado interno. La relacionada con el verbo «ser» y no con el verbo «estar», como dice Francesc Torralba. La alegría por nada en concreto de la que habla Joan Garriga, que significa estar abierto a la vida y a sus diferentes caras. La alegría por el simple hecho de existir, la que, según Frédéric Lenoir, no exige nada más: ni las comodidades, ni el éxito ni siquiera la salud. Una alegría de vital necesidad, que puede sonar atrevida en el contexto actual. ¿Se puede realmente contagiar la alegría de ser o de existir en tiempos difíciles como estos? ¿No es de ingenuos o de insensatos hablar de alegría? Mi respuesta es que cuando peligra o está bajo mínimos es cuando más nos conviene la revolución de la alegría.

Existen dos mundos: uno que nos desanima y nos desasosiega y otro en el cual hay cosas bonitas y suceden cosas bonitas. Tenemos que saber verlos a ambos y trabajar con determinación por el segundo. Sembrar alegría y orientarnos hacia la alegría, a pesar de los obstáculos y las tristezas que nos salen al paso. Confundimos a menudo a los optimistas con los ilusos. El iluso solo ve la cara amable de la realidad. El optimista, en cambio, ve las dos caras: reconoce las cosas ingratas y negativas, pero hace una apuesta decidida por las bonitas y positivas y trabaja tenazmente para fomentarlas. Se compromete en la mejora de la realidad precisamente porque se da cuenta de que hay mucho que mejorar. Ve que hay mucho trabajo y se involucra y se implica para hacer lo que esté en sus manos.

Los educadores tenemos que arremangarnos por la alegría. ¿Por la alegría de qué? Por la alegría de vivir, de ser, de sentir, de amar y sentirse amado, de crecer, de aprender, de

descubrir y maravillarse, de relacionarse, de compartir, de sentirse digno, válido y útil, de disfrutar, de saborear lo que es bueno y bello, de generar algo bueno y bello... ¿Alegría por qué? Porque la vida está llena de maravillas que solo la alegría nos hace plenamente visibles. ¿Alegría para qué? Para contagiar alegría y llenar la vida de amor y belleza. Educar para amar la vida y amar la vida para educar. Este tendría que ser el lema de todos los educadores.

Lo que la muerte me quitó y me devolvió |

Hablando tanto de alegría alguien puede pensar que todo en mi vida me ha venido rodado. He vivido unos cuantos episodios tristes, aunque solo mencionaré un par de los más dolorosos y de los que más me han marcado.

Cuando tenía doce años, mi abuela materna salió a pasear y la encontraron muerta en el río. Nunca hemos sabido exactamente qué ocurrió. Era la abuela que me contaba cuentos de una niñez de cuento en su tierra de origen. Con mi abuelo y sus tres hijos, llegaron a Cataluña buscando un futuro mejor, dejando casi el corazón entero tras de sí. Tenía cincuenta y seis años, y cuando desapareció yo pedía a las estrellas —que desde arriba, desde el firmamento, lo veían todo— que por favor la encontraran e hicieran que regresara a casa. El día de su entierro, me desplomé en el cementerio. Me paró el golpe mi padre. Unos años después de la muerte de mi abuela, sería él quien nos dejaría por culpa de una leucemia fulminante. Con cuarenta y siete años. Papá, que parecía inmortal y que nunca había estado enfermo. Justo cuando acababa de morir, me dieron una pastilla para que no llorara. Una pastilla que me dejó anestesiada aquel día, el día de su entierro, y treinta años más.

Sucesos como estos dejan secuelas profundas en el alma, y más todavía si somos niños o adolescentes. Unas secuelas que no se curan solas y que tampoco cura el tiempo. El tiempo puede hacerlas más soportables, pero no las cura. Sí lo hace pasar por un proceso que te ayude a elaborarlas, a darles un sentido reparador, a integrarlas desde una nueva conciencia. Estas dos muertes me quitaron mucho más que a dos seres amados. Me robaron la alegría profunda. Me hicieron sacar conclusiones a las que no sabía que había llegado y me llevaron a adoptar actitudes que han regido mi vida durante años sin que yo fuera consciente de ello. Por suerte, también me han dado cosas que agradezco a esta dama de las horas en punto que es la muerte. Entre ellas, una vocación y un trabajo que me apasionan. Mi interés por atender y comprender las emociones humanas está

íntimamente relacionado con estos dos episodios. Quizás no me habría dedicado nunca al crecimiento y a la salud emocional si la muerte no se hubiera llevado a mi abuela y a mi padre de maneras tan dolorosas. Quizás la alegría nunca me habría interesado si mi madre no la hubiera seguido buscando y no nos hubiera empujado tan amorosamente como lo ha hecho. Quizás nunca la habría reencontrado si no hubiera vivido otra muerte cruel recientemente.

Impactos que dejan el corazón hecho añicos |

Era un sábado por la noche del mes de marzo del 2015. De camino hacia una cena de celebración, mi marido y yo tuvimos un accidente de coche. Conducía una amiga nuestra y, afortunadamente, no hubo ningún muerto ni herido grave. Pero el susto fue colosal. Vimos perfectamente cómo el otro coche se nos echaba encima sin que pudiéramos hacer nada para evitarlo y tuvimos tiempo para temer lo peor. Después del choque, durante unos segundos me pregunté si estábamos en este mundo o en el otro. Fue una experiencia que nos cambió de golpe unos cuantos planteamientos y actitudes vitales. Diez días exactos después, cuando empezábamos a reponernos del susto, sucedió otro hecho que sí tuvo consecuencias trágicas: un amigo nuestro muy querido murió en el avión de Germanwings estrellado en los Alpes franceses.

El impacto de este segundo golpe fue feroz y despiadado y nos dejó los corazones hechos añicos a familiares y amigos. Nos tocó transitar por un dolor descarnado y apoyar a su mujer y a sus hijos adolescentes para que pudieran afrontar lo que parecía una pesadilla o una broma macabra, aunque era la cruel y cruda realidad. Poco podía imaginar que este duelo adulto y consciente por el amigo acabaría reactivando los duelos adolescentes pendientes por mi padre y mi abuela, y por algunos otros episodios anteriores y posteriores también dolorosos. El cuerpo fue el primer indicador, el primero en reclamarme atención. Empecé a experimentar una serie de síntomas físicos intensos y molestos que tanto mi médico como yo sospechamos que podían ser de naturaleza más emocional que orgánica. Del cuerpo fui a parar al alma, y me puse en manos de una buena amiga terapeuta para que me ayudara con el proceso que intuía que necesitaba hacer. Un proceso de reparación y transformación de memorias emocionales profundas y dolorosas que me permitió eliminar, por fin, los efectos de aquella pastilla de hacía treinta años que me había anestesiado el llanto y de paso también la alegría.

A veces me pregunto qué habría podido ocurrirme si no tuviera el trabajo que tengo, si no conociera el mundo emocional como lo conozco y no creyera tanto en su fuerza y poder. Quizás habría acabado yendo a algún otro médico que me habría cosido a pruebas en las que no me encontraría nada, habría acabado diagnosticándome un trastorno emocional, me habría recetado un cargamento de ansiolíticos y me habría dejado anestesiada para el resto de mi vida.

Flores reales que surgen de fantasías |

Para deshacerme de los efectos emocionalmente aniquiladores de la pastilla, tuve que reconectarme con las emociones que la pastilla me había anestesiado. Solo cuando miramos el dolor a la cara y lo abrazamos, podemos soltarlo y puede renacer la alegría.

Un día que tenía unos vértigos tan fuertes que apenas me aguantaba de pie, conecté con una emoción antigua, vinculada con la muerte de mi padre: «¿Qué haremos ahora sin papá?», se preguntó de repente una voz dentro de mí. Gracias a mis conocimientos de las emociones, sabía que era un sentimiento completamente lícito y natural de miedo y desprotección ante una pérdida como la del padre. Solo que yo lo experimentaba con un retraso de treinta años (supongo que ahora me creerán más cuando diga que para según qué soy lenta). Seguramente, no pude sentirlo cuando tocaba porque el miedo era una de las emociones prohibidas entonces. Y entiendo perfectamente que así fuera. ¿Qué se sabía en aquella época de lutos y emociones? La consigna ante la muerte era ser valientes y salir adelante. Si hacía falta, con pastillas. Suerte que con una sola ya lo entendí.

Me invadió una tristeza infinita e insólita, y envié un wasap a mi amiga terapeuta, que pudo atenderme al cabo de poco rato. Con su acompañamiento cálido y cercano, y por iniciativa propia, visualicé una especie de *remake* del entierro de mi padre. Una versión libre y adaptada, con las lágrimas que le debía y un final inesperado. Con mi edad y aspecto actual, me vi andando detrás de su coche fúnebre por el camino de la ermita donde está enterrado. Llevaba una rosa roja en las manos (hace treinta años pusieron un pequeño ramo de rosas dentro del nicho). Cuando iba a dejarla allí con él, mi padre me la devolvió. Y yo me la llevé como símbolo de la flor en que sentía que debía convertir mi pena y su huella.

En un poema muy bonito de Coleridge, un poeta sueña con un jardín precioso. Paseando por este jardín, toma una rosa de un bello rosal. De repente, se despierta y se

descubre dormido en la triste habitación de una pensión. Se da cuenta de que el maravilloso jardín ha existido solo en su fantasía. Pero, cuando se da la vuelta para dormirse de nuevo, ve encima de la mesilla de noche la rosa que acaba de tomar. Quizás el jardín había sido un sueño, pero él se había llevado una flor de verdad.

Tristeza que puede ser semilla de alegría |

No solemos dar a las penas el espacio y el tiempo necesarios. Algunas personas se recrean y quedan atrapadas en ellas. Otras no quieren verlas ni en pintura. Las alejan con distracciones, con adicciones varias (al alcohol, al juego, al consumo, al trabajo...), con psicofármacos, con mecanismos como la evasión, la negación, la proyección hacia fuera, etcétera.

El catedrático de la Universidad Autónoma de Barcelona y exjefe de Farmacología del Hospital Universitario Vall d'Hebrón de Barcelona, Joan Laporte, dice que la tristeza y el luto son reacciones normales del cuerpo, pero que hemos llegado a un punto en que se consideran enfermedades. Laporte explica que en 2004 el *DSM* (*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría) consideraba que el luto era patológico si duraba más de seis meses. En 2005 decía que lo era si duraba quince días. Este catedrático se pregunta si la próxima vez el *DSM* dirá que es patológico si dura dos minutos. Y añade que lo peor de todo es que dicen que tiene que tratarse con antidepresivos, que lo único que hacen es eliminar los síntomas, pero no los curan.

La tristeza natural que surge de las pérdidas no se cura con pastillas. Y cuando llega puede que se quede una larga temporada. Dejar que nos habite es mejor que evitarla. Y procurar que nos transforme o que transforme algo para mejorarlo es más sabio que querer echarla sea como sea. El crecimiento y la terapia emocional son más efectivos que las pastillas, puesto que producen cambios en el cerebro. Las pastillas, que adormecen la tristeza, adormecen también la belleza. Es más sabio vivir la vida despiertos y conscientes, también cuando hace daño. «Me duele y me quema, pero en el fondo sé que esta pena es bonita y es todo lo que tengo», canta el grupo catalán Els Pets. «Vale más una verdadera tristeza que una falsa alegría», dice André Comte-Sponville. Si

permitimos que nos roben las penas, nos perderemos lecciones de vida que solo estas pueden ofrecernos y que no podemos aprender de ninguna otra manera.

Anestesiar o desatender la tristeza aleja la sabiduría y la posibilidad de una alegría más real. Pero la tristeza es tan triste que cuesta mucho creer que pueda dejarnos algo bueno mientras la tenemos instalada en el corazón con un contrato indefinido. Por eso va bien saber que, aunque parezca increíble, de las tristezas a veces nacen flores tan insólitas como la de la alegría. Y no hay que esperar treinta años como esperé yo para que nos crezca entre los dedos. La nueva conciencia actual y el amor a la vida de los padres y educadores pueden hacerla crecer en los corazones de los niños y las niñas desde la infancia.

El más bello de todos los sueños |

Dice Natalia Ginzburg que «estamos demasiado acostumbrados a denominar enfermedades a los vicios de nuestra alma, y a soportarlos, a dejarnos gobernar por ellos, o a aplacarlos con jarabes dulces, a curarlos como si fueran enfermedades». El informe de este año sobre salud mental de niños y adolescentes presentado por la asociación sin ánimo de lucro Intress (Instituto de Trabajo Social y Servicios Sociales) alerta precisamente sobre el uso excesivo de psicofármacos para tratar el fuerte incremento de problemas emocionales y de comportamiento que se está detectando en estas edades. Según datos de Unicef, las tasas de depresión y ansiedad entre los adolescentes han aumentado un 70 % en los últimos setenta años. Una cifra que da que pensar.

Con todo, el amor a la vida y la alegría pertenecen a los grandes valores o virtudes de la vida y se justifican por sí mismos. Los datos sobre trastornos, depresiones y medicación no tienen que ser nunca la justificación principal para educar de otra manera. Quiero decir con esto que no tenemos que hacer las cosas para no deprimirnos o no enfermar, tenemos que hacerlas porque la vida es bonita y lo vale. Pero es muy cierto que datos como el anterior nos muestran con claridad que no estamos consiguiendo que los niños y los adolescentes amen suficientemente la vida. Y no es la medicación la que hará que la amen. La medicación lo que hace es adormecernos, aplacarnos para que no nos demos cuenta de que no hay nada que amar y podamos soportar mejor el desamor.

