

## Entrevista a Eva Bach, autora del llibre 'Educar per estimar la vida'

Aquest dijous, 23 de novembre a les 18h. a l'Auditori Plana de l'Om, Eva Bach i Montse Jiménez presentaran el document "17 per capgirar el 17" (17 punts per ajudar els adolescents a capgirar emocions difícils) i intentaran donar respostes a les preguntes que es fan els nens i nenes, les famílies i els educadors sobre què està passant a Catalunya en els darrers mesos.

À

### **? Què recomana per inculcar als fills l'amor a la vida?**

L'essencial és que els pares i els mestres estiguem enamorats de la vida. I que puguem reenamorar-nos-en de nou quan passem per moments difícils. Hem d'estimar nosaltres la vida, a pesar de tot. Hem de poder il·luminar a cada moment les delícies i la bellesa del viure als nostres fills i alumnes, per tal que ells també vulguin tenir la seva pròpia història d'amor amb la vida.

### **? És possible transmetre amor a la vida quan la vida no ens somriu?**

És possible i és quan té més mèrit. Quan t'adones que les tristors també ensenyen, que et poden fer més humà, humil i comprensiu, que les penes ens donen lliçons de vida que només les penes et poden donar, aleshores t'adones que la vida val la pena malgrat les penes. La clau és que els nens i nenes creixin tenint l'alegria com a far interior, així quan sobrevingui una tempesta la seguiran cercant i orientant-s'hi. Persones que han rebut estocades cruels de la vida i han recobrat l'alegria, m'han confessat que el seu secret és que sempre han cercat l'alegria i la felicitat i la tornaran a cercar les vegades que calgui.

### **? Les notícies exteriors, com últimament l'atemptat terrorista o situacions polítiques convulses com l'actual, poden desil·lusionar als nens?**

Per descomptat que sí. I sovint cometem un error, que és voler mantenir-los aïllats del que passa perquè no els afecti. Però els nens tenen una mena de wifi emocional. Encara que no els parlem, tenen unes antenes que capten les nostres emocions i si no tenen algun adult que els atengui i els tranquil·litzi, s'hauran d'enfrontar sols i desorientats al que passa i el patiment pot ser molt més gran, es faran la seva pròpia pel·lícula i poden imaginar-se coses bastant pitjors de les que estan passant.

La mesura del què els podem dir està en el què siguem capaços de dir-los amb bellesa i serenor, sense esquivar el que és dolorós i alhora sense alarmar-los, i mirant d'orientar-los sempre cap a alguna possible sortida que els tranquil·litzi i pacifiqui per dins. Els podem parlar del que és dolç i del que és amarg si nosaltres sabem mirar i enfrontar serenament totes dues cares de la vida.

### **? Ha estat ajudant a adolescents per fer una bona gestió emocional després dels atemptats del 17-A. Què poden fer els pares per recolzar el seu treball?**

Amb Montse Jiménez hem fet un treball de camp amb adolescents marroquins i catalans de Ripoll immediatament després dels atemptats de l'agost. L'objectiu era escoltar-los i ajudar-los a elaborar, a calmar i a transformar el patiment i les emocions difícils derivades d'aquests fets. Vam parlar amb uns 20 nois i noies, directament o indirectament relacionats amb els autors dels atemptats, que estaven molt afectats i necessitaven ajut.

El més important que podem fer sempre els pares és ocupar-nos de créixer nosaltres emocionalment al llarg de la vida per ajudar-los a créixer a ells. Créixer en maduresa emocional vol dir obrir cor i ment, avançar en serenor, autoestima, alegria, placidesa. Hem d'aprofitar l'oportunitat que ens brinda la maternitat o la paternitat per reorganitzar el nostre propi món

emocional. Treballar en el nostre equilibri i benestar per afavorir i orientar el seu. Irradiar i encomanar amb les nostres actituds i comportament el que els volem transmetre. Ocupar-nos de deixar-los una herència emocional sana, lliure d'hipoteques i miopies.

### **? Recomanava teixir vincles sans per encaminar bé als fills. Em podria dir que vincles sans i que vincles perjudicials ha detectat?**

Un vincle sa en general és el que afavoreix que aflori la millor versió de cada persona i fa que cada una se senti bé amb l'altre. Un vincle sa en el cas de pares i fills és el que deixa ser. És a dir, el que consent i promou allò que saludable i que fa bé al fill, encara que no sigui el que el pare o mare desitja o li agrada. Un vincle sa és el que és feliç amb la felicitat de l'altre, fins i tot quan aquesta felicitat el porta lluny de nosaltres o per camins diferents dels nostres o dels que nosaltres voldríem.

