

# àmbits

de psicopedagogia

## EDUCAR PER LA PAU A TRAVÉS DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL. Per un model humà no violent: límits i potencialitats

**Maria Mercè Conangla i Marín**

Llicenciada en Psicologia. Diplomada en Infermeria. Professora àmbit sanitari i docent. Col·laboradora de la UNIFF-UPC Cofundadora de la Fundació ÀMBIT

"Què és un infant?  
Un explorador"  
Desmond Morris

## **Introducció**

Per tot cal educar-se. Per aprendre a valorar i a distingir. I per aprendre, sempre cal humilitat donat que és el valor que ens permet obrir-nos, deixar de saber i trencar els esquemes amb que hom arriba per refer-los de nou. Sense marcs creixem en el buit i *quan estem en el buit correm el risc d'agafar-nos al primer que passi o a les primeres seguretats que trobem*. Quan no es donen marcs hom ha de construir-se en el buit i no té res contra què rebel·lar-se; i si no té un "contra què" no podrà tampoc arribar a lluitar "a favor de." Si volem que els infants siguin exploradors, cal donar unes pautes i marcar uns límits. Només els límits permetran la construcció d'un model humà autocontrolat, equilibrat i pacífic.

Homo sapiens-sapiens? vs. Homo sapiens - demens

**Cal que controlem l'homo demens per poder exercir un pensament racional, argumentat, crític, complex. Necessitem inhibir en nosaltres allò que demens té d'assassí, malvat, imbècil. Necessitem saviesa, que requereix de nosaltres prudència, templança, mesura i desprendiment.**

**Edgar Morin**

Partim de la premissa de que hom no neix violent. Podem aprendre les conductes agressives o les conductes amoroses, aprenem a estimar o a odiar, l'impuls de perseverar en la vida i la creativitat o l'impuls de destruir.

Partim de l'obra de tants i tants pensadors que defensen que podem fomentar un model de persona pacífica, amb esperit crític, intel·ligent, equilibrada, tolerant, generosa, empàtica i solidària, enlloc d'un model humà agressiu, envejós, competitiu, venjatiu i destructiu: Erich Fromm, Edgar Morin, Luis Rojas Marcos, Anthony Storr, Ashley Montagu, Fernando Savater... en són alguns d'ells.

Partim del convenciment de que tots els adults som educadors, ho vulguem o no, en siguem o no conscients. Som educadors perquè som models i com a models influïm. Per això és tan gran la nostra responsabilitat. Reflexionar sobre per quin model de persona hem d'apostar, és tasca de tots i molt especialment dels professionals que directament desenvolupem la funció d'educar infants, adolescents i joves amb tota l'amplitud de la paraula educar: educere= extraure de dins= facilitar que allò que és potencia esdevingui realitat.

Partim de que un cop feta la reflexió i l'aposta per aquest model de persona, cal passar a l'acció. Cal plantar llavors que, amb cura i temps i molt d'amor, esdevindran plantes. Potser no veurem nosaltres els fruits d'aquesta aposta. El que és clar és que davant les evidències de que hi ha quelcom que està fallant en el model actual...cal actuar.

**La humanitat no és una herència és un triomf. La nostra veritable herència és la pròpia capacitat per fer-nos i formar-nos a nosaltres mateixos i no pas com les criatures del destí, sinó com els seus forjadors.**

**Ashley Montagu**

Aquest article vol ser l'inici d'un procés de reflexió sobre l'educació i la reivindicació de recuperació d'algunes línies que, molts professionals estan veient com una necessitat urgent.

## La necessitat de posar límits


**Educar persones**

- Els educadors (pares i mestres) han de fomentar la reflexió i la responsabilitat per a donar als infants eines per a combatre l'agressivitat i la imbecilitat moral que l'envolten

(Fabricio Calvano)

**La violència**

- L'augment de la violència s'explica per la mala educació afectiva, els sentiments ens sorprenen i ens agafen desprevinguts
- La llibertat és quelcom que s'aprèn i que es pot aprendre malament. L'aprenentatge de la llibertat és l'aprenentatge de la responsabilitat



- **Línies al costat de la carretera**
- **Semàfors**
- **Aigua canalitzada**
- **Les marques d'un camp de futbol**
- **Un àrbitre**

### Per què serveixen?

- Orienten. Delimiten zones de perill, avisen de possibles rutes, protegeixen o donen la possibilitat de generar energia útil.