Nos urge educar para amar la vida. La propia Natalia Ginzburg nos da una fórmula: «Tener nosotros mismos una vocación, conocerla, amarla y servirla con pasión, porque el amor a la vida genera amor a la vida». Esta es la verdadera clave: el amor a la vida. Tener una vocación, conocerla, amarla y servirla con pasión es necesario, pero no es suficiente. Hace falta que esta vocación sea fruto del amor a la vida y nos haga amar la vida. Hay vocaciones apasionadas que se orientan a alimentar el ego, a satisfacer los

propios deseos, a expiar fantasmas, carencias y frustraciones personales. Y estas no contagian amor a la vida, precisamente.

¿Nos hemos preguntado alguna vez para quién danza la bailarina de nuestros sueños? ¿Para mí misma, para otro, para un sueño colectivo? Amar la vida es comprender que el más bello de todos los sueños tiene una dimensión personal y otra colectiva que desea encender chispas de nuevos sueños y de alegría en el alma de las personas y del mundo.

Una cuádruple conexión que nos sintoniza con la vida

La sintonía íntima con la vida requiere una cuádruple conexión que la familia, la escuela y la sociedad tenemos que fomentar.

La primera conexión que nos hace falta es la conexión con el ser interior. La educación tiene que ser un camino hacia uno mismo. Tiene que ponernos en contacto con nuestro corazón, con lo que sentimos y necesitamos, con nuestras luces y sombras, con nuestros talentos y dificultades. Dice Joan Manuel del Pozo que «educar es impulsar la construcción en libertad de la mejor persona posible». Para que pueda emerger plenamente el potencial de cada persona, hay que iluminar y nutrir su ser interior. Esta conexión con la interioridad ha sido secularmente desatendida por la educación. Hace solo un par de décadas que hemos empezado a contemplarla y todavía queda mucho camino por recorrer.

La segunda es la conexión con las raíces familiares. La educación tiene que ser también un camino hacia el descubrimiento, la comprensión y el respeto de los vínculos que nos constituyen. Por un lado, porque a veces los obstáculos a la alegría tienen que ver con heridas, emociones y creencias provenientes del entorno familiar que nos han sido transmitidas de manera consciente o inconsciente. Por otro, porque abrir el corazón a los nuestros nos abre el corazón a los otros y a la vida. Comprender y respetar la propia historia y a la propia familia es necesario para comprenderse y respetarse a uno mismo y a los demás. Este es un ámbito más desatendido todavía que el anterior, puesto que a menudo es tabú y genera fuertes resistencias. A pesar de todo, ya hay escuelas que han empezado a tener en cuenta esta perspectiva emocional familiar y sistémica.

La tercera conexión necesaria es la que nos une a la naturaleza, la Tierra y el cosmos. La educación también tiene que ser, como decía Tagore, «un camino para poner nuestra

vida en armonía con toda la existencia». Implica reconocer, en palabras de Satish Kumar, que «la tierra es la fuente de toda vida, que toda vida viene de la tierra y vuelve a la tierra». Es sentir que formamos parte de un todo más grande y que formamos una unidad con este todo. Promover y reforzar la sintonía con el planeta y el cosmos entero como fuentes de conocimiento, sabiduría y activación energética es uno de los grandes retos que tiene actualmente la humanidad.

Finalmente, la cuarta conexión tiene que ver con la muerte. La educación tiene que ser un camino que nos prepare también para la pérdida, el desprendimiento y la muerte.

Conectar con el ser interno para nacer plenamente |

Ser quienes somos, ser uno mismo y estar en sintonía con el propio ser interno debe ser uno de los propósitos esenciales de la educación. Educar es guiar y acompañar a la persona en el camino para llegar a ser ella misma. Esto implica iluminar su potencial. También comporta nutrir, hacer emerger y brillar maravillas, tanto las internas, las que hay en su interior en estado embrionario, como las externas, las que son propias de la vida y la humanidad. La tarea de los educadores se parece mucho a la de un jardinero. Educar también es abonar, fertilizar, cuidar, con un cuidado amoroso, tierno y delicado, en el sentido agrícola de contribuir a crear las mejores condiciones para que las capacidades de la persona puedan florecer de acuerdo con su esencia, naturaleza y ritmo. Y el fertilizante educativo por excelencia es la confianza. Confiar en el potencial de los niños hace emerger este potencial. Confiar en su bondad hace emerger la bondad. Padres y maestros tenemos que ser generosos en la mirada y en las valoraciones sobre los niños y las niñas. Nuestra generosidad apela a la suya, nos recuerda Carme Thió. Cuando una criatura se siente amada, se multiplican sus ganas de sentirse digna de este amor.

«Has nacido para ser quien eres. Tú y todo el mundo. Tú y todos los seres», dice Jordi Pigem. Y nos aclara que esta tendencia al despliegue de la propia naturaleza es tan característica del crecimiento psicológico como del orgánico. También el árbol se despliega para desarrollar plenamente su esencia y forma de árbol. El mismo Pigem cita a Erich Fromm, que decía que «el propósito de la vida es nacer plenamente. Vivir es nacer nuevamente a cada minuto. La muerte acontece cuando el nacimiento se para». Para «nacer nuevamente a cada minuto» tenemos que estar inmersos en un proceso continuo de autoconocimiento y transformación personal. Tenemos que entrenarnos constantemente en las habilidades que requiere el camino de la vida, como dice Cristina Gutiérrez.

Dedicar un tiempo a nuestro mundo interior es uno de los requisitos esenciales para un funcionamiento cerebral óptimo, según Daniel J. Siegel. Dice este profesor de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la UCLA que prestar atención a las sensaciones, las imágenes, los sentimientos y los pensamientos de nuestro mundo interior tiene consecuencias positivas científicamente probadas. Además de hacer crecer las fibras prefrontales del cerebro, que son las que ejercitan la percepción, la conciencia, la presencia y la empatía, potencia nuestras capacidades y desarrolla la integración de la vida en nuestro interior; el tiempo que dedicamos a nuestro yo más íntimo también mejora la salud de nuestras células y del sistema inmunológico.

Conectar con la propia interioridad exige algunas actitudes muy poco comunes en el mundo y en la educación actuales. Requiere practicar ratos de silencio, de inacción, de meditación y de mirada interior, de escucha consciente de uno mismo. Hace poco me preguntaban si era partidaria de retiros de silencio o semanas de silencio en las escuelas. Que cada cual haga lo que quiera y considere conveniente. Mi opinión es que la vida está compuesta de ruidos y silencios, de agitación y calma... Si damos a cada cosa su espacio y su tiempo, quizás no nos será necesario tomar decisiones tan radicales.

Ser un poco egoístas para ser verdaderamente altruistas

La conexión con el propio ser interno es uno de los objetivos primordiales de la educación, pero no es el objetivo último. Conectar con uno mismo tiene que servir para vibrar internamente con la vida y para tener ganas de hacer algo positivo con la propia vida. Pero también tiene que orientarse, principalmente y en último término, a conectar y a vibrar con los demás, a sumar energías y a cooperar con ellos para contribuir todos juntos a la mejora colectiva.

Sin embargo, no puede haber un movimiento auténticamente altruista y amoroso hacia fuera sin un movimiento atento y amoroso hacia dentro. La conexión con uno mismo es la base de la conexión con los otros. Cuanto más amplia y evolucionada esté la conciencia de uno mismo, más grande será la identificación con los otros. Cuanto más conectados con el propio corazón y la propia esencia estemos, más fácil será la conexión con el corazón y la esencia de los otros. Cuando comprendemos nuestras propias debilidades, comprendemos y disculpamos mejor las de los otros. Cuando escuchamos y atendemos nuestras necesidades y emociones profundas, podemos escuchar y atender mejor las ajenas.

Si desatendemos por sistema lo que nuestra alma necesita, estaremos vacíos por dentro, y esto puede llevarnos a practicar un altruismo egoísta, a acercarnos a los otros únicamente para satisfacer nuestras carencias. Puede parecer que hacemos cosas por ellos, pero es probable que las hagamos por nosotros mismos, para obtener el reconocimiento y el cariño que necesitamos. En cambio, ser un poco egoístas, en el sentido de ocuparnos de nosotros, puede convertirnos en verdaderamente altruistas. Cuando atendemos y nutrimos nuestra interioridad, estamos llenos por dentro y podemos darnos con más generosidad a los otros.

Los padres y las madres tenemos que practicar un egoísmo altruista. Debemos ocuparnos de nuestro crecimiento y bienestar, no solo del de nuestros hijos, y velar por nuestra propia felicidad más allá de ellos. Esto implica cuidar y nutrir nuestro mundo afectivo con otras personas, además de con nuestros hijos. Dice Joan Garriga que «los hijos son más felices cuando son importantes, pero no muy importantes para los padres». Hay una máxima que se cumple la gran mayoría de las veces y es que si los padres estamos bien, los hijos están bien. Amar la propia vida es imprescindible para que nuestros hijos amen la suya y se sientan más libres para ser ellos mismos y seguir su impulso vital.

¿Dónde quedó interceptada la alegría?

La segunda conexión que necesitamos es con el campo emocional familiar. A veces, la vibración profunda del alma con el amor y la alegría puede haber quedado interceptada por heridas de nuestra historia personal y familiar. En todas las vidas y familias han sucedido acontecimientos dolorosos. Algunos han podido ser oportunamente elaborados y trascendidos y han sido fuente de crecimiento interior y de resiliencia. Otros han dejado maltrecha la confianza y el amor a la vida. Aunque se haya salido adelante, ha quedado un poso de desesperanza o desencanto que muy a menudo se transmite a las generaciones siguientes, ya sea de manera explícita y consciente o implícita e inconsciente. Hay cosas de las que no hace falta que se hable para que sean transmitidas. Son como un perfume que respiramos y que nos impregna el alma. Con Cecilia Martí escribimos un libro en forma de cartas, *Por amor a mi familia*, sobre cómo integrar los trances difíciles de nuestra historia y convertirlos en aliados para una vida más llena. Por eso no me extenderé en ello, pero sí que diré algo al respecto.

Recobrar la alegría perdida puede requerir una mirada a las raíces familiares. «Si conocemos y miramos con respeto las penas de los nuestros, comprenderemos mejor las propias y podrá renacer la alegría», decimos en nuestro libro. Explica Boris Cyrulnik que «se ha demostrado que un impacto psíquico grave puede transmitirse varias generaciones a través de las modificaciones denominadas epigenéticas». Según él, ante un trauma emocional personal o familiar hay dos caminos: lamentarse o modificar la representación de los hechos a través de un relato reparador que transforme los sentimientos.

A menudo no podemos escoger lo que nos ocurre, ni las emociones primarias que eso nos genera. Pero sí que podemos escoger qué sentido y qué utilidad queremos darle y vinculado a qué sentimientos queremos guardarlo en nuestra memoria emocional. Transformar en una perla de vida lo que nos ha roto el corazón es nuestra libertad última.

Nadie dice que sea sencillo. Y puede requerir un tiempo largo. Pero, sea cual sea nuestra historia, la opción de restaurar la sintonía con la vida siempre es posible.

Esta conexión emocional con el campo familiar es ineludible. Solemos vincularnos a los otros y a la vida reproduciendo o compensando inconscientemente emociones y patrones heredados del sistema familiar. Y nos conviene revisar si estos son fuente de vida y de amor a la vida o todo lo contrario.

¿Qué hace falta en nuestra familia para que la vida resplandezca?

Para que renazca la alegría de ser y de vivir tenemos que descubrir en qué momentos y episodios de nuestra historia familiar quedó maltrecha. Tenemos que preguntarnos qué rompió la confianza en la vida, en nosotros mismos o en los demás. Dónde quedó congelado nuestro corazón o el de nuestra familia. Si tenemos el coraje de indagarlo con delicadeza y con ojos amorosos, probablemente descubriremos algunas claves para rescatar la alegría.

¿Qué puede empujarnos de nuevo hacia la alegría cuando la vida nos ha herido profundamente? Quizás el impulso más fuerte y más bonito es el vínculo profundo y amoroso con los que nos han precedido y con los que vienen detrás. El compromiso con la alegría es más poderoso cuando deseamos contagiarla a nuestros hijos y a la vez honrar a los antepasados y familiares que tuvieron vidas difíciles. Tenemos que poner rumbo a la alegría, por nosotros mismos y para los nuestros. Si consigo restaurar la alegría interceptada, mi alegría será la de todos. El alma de los míos se regocijará con mi alegría. «Otros esperan que resistas, que los ayude tu alegría, tu canción entre sus canciones», escribe José Agustín Goytisolo en «Palabras para Julia». Comprometernos con la alegría de vivir y con nuestra propia felicidad es la mejor forma de honrar a nuestras raíces y a nuestros ancestros, y de contagiar amor a la vida a nuestros hijos.

Tanto en casa como la escuela deberíamos decirles a los niños y adolescentes que una de las misiones principales que todos tenemos en la vida consiste en preguntarnos qué hace falta en nuestra familia para que resplandezca más plenamente la alegría y cómo cada uno de nosotros puede contribuir a ello. En realidad, esta es una pregunta que todos nos planteamos en algún momento, casi siempre inconscientemente. Por eso a veces hacemos cosas tan diferentes de las que los padres quieren y esperan de nosotros. Nos

sorprenderíamos de lo que los niños llegan a hacer para incrementar la alegría, la felicidad, el amor o la armonía familiar. Pataletas, protestas, peleas, actitudes rebeldes y hostiles, transgresiones, incluso algunos síntomas físicos, responden muchas veces a un deseo inconsciente y torpemente ejecutado de una vida familiar más feliz. Si sabemos verlo y conseguimos hacerlo a conciencia, podremos ponerle el poder de la intención y orientarnos hacia la plenitud vital deseada por un camino más llano, directo y diáfano.