Vincles perjudicial n'hi ha molts i un dels més comuns és el dels pares que projecten els seus desitjos frustrats en els fills i els converteixen en una exigència vers ells. O els que omplen els seus buits i calmen les seves ferides internes amb els fills i els retenen al seu costat. A través de la sobreprotecció a vegades, i de xantatges emocionals o de duresa en el tracte, agressivitat, insensibilitat i manca d'empatia altres vegades, els neguen la llibertat i l'aventura del viure per les seves pròpies pors i mancances, per les ferides i frustracions no resoltes o no superades del seu nen o adolescent interior.

### **? Quines manques ha trobat en nens i joves en la seva experiència professional?**

Miro poc les carències, m'agrada més mirar el potencial ocult o per desplegar que hi sol haver darrere de les mancances. I fa uns anys vaig decidir mirar principalment el potencial dels pares i el dels mestres perquè ells puguin mirar el dels infants i adolescents. En 7 anys a l'escola com a mestra, em vaig adonar que moltes mancances en els nens i joves eren fruit i reflex de mancances adultes i per tant hi havia una tasca molt important, prèvia i prioritària a fer amb els adults, per tal de garantir la salut emocional, mental i social dels nens. Vaig deixar l'escola per dedicar-me a promoure ITV emocionals en pares i mestres, vaig decidir començar per la meua pròpia, i segueixo en aquesta tasca.

### **? Què hi ha darrere de la desmotivació dels joves?**

Darrere de la desmotivació dels joves hi ha moltes vegades el desencant de pares i mestres. Sovint, sense pretendre-ho i sense adonar-nos-en, els donem a entendre que la vida pesa i fa pujada, que tot s'acaba torçant o malmetent, que tard o d'hora arribarà el desencís, que no s'il·lusionin massa perquè arribarà segur la desil·lusió. Com volem que tinguin ganes de fer-se grans i responsables, d'entomar les regnes de la seva vida, si els donem a entendre que els espera la calamitat? Com volem que s'apassionin per alguna cosa si perceben en nosaltres decepció i desesperança? Qui és el guapo que es motiva amb aquest panorama? Volem fills i alumnes motivats i feliços? Enamorem-nos de la vida, eduquem per estimar la vida i estimem la vida per educar.

### **? Els hem de dir que tot és fantàstic i tot sortirà bé?**

No. Tampoc es tracta de dir-los que tot sortirà bé sempre. Però sí que cal dir-los que estimin, que gaudeixin, que somiïn, que s'il·lusionin, que confiïn... i que si no surt com volen no té perquè ser una tragèdia. Estarem al seu costat i els ajudarem a aixecar-se de nou quan caiguin, més savis i més humans. I els avançarem que amb el temps a vegades t'adones de la lliçó tan bonica de vida que hi pot haver en el que no surt com volem, fins i tot quan ens dol i fa patir.

### **? Com podem educar les emocions dels nostres fills?**

L'educació emocional és un procés intencionat, continu i permanent orientat a conèixer, comprendre i transformar les nostres emocions. Aquest procés ens ha de permetre

desenvolupar habilitats, procediments, estratègies i recursos per connectar i escoltar les emocions, per atendre-les, acollir-les, legitimar-les, identificar-les, reconèixer-les, nomenar-les, expressar-les adequadament, també per empatitzar i comprendre-les, per regular-les, modular-les i transitar-hi saludablement, per consolar-les i calmar-les. I, molt important i sovint oblidat, per desxifrar-les, elaborar-les i construir sentit a partir de relats reparadors que ens permetin integrar-les, transcendir-les, transformar-les, transformar-nos amb elles i pacificar-nos per dins.

### **? Per a què serveix l'educació emocional? Què ens pot donar, què n'obtidrem?**

Serveix per ser més persones, per tenir una vida més plena, més humana, més feliç, més orientada al bé, a la bondat, a la bellesa, a l'alegria. L'educació emocional és una educació orientada a cultivar i a fer créixer l'alegria de ser, de fer, d'aprendre, de créixer, de viure, d'estimar, de ser útil... Implica educar la sensibilitat com a complement indissociable del saber. De què serveix tenir un nivell intel·lectual o cultural molt alt si no sabem fer un ús intel·ligent i ètic del coneixement? De què serveix tenir molts títols acadèmics si no s'és persona?

