

Orientar para amar la vida



ERNESTO GUTIÉRREZ-CRESPO.
ORIENTADOR EDUCATIVO
CIFP ELORRIETA-ERREKA MARI. BILBAO
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE
PSICOPEDAGOGÍA DE EUSKADI (APSIDE)
egutierrezcrespo@gmail.com

Son las 9:30 de la mañana. Llevamos varios días de cuarentena por COVID-19. Escucho un revuelo en el patio común del edificio en el que vivo. Me asomo desde la ventana de mi cuarto piso y veo una persona en el suelo, inmóvil. A su alrededor, policías, personal médico y otros. Los policías preguntan si alguien conoce a esa persona. Una vecina señala que tiene el teléfono de un familiar. Contemplo la escena sobrecogido. Transcurre mucho tiempo y observo que ningún familiar se acerca a reconocer el cadáver. Será que es tiempo de cuarentena, también emocional. Llegan unos operarios de la funeraria, recogen el cadáver y se lo llevan. Soledad absoluta. Muerte casi-anónima.

La escena permanecerá en mi memoria durante bastante tiempo. Transcurridas varias horas, la sensación de tristeza no ha desaparecido, pero junto a ella, una reflexión que me resulta paradójica: Mientras en los hospitales se lucha por salvar vidas, algunas personas deciden acabar con la suya, porque no ven luz al final del túnel de sufrimiento psíquico o físico que padecen. Me hubiera gustado conocer a esa persona, haber podido charlar con



Brújula / YOLANDA VECILLA

ella..., imagino la angustia de sus últimas horas que le llevaron a acabar definitivamente con su sufrimiento. Impotencia.

El sentimiento de soledad agudizado por el estado de cuarentena sin duda ha provocado y está provocando un agravamiento emocional en las personas más vulnerables. En las ciudades vivimos todos físicamente muy cerca pero también existencialmente, muy lejos.

¿Es posible educar para enfrentarse al sufrimiento?

Como orientador educativo, cada vez veo más importante educar en el sentido de la vida. Viktor Emil Frankl (1905–1997), conocido neurólogo y psiquiatra austriaco, sobreviviente del Holocausto y fundador de la logoterapia, señalaba que “la vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito”. Encontrar un sentido a la vida y, sobre todo, cuando se nos hace insoportable, supone todo un desafío educativo prioritario, también para la Orientación Educativa: Enseñar a vivir, educando la interioridad y el autoconocimiento.

Para afrontar este desafío, quiénes nos dedicamos a la Orientación Educativa tenemos mucho que aportar. Algunas claves fundamentales son:

Acompañar al alumnado en su búsqueda de dar sentido a la vida, para ayudarle a descubrir las cosas que realmente son importantes y que pueden llenarnos como seres humanos. Esas cosas que no están precisamente fuera de la propia persona, sino dentro de ella. Encontrar el sentido no supone inculcar una ideología o un pensamiento predeterminado, sino que cada persona descubra las claves que orienten su vida. Como educadores, ayudar a la persona a hacerse preguntas, es más importante que aportarle las respuestas.

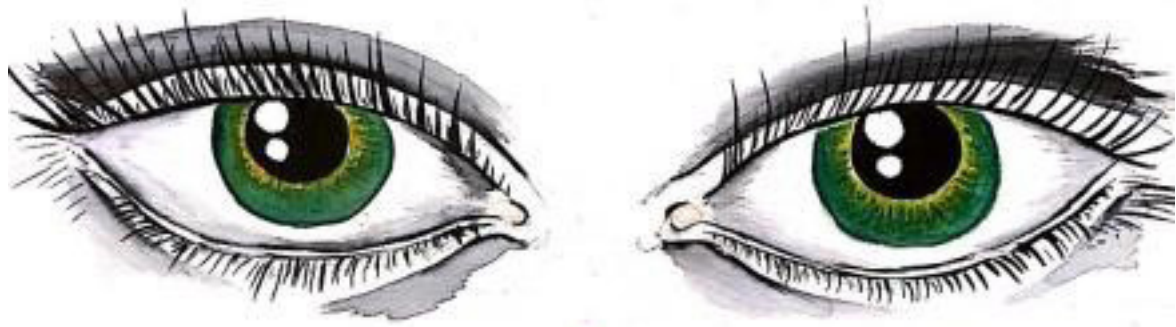
Aprender a amar la soledad. Descubrir en ella la oportunidad de acercarse a dimensiones que la propia persona desconoce. La soledad es la vía para abrirnos al autoconocimiento, ese que nos permite tomar distancia de las cosas que nos pasan, de nuestros sentimientos y emociones, para poder luego integrarlas adecuadamente. No tener miedo a estar solos, porque no somos nuestros enemigos. Aceptarse a sí mismo es también saber que la clave de la felicidad no está fuera sino dentro y que la felicidad está muy condicionada por la forma en que percibimos la realidad exterior.