La sintonía con la naturaleza, la Tierra y el cosmos |

La inteligencia no es una cualidad específica de los seres humanos. Dice Jordi Pigem que hay inteligencia vital en cualquier forma de vida. «Donde hay vida hay inteligencia y donde hay inteligencia hay vida. Y lo que busca la vida no es la supervivencia, sino la autorrealización.»

La naturaleza, la Tierra y el cosmos nos hablan, son fuente de luz y maestros de vida. La desconexión de la naturaleza, la Tierra y el cosmos nos convierte en arrogantes, nos debilita y nos quita la fuerza y la sabiduría que se derivan de la conexión con el todo. Los seres humanos nos consideramos superiores al resto de los seres vivos y esto nos impide aprender de las demás formas y expresiones de vida. Dice Satish Kumar que «la Tierra sostiene la vida, nos sostiene y nos mantiene», que «somos un microcosmos del macrocosmos», lo que implica respetar el planeta, reverenciar la vida y reconocer nuestra profunda relación con el aire, el agua y la tierra. También dice que «el amor a la naturaleza surge de la veneración reverencial y espiritual por la vida». Podemos decir, pues, que amar la naturaleza nos hace amar la vida, y amar la vida es indispensable para hacer surgir un sentimiento y una actitud de ecología profunda. No es el miedo a la catástrofe el que preservará el planeta, es el amor y la reverencia a cualquier forma de vida. Y es la armonía con nosotros mismos y con nuestras raíces la que nos conducirá a la armonía con la Tierra.

Recientemente fui a Stonehenge (Inglaterra). Una de las hipótesis de la comunidad científica sobre el porqué de esta impresionante construcción megalítica es que las piedras grandes de fuera componían un tipo de templo que protegía el auténtico tesoro del monumento: las piedras azules de Preseli del interior, a las cuales se atribuían poderes mágicos y curativos. Me hizo pensar en que la familia y la escuela también deberían ser templos dedicados a cuidar, proteger y hacer brillar los tesoros de los niños y las niñas. Aspectos como el sistema de acceso a la profesión docente o la falta de

climas educativos potenciadores y de una comunicación desde el corazón, entre otros muchos, no solo no garantizan que estos tesoros afloren, sino que muchas veces los malogran y otras veces incluso ponen en entredicho su existencia. Establecemos perímetros de seguridad para preservar monumentos que son patrimonio de la humanidad, como Stonehenge, mientras que no siempre protegemos como es debido el patrimonio de la humanidad que representan los niños y sus tesoros interiores. Quien ama la vida ama y cuida el alma de los más pequeños y potencia y custodia sus tesoros.

El alma y la vida que hay en todo |

Educar para amar la vida es educar para amar cualquier forma de vida y cualquier elemento que contribuya a la vida. El amor profundo a la vida hace visible el alma de las cosas y el latido de vida que hay en cada cosa. Y nos proporciona la comprensión de que todo está relacionado y conectado con todo. Una acción tan vital y a veces tan poco consciente como respirar ratifica nuestra conexión y dependencia absoluta de la Tierra y el cosmos. Cada bocanada de aire que inspiramos y expiramos nos une a través de un hilo invisible con los árboles, con la naturaleza, con la Tierra y con el universo entero. Por supuesto, también con nuestra familia y con el resto de la humanidad y de los seres vivos. De alguna manera, con todo lo que origina y sostiene la vida.

En una mano que agarra un lápiz y escribe, confluyen la historia y la esencia del lápiz y de quien escribe. Y, a la vez, historias y esencias de la naturaleza y de la humanidad entera. En una sencilla y diminuta flor, se concitan la semilla, las raíces, la tierra, el sol, el oxígeno, las nubes, la lluvia, el clima, el espacio y el tiempo, el jardín y el jardinero, los ojos que la admiran... La vida se mantiene gracias al flujo maravilloso e invisible de un dar y recibir incesante entre los diferentes elementos que la componen. Los seres humanos somos uno más de estos elementos y dependemos por completo de los otros para subsistir. No hay nada que pueda existir solo, aislado del resto, y nosotros aún menos. Una parte muy pequeña contiene el todo y necesita el todo para continuar existiendo. Si somos capaces de comprenderlo y de sentirlo internamente así, quizás nos sentiremos más unidos al resto de sistemas, ecosistemas y seres vivos, tendremos más cuidado y nos comprometeremos más activa y responsablemente en su conservación.

Para que nuestros hijos y alumnos amen el alma de las cosas y la vida que hay en todo, enseñémoslos a ver, a sentir y a experimentar que un árbol o una flor contienen todos los elementos que los hacen posibles, que nosotros continuamos vivos gracias al árbol y a la flor y que cuidando el árbol y la flor cuidamos la vida y nos cuidamos a

nosotros mismos. Enseñémoslos a acoger y a mimar el árbol y la flor que están en su interior y a convertirse a ratos en ese árbol y en esa flor, a través de pequeñas meditaciones y visualizaciones que los acerquen a sus esencias. Es una de las maneras más bonitas y efectivas de favorecer una conciencia ecológica y planetaria profunda, así como el consumo responsable y sostenible que tan necesarios son.

La muerte, una gran aliada de la vida |

La muerte es la otra cara de la vida. Cualquier pedagogía orientada a amar la vida debe tenerla presente. Y padres y maestros tenemos que poder curar las heridas de la muerte y recolocar nuestras experiencias dolorosas con ella si queremos orientar a los niños a la vida y a la alegría.

El luto por una persona amada, y más aún si se ha ido pronto, es un proceso muy duro y doloroso por el que nadie querría tener que pasar y que dinamita la alegría durante un tiempo a veces largo. Es de una desolación infinita tener las manos y los ojos vacíos de un ser querido. Quedar huérfanos de su voz, de su tacto, de su perfume. Pero, sin duda, el significado que damos a la muerte influye de forma decisiva en cómo transitamos por los duelos y en cómo salimos de ellos. Y la manera de ver y vivir la muerte que tenemos en Occidente no nos ayuda demasiado, precisamente, a transitarlos con luz y a recobrar pronto la alegría.

El día que nuestro amigo murió, mi amiga terapeuta me dijo que con el tiempo algunas muertes podían llegar a ser un impulso de vida para los que nos quedábamos. En aquel momento no podía ni quería aceptarlo. Posteriormente, he empezado a entenderlo. No hace mucho me dijo también que la muerte nos cuida. Suena muy extraño. Pero quizás sí que nos cuida en el sentido de que nos impulsa a cuidarnos y a cuidar la vida, a aprovecharla más y a disfrutarla más a fondo. «Solo si pienso constantemente en la muerte, cada instante de mi vida tiene un valor infinito», dice Joan-Carles Mèlich.

Para el lama Sogyal Rimpoché, «la muerte es un espejo en el cual se refleja todo el sentido de la vida. Si nos negamos a aceptar la muerte, no podremos vivir plenamente». Según él, «tenemos que sacudirnos de vez en cuando y preguntarnos seriamente: “¿Y si muriera esta noche? Entonces, ¿qué?”». Desde nuestro accidente de coche y la muerte de nuestro amigo, me planteo una pregunta similar cada vez que me hacen propuestas que me atraen poco: «Si muriera hoy, ¿me gustaría que lo último que hubiera hecho fuera

esto?». Me ayuda mucho a distinguir lo que es verdaderamente esencial y a declinar sin reparos lo que no me apetece. Pensar en la posibilidad de la muerte nos hace más lúcidos. «Quizás los únicos que de verdad comprenden cómo es de preciosa la vida son aquellos que conocen la fragilidad», añade Rimpoché. Tal vez sí que la muerte es una gran aliada de la vida, siempre que comprendamos la gran fragilidad y a la vez la gran maravilla de vivir.

Son tan tristes las rosas a destiempo |

Nuestro comportamiento con relación a la muerte es a veces un poco extraño. Nos reservamos las alabanzas mientras una persona está viva y nos recreamos en ellas cuando muere. ¿Qué sentido y qué gracia tiene decir de una persona que ha muerto maravillas que no le dijimos nunca cuando vivía? Yo prefiero el silencio cuando no hemos abierto la boca en vida. Me parece más honesto y respetuoso. Muchas veces, cuando no hemos reconocido a la persona en vida, lo que decimos cuando muere es más de cara a la galería, para limpiar nuestra conciencia o por la compasión que nos despiertan los muertos que por cariño real.

La compasión hacia los muertos es otro de los sentimientos que a menudo me parece fuera de lugar. Cuando muera, yo no quiero dar pena, sea pronto o tarde. Entenderé que los que me aman tengan una pena, pero no que me tengan pena. Que no digan «pobre», porque no me he sentido nunca pobre. A pesar de las tristezas y las amarguras, si muriera mañana mismo, mi vida habría merecido la pena, habría sido lo suficientemente bonita, habría tenido sentido. Y esto es para celebrarlo con una copa de buen vino o buen cava y no para tenerme pena.

Tengo un amigo que el día en que cumplía sesenta años estaba preocupado porque temía que le diríamos cosas bonitas en público, lo que le provocaba un pudor insuperable. Tan grande era su pudor que nos advirtió de que se enfadaría si hacíamos que se emocionara. Le dije que no se preocupara, que si quería, nos guardaríamos todas las cosas bonitas que pensábamos de él para el día de su funeral. Esto lo hizo reaccionar y disfrutó por primera vez de dejarse mimar en público.

Otra de las cosas extrañas que hacemos con relación a la muerte es conceder deseos y licencias de vida solo a los enfermos. Consentimos vivir la vida a quienes les quedan días de vida. ¡Y resulta que a todos nos quedan días de vida! Tenemos que empezar a decir en voz alta que hacemos determinadas cosas porque nos quedan días de vida. Estoy

convencida de que si lo tenemos más presente y nos lo recordamos más a menudo, nos atreveremos a crear y degustar momentos de vida que de otra forma serían impensables. También es más probable que, cuando tengamos algo bonito que decir, lo digamos. Sobre todo a nuestros seres más queridos. Son muy hermosas las flores de la alegría y muy tristes las rosas a destiempo.

¿Con qué emoción de fondo vibra nuestra alma? |

El amor a la vida depende de cómo vibra y de cómo resuena emocionalmente nuestra alma con la vida.

Hay personas que resuenan sobre todo con lo que les falta, con algo que han perdido o de lo que carecen. Su emoción de fondo es la tristeza y aunque la vida les ofrezca cosas buenas, nunca están suficientemente satisfechas. Siempre lamentan o añoran algo que no las deja rendirse al gozo de vivir la vida, pero que su emoción de fondo sea la tristeza, no quiere decir que no se rían o que no puedan alegrarse en un momento dado.

También hay personas que resuenan sobre todo con la parte negativa o imperfecta de las cosas, con lo que está mal o no es como ellas desean o querrían que fuera. Su emoción de fondo es la rabia, están enfadadas por lo que no es como tendría que ser. Son personas que solo ven o se fijan en los defectos, que difícilmente reconocen las virtudes. No otorgan a nada ni a nadie la categoría de excelente, siempre encuentran algún «pero» que invalida o desmerece una cualidad, por grande que esta sea.

Otro tipo de personas son las que resuenan sobre todo con la desconfianza, las que no se fían de nada ni de nadie, las que imaginan tramas y conspiraciones ocultas, piensan mal de todo y de todo el mundo y están convencidas de que si algo puede salir mal, saldrá mal. Su emoción de fondo es el miedo. Temen lo que pasará o lo que puede pasar y normalmente siempre encuentran excusas y razones para no hacer y muy a menudo también para no dejar que otros hagan. Son personas que piensan que las cosas van mal e irán a peor, que no se esfuerzan demasiado (creen que no merece la pena) y lo peor es que a menudo se dedican también a desalentar a los que quieren hacer cosas.

Finalmente, existen personas que vibran con el amor y la alegría. Es el tipo de personas que debemos ayudar a construir desde la educación, son las que necesita nuestro mundo y es así como los padres y los maestros debemos ser para contagiar amor a la vida a los niños y los adolescentes. Es perfectamente compatible con sentir a veces

tristeza, rabia o miedo. Es inevitable e incluso necesario sentir estas emociones, siempre que sea puntualmente y no se conviertan en sentimientos de fondo permanentes y enquistados.

Emociones: la llave que abre el corazón y la antesala del alma

Las personas que vibran con el amor y con la alegría tienen una sensibilidad especial para captar el alma de las otras personas y de las cosas.

Una primera cualidad de estas personas es que no están sujetas a la tiranía del ego. No están desesperadas por obtener poder o reconocimiento externo y tampoco son esclavas de un personaje o de una imagen que han tenido que crearse. Se mueven principalmente por motivaciones internas y trascendentes. Hay tres tipos de motivaciones: la externa (basada en recompensas externas), la interna (basada en el deseo, la autosatisfacción y el goce personal) y la trascendente (basada en una voluntad de servicio y de contribución al bien común). Catherine L'Ecuyer expone los resultados de una investigación que puso de manifiesto que «los motivos externos pueden debilitar o malograr por completo los motivos internos». Cuando potenciamos las motivaciones externas a través de premios y castigos, desposeemos a los niños de sus propias motivaciones internas y los incapacitamos para las trascendentes. «Las motivaciones más básicas impiden las más elevadas», concluye L'Ecuyer.

Una segunda cualidad de las personas que aman la vida es que viven en el presente. Tienen la capacidad de la presencia plena. Su alma no está atrapada en vivencias pasadas ni en expectativas futuras. No se recrean en las penas, no se entretienen en críticas, en preocupaciones ni en anhelos pendientes. Están conectadas con el aquí y el ahora, danzan y fluyen con lo que cada instante les trae.

