

Eva Bach,
especialista en educación emocional

“Lo mejor que podemos hacer es dejar una herencia emocional saneada a nuestros hijos”

por Eva Martínez

La educación emocional está ganando importancia en los últimos tiempos. Eva Bach nos explica por qué reconocer emociones de manera honesta y saber gestionarlas es un primer paso para una vida más auténtica y más plena. Y, de paso, para construir un modelo que será un regalo para nuestros hijos.

Nos abre las puertas de su casa con una sonrisa sincera. Hablar con Eva es gratificante: se expresa con naturalidad y humildad, su mensaje es claro, y se recoge con las palabras justas y necesarias, sin más ruido. Lo que explica nos toca algún lugar profundo y esencial. Como ella misma dice: “Esto es poesía del alma”.

Hablas de la familia como el lugar en el que se aprenden cosas importantes para la vida. Si sólo reconocemos y aceptamos algunas emociones y sentimientos, y otros no, esto es lo que dejaremos a nuestros hijos.

Alice Miller(*) dice que todas las emociones que los padres no somos capaces de reconocer (a menudo porque nosotros también

las hemos reprimido), los niños dejan de expresarlas: ven que no obtienen ningún tipo de reconocimiento, a veces incluso algún tipo de censura y, si las dejan de expresar, es muy probable que también dejen de sentirlas.

¿Es posible ampliar este registro de emociones?

Claro que sí, con un proceso de

José A.Sartorio

crecimiento personal, conscientemente, y con suficiente realismo y humildad para asumir hasta dónde puedes llegar. Tenemos un bagaje que nos supone pequeños o grandes obstáculos. Así como no todas las personas nadan o tocan el violín igual, también hay capacidades y potenciales emocionales diferentes... pero una buena educación siempre las amplía.

La educación emocional es una necesidad para la salud, y para el bienestar personal y social. Para estar equilibrados, tan importante es aprender a pensar bien como aprender a sentir de una manera inteligente y saludable; personas intelectualmente muy dotadas pueden ser auténticos desastres éticos o morales, y pueden llevar su vida personal de una forma nefasta. Y al revés: si nos dejamos llevar por la parte emocional, también podemos hacer barbaridades.

¿Crees que hay alguna emoción que nos convenga reprimir?

Yo no estaría tanto por reprimir las sino por aprender a distinguir cuándo, dónde, cómo y con qué las podemos expresar. La alegría, la rabia, la tristeza, el miedo no tienen por qué preocupar a nadie si expresamos adecuadamente estas emociones. Si siempre las expresamos impulsivamente, como salen, entonces sí que puede ser nefasto. El objetivo es que lleguemos a expresarnos de manera natural y asertiva, apropiada para quien lo expresa y para quien lo recibe. Sólo hay que reprimir lo que no hemos pasado por ningún tipo de filtro y puede resultar nocivo.

Por lo tanto, es importante aprender a comunicar...

Hay una máxima que dice: "Todo se puede sentir pero no todo se puede hacer. Ni decir".

Aprender y dejar aprender

Entonces, los adultos hemos de continuar aprendiendo.

Yo creo que es uno de los deberes morales que tenemos. O, como mínimo, saber dónde estamos. Si un maestro o un padre pudiera decir: "Mira, esto de las emociones me cuesta mucho, y no soy la persona más indicada para ayudarte pero sería conveniente que alguien pudiera hacerlo...". Que al adulto le cueste es lícito, que lo reconozca es el acto mínimo de honestidad que le podemos exigir. Lo que no puede hacer es ponerle impedimentos o decir que "todo esto son tonterías". Y, si un día decide entrar en un proceso de crecimiento emocional, entonces ¡miel sobre hojuelas!

Uno de los grandes retos que tenemos como sociedad es encontrar las palabras justas para decir las cosas. Eso es muy difícil y necesario. Cuando hemos de ayudar a una criatura a poner nombre a sus emociones, a dar un sentido a lo que le ha pasado, es necesario que encontremos una forma de expresión muy esencial, depurada de todo lo que es superfluo.

La familia, un gran aprendizaje

Los adultos hablamos mucho del aprendizaje de los niños y las niñas, de cómo podemos ayudarlos... pero nosotros mismos, ¿sabemos algo de todo esto?

Precisamente, cuando trabajaba en la escuela me di cuenta de que había muchas cosas que pasaban a los niños que, si los adultos resolvíamos, dejaban de suceder.

"Es básico confiar en que los niños pueden con todas las emociones."

Creo que lo mejor que podemos hacer como padres y madres es dejar una herencia emocional sana a nuestros hijos. Que, al

menos, lo que dependa de nosotros esté en orden; que dejemos la casa ordenada, saneada, aireada... y, después, ellos tendrán que hacer su propio proceso.

Creíamos que lo haríamos mejor que nuestros padres... hasta que un día te sale aquella frase que te decía tu madre y piensas...: "¿Cómo puede ser?" Porque lo hemos respirado y lo llevamos adherido a unos niveles muy profundos. Lo que nos configura, emocionalmente, es lo que hemos respirado en la familia. La familia es un campo de resonancias emocionales muy potentes, y la vinculación con los padres deja huellas muy hondas. A menudo, lo que respiramos en la familia tiene más fuerza que nuestros propósitos e intenciones conscientes. Nos ha ido impregnando a través de la percepción inconsciente, que es más fuerte que el razonamiento y rige de una manera casi automática la mayor parte de nuestras emociones y conductas.

¿Y esto significa que lo buscaremos o lo repetiremos de alguna forma?