***Els límits són pautes i marcs que permeten la convivència.  
Els infants no neixen amb límits. Hom els hi marca o no.***

1968 **Prohibit prohibir:** Apareix "sa majestat el nen!". Un nen a qui no s'ha posat límits creix en el buit i amb el buit no es pot construir res que valgui la pena.

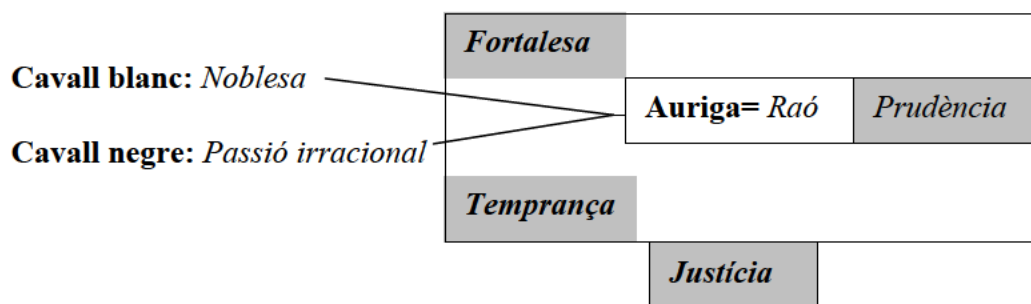
Tots els educadors tenen la responsabilitat de marcar límits, d'educar en els valors, de donar pautes a fi i efecte de que quan l'infant creixi hagi pogut construir el seu autocontrol emocional i pugui fer una tasca de revisió de creences, normes i valors i rebel·lar-se, posteriorment si ho creu necessari, per construir la seva pròpia escala de valors. Ningú es pot rebel·lar contra el no-res.

### El mite de l'auriga

Les línies fonamentals de la ètica platònica es resumeixen en el mite del carruatge alat. Aquest mite és una alegoria de l'ànima humana on la noblesa i l'esforç estan simbolitzades en el cavall blanc, el cavall negre representa la passió irracional i l'auriga és la raó que controla i compassa les dues forces antagoniques. A l'ànima concupiscible (cavall negre) li correspon la moderació intel·ligent (**temprança, sofrosyne**) i és l'auriga qui ha de moderar la seva fogositat. A l'ànima irascible (cavall blanc), seu de la noblesa de caràcter, li correspon la capacitat de sacrifici, la

**fortalesa d'ànim** (*andria*). La part racional (auriga) ha de posseir una intel·ligència pràctica (**prudència**, *frónesis*). Hi ha una quarta virtut, la més important, que deriva de la suma integrada de les tres anteriors i que expressa l'harmonia perfecta de l'ànima: la **justícia** (*dikaioosyne*). Conjuntament amb aquesta original concepció de la justícia, Plató accepta també la més comú: la voluntat de donar a cadascú allò que es seu, de respectar els drets dels altres i les lleis.

*Aquestes són les quatre virtuts cardinals que Sòcrates havia recollit de la tradició homèrica, Plató en parla en els seus diàlegs i Aristòtil analitza a fons en el seu llibre "Ètica a Nicòmaco". La nostra tradició cristiana també ha apostat per aquestes virtuts: prudència, justícia, fortalesa i tempraça. Cal que ens preguntem, però, si en el moment actual estem educant en aquesta línia o bé ho hem deixat, fins a cert punt, en mans de l'atzar. En un model humà que aposti per la pau, aquestes virtuts o valors, si voleu, fan més falta que mai. La nostra raó, portant les regnes de les passions i dirigint l'esforç amb intel·ligència i equilibri: recuperem el mite de l'auriga!*



### Límits per a què?

Sòcrates deia que **un home desenfrenat no pot inspirar afecte a un altre home ni tampoc a un déu; és insociable i tanca la porta a l'amistat**. Un home sense límits, que no sap frenar a temps ni controlar el seu geni té dificultats per a posar en joc aquelles habilitats i valors que ens fan estimables i que fan que estimem: empatia, interès per l'altre, solidaritat, responsabilitat, respecte i generositat. Hi ha molts motius per posar límits, vegem-ne alguns:

Cal posar límits per a **prevenir trastorns de conducta**. Estudis fets en centres de menors diuen que trets comuns que es troben en els adolescents interns són: Tendència a transgredir les normes, manca de respecte als límits, manca d'atenció a les indicacions que es dona i manca de presència d'un model de progenitor equilibrat.