Una tercera cualidad de las personas que aman la vida es que han conseguido reparar y trascender emociones no resueltas de su pasado, y esto les permite experimentar emociones naturales y primarias sin sufrir trastornos ni quedar atrapadas en ellas. Han curado las heridas del entorno familiar o de su niñez y adolescencia y han llegado al

estadio de las emociones sabias y lúcidas. En *La belleza de sentir*, el libro anterior a este, describo cuatro tipos de emociones (primarias, secundarias, adoptadas y lúcidas) y expongo un camino en doce pasos para transformar las emociones difíciles e ir de las emociones primarias a las emociones lúcidas. Por eso no volveré sobre este tema. Pero sí que insistiré una vez más en que la educación emocional es mucho más que conocer y modular las emociones. Estas son la llave que abre el corazón y la antesala del alma y del amor a la vida.

Descongelar el corazón para encender la vida |

Hay muchos corazones congelados, heridos, atrofiados o endurecidos. Muchas personas profundamente dolidas y enfadadas con la vida, y con la muerte, que se fabrican corazas y se enrocan en convicciones inmutables. Con todo, el problema no es tener el corazón congelado o endurecido. Congelar o endurecer el corazón es un recurso primario de supervivencia cuando no disponemos de otros recursos emocionales más evolucionados. El verdadero problema es no darnos cuenta de que tenemos el corazón como una piedra o atrapado bajo capas de hielo. Porque hasta que no nos demos cuenta de ello no podremos buscar la ayuda necesaria para rescatarlo. E iremos sembrando pesimismo, desencanto y desamor a nuestro alrededor.

Si somos responsables de nuestro propio crecimiento como personas, conviene que nos preguntemos desde dónde hablamos y actuamos. ¿Desde las tripas? ¿Desde la racionalidad pura? ¿Desde el corazón? ¿Y qué huella dejamos cuando lo hacemos, qué emociones generamos y contagiamos? Tenemos que preguntar también a otras personas desde dónde les parece que lo hacemos y qué efectos les causamos. En general pasamos de la reacción impulsiva, visceral, primaria y habitualmente desenfrenada, que nos sale de los instintos o de los intestinos, a la respuesta analítica, lógica, fría, moralmente aceptable o políticamente correcta, que proviene del intelecto, pensada, pero no vivida ni sentida. Nos saltamos el camino del medio, el del corazón, que es el que atempera y modula los instintos y da luz y calidez a la razón.

Sin embargo, el corazón no es el destino final del crecimiento personal. Es un tipo de estación de enlace a menudo inaccesible o inhabilitada. Por eso uno de los objetivos principales de la educación en este nuevo milenio debe ser el de reconectarnos con el corazón, ayudarnos a abrirlo, a descongelarlo, a ensancharlo. Y otro objetivo paralelo tiene que ser desarrollar niveles progresivamente más elevados y profundos de conciencia. Esto significa convertirnos en observadores externos de nuestras emociones

y motivaciones últimas. En directores de orquesta capaces de afinar nuestras propias pasiones, afectos y razones para componer una melodía personal armónica y bonita. A medida que descongelamos el corazón y expandimos la conciencia, emerge la sensibilidad, nos convertimos en amantes de las miradas reposadas y de los silencios pacificadores y va creciendo en nuestro interior una luz que nos enciende el alma y la vida. La conciencia nos conecta con el alma. Y es desde nuestra propia alma desde donde podemos establecer una vibración profunda con la vida y encender la alegría en nuestro ser.

El éxito como sintonía profunda con lo que hacemos |

El nuevo milenio pide un cambio de paradigma vital y educativo. Nos equivocamos cuando encaminamos a nuestros hijos y alumnos hacia el éxito y los valoramos en función de unos parámetros cuantificables y externos que no tienen en cuenta la alegría y que incluso la obstaculizan. La alegría de vivir no es fruto de lograr hitos externos. Es justo al revés. El mayor de todos los éxitos es la alegría. Si queremos éxito del bueno y de verdad, no tenemos que buscarlo. Tenemos que buscar la alegría. La de ser quienes somos, la de hacer lo que hacemos, la de aportar algo de valor a los otros y al entorno con aquello que hagamos. La de vivir.

Mentiría si dijera que no me importa el éxito externo. Pero soy totalmente sincera cuando digo que no trabajo para obtenerlo. Más de una vez he declinado propuestas tentadoras con las que habría conseguido un plus de fama, renombre y dinero porque he antepuesto el goce, la satisfacción y la sintonía con el qué, el quién y el cómo al éxito. Mi mayor éxito es sentirme como me siento: afortunada y agradecida con mi trabajo y con mi vida. Y muy especialmente con las personas de mi vida y con las que mi trabajo acerca a mi vida. El éxito tiene que ser una consecuencia, nunca un fin. El éxito entendido como reconocimiento social, estatus, dinero, fama o poder es una motivación y un hito completamente externo. Y la primera variable de la fórmula del éxito es que nuestro motor principal sean motivaciones internas y trascendentes.

El éxito tiene que ver con estar en sintonía profunda con lo que hacemos, con la alegría de hacerlo y con el deseo de ponerlo al servicio de una vida bella y buena. El reconocimiento externo tiene que ser una consecuencia de esta vibración interna y profunda con la vida y con la alegría. La fusión perfecta entre la propia alma, el alma de lo que hacemos y el alma de aquellos con quienes lo hacemos nos ayuda a encontrar un buen «cómo» y a lograr unos buenos resultados.

He podido observar un denominador común en algunas empresas y profesionales de reconocido prestigio con los que he tenido la ocasión de conversar. No están obsesionados por el éxito. Están enamorados de lo que hacen y por eso saben extraer de ello su quintaesencia. No los mueve una meta externa o un plan estratégico, los mueve un fuego interno. El éxito radica en aprender a ver la esencia y el alma de aquello con lo que trabajamos. Es una simbiosis perfecta de todos los elementos que intervienen: quién, qué y cómo.

La gamba que me emocionó |

Una de las empresas que se consideran un referente mundial e incuestionable de éxito es El Celler de Can Roca, en Gerona, regentado por los hermanos Joan, Josep y Jordi Roca.

Un camarero de El Celler de Can Roca nos explicó que la gamba de Palamós es un plato presente, desde hace treinta años, en este restaurante, uno de los mejores del mundo y que cuenta en la actualidad con tres estrellas Michelin. Añadió que en los nueve años que hace que él trabaja en la casa, Joan Roca ha ido reduciendo cada vez más la cocción de este crustáceo. El motivo de esta reducción es que la naturaleza ha hecho a la gamba tan perfecta que deben tener mucho cuidado para no estropearla ni enmascarar su sabor. Por eso se limitan a acompañarla con productos que realcen su esencia. La sirven marinada en vinagre de arroz, jugo de la cabeza, patas crujientes, *velouté* de algas y pan de fitoplancton. La mayoría de los ingredientes forman parte del hábitat y del ecosistema de la gamba, de manera que se potencian sus calidades naturales de gusto, aroma, color y textura.

Me encanta la gamba roja. Es un plato para chuparse los dedos. Pero nunca una gamba había conseguido emocionarme. La historia que nos contó aquel camarero me llevó a establecer un paralelismo entre la cocina y la educación. La fusión perfecta que han conseguido los hermanos Roca entre su alma y el alma de los frutos de la tierra tenemos que conseguirla también los padres y los maestros entre nuestra alma y el alma de los niños. ¿Cómo puede ser, me preguntaba, que un cocinero tenga tan claro que debe procurar no adulterar la esencia de una gamba y nosotros no tengamos siempre tan claro el cuidado delicado que requieren la esencia y el alma de un niño?

Padres y maestros debemos ser virtuosos para desvelar las esencias y para hacer que los niños saboreen la vida. Tenemos que crear ambientes que hagan emerger y resplandecer los tesoros y la mejor versión de los niños y los adolescentes. La educación está profundamente conectada con la tierra y con sus procesos, con la naturaleza y con

sus tiempos y sus ritmos. Y nosotros hemos querido convertirla en un proceso mecánico e industrial. Es necesario que volvamos a vincular la educación con la agricultura, la jardinería, la cocina, la creación, el arte y la artesanía.

Saber ver la esencia para hacerla aflorar |

Dijo Xavier Melgarejo que «ser maestro es un honor porque trabajamos con el tesoro de la nación». Quien no ame a los niños y no ame educar, que se dedique a otra cosa. Los que nos dedicamos a educar tenemos que amar la vida y la educación. Y debemos amar, sobre todo, a los niños. Para conseguir que afloren las maravillas de los niños y los adolescentes tenemos que amarlos. O, si no, hacer ver que los amamos, como dice Jaume Celsa. Amarlos significa mirarlos como el tesoro que son y confiar en sus bondades y en su potencial. La confianza adulta acaricia el alma de las criaturas y es el mejor nutriente para extraer de su interior su esencia sensible, noble y bondadosa y hacerla brillar.

¿Puede llegar a ser un cocinero de éxito alguien incapaz de percibir la esencia de los alimentos y que desconoce sus condiciones óptimas de cocción o degustación? Seguro que no. ¿Puede llegar a ser un buen educador una persona incapaz de captar la esencia de cada niño y de crear las condiciones óptimas para que esta emerja y florezca? Es obvio que tampoco.

Ken Robinson sostiene en *El elemento* que el objetivo de la educación es que cada persona encuentre su elemento. El elemento es aquello que nos gusta y que, además, se nos da muy bien. No todo el mundo puede convertir su elemento en su profesión, pero todos debemos encontrarlo y practicarlo, aunque solo sea como afición. El elemento hace aflorar una serie de talentos, actitudes y aptitudes que podemos extrapolar a cualquier actividad para aumentar la conexión interna con lo que hacemos y la eficacia de lo que hacemos. Este autor advierte de que a menudo la escuela no solo no ayuda a descubrir el elemento de cada niño, sino que lo desatiende y lo niega. Muchas personas no lo descubren hasta que dejan la escuela. Explica que a Mark Knopfler le dijeron que no haría nunca nada bueno con la guitarra y que a Elvis Presley lo echaron del coro de su escuela por cantar mal. Y añade, con fina ironía, que todos sabemos cuán famoso se hizo el coro de la escuela de Elvis después de echarlo.

Hacer aflorar maravillas en los hijos y los alumnos requiere dos cosas: la confianza en que las maravillas están ahí y el respeto a los tiempos necesarios para que puedan emerger, que pueden ser largos. Los tesoros de las criaturas necesitan una cocción lenta, como la de muchos alimentos. Nos hace falta una gran delicadeza para saber ver esencias y potenciar talentos, y mucha más para confiar plenamente en que las maravillas están cuando todavía ni siquiera se intuyen.

¿Tenemos a algún mago o a alguna hada a mano? |

La niñez es el momento de descubrir la magia que tiene que acompañarnos el resto de nuestra vida. De pequeños, conocemos el país de las hadas y viajamos por sus mundos para saber identificarlas cuando crezcamos, porque cuando seamos mayores continuarán siendo necesarias. Todas las personas necesitamos a algún mago o a alguna hada cerca, siempre.

Las hadas y los magos son personas que reflejan la mejor imagen de nosotros mismos. Saben vernos cualidades y aptitudes que nosotros no vemos y que nos costaría mucho percibir sin su ayuda. Creen en nosotros, en nuestro valor y nuestra bondad, más allá de nuestros errores y limitaciones. Pueden decirnos cosas que nadie más nos puede decir, porque nos aprecian de verdad y nos inspiran confianza. Dialogar con ellos nos aporta perspectiva y resulta transformador. Activan nuestro potencial dormido y nos catapultan hacia bellos sueños. Y en las horas bajas, nos ofrecen caricias balsámicas para las heridas del alma y nos enseñan a custodiar la autoestima, la esperanza y la alegría.

A veces somos tan individualistas, arrogantes y desconfiados que no admitimos injerencias externas en nuestras vidas. Pensamos que nadie tiene derecho a hacer que nos cuestionemos nada. Pero el reflejo y la ayuda de los otros son indispensables. Necesitamos a alguien que nos haga de espejo, que nos interpele, que nos descubra aspectos nuestros que desconocemos, que amplíe nuestros horizontes, que nos plantee nuevos retos de crecimiento, que nos contagie nuevamente alegría cuando esta desfallece. Admitir a alguien que interprete este papel, poner a un mago o a un hada en nuestra vida, es un signo de humildad y de coraje a la vez.

Los padres podemos ejercer de hadas o de magos de nuestros hijos. Pero el efecto es más potente si lo hacen otras personas. Cuando nos elogia y nos apoya alguien de fuera de casa, la magia se incrementa. Los buenos maestros pueden ser grandes magos y grandes hadas. Los buenos psicoterapeutas también. Además de convertirnos en magos o

en hadas para los niños, los educadores debemos tener también nuestros propios magos y hadas. Tenemos que beber de la sabiduría de otros para poder construir la nuestra propia y dejarnos tocar por la magia de otros para encender la magia a nuestro alrededor.

Saber crear belleza cuando miramos

Los padres y los maestros no debemos limitarnos a descubrir y hacer aflorar la belleza de los niños y los adolescentes. También tenemos que ser creadores de esta belleza.

En una conferencia sobre autoestima, un padre me preguntó qué podemos decirle a una niña que es fea y que sabe que es fea. La pregunta me chocó un poco. Pero reaccioné con normalidad. A los padres, como a los hijos, se los puede orientar mejor desde el respeto y la comprensión. No me especificó si se refería a su hija o a otra niña, y tampoco se lo pregunté. No me hacía falta saberlo para responderle.

