

EDUCAR ELS SENTIMENTS

1. Durant molts anys la intel·ligència (el coeficient intel·lectual) era allò més valorat (però es podia fracassar en el matrimoni, la vida familiar, la falta d'amics).

2. A més a més de la intel·ligència lingüística i matemàtica (garantia d'èxit en l'aspecte acadèmic) existeixen fins a 7 tipus d'intel·ligència: lingüística o verbal, lògico-matemàtica, musical, espacial, de coordinació o habilitat corporal, interpersonal o social i intrapersonal.

3. Avui es valora molt l'educació dels sentiments (coneixement propi, autocontrol, equilibri emocional, capacitat de motivar-se a un mateix i als altres, talent social, optimisme, constància, capacitat de conèixer i comprendre els sentiments dels altres).

4. Es parla de raons del cor, d'intel·ligència emocional, d'educació del cor. De coordinar millor el cap (raó), el cor (sentiments) i la voluntat (acció); i d'evitar el racionalisme, el sentimentalisme o el voluntarisme.

5. El fracàs en l'educació afectiva provoca: fracàs escolar, alcoholisme, embarassos d'adolescents, violència juvenil, drogues, inestabilitat familiar (també en els adults).

6. L'objectiu seria aprendre a fruitar el bé i sentir disgust fent el mal; aprendre a estimar allò que mereix ser estimat. Cultivar la sensibilitat: bona música, lectura, cultura, excursions (la TV brossa ens empobreix).

7. És molt important saber que els sentiments es poden dirigir o educar (ser tímid o extrovertit, generós o envejós, trist o alegre, afectuós o fred, optimista o pessimista es pot modificar amb esforç personal).

8. Les persones no expressen verbalment la majoria dels seus sentiments (estic trist, etc.) sinó que emetem contínuament missatges emocionals no verbals (gestos, expressions de la cara o mans, to de veu, postura corporal, silencis). La falta d'empatia (la sordesa davant aquestes emissions no verbals) ha de corregir-se urgentment.

9. Els sentiments són bons (res pitjor que una persona sense cor, freda, hermètica) però hem de controlar els propis sentiments. "Quan un home està irritat, les seves raons l'abandonen" (Proverbi).

10. Cada persona és un altre "jo" (tots, també un immigrant o un passavolant), tenen sentiments: les nostres paraules o accions fan sofrir o consolen.

11. Maduresa afectiva: estabilitat d'ànim (evitar variacions brusques); ser objectius (no deformar la realitat amb interpretacions subjectives malaltisses); corregir-se (es pot ser intel·lectual madur o immadur, o afectiu o voluntariós o no).

12. És important inculcar bons sentiments: tenir cor, saber perdonar, demanar perdó, reconèixer els errors o sofrir amb les desgràcies dels altres. I per això cal educar les virtuts humanes.

13. Convé posar el cor en tot allò que fem però sense ser sentimentalistes. El “no m’agrada” o “no em ve de gust” com a únic criteri és sentimentalisme: actuar a remolc de les satisfaccions materials, dependre de l’estat d’ànim. Això provoca inestabilitat, falta de voluntat i irresponsabilitat. No hem de ser voluntaristes, rígids o espartans, però tampoc deixar que els instints anul·lin la llibertat.

Alguns exemples pràctics:

1. Relació igual a compte corrent.

La nostra relació amb els altres (pares, professors, companys) s’assembla a un compte corrent d’un banc: hi ha ingressos (amable, agraït) i despeses (discutir, criticar). Si estem en número vermells la relació no funciona.

2. Cor igual a casa.

La confiança demana temps, no es pot imposar o forçar. Si arriba el carter el rebo a la porta. A un veí al rebedor. A una visita a la sala d’estar. A un amic al menjador. A algú de la família fins la cuina.