Alma / YOLANDA VECILLA

Son muchas las cosas que podemos hacer estando solos, desde leer un libro, escuchar música, disfrutar de un paisaje etc.; quién tiene miedo a la soledad muy posiblemente se tiene miedo a sí mismo y necesitará siempre la muleta de otro para suplir las propias carencias. Solamente quién se quiere a sí mismo es capaz luego de poder darse a los demás, ser generoso, colaborar en hacer un mundo mejor.

Aprender a mirarse por dentro (autoconocimiento) nos lleva a la aceptación, que no es resignación, sino aprender a gestionar las circunstancias dolorosas que nos propicia o nos propiciará la vida: la muerte de un ser querido, el desamor, la llegada de una enfermedad etc.; es lo que ahora denominamos resiliencia. Para ello es necesario, quererse, aceptarse y tener la mochila de la autoestima bien llena, para cuando lleguen los momentos de crisis. El alumnado debe desarrollar recursos personales para poder afrontar esas circunstancias dolorosas con éxito y



sin que su edificio personal se desmorone. Esas competencias se crean siendo niños y jóvenes, pero se desarrollan a lo largo de toda la vida.

Cuando somos niños, la base de ese sentimiento de aceptación y de considerarse persona valiosa, nos llega de los demás; pero a medida que nos hacemos adultos, debemos desarrollarla de forma autónoma, es lo que denominamos, crecimiento personal. Aprender a quererse para querer a otros. El encuentro con los demás no se hace para suplir carencias personales sino para encontrarse con el que es distinto a mí, conversar, descubrir lo positivo que hay en los demás y enriquecerse mutuamente.

Disfrutar de lo cotidiano y de las pequeñas cosas. El aburrimiento no suele anidar en quién está a gusto consigo mismo y si lo hace, no se vive como un fracaso sino como tiempo disponible para crecer.

Todo lo anterior se podría resumir en una palabra empoderamiento. Este término, de uso muy frecuente aplicado a las mujeres, tendría en este contexto, el siguiente significado: haber desarrollado las competencias personales suficientes como

para afrontar la vida, en toda su complejidad, sin que nos derriben del todo. Empoderarse para gestionar las emociones que nos perturban, para sentir que, a pesar de todo, la vida puede tener sentido. El ser humano es valioso porque tiene una dignidad y porque cada uno es insustituible.

Para conseguir ese empoderamiento, tenemos muchas técnicas y muchas estrategias, pero quizás falte lo más importante: impulsar una educación integral y no únicamente aquella que se tiene con el éxito académico como único objetivo. Esa educación integral, ayudará al alumnado a interiorizar recursos personales, para afrontar las dificultades que tarde o temprano encontrará en el camino de su vida y que comprometerá su equilibrio personal, en muchas ocasiones.

Para desarrollar esta educación emocional, los orientadores/as en los centros escolares, pueden hacer mucho, describo a continuación algunas acciones:

1. Impregnar los Planes de Acción Tutorial de los valores anteriormente señalados. Orientar para

insustituibles

ser felices, para vivir una vida con sentido. Los objetivos de los Planes de Orientación deben incluir también actividades para ayudar al alumnado a autoconocerse, a descubrir dimensiones personales que desconoce, a valorar las cosas pequeñas cotidianas etc.

2. Impulsar que los centros educativos sean espacios de empoderamiento emocional y vital donde la felicidad de nuestro alumnado importe y se trabaje para ello. Por ejemplo, que el alumnado pueda acudir a un profesor u orientador en momentos de dificultad por razones personales, familiares o de otro tipo que lo estrictamente académico, para encontrar apoyo y asesoramiento.

3. Mostrar al alumnado biografías de personas que a lo largo de la historia han aportado valor y sentido a la existencia humana, contribuyendo a crear un mundo mejor. No podemos resignarnos a que los referentes de nuestros jóvenes sean, solamente personajes famosos y youtuber, ni que sus metas sean tener más cosas, consumir más o el puro disfrute individualista.

4. Igualmente, dentro del espacio de la acción tutorial es muy importante que el alumnado se inicie en experiencias vivenciales que les ayuden a conectar con su yo más profundo, como pueden ser la meditación, el mindfulness, la relajación, las dinámicas de grupo vivenciales, etc.

Son solo algunas ideas para impulsar espacios como los Planes de Acción Tutorial u otros que puedan tener lugar en el centro educativo, con el objetivo de desarrollar la interioridad, impulsando la introspección y el autoconocimiento, aprendiendo a descubrir y a descubrirse como personas valiosas que pueden aportar muchas cosas a la sociedad. Los orientadores/as podemos ser sus compañero/as de viaje. Su crecimiento personal y social será nuestro crecimiento, porque aprenderemos juntos a amar la vida.



Relax / YOLANDA VECILLA