Este tipo de afirmaciones corresponden a un concepto de belleza muy estrecho, seguramente determinado por los cánones también limitados que preconizan la publicidad, la moda y la cosmética. Nos urge ampliar la noción de belleza, porque, además de no limitarse solo al aspecto físico, se trata de un concepto subjetivo. Un estudio realizado por psicólogos de diferentes instituciones de Massachusetts, entre ellas la Universidad de Harvard, concluye que la belleza está en los ojos de quien mira. Y otro realizado por investigadores de la Universidad de Londres añade que de momento no han podido establecerse las características objetivas que hacen bellos a los objetos.

La belleza es una manera de mirar a las personas, las cosas y la vida. Está más relacionada con la propia sensibilidad, con la capacidad de percepción, de admiración y de conmoverse que con determinadas cualidades de las personas y de los objetos. No hay niños feos, sino adultos de mente y corazón estrechos que no sabemos ver la infinita belleza que hay en unos ojos, un corazón, unas manos o unos pies con tanta vida por estrenar. Ensanchemos el corazón, la mente y la mirada, y seremos capaces de ver todas las formas posibles de belleza, la visible y la invisible, la física y la interior, la que viene dada y la que podemos crear o cultivar, la del vivir y la de amar.

Enseñemos a mirar la belleza y enseñemos también a crear belleza cuando miramos. Enseñemos a verla incluso donde parece que no la hay. Cultivemos miradas que sean

creadoras de belleza, porque ver bonitos a los niños, la vida y las cosas los hace bonitos. Y nos empuja a buscar amistades y compañías que nos encuentren bonitos y que nos hagan la vida bonita.

Un cuento tan bello como tú |

Una de las maneras más bonitas de celebrar la vida, de crear belleza y de contagiar la alegría de vivir es a través de los cuentos.

Dice Gustavo Martín Garzo que cuando los padres les contamos un cuento a nuestros hijos, les estamos diciendo esto: «Eres bello. Tan bello que no puedo explicarte cualquier cosa. Tengo que buscar un relato que sea tan bello como tú». ¡Me parece tan tierno y tan precioso! Viene a decirnos que la verdadera belleza no está en el cuento o en las historias que podamos contarles, sino que la belleza más grande y más bella es la de los niños y las niñas. Y nos da a entender también que la razón principal por la cual les contamos un cuento no es para que se distraigan. Ni para pasar un buen rato juntos. Tampoco para desarrollar su imaginación. O para ayudarlos a crecer. Ni siquiera para mostrarles las dificultades y las maravillas de la vida. Contamos cuentos a los niños para cantar y alabar sus propias maravillas. Principalmente, la de su existencia.

A través de los cuentos celebramos que nuestros hijos existen y vamos construyendo una casa donde puedan encontrarse y hablarse nuestra alma y la suya. Del mismo modo que arropamos su cuerpo con la colcha, con los cuentos arropamos su alma. Cada cuento es mucho más que una historia. Es una celebración dichosa de sus vidas y del regalo que son; una caricia profunda que tiene que salir de muy adentro nuestro para poder penetrar bien en ellos.

Los cuentos encienden la magia y la alegría de vivir porque nos conectan con los corazones de nuestros hijos y a la vez con el corazón del niño o la niña que vive en nuestro interior. En realidad, solo quien mantiene encendida la magia en su interior puede desvelar la de un niño; solo quien pasea por bosques mágicos puede llevarse a un niño a visitar a duendes y a hadas; solo quien tiene por techo las estrellas puede impulsar y enseñar a sus hijos a volar alto.

Podríamos empezar los cuentos diciendo: «Había una vez una niña tan bonita que su madre le contaba historias tan bonitas como ella». O: «Había una vez un niño tan lleno de vida que su padre le contaba historias tan llenas de vida como él». O bien: «Había una vez una vida tan bonita que cada día o cada noche necesitamos una historia bonita para corresponder con belleza a su belleza».

Hacer de cada pequeño acto con los niños un instante de belleza y de vida

La belleza es un gran valor y los grandes valores tienen sentido por sí mismos, al margen de su utilidad. Pero la belleza, además de tener sentido, es útil. Conmueve y mueve. Genera amor y alegría, alimenta el deseo de buscar, de crear, de saborear más. De expandirla y compartirla.

Decía Dostoyevski que «es imposible existir sin belleza». El papa Francisco también reivindica la necesidad de la belleza; dice que «no basta con que un mensaje sea bueno y justo. Tiene que ser también bello, porque solo así llega al corazón de las personas». Catherine L'Ecuyer dice que «existe belleza en la amabilidad, en la delicadeza, en la compasión, en la comprensión, en el agradecimiento». Muy cierto. Pero también puede haber una gran belleza en pequeñas acciones cotidianas, aparentemente intrascendentes, si las hacemos a conciencia y no como autómatas, que es como solemos hacerlas y como pretendemos que las hagan los niños.

Uno de los secretos para ayudar a los más pequeños a crear hábitos es que convirtamos las acciones que tienen que ver con estos hábitos en momentos de belleza y de interacción cercana y amorosa con el adulto. Un acto rutinario como lavarse las manos antes o después de las comidas puede convertirse en un momento motivador, sugestivo y bonito si sabemos aprovecharlo para que la criatura experimente sensaciones y sentimientos bellos y agradables.

En una conferencia con familias, sugería a los padres que, si querían, podían ir variando los olores, los colores y las formas de los jabones, puesto que ahora hay tantas variedades artesanales, y que les dijeran a sus hijos: «¡Ya verás qué olorcillo este de hoy! A ver de qué es y a qué nos recuerda». Y los animaba a añadir nuevos alicientes cada día. Un padre me dijo que no hacían falta tantas gaitas para lavarse las manos, que tienen

que acostumbrarse a lavárselas cuando toca y ya está. Estoy totalmente de acuerdo en que deben acostumbrarse a hacerlo cuando toca. Pero ¿qué nos impide que un hábito de higiene como lavarnos las manos pueda ser también un acto de placer? Recordemos la pregunta del principio: ¿vemos la vida como un regalo o como una carga? Si pensamos que hemos venido a sufrir, pensaremos que todo esto son tonterías. Si pensamos que estamos aquí para disfrutar de la vida, procuraremos saborearla a fondo y convertiremos cualquier pequeña acción en un momento de belleza y de vida.

Es el corazón el que nos pone en coherencia |

«Sea cual sea la tarea que realices, hazla lentamente y con calma, sabiendo que la estás llevando a cabo, en lugar de intentar sacártela de encima cuanto antes mejor. Decide hacerlo todo de manera relajada, poniendo toda la atención. Disfruta de la tarea y sé uno con ella.» Lo recomienda Thich Nhat Hanh en *El milagro del mindfulness*, una práctica muy de moda actualmente que tiene sus raíces en el budismo zen y que ha sido impulsada en Occidente por el profesor de medicina norteamericano Jon Kabat-Zinn.

En un atardecer de aguas quietas y de reflejos de luna a la orilla del mar, de aquellos que invitan a respirar belleza y a celebrar el instante, una persona comentaba que ella era más de montaña y otra se puso a rememorar maravillas de otro atardecer pasado. La situación pone en evidencia la incapacidad que tenemos a veces de entregarnos plenamente y en silencio al momento presente. Ninguna de estas dos personas estaba plenamente presente. ¿Cuántas veces no estamos donde estamos, no estamos en lo que hacemos ni estamos con los que estamos? ¿Cuántas veces quedamos atrapados en recuerdos pasados o en anhelos futuros? ¿Cuántas veces deseamos terminar una cosa para hacer otra y cuando empezamos la otra ya pensamos en la siguiente?

Estamos tan desconectados que tenemos que aprender a degustar un bombón porque lo tragamos sin estar presentes en el bombón ni en la vida. El *mindfulness* desarrolla una serie de herramientas, procedimientos y estrategias para la atención plena. Para vivir despiertos y conscientes. Para estar presentes en el presente y saborear a fondo cada instante. Pero no es la capacidad de saborear un bombón la que nos hará amar la vida. Es la sintonía profunda con nuestro propio corazón, con quienes somos y de donde venimos, con lo que hacemos, lo que tenemos (no con lo que nos falta), con nuestra vida tal como es, la que nos hará amar la vida y descubrir, saborear y agradecer sus bombones.

El HeartMath Institute de California ha demostrado que la clave del funcionamiento óptimo de todos los sistemas del cuerpo, del estado de flujo y de las experiencias vitales óptimas es la sintonía con el corazón. Cuando dirigimos la atención al corazón, a través de la respiración, la relajación, la expresión armónica, la creación de imágenes y la evocación de sentimientos agradables, el latido cardíaco se regula y el cerebro recibe un mensaje de coherencia que sincroniza todos sus centros y arrastra al resto de sistemas a su ritmo.

¿Tenemos ojos, orejas y boca en el corazón? |

Crecer emocionalmente es, en pocas palabras y de una manera gráfica, poner ojos, orejas y boca al corazón. Todos tenemos corazón. Y, seguramente, un buen corazón. Pero ¿tenemos ojos, orejas y boca en el corazón? ¿Tenemos un corazón grande, abierto, atento y dispuesto, permeable, accesible, acogedor, expresivo...?

Poner orejas al corazón quiere decir prestar atención y aprender a escuchar, tanto a nosotros mismos como a los demás, no solo las palabras que decimos, sino también lo que no decimos y, muy especialmente, lo que decimos con la mirada, con el tono, con el lenguaje corporal, con lo que hacemos y con lo que no hacemos. De alguna manera, supone aprender a poner subtítulos a lo que decimos y nos dicen; descifrar qué quiero decir realmente con lo que digo, que no siempre coincide exactamente con las palabras que pronuncio.

Poner ojos al corazón quiere decir saber ver lo que no se ve, pero late detrás de lo que se ve. Significa identificar las necesidades, emociones o motivaciones de fondo que hay detrás de lo que hacemos. Tanto los niños como los adultos nos comportamos a veces de maneras extrañas, desajustadas o inadecuadas. Saber ver a qué necesidades, emociones o razones de fondo obedecen estas conductas nos permite buscar otras maneras de expresarlas que sean apropiadas y nos hagan sentir mejor. En general, detrás de conductas ilegítimas, hallamos unas motivaciones legítimas, pero inconscientes, que solo cuando son reconocidas pueden ser oportunamente canalizadas. Un niño que se comporte de forma incorrecta agradecerá que le preguntemos qué quiere decirnos con esa conducta que no sabe explicarnos de otro modo y apreciará también que lo ayudemos a buscar una manera adecuada de decirlo, una que haga justicia al tesoro que él es y que lo haga sentir bien consigo mismo. La capacidad de ver con los ojos del corazón lo que no siempre es visible con nuestros ojos reales nos permite reconducir y corregir actitudes desencaminadas sin herir.

Poner boca al corazón significa poner corazón a la comunicación para llegar al corazón de las personas con las que nos comunicamos. Supone adoptar un lenguaje emocionalmente resonante, un lenguaje del ser que se dirija al ser, compuesto por palabras de luz que irradian alegría de ser, de sentir, de vivir y de compartir.

Cosas que podemos ver con las gafas de ver con el corazón

Imaginemos que nos ponemos unas gafas de ver con el corazón. Con los niños podemos plantearlo como un juego. Por ejemplo, con los ojos de la cara pueden ver cómo la madre o el padre les preparan un bocadillo para llevarse a la escuela. Si nos ponemos las gafas de ver con el corazón, ¿qué otras cosas veremos que no se ven con los ojos de la cara? Podremos ver que mamá o papá los cuidan con mil y un pequeños detalles cotidianos como este, que dedican un tiempo a hacer sabrosa su vida, que en el bocadillo no solo ponen jamón de York o fuet, lo rellenan también con amor, que aquello que preparan no es solo un alimento que da buen sabor al paladar, es también una caricia que les dejará un regusto dulce en el alma. Podemos invitarlos a pensar, también, en algo que puedan hacer los niños para acariciar el corazón de sus padres y agradecerles lo que estos hacen por ellos.

Imaginemos ahora que las gafas de ver con el corazón nos las ponemos los padres. ¿Qué veremos, por ejemplo, detrás de un cambio de imagen estrafalario en un hijo adolescente? Podemos ver, por ejemplo, que quiere tener la libertad de decidir por sí mismo, que quiere diferenciarse y tomar distancia de los padres, que adopta unos códigos generacionales para sentirse aceptado por su grupo de iguales... Pero hay cosas más importantes que solo veremos con el corazón: que necesita asegurarse de que lo seguiremos queriendo igual si transgrede las «normas» y no se ajusta a nuestros parámetros y expectativas. Y que quizás tendremos que ayudarlo a encontrarse y a encontrar significados sin herir su amor propio.

Hay un poema precioso de David Jou titulado «Una madre que plancha la camisa de su hijo para una entrevista de trabajo». Recoge con una ternura conmovedora el toque de amor invisible que una madre pone en una tarea doméstica aburrida y pesada como

planchar una camisa. «Le plancho la camisa –dice–, como si le dibujara un aura protectora, como si a través de ella mi presencia tuviera que acompañarlo sin que él lo sepa.» Dice también que elimina las arrugas «como si le estuviera allanando los caminos del mundo. Él ni se dará cuenta de todo esto», añade. Pues es muy conveniente que empecemos a darnos cuenta. Que empecemos a ver y a expresar con todas las letras lo que late sutilmente detrás de los pequeños gestos. Porque los sentimientos existen aunque no se expresen, pero solo se convierten en caricias para el alma cuando pueden ser vistos y expresados. Y esto requiere poner ojos y boca al corazón.

¿Qué resultados sacaríamos en el lenguaje del corazón?

