

Eva Bach,
especialista en educació emocional

“El millor que podem fer és deixar una herència emocional sanejada als nostres fills”

per Eva Martínez

L'educació emocional està guanyant importància en els últims temps. Eva Bach ens explica per què reconèixer emocions de manera honesta i saber gestionar-les és un primer pas per a una vida més autèntica i més plena. I, de retruc, per construir un model que serà un regal per als nostres fills.

Ens obre les portes de casa seva amb un somriure sincer. Parlar amb l'Eva és gratificant: parla amb naturalitat i humilitat, el seu missatge és clar i es recull amb les paraules justes i necessàries, sense més soroll. El que explica, ens toca en algun lloc profund i essencial. Com ella mateixa diu, "això és poesia de l'ànima".

Parles de la família com el lloc on s'aprenen coses importants per a la vida. Si només reconeixem i acceptem algunes emocions i sentiments, i d'altres no, això és el que deixarem als nostres fills.

Alice Miller* diu que totes les emocions que els pares no som capaços de reconèixer (sovint perquè nosaltres també les hem reprimides), els infants les dei-

xen d'expressar: veuen que no obtenen cap mena de reconeixement, de vegades fins i tot algun tipus de censura, i si les deixen d'expressar és molt probable també que les deixin de sentir.

És possible ampliar aquest registre d'emocions?

Oi tant, amb un procés de creixement personal, conscientment, i

José A.Sartorio

amb realisme i humilitat suficients per assumir fins on pots arribar. Tenim un bagatge que ens suposa petits o grans obstacles. De la mateixa manera que no totes les persones nedem o toquem el violí igual, també hi ha capacitats i potencials emocionals diferents... però una bona educació sempre les amplia.

L'educació emocional és una necessitat per a la salut i per al benestar personal i social. Per estar equilibrats, tant important és aprendre a pensar bé, com aprendre a sentir d'una manera intel·ligent i saludable. Persones intel·lectualment molt dotades poden fer autèntics desastres en els terrenys ètic o moral, i poden portar la seva vida personal nefastament. I a l'inrevés: si ens deixem portar per la part emocional, també podem fer barbaritats.

Creus que hi ha alguna emoció que ens convingui reprimir?

Jo no estaria tant per reprimir-les, sinó per aprendre a distingir quan, on, com i amb qui les podem expressar. L'alegria, la ràbia, la tristesa, la por no tenen per què neguitejar ningú si les expressem adequadament. Si sempre les expressem impulsivament, tal com raja, llavors sí que pot ser nefast. L'objectiu és que arribem a expressar-nos de manera natural i assertiva, apropiada per a qui ho expressa i per a qui ho rep. Només cal reprimir el que no hem passat per cap mena de filtre i pot resultar nociu.

Per tant, és important aprendre a comunicar...

Hi ha una màxima que diu: *Tot es pot sentir, però no tot es pot fer. Ni dir.* Un dels grans reptes que tenim com a societat és el

Aprendre i deixar aprendre

Els adults hem de continuar aprenent, doncs.

Jo crec que és un dels deures morals que tenim. O, com a mínim, saber on som. Si un mestre o un pare pogués dir: "mira, això de les emocions em costa molt, i no sóc la persona més indicada per ajudar-te, però estaria bé que algú et pogués ajudar...". Que a l'adult li costi és lícit; que ho reconegui és l'acte mínim d'honestedat que podem demanar. El que no pot fer és posar pals a les rodes, o dir "això són bajanades". I si un dia decideix entrar en un procés de creixement emocional, llavors oli en un llum!

de trobar les paraules justes per dir les coses. Això és molt difícil i molt necessari. Quan hem d'ajudar una criatura a posar nom a les seves emocions, a donar un sentit al que li ha passat, cal que trobem una forma d'expressió molt essencial, depurada de tot allò que és superflu.

La família, un gran aprenentatge

Els adults parlem molt de l'aprenentatge dels nens i les nenes, de com podem ajudar-los... però nosaltres mateixos, en sabem?

Precisament, quan treballava a l'escola, em vaig adonar que hi havia moltes coses que passaven als infants, que, si els adults les resolíem, deixaven de passar.

"És bàsic confiar que els infants poden amb totes les emocions."

Crec que el millor que podem fer com a pares i mares és deixar una herència emocional sanejada als nostres fills. Que almenys el que depèn de nosaltres estigui en ordre; que haguem deixat la casa endreçada, sanejada, airejada... i després, ells hauran de fer el seu propi procés.

Crèiem que ho fariem millor que els nostres pares, fins que un dia et surt aquella frase que et deia la teva mare, i penses... *com pot ser?* Perquè ho hem respirat i ho duem adherit a uns nivells molt profunds. El que ens configura, emocionalment, és allò que hem respirat a la família. La família és un camp de ressonàncies emocionals molt potents i la vinculació amb els pares deixa empremtes molt profundes. El que respirem a la família sovint té més força que els nostres propòsits i intencions conscients. Ens ha anat impregnant a través de la percepció inconscient, que és més forta que el raonament i regeix d'una manera gairebé automàtica la major part de les nostres emocions i conductes.

I això vol dir que ho buscarem, ho repetirem, d'alguna manera?

És probable. Dues coses que passen habitualment és que anem buscant persones i situacions en les quals recrear allò que ens és conegut, que no vol dir que ens sigui favorable, però com que ho coneixem ens dona tranquil·litat i ens fa sentir lleials als nostres: és una manera de dir *ho faig com ells*. I també pot passar a l'inrevés,

que busquem tot el contrari del que hem tingut, intentant que la nostra vida i les nostres emocions siguin d'un signe completament invers al que hem respirat i hem viscut.