Es probable. Dos cosas que suceden habitualmente es que vamos buscando personas y situaciones en las que recrear lo que nos es conocido, que no significa que nos sea favorable

pero, como lo conocemos, nos proporciona tranquilidad y nos hace sentir leales a los nuestros. Es una manera de decir: "Lo hago como ellos". Y también puede pasar al revés: que busquemos todo lo contrario de lo que hemos tenido, intentando que nuestra vida y nuestras emociones sean de un signo completamente inverso al que hemos respirado y hemos vivido.

"Es necesario que eduquemos para generar posibilidades y hacer resplandecer el tesoro que es su vida".

Tanto si repetimos exactamente como si buscamos lo contrario, queda muy menguada nuestra libertad individual: somos muy poco libres. Hacernos conscientes de lo que hemos respirado, con qué emociones sintonizamos, cuál es nuestra manera de responder emocionalmente, nos amplía el margen de libertad. Es un trabajo de reconstrucción de la propia historia, de la propia vida emocional.

Deseducarse

¿Esto es lo que quieres decir cuando hablas de deseducarse?

Deseducarnos no significa deshacernos de nuestro bagaje, o rechazar la cultura o el conocimiento sino reorganizarlos, hacer una reinterpretación; hacer un análisis de los hábitos y las pautas de vida que tenemos y ver cuáles nos resultan disfuncionales, cuáles ya no sirven y construir nuevos sentidos...

¿Crees que los niños de familias separadas tienen una herida incurable en algún punto?

Las separaciones siempre duelen pe-



123rf

ro no necesariamente han de suponer un trauma para las criaturas si tenemos en cuenta tres elementos básicos: un primer elemento para que los niños no lo vivan traumáticamente es que no lo veamos como un drama. En una separación hay sufrimiento pero no es una desgracia.

El segundo elemento es el tiempo y la paciencia en el proceso: la pareja que se separa ha de transitar un laberinto emo-

cional, no les podemos pedir que al día siguiente ya se hayan repuesto. Hay que poder decir de alguna manera: "Mira, hijo, estoy transitando por aquí, en un embrollo de emociones que ni yo misma me aclaro pero lo resolveré...". Esta honestidad para transitar por el laberinto, y ser todos conscientes de que también lo transitan los niños, es saludable para todos.

El tercer factor importante es que

tengamos en cuenta las necesidades esenciales de los niños cuando el padre y la madre se separan. Hellinger nos ha enseñado muy bien que su necesidad básica es poder seguir queriéndolos y teniéndolos en el corazón a ambos. Y eso supone que cada padre y cada madre permitan que pueda querer al otro. Eso es lo esencial. Y, si además se juntan para hacer de padres en los momentos importantes de la vida de los hijos, tenemos muchos elementos para que la separación no sea traumática. Dolorosa, sí, pero no traumática.

“Cuando el adulto ha hecho una buena depuración de sus emociones y encuentra las palabras justas, el niño puede con todo ello, sea lo que sea”.

Confianza para educar

Como padres y madres, ¿cómo podemos acompañarlos para fortalecerlos emocionalmente?

Dejándoles vivir y sentir sus emociones, educándolos para afrontarlas. Los niños pueden con casi todas las emociones. A menudo, reprimimos o escondemos emociones para protegerlos, para que no sufran. Lo hacemos con todo lo que tiene relación con la tristeza, la enfermedad, el dolor emocional. Cuando hacemos eso, por un lado infravaloramos a los niños, tratándolos como si fueran pusilánimes, cuando en realidad el alma de los niños es grande.

Por otro lado, tenemos la creencia equivocada de que lo que no se dice o de lo que no se habla no existe. Pero existe igualmente, y entonces se tendrán que enfren-

tar solos y desorientados, sin ningún guía. Son débiles emocionalmente porque han aprendido a serlo; no les hemos dado herramientas porque hemos considerado que no eran necesarias ya que no eran capaces. Y, a menudo, somos nosotros los que no somos capaces, los que no podemos con el dolor que nos causa su dolor. Cuando el adulto ha hecho una nueva depuración de sus emociones y encuentra las palabras justas para decir las cosas, el niño puede con ello, sea lo que sea.

A veces cuesta mantener la confianza...

Educar requiere la lucidez y la humildad de hacer lo que está en nuestras manos y dejar el resto en manos de la vida. Has de tener una confianza inmensa en lo que decían Fritz Perls, Carl Rogers y otros humanistas: “Cada persona tiende a la mejor posibilidad para sí misma, para su propio impulso vital”. Hay que confiar en eso y, al mismo tiempo, hacer tu trabajo educando y acompañando, no para evitar peligros sino sólo para hacer emerger potenciales y hacer resplandecer el tesoro que es su vida. No soy partidaria de educar para *evitar* sino de educar para generar posibilidades. Y en ocasiones has de decir sin tapujos: “En esto ve con mucho cuidado porque las consecuencias pueden ser irreversibles”. Pero también les has de dejar hacer, equivocarse, vivir. Y confiar en el *ángel* o en la brújula interior de cada uno ●

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



Eva Bach es maestra y pedagoga; colabora habitualmente en diversas publicaciones escritas, y da conferencias y talleres sobre educación emocional. Es madre de dos hijos. Es partidaria (y practicante) de la formación y el aprendizaje a lo largo de toda la vida, con tal de que “los pequeños puedan apoyarse en sus mayores, que es lo que va mejor cuando a uno le duele el corazón”.

Eva Bach es pedagoga, maestra, escritora y formadora de formadores.

Eva Martínez es maestra.

PARA SABER MÁS:

BACH, E. MARTI VALVERDE, C. (2007):

El divorcio que nos une, CEAC.

BACH, E. (2012): *Adolescentes*.

¡Qué maravilla! Plataforma Editorial.

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