El corazón tiene que salir del armario. Lo tenemos atrapado bajo capas de hielo, de heridas y tristezas, de tabúes y miedos, de insensibilidades forjadas a lo largo de siglos de creer que poner corazón y belleza a las palabras era cursi y más femenino que masculino, entendiéndolo en un sentido peyorativo, puesto que se asocia la feminidad con la debilidad y la fragilidad, cuando el sentido más bonito de la feminidad es el cuidado amoroso y delicado de la vida, que debería ser común a hombres y mujeres.

Pensar que el saber es la más alta creación de la humanidad es un malentendido secular que ya no tiene fundamento, pero que todavía damos por bueno. El saber tiene que ir de la mano de la sensibilidad para llegar a buen puerto y a la vez la sensibilidad tiene que nutrirse también del saber. ¿Alguien se imagina a un violinista con una técnica impecable, pero incapaz de vibrar y hacer vibrar con su música? ¿O a otro que vibre profundamente con la música, pero que desafine?

Tendría que preocuparnos tanto la falta de conocimiento o de competencias básicas como la incapacidad para mirar, escuchar y hablar desde el corazón. ¿Qué resultados obtendríamos si hiciéramos un informe sobre competencia en el lenguaje del corazón? ¿Podemos sentirnos satisfechos de verdad por hablar varias lenguas si las palabras que acarician el alma, las que embellecen la vida y la hacen digerible cuando es amarga no sabemos decirlas en ninguna de ellas?

Preguntémonos con cuántas personas queridas intercambiamos auténticos mensajes con corazón. ¿A cuántas podemos decirles, cara a cara, algo como, por ejemplo, que son una rosa perenne en nuestra vida, que el amor que nos tenemos nos acaricia por dentro, que es una gozada trenzar juntos caminos de luz? ¿A cuántas podemos decirles algo así sin que se incomoden, les dé un ataque de risa o crean que estamos majaras? ¿Cuántas

saben recibir y corresponder desde el corazón a un mensaje con corazón? ¿Sabemos hacerlo nosotros? Más todavía, ¿qué practicamos más, el elogio o la descalificación? ¿Cuál es nuestra especialidad, la queja o la gratitud, la crítica o la caricia?

Un ejercicio muy interesante y recomendable es fijarnos en cuáles son nuestras palabras y mensajes cotidianos más habituales, qué expresiones repetimos más a menudo. Podemos pedir a los demás que nos ayuden a identificarlos. Hace unos años hice un estudio con más de mil padres y maestros sobre las tres expresiones que decían «todos los días» a sus hijos o alumnos. Una de las conclusiones fue que decimos muy pocas expresiones genuinamente afectivas, con corazón. En cambio, damos un exceso de órdenes y las damos mal, puesto que abusamos del «no» y lo usamos inadecuadamente. Decimos: «No molestes» en lugar de: «Sé amable o respeta». O: «No trates mal a la abuela» en vez de: «Haz cosas que le dibujen sonrisas, hazle mimos o sé encantador con este gran tesoro de abuela».

Poner corazón a la comunicación es uno de los grandes retos educativos y sociales del siglo XXI, y las razones para hacerlo son muchas. Un motivo importante es que debemos ser amorosos y delicados porque las personas somos vulnerables y funcionamos mejor cuando se nos trata con cariño que cuando se nos hiere. Otro es la belleza infinita que podemos regalarnos y contagiar cuando lo hacemos. Y la más poderosa de todas las razones es que urge revestir de corazón toda forma de comunicación para forjar personas que se enamoren de la vida y se entreguen a ella en cuerpo y alma.

La belleza de poner corazón y vida a las palabras |

Tenemos que educar con sentido, lo que significa tener un «para qué» interno, profundo, riguroso y generoso para educar. ¿Y acaso hay alguno más alentador que para amar la vida? También debemos educar con sensibilidad, lo que quiere decir tener alma de poeta, poner corazón a las palabras.

El lenguaje del corazón es un lenguaje depurado y esencial, sin paja ni hojarasca, que atraviesa la epidermis, que llega al reducto íntimo del ser y que nos conmueve y nos mueve internamente. Se inspira y se sostiene en emociones lúcidas y sabias, o las tiene en el punto de mira y se encamina hacia ellas. Podemos reconocerlo por sus efectos balsámicos y tranquilizadores. Es un tipo de lenguaje que libera y alivia, que genera paz y bienestar. Podemos decir que nos pone en coherencia. No impone ni exige, sino que propone e invita. Muchas veces tiene un tono poético o metafórico que, como las artes, nos acaricia por dentro. También tiene el poder de deshacer nudos, de inspirar seguridad y confianza, de dar alas a sueños e ilusiones. Desprende calidez y engendra belleza. Acoge y consuela la tristeza, pero se orienta siempre a la alegría. Y genera vida.

Como padres, madres y maestros, hablar el lenguaje del corazón supone llenarnos los bolsillos con confeti de colores para desatar lluvias de esperanza sobre los niños cuando la vida o las gafas de mirar la vida se vuelven de un solo color. Comporta también tener instalado dentro de nosotros un columpio que apunte a la luna. Porque solo si nuestros sueños están vivos, podremos recordarles a los niños que den cuerda a la bailarina de los suyos y la pongan a danzar. Mi bailarina lleva unas zapatillas de color verde agua y a veces tengo que llevarle las alas a arreglar.

El lenguaje del corazón es el que, en las noches tristes, nos invita a calzarnos unas botas de agua mágicas para salir a encender estrellas bajo la lluvia. El que nos susurra que la arena, las conchas, las amapolas, las nubes y el mundo entero sonríen cuando somos amables. El que nos dice que el olor a jazmín es olor a ángel. El que nos cuenta

que hemos venido a la vida a cuidar, podar, hacer crecer y celebrar un bello jardín que otros plantaron. El que hace saber a nuestros hijos que el beso que les damos con los labios es pequeñito, pero que el que les dibujamos con los ojos y el corazón no les cabe en las mejillas...

Desenamorados de la vida no servimos para nada bueno

A muchos padres y maestros les cuesta comprender a los adolescentes porque esta etapa supone el pleno despertar a la vida y ellos se han desenamorado de ella. Este despertar vital comporta una serie de inquietudes, dudas, temores y pasiones a los que no pueden dar respuesta adultos que han enterrado sus sueños y desayunan cada día con el desencanto.

En la película norteamericana *The mirror has two faces* (traducida como *El amor tiene dos caras* y remake de *Le miroir à deux faces*), Barbra Streisand y Jeff Bridges encarnan respectivamente a una profesora de literatura y a un profesor de matemáticas. Ella habla con pasión del amor, vibra y hace vibrar a sus alumnos en sus clases. Él ya no cree en la pasión amorosa, solo vibra con las fórmulas y las variables matemáticas y cada clase supone para él una fiesta particular con la asignatura en la que le sobran los invitados. ¿A cuántos profesores les sobran los invitados adolescentes en sus clases, precisamente porque a estos les mueven una pasión y unas ilusiones con las que ellos ya no resuenan?

El musical *El despertar de la primavera*, del que vi recientemente una adaptación extraordinaria en Barcelona, muestra cómo adultos grises de corazones congelados cortan las alas y niegan el gozo de amar a un grupo de jóvenes que inician el tránsito a la adolescencia. La acción transcurre en la Alemania del siglo XIX, pero aún en pleno siglo XXI continúan existiendo adultos grises desenamorados de la vida, incapaces de llegar al corazón de los adolescentes. Adultos que solo saben decir cosas insulsas y anodinas. «Bla, bla, bla, bla, bla», cantan los adolescentes parodiando a los discursos adultos desprovistos de vida, que no les generan más que rabia, frustración, infelicidad y desaliento.

Desenamorados de la vida no servimos para nada bueno. Solo para vaticinar, contagiar y ratificar el desamor. «¿Lo ves como tenía razón? Al principio parece muy bonito, pero al final siempre acaba mal.» Mal asunto si nos dedicamos a educar y pensamos de esta forma. «No podréis preparar a vuestros alumnos para que construyan mañana el mañana de sus sueños si vosotros ya no creéis en esos sueños –dijo Célestin Freinet–. No podréis prepararlos para la vida si ya no creéis en ella; no podréis mostrar el camino si os habéis sentado cansados y desalentados en la encrucijada de los caminos.» Solo si mantenemos viva nuestra capacidad de soñar, podremos impulsar la de los niños. Solo si amamos la vida a pesar de todo, podremos hacer que ellos la amen a pesar de todo.

Protegernos de los que desmoralizan y disuaden |

Érase una vez dos niños que patinaban en un estanque helado. De repente, un trozo de hielo se rompió y uno de los dos chiquillos cayó al agua. El otro empezó a gritar pidiendo ayuda, pero al ver que no los escuchaba nadie se las ingenió como pudo y, después de un buen rato y bastante pericia, consiguió sacarlo hacia fuera. Cuando llegó la gente del pueblo, nadie entendía cómo había podido rescatarlo sin ayuda. Un anciano que había por allí dijo que él sabía cómo lo había conseguido: «No tenía nadie alrededor que le dijera que no podía hacerlo».

Tenemos que protegernos y enseñar a los niños a protegerse de los pesimistas que no hacen ni dejan hacer. De los que se dedican a desmoralizar y a disuadir a los que queremos hacer algo. Tratemos de identificar qué y quién nos contagia negatividad, qué y quién dinamita nuestras esperanzas, qué y quién nos provoca desgaste emocional. Resguárdémonos de la contaminación emocional que emiten determinadas personas, ambientes y conversaciones y de todo lo que nos quita energía, pues necesitamos mucha para involucrarnos en nuestra propia mejora y en la de nuestro entorno.

Nos conviene una dieta baja en pesimismo y rica en optimismo. Necesitamos suplementos vitamínicos de belleza y alegría para generarla y contagiarla a nuestro alrededor, ahora más que nunca. Y más todavía si somos educadores. «El acto de educar es un acto esencialmente optimista. El principio de educabilidad se desmorona por completo si cada educador no está convencido no solo de que el sujeto puede conseguir lo que se propone, sino de que él mismo es capaz de contribuir a que lo consiga», dice Philippe Meirieu. El optimismo es una virtud pedagógica inexcusable para los que somos padres o maestros. Dando por supuesto que, como dice Eduard Biosca, «un optimista no es alguien que lo ve fácil, sino posible. Optimismo no es ver el vaso medio lleno, sino creer que podemos seguir llenándolo con el esfuerzo de todos».

El optimismo vital y medular va un poco más lejos todavía. Confía en la vida además de confiar en la capacidad de las personas. Cree en la vida y deja que la vida haga y diga lo que tenga que decir. Hay personas capaces de disfrutar de la vida pero que no creen en ella. Sonríen para escapar de la tragedia. Y la sonrisa más bella y genuina es la que celebra las maravillas de vivir. Una sonrisa absolutamente revolucionaria cuando venimos de historias difíciles o pasamos por momentos complicados.

Lo vivo mucho, sí, qué le vamos a hacer» |

Decía Osho que «la verdadera cuestión no es si hay vida después de la muerte, la verdadera cuestión es si tú estás vivo antes de la muerte». Pues, al parecer, estar vivo antes de morirte es poco habitual. Lo digo por una frase que me han dicho muchas veces después de mis conferencias y que siempre me ha impactado. La frase en cuestión es: «Se nota que lo vives mucho». Normalmente me la dicen poniendo especial énfasis en este «lo vives mucho», con un tono que da a entender que esto de vivirlo mucho es una rareza y tiene algo de ingenuidad. De hecho, los que me lo dicen me transmiten sutilmente que ellos no viven mucho nada y que no hay nada demasiado interesante por vivir. Yo debo de exagerar un poco. Debo de ser una motivada de la vida y les hago gracia, mira por dónde.

Tengo que reconocer que tienen toda la razón. Lo vivo mucho, sí. Me dedico a la educación y resulta que me apasiona la educación. Educar es entregarte a las personas y a mí me apasionan las personas. Hablo de educar para amar la vida y yo amo la vida. Estoy especializada en emociones y relaciones humanas y me interesan mucho ambas cosas. Esto conlleva que cuando hablo en público transmito una pasión que se ve que no es muy habitual. Lo normal parece que es vivirlo menos. Como si dijéramos que se tiene que estar algo más muerto de lo que yo lo estoy.

Me doy cuenta de que muchas veces en casa y en la escuela también damos mensajes enfocados a no vivir demasiado las cosas. Prohibimos a los niños que se lo pasen demasiado bien, que se alboroten, que se distraigan, que charlen, que ríen, que exploren, que experimenten, que se ensucien, que se mojen, que prueben, que se equivoquen, que se interesen más por la vida que por el estudio...

Pienso en la frase que dijo Johan Cruyff a los jugadores del Barça antes de salir a disputar la final de Wembley: «Salid y disfrutad». Pues esto es exactamente lo que me digo a mí misma cada día y lo que tenemos que decir a nuestros niños y adolescentes.

Que la vida los espera y que salgan a disfrutarla y a saborearla tanto como puedan. Impulsemos a nuestros hijos y alumnos a vivirlo todo «mucho». Hagamos que sean unos auténticos frikis, unos auténticos motivados de la vida.

La próxima vez que alguien me diga que lo vivo mucho, me lo tomaré como un elogio y le responderé que lo vivo tanto porque sospecho que aquí hemos venido a vivir. Con extra de amor y de alegría, si puede ser.