"Cal que eduquem per generar possibilitats i fer resplendir el tresor que és la seva vida."

Tant si repetim exactament com si busquem el contrari, queda molt minvada la nostra llibertat individual, som molt poc lliures. Fer-nos conscients del que hem respirat, amb quines emocions sintonitzem, quina és la nostra manera de respondre emocionalment, ens amplia el marge de llibertat. És un treball de reconstrucció de la pròpia història, de la pròpia vida emocional.

Des-educar-se

Això és el que vols dir quan parles de *des-educar-se*?

Des-educar-nos no vol dir desfer-nos del nostre bagatge o rebutjar la cultura, o el coneixement, sinó *reorganitzar-los*, fer-ne una reinterpretació, fer una anàlisi dels hàbits i les pautes de vida que tenim i veure quins ens resulten disfuncionals, quins ja no ens serveixen, construir sentits nous...

Creus que els infants de famílies separades tenen una ferida en algun punt incurable?

Les separacions sempre fan mal, però no necessàriament han de suposar un trauma per a les criatures, si tenim en compte tres elements bàsics: un primer element perquè els infants no ho visquin traumàti-



cament és que no ho veiem com un drama. En una separació hi ha patiment, però no és una desgràcia.

El segon element és el temps i la paciència en el procés: la parella que se separa ha de transitar un laberint emocional, no els podem demanar que l'endemà ja n'hagin sortit. Cal poder dir, d'alguna manera, "mira, fill, estic transitant per aquí, en un garbuix d'emocions que ni jo mateixa m'aclareixo,

però ho resoldré...". Aquesta honestedat per transitar el laberint, i ser tots conscients que també el transiten els infants, és saludable per a tothom.

El tercer factor important és que tinguem en compte les necessitats essencials dels infants quan el pare i la mare se separen. Hellinger ens ha ensenyat molt bé que la seva necessitat bàsica és poder seguir estimant-los i tenint-los tots dos al

cor. I això suposa que cada pare i cada mare permeti que pugui estimar l'altre. Això és l'essencial; si a més a més s'apleguen per fer de pares en els moments importants de la vida dels fills, tenim molts elements perquè la separació no sigui traumàtica. Dolorosa sí, però no traumàtica.

"Quan l'adult ha fet una bona depuració de les seves emocions i troba les paraules justes, l'infant pot amb allò, sigui el que sigui."

Confiança per educar

Com a pares i mares, com podem acompanyar-los per enfortir-los emocionalment?

Deixant-los viure i sentir les seves emocions, educant-los per afrontar-les. Els infants poden amb gairebé totes les emocions. Sovint reprimim o amaguem emocions per protegir-los, perquè no pateixin; el que té a veure amb la tristesa, la malaltia, el dolor emocional. Quan fem això, per una banda menys tenim els infants, els tractem de pusil·lànimes, quan en realitat l'ànima dels infants és gran.

D'altra banda, tenim la creença equivocada que allò que no es parla no existeix. Però existeix igualment, i aleshores s'hi hauran d'enfrontar sols i desorientats, sense cap guia. Són febles emocionalment perquè han après a ser-ho, no els hem donat eines perquè hem considerat que no calia, ja que no n'eren capaços. I sovint som nosaltres els que no en som capaços, els que no podem amb el dolor que ens causa el seu dolor. Quan l'adult

ha fet una bona depuració de les seves emocions i troba les paraules justes per dir les coses, l'infant pot amb allò, sigui el que sigui.

De vegades costa mantenir la confiança...

Educar requereix la lucidesa i la humilitat de fer el que està a les teves mans i deixar la resta en mans de la vida. Has de tenir una confiança immensa en allò que deien Fritz Perls, Carl Rogers i altres humanistes: *cada persona tendeix a la millor possibilitat per si mateixa, pel seu propi impuls vital*. Cal confiar en això, i alhora fer la teva feina educant i acompanyant, no per evitar els perills, sinó per fer emergir potencials i fer resplendir el tresor que és la seva vida. No sóc partidària d'educar per evitar, sinó d'educar per generar possibilitats. I de vegades has de dir sense embuts: "en això ves molt en compte, perquè les conseqüències poden ser irreversibles", però també els has de deixar fer, equivocar-se, viure. I confiar en "l'àngel" o en la brúixola interior de cadascú. ●

* MILLER, Alice (1985). *El drama del niño dotado*. Tusquets.



Eva Bach és mestra i pedagoga; col·labora habitualment en diverses publicacions escrites i fa conferències i tallers sobre educació emocional. És mare de dos fills. És partidària (i practicant) de la formació i l'aprenentatge al llarg de tota la vida, per tal que "els petits puguin recolzar-se sobre els seus grans, que és el que va millor quan a un li fa mal el cor".

Eva Bach és pedagoga, mestra, escriptora i formadora de formadors.

Eva Martínez és mestra.

PER SABER-NE MÉS:

BACH, E. MARTI VALVERDE, C. (2007): *El divorcio que nos une*, CEAC.

DARDER, P.; BACH, E. (2011): *Des-educat't*. Labutxaca.

BACH, E. (2012): *Adolescentes. ¡Qué maravilla!* Plataforma Editorial.

BACH, E.; FORÉS, A. (2009): *La asertividad para gente extraordinaria*. Plataforma Editorial.