Cal posar límits per **afavorir un model de persona més equilibrat** i amb major possibilitats de ser estimat i estimar i, per tant, de ser feliç: Una persona capaç de conviure, d'inspirar i donar afecte, de mostrar-se empàtic, generosa i solidària; en resum, una persona que podrà gaudir de l'amistat i de l'amor dels qui l'envolten.

Cal posar límits per facilitar un model de persona capaç d'encarar el repte de viure i d'aguantar les pressions i frustracions que se li presentin sense ensorrar-se "a la primera de canvi."

Això és possible perquè entre altres, les funcions dels límits són:

- ( ) Marcar un espai on l'individu pot construir-se
- ( ) Donar pautes per afavorir la bona adaptació a l'entorn humà i ecològic

- ⓐ Regular la convivència: diferencien el nostre espai i els seus límits, de l'espai i límits d'una altra persona
- ⓑ Afavorir la construcció de la moral individual fomentant valors com *la llibertat, el respecte i la responsabilitat*
- ⓒ Permetre la construcció de l'autocontrol emocional dotant a l'individu d'estratègies de relació adaptatives envers sí mateix, els altres i el món.

***Els educadors hem de marcar límits i donar pautes perquè més endavant sigui cada persona qui els modifiqui, superi, o se'n marqui uns de nous. Al contrari del que pot semblar, els límits afavoreixen l'exploració i la creativitat en fomentar un model de persona més equilibrada i segura de sí mateixa.***

### **Per què no eduquem els límits?**

Els motius solen ser pretextos i arguments basats en creences irracionals:

- ⓐ Per manca de temps: les presses, anar corrent d'un cantó a l'altra.
- ⓑ Creença de que d'aquesta tasca se'n ocupa l'escola (els pares)
- ⓒ Per por: d'enfrontar-se als fills o als alumnes, por de ser considerats "mals pares o mals mestres, por de causar "traumes"
- ⓓ
- ⓔ Per fals sentiment de bondat o generositat
- ⓕ Per comoditat
- ⓖ Per la creença de que no s'ha de condicionar

### **Efectes de la manca de límits**

La manca de límits causa, en primer lloc, *desorientació i inseguretat personal*. La persona a qui no se li han marcat límits no té consciència d'allò que és o no és admissible ni tampoc de la oportunitat d'algunes conductes. El seu *autocontrol d'impulsos és realment baix* i pot esdevenir una persona feble, amb un *baix nivell de tolerància a les frustracions* i amb greus *dificultats per a enfrontar-se als problemes i gestionar la incertesa i el caos*.

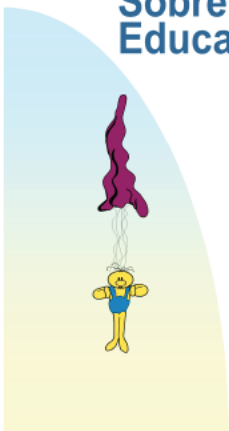
La construcció de la seva personalitat pot tenir greus deficiències i pot mostrar-se *emocionalment làbil, passiu o bé, tot el contrari, amb fredor emocional i conductes agressives*. Sigui com sigui aquesta persona tindrà *dificultats per conviure amb amics, pares, germans, parella, fills.. o bé a la feina, amb els companys de treball*. Possiblement *li costarà acceptar les normes* que se li donin i tindrà *poca tolerància amb l'autoritat*. A nivell personal pot tenir tendència a mostrar-se ansios i certa propensió a les fòbies o a la depressió. En casos extrems hi podríem trobar personalitats psicopàtiques i sociopàtiques.

### **Els extrems: sobreprotecció i desídia**

**La perpètua carícia no engendra amor perpetu**

Els educadors podem caure en alguna d'aquestes dues trampes: d'una banda, la sobreprotecció que pot intentar facilitar tant la vida a l'altre que, enlloc d'afavorir

un model de persona autònom i responsable, acabem fomentant la construcció de personalitats dependents i febles.