¿Repetiríamos nuestra vida tal como ha sido? |

He aquí una gran pregunta para medir el alcance de nuestra alegría, según Nietzsche: ¿repetiríamos nuestra vida tal como ha sido? Si la respuesta es que sí, estamos en la órbita de la alegría. Si es que no, todavía no hemos llegado a ella. El filósofo alemán entendía la alegría como la aceptación de repetir la vida tal como se ha vivido, con los mismos problemas, aciertos y tristezas. Son palabras mayores que ponen de manifiesto que la alegría pura no es nada fácil. Aceptar todo lo que ha sido tal como ha sido es una alegría de máximos que requiere dos cosas: tener cubiertos los derechos y las necesidades humanas elementales, por un lado, y la cuádruple conexión a la cual nos hemos referido anteriormente, por otro.

Aceptar la vida tal como ha sido es asumir la imposibilidad de la perfección. Más todavía, reconocer la perfección de la imperfección. Si lo que ha sido imperfecto hubiera sido perfecto, otra cosa habría sido imperfecta. Pero lo más importante es que lo que ha sido imperfecto ha sido fuente de sabiduría y de una transformación que puedo dar por buena. Todo lo que he vivido, tristezas y desaciertos incluidos, me ha hecho quien soy y me siento contento con quien me ha hecho y con quien soy. Esta es la alegría pura, la alegría del ser, la que tiene que ver con un estado interior y no con metas externas.

Dice Bert Hellinger que «solo mientras nos mantenemos imperfectos somos perfectamente humanos y tenemos futuro». Ciertamente, crecemos y evolucionamos gracias a la imperfección. En este punto, el concepto de alegría entronca de lleno con el de resiliencia, que se puede definir como la capacidad de convertir las dificultades y las situaciones adversas en aliadas para crecer y transformarnos. La resiliencia reconoce el valor de la imperfección, y la verdadera alegría es resiliente. Es fruto de haber podido convertir en algo bueno lo que nos ha herido. La resiliencia es un proceso que comporta la elaboración de relatos reparadores, de mantos de palabras balsámicas que reconstituyen hilos rotos, regeneran por dentro y restauran el amor a la vida. Según

Cyrułnik, un entorno afectivo acogedor y seguro, que permite elaborar y comprender las emociones, modificar la representación de un hecho, transformar el recuerdo y reinventar la propia vida, con la ayuda de la palabra y las imágenes, es el factor de protección más valioso ante un hecho traumático.

Fundir la niebla con imágenes y palabras de luz |

Necesitamos palabras e imágenes portadoras de luz. La desconexión del corazón, de las emociones familiares, de la Tierra y el cosmos, de la vida y la muerte, en último término, genera niebla, oscuridad y frío en el alma. Ser capaces de pronunciar palabras de luz es como encender un farolillo al lado del camino. Poner luz y corazón a las palabras es como dibujar lluvias de estrellas en la inmensidad de la noche. Niños y adolescentes ansían ser acariciados con un nuevo lenguaje que los revista de la ilusión, la confianza y la fuerza que son necesarias para salir al encuentro de la vida. Los niños y niñas están cada vez más conectados emocionalmente y necesitan padres y maestros emocionalmente conectados y emocionalmente competentes. Necesitan que sepamos decirles palabras de luz que deshagan la niebla y les enciendan el corazón y la vida.

Recordemos que no solo tenemos que dar a luz a los hijos, también debemos darles luz para la vida, luz para hacer brillar su luz. Cada día tenemos que alimentar o reavivar la llama interior de los más pequeños con algún gesto, palabra o imagen de luz.

Ayudar a los niños y niñas a crear dentro de sí imágenes de luz es imprescindible para generar amor a la vida y nutrir una autoestima sana. Ya hemos hablado del poder de las imágenes. Una muy poderosa y que tendría que ser un derecho universal de todos los niños es imaginar que antes de nacer somos un puntito diminuto y casi invisible de luz y que viajamos hasta algún lugar donde algo que resplandece nos convierte en una estrella brillante. Es fantástico si esto que resplandece es la historia de amor de nuestros padres. Pero no hace falta que sea una historia de amor tradicional ni perfecta. Ni siquiera con final feliz. También brilla, por ejemplo, una madre que decide llevar adelante sola, triste o enferma un embarazo que no había buscado.

Hay luz en cualquier forma a través de la cual la vida se abre paso. En cada criatura que llega a la vida hay una estrella que brilla y que solo un corazón adulto lleno de luz puede acoger y acariciar. La primera piedra de la igualdad y la dignidad humana es ese

instante de luz que a muchos niños se les niega y que depende más de la capacidad adulta de engendrar luz que de la propia historia del niño. Todos somos hijos de un instante de luz, aunque sea fugaz. Y todos los niños deben recibir ayuda para encontrar o crear este instante de luz: los hijos de padres separados, los niños adoptados, los que nacen mediante técnicas de reproducción asistida, los que sufren...

El privilegio y la alegría de educar |

Amar la vida es entregarnos a la vida sin condiciones ni exigencias, no saber qué hará con nosotros y, aun así, dejar que haga lo que tenga que hacer. La educación también tiene que entregarse a la vida, tiene que dejar que la vida haga y tiene que desvelarnos la confianza y el amor necesarios para que nos entreguemos a ella y nos rindamos a ser esculpidos y modelados por ella.

Por supuesto que tenemos que educar para la vida. El conocimiento, el saber, el pensamiento, la ciencia, el crecimiento personal, el arte, la cultura, la información... tienen que estar vinculados a la vida y estar al servicio de la vida. Y deben tener muy presente que las emociones y los afectos son la médula ósea de la persona y de la vida. «La creación científica o intelectual y la capacidad de pensar de manera abstracta tienen que estar en relación con la vida, como conjunto de experiencias emocionales, afectivas y de comunicación», dice el sociólogo francés Alain Touraine.

Pero ya hemos dicho que no basta con educar para la vida y tampoco es suficiente educar las emociones como dimensión fundamental de la persona y la vida. Tenemos que educar sobre todo para amar la vida. La educación alcanza su sentido más bonito, noble y profundo cuando es fuente de vida y de alegría. La educación tiene que sostenerse en el amor a la vida y orientarse a la alegría de vivir. No puede ser de otro modo. «Una educación organizada en materias, en competencias, en evidencias, es contraria a la vida, es una educación que convierte a los estudiantes en obreros de una fábrica», dice Joan-Carles Mèlich. Y tenemos que convertirlos en enamorados y amantes de la vida. Porque solo si aman la vida querrán hacer un buen servicio a la vida. Y porque formar a personas para producir conlleva el peligro de que entreguen las llaves de su vida a otras personas que los manipularán y los utilizarán para sus propios intereses, y que muy probablemente les conducirán a la desconexión del alma, a la competitividad desatada, al estrés, al desencanto.

Necesitamos el discurso de la alegría y el amor a la vida. Y esta flor imprescindible solo puede plantarla la educación y solo puede crecer con la educación. Me doy cuenta de que ha sido la educación la que me ha hecho amar la vida, me ha orientado a la alegría y me ha empujado a reivindicar la necesidad de educar para amar la vida. Y la educación son todas y cada una de las personas y de las vivencias que me han educado y me educan. ¡Qué gozo tan grande para los que tenemos el privilegio y la alegría de educar!

La consejería de la alegría de vivir |

Hay un pequeño reino al sur del Tíbet que educa para la felicidad. No es un cuento, es una historia real. Quizás habréis oído hablar de él. Su nombre es Bután, el único país del mundo que cuenta en su Gobierno con una Comisión Nacional para la Felicidad. Thakur S. Powdyel, exministro de Educación butanés, dice que «un país puede ser muy rico, pero su gente tener una vida muy torturada». Y que «un país puede ser menos rico y su gente tener una vida más armónica». De ahí que ellos no midan el PIB (producto interior bruto), sino el FIB (felicidad interior bruta). Se han percatado de que «lo que de verdad cuenta no siempre es lo que puede contarse».

En la presentación del libro *Educar mejor* y en un debate posterior titulado «Educar mejor en un mundo conectado», organizado por el diario catalán *Ara*, Carles Capdevila nos nombró a los invitados que participábamos presidentes de la Generalitat de Cataluña durante tres minutos y nos preguntó cuáles serían las primeras medidas que tomaríamos. Mi primera medida consistiría en crear la Consejería de la Plenitud Vital y la Alegría de Vivir, que marcaría las directrices generales del resto de las consejerías. Haría del amor a la vida y de la alegría de vivir el fundamento de la vida. Y la política y la educación serían caminos para amar la vida y aprender a amar.

La alegría es mucho más que una emoción o un estado de ánimo pasajero. Etimológicamente, «alegría» deriva del latín *alacer*, que significa algo vivo, vivaz, veloz, animado, que salta de gozo (como un ciervo) y al que nada perturba. Dar alegría es dar vida y hacer bella la vida. Esta sería la misión de la Consejería de la Plenitud Vital y la Alegría de Vivir. Velar por la alegría y por el amor a la vida. Y hacerlo movida por un deseo profundo y no como un deber. «La ética no tiene que ver con el deber, sino con el deseo –dice Joan-Carles Mèlich–. No hay un deber ético, sino un deseo ético. No tengo la obligación de preocuparme por ti: me importas, me preocupas, deseo que estés bien.» Educar es y tiene que ser también un gozo, no una obligación. El buen educador

tiene el gozo, el deseo, la alegría, no el deber, de educar. Lo mueven el sueño y la pasión de contagiar amor a la vida, de dar luz y calidez al corazón, de encender fuegos por dentro, de hacer surgir estrellas de colores.

Necesitamos sueños personales y sueños colectivos. Y me parece bonito acabar estas páginas con este sueño grande para mi país pequeño.

Bibliografía

- AMELA, V.-M. (2016). «La Contra. Thakur S. Powdyel: “Educamos para incrementar la felicidad nacional bruta”», *La Vanguardia*, 9 de enero.
- BACH, E. (2008). *Adolescentes. «Qué maravilla»*. Barcelona, Plataforma.
- (2015). *La belleza de sentir. De las emociones a la sensibilidad*. Barcelona, Plataforma.
- BACH, E., y MARTÍ, C. (2013). *Por amor a mi familia. La fuerza emocional del vínculo con nuestros padres*. Barcelona, Plataforma.
- BACH, R. (1986). *Ilusiones*. Buenos Aires, Vergara.
- BIOSCA, E. (2012). *Optimisme global. 100 arguments en contra dels pessimistes i a favor de la felicitat*. Barcelona, Angle.
- CAPDEVILA, C. (2016). *Educar mejor. Once conversaciones para acompañar a familias y maestros*. Barcelona, Arcàdia.
- COMTE-SPONVILLE, A. (2001). *La felicidad, desesperadamente*. Barcelona, Paidós.
- CYRULNIK, B. (2013). *Sálvate, la vida te espera*. Barcelona, Random House Mondadori.
- GILBERT, T. (2016). «ETS TV Entrevistes. Joan Laporte: “La indústria farmacèutica és molt persuasiva, i destina molts diners a convèncer els metges perquè receptin psicofàrmacs”», *Ets el que menges*, 15 de novembre.
- GINZBURG, N. (2002). *Las pequeñas virtudes*. Barcelona, Quaderns Crema.
- GUTIÉRREZ, C. (2014). *Entrénalo para la vida*. Barcelona, Plataforma.
- HELLINGER, B. (2006). *Pensamientos en el camino*. Barcelona, Rigden Institut Gestalt.
- KUMAR, S. (2013). *Tierra, alma y sociedad. Una nueva trinidad para nuestro tiempo*. Barcelona, Kairós.
- L’ECUYER, C. (2012). *Educar en el asombro*. Barcelona, Plataforma.
- (2015). *Educar en la realidad*. Barcelona, Plataforma.
- LENOIR, F. (2016). *El poder de la alegría*. Barcelona, Plataforma.

- MARÍAS, J. (1992). *La educación sentimental*. Madrid, Alianza Editorial.
- MARINA, J. A., y LÓPEZ, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona, Anagrama.
- MARTÍN GARZO, G. (2012). *Una casa de palabras*. México, Océano.
- MARTÍNEZ BONAFÉ, J. (2017). «No es natural», *El Diario de la Educación*, 12 de diciembre.
- MEIRIEU, P. (2001). *La opción de educar*. Barcelona, Octaedro.
- MÈLICH, J. C. (2016). *La prosa de la vida. Fragments filosòfics II*. Barcelona, Fragmenta.
- MILLET, E. (2016). *Hiperpaternidad*. Barcelona, Plataforma.
- MONTERO, A. (2016). «Entrevistas. Alain Touraine: “Los culpables de lo que pasa en educación no son los maestros, es el sistema”», *Aika. Diario de Innovación y Tecnología en Educación*, 2 de diciembre.
- OSHO (2005). *Alegría*. Barcelona, Grijalbo.
- PIGEM, J. (2015). *Intel·ligència vital. Una visió postmoderna de la vida i la consciència*. Barcelona, Kairós.
- RIMPOCHÉ, S. (1994). *El gran libro tibetano de la vida y la muerte*. Barcelona, Urano.
- ROBINSON, K. (2009). *El elemento. Descubrir tu pasión lo cambia todo*. Barcelona, Mondadori, Debolsillo.
- ROJAS MARCOS, L. (2005). *La fuerza del optimismo*. Madrid, Aguilar.
- SIEGEL, D. J. (2014). *Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona, Alba.
- THICH NATH HANH (2007). *El milagro del mindfulness*. Barcelona, Oniro.
- THIÓ, C. (2013). *M'agrada la família que m'ha tocat. Educar els fills en positiu*. Vic, Eumo.
- TORRALBA, F. (2001). *Cent valors per viure. La persona i la seva acció en el món*. Lleida, Pagès editors.