N'obtidrem 4 coses, bàsicament:

- Sentir-nos millor amb nosaltres mateixos i amb la nostra manera de sentir (de viure i expressar les nostres emocions).
- Sentir-nos millor amb els altres i la seva manera de sentir.
- I més important encara, i sempre ens ho descuidem, que els altres se sentin millor amb nosaltres i amb la nostra manera de sentir.
- Deixar una petjada emocional positiva per allà on passem. Per encomanar placidesa, harmonia, benestar, alegria, confiança, esperança...

### **? L'amor als fills no és garantia absoluta que adopti formes saludables.**

Podem estimar incondicionalment, generosament. O de manera condicionada i egoista. L'amor saludable és el que sap veure, respectar, estimar, acompanyar i fer aflorar l'essència pròpia i natural dels fills, el que educa per desplegar el seu ser intern en comptes de per satisfer el nostre. L'amor saludable no educa per retenir els fills a prop nostre, sinó per acompanyar-los a prop seu. No educa perquè compleixin els meus somnis, sinó per ajudar-los a caminar cap als seus. No educa perquè siguin com nosaltres volem, sinó perquè siguin qui ells són.... Per fer això necessitem estar bé emocionalment nosaltres.

### **? Parla de la sobreprotecció dels fills. A què creu que és deguda?**

Molt sovint té a veure amb el desencant adult, igual que la desmotivació. La sobreprotecció té a veure amb una pregunta que tots els que eduquem ens hem de fer. Com veiem la vida? Com una càrrega o com un regal? Si la veiem com un regal, ens l'estimarem i la sabrem fer estimar malgrat les sotragades que puguem tenir. Si la veiem com una càrrega o una fatalitat, les opcions que tenim són dues. Una és embolicar els nens amb cotó fluix per mantenir-les al marge d'una vida que considerem ingrata i hostil. Ja s'ho trobaran quan siguin grans. Mentre siguin petits, val més que no s'assabentin del que els espera. Preservem el paradís de la infantesa mentre puguem perquè, quan s'acabi, s'acabarà per sempre. El que estem donant a entendre quan idealitzem la infantesa és que viure és una mala passada i que, un cop creixin, mai res no tornarà a ser tan bonic.

### **? Parla també dels pares que cauen en l'altre extrem i tracten els fills amb duresa.**

Hi ha pares que sobreprotegeixen i pares que desprotegeixen. És l'altra cara de la mateixa moneda. Si veiem la vida com una càrrega, també podem fer tot el contrari de sobreprotegir. Els ho posem tot el màxim de difícil i els posem reptes i obligacions que no estan preparats per enfrontar. En comptes d'embolicar els nens en una bombolla protectora, els fan caminar sobre punxes. Com que el que els espera és dur, com més aviat s'hi acostumin millor. Tractem-los sense miraments i acostumem-los a patir aviat, així no els vindrà de nou quan siguin grans. No tinguem cap contemplació perquè la vida tampoc la tindrà amb ells.

Així eduquen els desenamorats de la vida, sense terme mig, amb totes les contemplacions per postergar al màxim la fatalitat o amb zero contemplacions perquè s'hi vagin acostumant. Qui pot tenir ganes de fer-se gran, de créixer i d'aprendre amb aquest panorama ?

### **? Com podem millorar la comunicació educativa?**

Amb Montse Jiménez hem creat l'Observatori de la Comunicació educativa, precisament perquè hem detectat que un dels grans reptes que tenim plantejats avui és millorar millora la comunicació educativa tant a casa, com a l'escola, com entre famílies i escola, com en qualsevol àmbit social en general. Necessitem un llenguatge educatiu emocionalment ressonant, bell, apreciatiu, potenciador, motivador, generatiu, ètic, estètic, poètic, transformador?

Per millorar la comunicació educativa en aquesta direcció necessitem 3 coses:

- Prendre consciència de com és el nostre llenguatge habitual.
- Identificar expressions que hem de deixar de dir i substituir-les per altres que ens convé molt dir i no diem. Hem de canviar paraules que dissonen per paraules que ressonen; paraules que fereixen per paraules que acaronen; paraules que afebleixen per paraules que apoderen; paraules que confonen per paraules que il·luminen; paraules que neguitegen per paraules que pacifiquen; paraules que alcen murs per paraules que obren camins.
- Posar en pràctica el nou tipus de llenguatge.