### Sobreprotegir o Educar en la responsabilitat ??

- Bé sigui per convenciment o per comoditat molts pares adopten una actitud **exageradament proteccionista** vers els seus fills
- Els infants **sobreprotegits** o massa consentits esdevenen **adults vulnerables**
- Qui durant la infantesa no ha pogut aprendre a viure situacions de frustració, serà un candidat a patir conflictes psíquics en la seva edat adulta: **son adults que només estan preparats per l'èxit; quan apareixen conflictes no saben solucionar-los i s'enfonsen**

**"Tota ajuda que es dona a un infant i que ell no necessita atura el seu desenvolupament. Donar massa pot ser tan dolent com no donar"**

**Maria Montessori**

Els pares i educadors que sobreprotegeixen han de ser conscients que el resultat d'aquesta estratègia és un adolescent inhibit i un adult feble, amb baix nivell de creativitat, poca iniciativa, dificultat en la presa de decisions, baixa capacitat per encarar els canvis i un estil d'encarament del problemes passiu. En definitiva, una persona dependent i poc autònoma que possiblement tindrà problemes per desplegar el seu projecte de vida i per a relacionar-se de forma madura.

La **desídia** o el fet de no assumir la funció d'educar, el fet de no marcar límits i deixar que l'infant faci el que vulgui, quan i com vulgui, dona lloc a un model de persona altament insegura i amb un baix nivell d'autoestima, manca de control dels impulsos emocionals, conductes agressives i tendència a la violència.

Els pares o educadors permissius han de ser conscients de que no donen llibertat sinó llicència.

### **Límits com?**

**La tasca de l'home és desenvolupar-se plenament per arribar a ser allò que ja és potencialment**

**Erich Fromm**

### **1. Educant la dimensió afectiva i la visió crítica:**

En aquest sentit i per a començar cal que apliquem, com educadors, els següents principis:

### **PRINCIPIS DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL:**

- **Principi de la coherència:** Comença per tu mateix. *Ningú pot donar als altres més del que té o és. Aquesta és la ètica de la responsabilitat recíproca de Gandhi.*
- **Principi de foment de l'autonomia personal:** No hem de fer pels altres allò que els altres són capaços de fer per si mateixos. (M. Montessori)
- **Principi de la diferenciació d'opcions:** No hem de donar als altres allò que voldríem per nosaltres mateixos... poden tenir gustos diferents!

**2. Triar allò que és vertaderament important per dir "NO":** Trobar un equilibri entre l'espai que es dona per explorar i per "fer infraccions", dedicat a la creativitat, al joc i al caos i l'espai que cal respectar (els límits). Reflexionar molt sobre dos o tres punts en els que hom posarà la seva energia i ser conseqüent en la seva aplicació. Per exemple, podem triar treballar:

- El límit de la persona: Jo no sóc tu, tu no ets jo (respecte)
- El límit de l'egoisme (generositat)
- El límit del rol (els pares i els mestres no han d'actuar com col·legues o amics dels fills o alumnes)


**3. Educar la paciència i vacunar per la frustració i l'ajornament:** No tot ha de donar-se immediatament, fins i tot, quan és possible fer-ho. Educar en l'ajornament pot fomentar el valor de la paciència i l'autocontrol. "*Ara no.. més tard*" és una frase aconsellable. L'adolescent ha d'assolir la capacitat d'espera i una bona tolerància a la frustració. Per aconseguir-ho, cal ensenyar-li que no sempre hi ha respostes o resultats immediats i que en la vida no tot s'aconsegueix polsant una tecla i obtenint-ho instantàniament.

**4. No admetre en absolut determinades conductes:** les imposicions tiràniques, les exigències desmesurades, les manques de respecte i insults i les actituds o conductes violentes o poc honestes.

**5. Educar en la cultura de l'esforç i de la voluntat:** El govern més difícil és el govern d'un mateix. La paraula prudència està lligada a l'autocontrol. Prudència significa veure prèviament, avançar-se als esdeveniments i mesurar les conseqüències abans d'obrar. L'autodomini és una competència emocional essencial per convida i desplegar un projecte de vida.