Agradecimientos

Todo mi amor y gratitud a mis padres, Domènec y Sebi, por la danza y la mirada amorosa de las que me siento hija. A mis abuelos, bisabuelos, antepasados, madrina, tíos y primos, que están siempre conmigo. Al amor de marido que tengo, José, y a sus padres, Antonio y Margarita. A los tesoros de mis hijos, Marc y Adrià, a su padre, Jordi, y a su familia, a Montse y a Luis en especial; a mis preciosas nueras, Mercè y Laura, a sus padres, Vicky y Tito y Joan y Conxita, y a sus familias. A mi hermana Ester, compañía del alma, y a mi cuñado Carles, un sol. A Sabina y a Francesc, a los tres soletes de Queralt, Blai y Cèlia, a Imma y a David, a toda la familia Sartorio-Lorenzo. A mis dos hadas de luz, Cecilia y Meritxell, con toda el alma. A Carles Capdevila, gran maestro y querido amigo, con el corazón entero y con gratitud infinita por tanto. Al diario *Ara* y al suplemento *Ara Criatures*, que tan feliz me hacen. A Aure Farran. *Der ersehnte und liebe Freund* Dirk y a la querida amiga Esther. *Danke euch beiden*. A Junts pel Gin, por la fuerza del cariño y la alegría. A un buen puñado de buenos amigos de huella perdurable: Asun, Isa, Paco, Maria Teresa y Liliana, Carmen Navarro, Nieves y Joan Lluís, Carmen Batanero, Maria Teresa Alberola, Àngels, Mar y Jordi, Eva y Miquel Àngel, Feli y Ferran, Montse y Mario, Cristina Gutiérrez y Xavi, Rosa Vilaseca y Valentí, Jordi Vilaseca y Sandra, familia Vilaseca al completo y Escola Joviat, Maribel Montoya y Lourdes Murua, Jordi Amenós, Joan Garriga, Mercè Bonastre, Goretti Pomé, Lluís Ylla, Miguel Ausejo, Anna Forés, Maribel Salvador, Andrea Jordà... A Maribel Hermoso, Joan Ramon y Bego Peña, que me cuidan cuerpo y alma. A Pere Darder, siempre. A todos los amigos a los que quiero y que me queréis. A José A., Meritxell Garra y Montse Jiménez, por ser los primeros en leer el libro y guardarme el secreto. Al «Tados Family» y a «Educar para la alegría», por vuestro vital y entrañable apoyo. A los ratos deliciosos en el Camp Nou con Marc pensando en Adrià. A Jordi Nadal, un gran lujo de persona, amigo y editor. A Maria Alasia, por su afán por que estemos todos

contentos. A Núria Guerri y Miguel Salazar, dos encantos. A todo el *dream team* de Plataforma Editorial, veteranos y nuevas incorporaciones, personas encantadoras que llenan de corazón los libros y la vida.

A todo el equipo de Sgel y a los libreros y librerías, por cuidar tan bien mis libros. A todos los niños y adolescentes del mundo, el motivo más bello y poderoso para la alegría. A los que leéis mis libros, los recomendáis y los regaláis. Gracias desde el corazón, siempre.

Su opinión es importante.
Estaremos encantados de recibir sus comentarios en:

www.plataformaeditorial.com/miopinionporunlibro

Vaya a su librería de confianza. Tener un librero de cabecera es tan recomendable como tener un buen médico de cabecera.

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



La asertividad

Para gente
extraordinaria

Eva Bach y Anna Forés



7^a
edición

Comunicar eficazmente para mejorar las relaciones

La asertividad

Bach, Eva

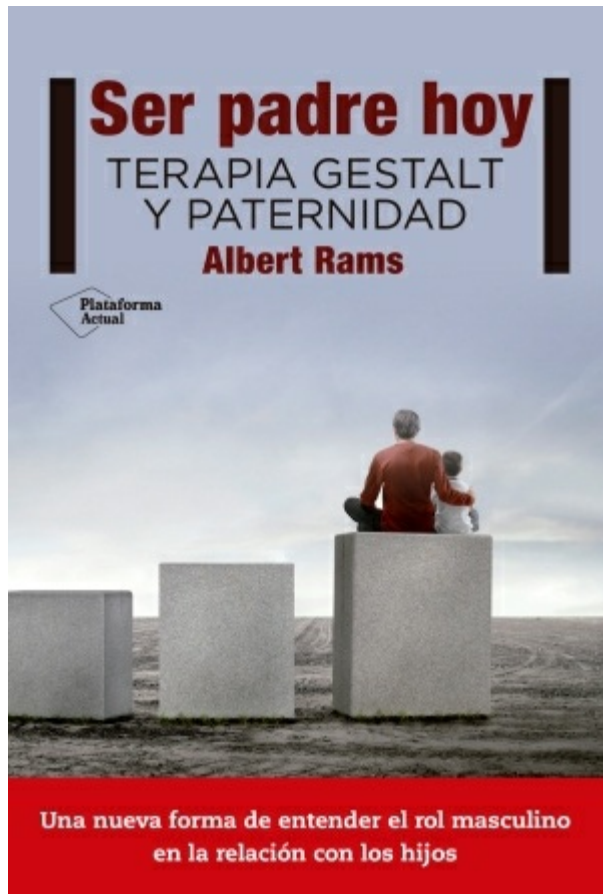
9788415577331

304 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Cómo circulas por la vida? ¿Con asertividad o como un elefante en una cacharrería? Asertividad rima con felicidad y no es una mera coincidencia. La asertividad es un poderoso recurso para unas relaciones más positivas y armoniosas con los otros y de ahí el gran interés que despierta. Nos permite expresar lo que sentimos, lo que pensamos y lo que necesitamos sin agredir ni ser agredidos. Es un concepto que implica, entre otros muchos aspectos, la capacidad de comunicar eficazmente y con empatía. Con este libro, las autoras nos regalan un tratado esencial sobre comunicación y relaciones humanas. El lector@ encontrará gran cantidad de ejemplos y situaciones cotidianas que le sonarán conocidas, de ideas y soluciones que podrá aplicar en su vida personal y laboral. Leerlo le acercará un poco más al arte de la exquisitez personal y a la capacidad de comunicarse de un modo honesto, directo y respetuoso. La asertividad es un concepto de reciente estudio. Eva Bach y Anna Forés nos lo desnudan de un modo sencillo, delicado, profundo y cercano, vertiendo en este trabajo toda la experiencia y sensibilidad que atesoran.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Ser padre hoy

Rams, Albert

9788416620814

418 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una nueva forma de entender el rol masculino en la relación con los hijos. Jacques Lacan, uno de los mejores lectores de Freud, sostenía que toda la investigación freudiana se reduce a una cuestión: ¿qué es ser un padre? El propósito de este libro es dar respuesta a tan difícil pregunta a partir de la perspectiva de la terapia Gestalt, uno de cuyos principales exponentes en la actualidad es su autor, Albert Rams, reconocido psicólogo, psicoterapeuta de padres e hijos y formador de terapeutas. Ser padre hoy es una profunda reflexión, que aborda diversas perspectivas, alrededor de la paternidad en el siglo XXI: una progenitura cuya hombría debe entenderse como un compromiso con «la verdad», y que sostiene que la fuerza del padre nace de la conciencia de la propia vulnerabilidad y de la superación de lo patriarcal. Es también una lectura de los diferentes modos de ejercer la paternidad y un valioso manual para profesionales de la salud sobre cómo hacer frente al trabajo terapéutico con los padres y los hijos. Y es, por encima de todo, un estudio en torno a la experiencia del autor como padre, que le ha servido como vía de autoconocimiento, apertura al amor y para dar lo mejor de sí mismo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La ayuda a los demás como proyecto de vida

UN CAMINO HACIA EL ALMA

ÓSCAR PÉREZ MARCOS



Un camino hacia el alma

Pérez Marcos, Óscar

9788417002299

178 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cuando era joven, el autor de "Un camino hacia el alma" no estaba satisfecho con los éxitos y los fracasos que había cosechado a lo largo de su vida: sumido en un espejismo, se resistía a abandonar sus ataduras. Tras un peregrinaje por el Camino de Santiago descubrió el valor de lo que de verdad importa: ayudar a los demás. Después de vivir en el Reino Unido, los Estados Unidos y Alemania, el autor emprendió un nuevo itinerario: el de las ONG y los voluntariados, el de la entrega incondicional a los otros y el descubrimiento de sí mismo. Este viaje lo llevó a Ghana, donde fundó HOLA GHANA, y la India, Colombia y México, países en los que también genera impacto y canaliza voluntarios y recursos para diferentes proyectos locales. Para el autor de este extraordinario testimonio, los libros no se escogen: cada uno llega en el momento en que más se necesita. Conforme con esta convicción, el propósito de este libro es servir como inspiración para ayudarnos a cambiar el curso de nuestras vidas. Un llamado de atención destinado a escépticos y conformistas para ir más allá de nuestra zona de confort, liberarnos de todo lo que nos limita y nos impide reinventarnos, alcanzar nuestra mejor versión e influir positivamente en quienes nos rodean.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



El arte de vivir mejor

Ruiz, Pedro Martínez

9788416820436

165 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

En la vida sólo tenemos un billete de ida. Llegamos sin nada y nos vamos sin nada pero aquí dejamos nuestra huella. De nosotros depende dejar la mejor. En este libro encontrarás herramientas, conocimientos y experiencias de autor que te ayudarán a vivir mejor. Un libro lleno de motivación e impulso para reconocer tu propósito de vida o animarte a encontrarlo si aún no lo has descubierto. También encontrarás propuestas para salir de tu zona cómoda y llegar a donde deseas llegar. Obtendrás entusiasmo para acompañarte a conseguir tus objetivos y descubrirás la importancia de las emociones e inteligencia emocional. La importancia del sentido del humor también está presente e igualmente fortaleza para superar miedos y creencias limitantes, en definitiva, una completa guía que te hará descubrir El arte de vivir mejor.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Medicina de género

Glezerman, Marek

9788417002114

330 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

A lo largo de millones de años, el cuerpo masculino y el femenino han desarrollado diferencias fisiológicas cruciales para mejorar las posibilidades de supervivencia de la raza humana. En Medicina de género, el doctor Marek Glezerman, uno de los pioneros mundiales en este campo de la medicina, revela innumerables diferencias entre sexos que a menudo se pasan por alto. En muchos casos, con la eliminación de los roles de género tradicionales, han quedado obsoletas, pero aun así están muy presentes, y van más allá de las divergencias sexuales y reproductivas más evidentes. *Las mujeres son más resistentes a las enfermedades infecciosas que los hombres, pero más vulnerables a las autoinmunes. *A igual número de cigarrillos fumados, el cáncer de pulmón es un 170 % más frecuente en mujeres que en hombres. *La enfermedad de Alzheimer se expresa de formas diferentes en hombres y mujeres. *Los fármacos para tratar las náuseas son menos efectivos en las mujeres. *Las mujeres son más sensibles a los antihistamínicos. *La aspirina es más efectiva en los hombres como prevención de los derrames cerebrales. Los médicos suelen tratar a los pacientes de ambos sexos como si sus necesidades fueran idénticas y la investigación médica sigue efectuándose predominantemente con los hombres, para luego aplicar los resultados al tratamiento de las mujeres. Esta situación exige un cambio de paradigma: el que propone Medicina de género.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	5
Epígrafe	6
Índice	7
Madres, padres y maestros enamorados de la vida	10
¿Cómo vemos la vida, como un regalo o como una carga?	12
¿Quién es el guapo que se motiva cuando pintan bastos?	14
Cuando son nuestras obsesiones y nuestras heridas las que educan	16
Mantener vivos el deseo y la esperanza de la alegría	18
Dar a luz y dar luz, la doble misión de los padres	20
Reavivar una llama que se había debilitado	22
Revestir de alma, luz y vida la educación	24
Confiar e imaginar para hacerlo realidad	26
Alegría de qué, alegría para qué	28
Lo que la muerte me quitó y me devolvió	30
Impactos que dejan el corazón hecho añicos	32
Flores reales que surgen de fantasías	34
Tristeza que puede ser semilla de alegría	36
El más bello de todos los sueños	38
Una cuádruple conexión que nos sintoniza con la vida	40
Conectar con el ser interno para nacer plenamente	42
Ser un poco egoístas para ser verdaderamente altruistas	44
¿Dónde quedó interceptada la alegría?	46
¿Qué hace falta en nuestra familia para que la vida resplandezca?	48
La sintonía con la naturaleza, la Tierra y el cosmos	50
El alma y la vida que hay en todo	52
La muerte, una gran aliada de la vida	54
Son tan tristes las rosas a destiempo	56

¿Con qué emoción de fondo vibra nuestra alma?	58
Emociones: la llave que abre el corazón y la antesala del alma	60
Descongelar el corazón para encender la vida	62
El éxito como sintonía profunda con lo que hacemos	64
La gamba que me emocionó	66
Saber ver la esencia para hacerla aflorar	68
¿Tenemos a algún mago o a alguna hada a mano?	70
Saber crear belleza cuando miramos	72
Un cuento tan bello como tú	74
Hacer de cada pequeño acto con los niños un instante de belleza y de vida	76
Es el corazón el que nos pone en coherencia	78
¿Tenemos ojos, orejas y boca en el corazón?	80
Cosas que podemos ver con las gafas de ver con el corazón	82
¿Qué resultados sacaríamos en el lenguaje del corazón?	84
La belleza de poner corazón y vida a las palabras	86
Desenamorados de la vida no servimos para nada bueno	88
Protegernos de los que desmoralizan y disuaden	90
Lo vivo mucho, sí, qué le vamos a hacer»	92
¿Repetiríamos nuestra vida tal como ha sido?	94
Fundir la niebla con imágenes y palabras de luz	96
El privilegio y la alegría de educar	98
La consejería de la alegría de vivir	100
Bibliografía	102
Agradecimientos	104
Colofón	106