3. Estripar la fotografia.

Fotografiar a algú que badalla i mira aquella foto és deformar la realitat (fa molt que va tancar la boca). Quan recordem un cop i un altre un mal moment (discussió, enuig) deformem la realitat. Cal estripar moltes fotos.

4. Descobrir el tema.

Quan parlem amb algú hem de descobrir què vol o necessita en aquell moment. A vegades la gent necessita ser escoltada, desfogar-se, no que els diguem que s’equivoca o que és culpable. Què necessita el meu interlocutor (pares, amics) en aquest moment? Què vol de mi? Normalment, que els escoltem i animem. Si la grua s’ha emportat el cotxe necessito desfogar-me, no que em recordin el codi de circulació.

5. Mirar amb tendresa, ser positius (cor gran).

Més important que allò que passa és com reaccionem davant les persones i les coses. Si un nen es fica el dit al nas, les visites comenten que és un mal educat, però la mare diu que serà investigador. Si al futbol em dóna una puntada de peu un amic no passa res, si me la dóna un enemic li dic de tot Tenim un cor gran que sap estimar, comprendre, excusar?

6. Ofegar el mal en abundància de bé.

És molt fàcil acusar a tothom (pares, professors, amics) d’allò que va malament. El què és difícil és donar exemple, anar per davant. Si els altres són poc delicats, egoistes o critiquen, jo no, fins a transformar l’ambient. (amb la meva alegria, respecte i lleialtat).

7. Saber perdonar.

Qui no sap perdonar, oblidar, s’omple d’odi, de rancúnia, de tristesa, porta una llista d’ofenses, agafa complex de víctima. Encara que la persona que ens va ofendre no canviï d’actitud, fugim de la trampa de respondre amb odi, perquè això ens destrossaria. El perdó cristià és molt sobrenatural i molt humà.

8. Esportivitat, bon humor, lluita relaxada.

La moral triomfalista de la societat actual (has de ser el millor en tot, tenir problemes està mal vist) és una mentida molt perjudicial. Les coses costen. No surten a la primera. L' important és lluitar: amb alegria i bon humor, sense desànim, comptant amb els errors. Aspirar a una perfecció inhumana, desespera. El cansament o el desànim són inevitables però hem de superar-nos. Resar és comptar amb Déu.

9. Santedat i felicitat.

La lluita per ser sants (humilitat, perdonar, esperit de servei, oració mental, resar, sagraments) ajuda a ser molt humans, feliços, a aconseguir una personalitat madura i equilibrada. Pensar en els altres ens fa senzills, descomplicats. La formació (xerrades, direcció espiritual, estudiar el Catecisme, meditar la Bíblia) ens col·loca en una situació privilegiada que hem d'aprofitar i valorar.

10. Per a controlar les paraules controla els pensaments.

Si Déu estimar a la gent tal i com és, tu també has d'estimar-los tal i com són. Si veus a Déu a través de cada persona sabràs estimar-la ("a mi m'ho vau fer"). "Som amos del nostre silenci i esclaus de les nostres paraules".

11. "És millor encendre un llumí que maleir la foscor".

Ser positius i actuar. No buscar culpables sinó solucions. Abans que dir "la meua casa és un caos" (maleir), és millor endreçar una habitació (encendre un llumí) i després una altra i una altra, fins que tota la casa estigui endreçada.

12. Paciència.

La paciència és la ciència de la pau. Saber esperar és un art. Mantenir la calma. Després de la nit ve el dia, i després de la tempesta la calma, o després de la pujada ve una baixada. Esperar a que millorin les circumstàncies, aguantar.

13. Aprendre habilitats socials.

Alguns trucs faciliten la comunicació amb els altres i desperten simpatia (mirar als ulls, somriure, agrair les coses, no interrompre, mostrar interès, exterioritzar l'alegria, etc.).

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

"Educar los sentimientos", A. Aguiló, Palabra.

"Solc", San Josemaría, Rialp (capítols: Cor; Humilitat; Alegria, Pau; Oració).