**6. Donar permís per pensar, sentir, expressar i actuar** sempre i quan es compleixin els requeriments que fomenta la intel·ligència emocional: persona adequada, moment adequat, propòsit just i de la forma correcta.

**7. Cedir el control quan la funció de tutela provisional de l'educador finalitza.** Cal tallar el cordó umbilical que ens uneix al fill o a l'alumne. Cal respectar el seu espai de ser i de créixer abans que sigui massa tard.



### Afluixar, donar ales..

- Els pares tenen el deure de preparar els fills ajudant-los a seguir vides íntegres. Però un cop acomplert aquest deure, no s'ha d'insistir-hi més.
- Part del nostre deure és deixar d'acomplir-lo abans que l'autoritat paterna o materna esdevingui una intrusió

**8. No amagar la part difícil de la vida:** problemes, malaltia, pèrdues, guerra i mort. Amagar-los aquestes coses suposa un engany. "Lindo nene en un mundo lindo" diu Barylko. Més tard o més d'hora s'adonaran de la seva visió és parcial i poden trobar-se sense recursos per encarar-ho.

#### **A MODE DE RESUM:**

Treballar les competències emocionals: autoconeixement, autocontrol, automotivació, empatia i habilitats de relació, afavoreix un creixement harmònic i equilibrat dels infants. Dins d'aquest plantejament de model humà pacífic, els educadors tenen un rol essencial perquè són models d'influència. L'agressivitat forma part de la nostra part "demens" però pot ser controlada si se'ns educa l'autocontrol. No serveix qualsevol límit, ni serveix posar límits si l'educador no és el primer en practicar el principi de la coherència i de la responsabilitat oferint un model adult equilibrat i pacífic. Un cop l'infant creix, els adults haurem de tenir la maduresa suficient com per acceptar que aquests trenquin els límits que nosaltres hem marcat i la confiança de que el treball realitzat afavorirà que ells mateixos siguin capaços de construir el seu propi marc de creixement i d'ètica que regularà la seva vida adulta.





## ACTITUDS EMOCIONALMENT INTEL·LIGENTS

- Ser coherent entre allò que diem i allò que fem
- Creació de vincles emocionals segurs
- Posar límits: no tot és vàlid
- No tot ha d'ésser ara: Aprendre a conviure amb la frustració
- Respectar els espais d'intimitat



## ACTITUDS EMOCIONALMENT INTEL·LIGENTS

- Fomentar la motivació interna
- Fomentar les preguntes i admetre que no sempre sabem les respostes
- Acceptar els errors com a necessaris en el procés d'aprenentatge
- No jutjar la persona, sinó la conducta
- Autocontrolar-se perquè ells siguin capaços de fer-ho
- Expressar i fomentar l'expressió d'emocions i sentiments
- Educar la voluntat i la perseverança
- Educar en l'agraïment i la generositat

### **Bibliografia**

---

- ( ) **Alemaný Carlos.** *14 Aprendizajes vitales.* Desclee de Brouwer.
- ( ) **Barylko Jaime.** *Los hijos y los límites.* Emecé.
- ( ) **Conangla Marín, Mercè.** *Cómo superar y convivir con las crisis emocionales.* Amat, 2002
- ( ) **Conesa, Miguel Angel.** *Crece con los cuentos.* Mensajero.
- ( ) **Dufour, Michel.** *Cuentos para crecer y curar.* Sirio.
- ( ) **Elias Maurice, J.** *Educar con inteligencia emocional.* Plaza Janés
- ( ) **Francia Alfonso.** *Educar con fábulas.* CCS.
- ( ) **Goleman, Daniel.** *Inteligencia Emocional.* Kairos.
- ( ) **Gomez J. Joaquin.** *Educar para la paz.* CCS.
- ( ) **Marinoff Lou.** *Más Platon y menos Prozac.* Ediciones B.
- ( ) **Morin Edgar.** *Amor, poesia i sabiduria.* Seix Barral.
- ( ) **Rojas Marcos, Luis.** *Las semillas de la violencia.* Espasa Calpe
- ( ) **Soler, Jaume i Conangla Marín, M. Mercè.** *Donar temps a la vida: L'art de viure en plenitud.* Pleniluni.
- ( ) **Wilks Frances.** *Emoción inteligente.* Planeta.