

La pedagogía de los sentimientos

César García Álvarez

Toda la metodología pedagógica tiene como fin manejar los sentimientos del educando: Que el alumno se sienta bien, en forma agradable, motivado, alegre, contento de aprender. Pero ¿qué importancia tienen los sentimientos en el aprendizaje? ¿es simplemente algo adherente a los contenidos en los que éstos son lo importante y lo otro, los sentimientos, algo añadido, casi como un engaño o un endulzante pedagógico?

Hoy en día la neuropedagogía está poniendo en el primer plano del aprendizaje de la vida, los sentimientos –además del aprendizaje de los contenidos-. Esto parece muy obvio, pero a veces lo más obvio como los sentimientos es lo más digno de sospecha. Hay que sospechar del papel de los sentimientos.

La medicina actual está entrando en la tercera etapa de la salud, la primera fue la cirugía, la segunda los antibióticos, la tercera es ésta, la neuromedicina o curación por el manejo de los sentimientos. No se trata de asunto de “magos”, “iluminados” o audacias innovadoras sin fundamento. El ser humano es una unidad. Los estudios tradicionales, bajo el signo de la especialización, han parcelado al ser humano: Aquí los sentimientos, allí el cerebro, más allá el sistema circulatorio, en otro lado la literatura, la biología o la ciencia. Hemos perdido el sentido holístico del saber, más aún, de la naturaleza, que sí lo tenían los griegos –Aristóteles escribe filosofía, ética, política y retórica- y todos estos

saberes en él se tocan. Lo recordaba Andrés Bello en el “Discurso de la Inauguración de la Universidad de Chile”.

Pero volvamos al tema inicial, “Pedagogía y sentimientos”. La neurología de los sentimientos afirma que éstos, en virtud de la unidad del ser humano, nos construyen o destruyen, según sean estos sentimientos, porque tienen un papel decisivo en el sistema inmunológico. Quiere decir que –y esta es la tercera etapa de la medicina- que de nuestros sentimientos y su educación depende nuestra salud, incluso la curación del cáncer. Antes de dar ejemplos al respecto, señalemos que el depresivo envejece más pronto, que la tristeza produce arrugas en la frente. Esto ya nos demuestra que psicología y biología, sentimientos y salud están muy interrelacionados. Volvamos atrás, entonces: Aquella metodología motivadora, alegre, de exponer contenidos, era más que una formalidad, una mera metodología, era un contenido profundo y más profundo e interesante que lo que considerábamos importante.

Propongamos, así pues, los fundamentos neuroinmunológicos de nuestra tesis: La últimas investigaciones científicas en esta área demuestran que la actividad mental modifica el cerebro y nos conduce a lo que conocemos como sabiduría, es decir, que los sentimientos –alegría, tristeza, temor, ansiedad, esperanza etc.- que activan nuestro cerebro, lo modifican. Es lo que el Doctor Elkhon Goldberg, neurólogo de la Universidad de New York y Director del

Instituto de Neuropsicología y funcionamiento cognitivo, llama “neuroplasticidad”. Neuroplasticidad es la ciencia que estudia el moldeamiento del cerebro, a través de la actividad, cualquiera que ella sea, pragmática o del mismo ejercicio de los sentimientos. Se llega a más, el cerebro se puede regenerar mediante su uso y potenciación. El cerebro cambia de forma según las áreas que utilizamos o los sentimientos que experimentamos. En el año 2000, marzo, en la Universidad de Londres se comprobó que los taxistas de esa ciudad, al ejercitar la memoria espacial más que otras personas, tenían el hipocampo, región cerebral para la memoria espacial, más desarrollada que otras personas. En el año 2002 científicos alemanes confirmaron lo mismo aplicado ahora a los músicos, advirtieron que el área de la corteza cerebral importante para procesar música –Circunvolución de Heschl- estaba más desarrollada. Añadiré una tercera investigación, el Instituto de Neurología de Londres confirmó (2004) que la circunvolución angular izquierda, estructura importante para el lenguaje, estaba más desarrollada en las personas bilingües. Es decir, que el ser humano, contra lo que se creía, puede crear nuevas neuronas a lo largo de toda su vida, yendo a parar a las zonas que más ejercitamos, a esto se llama “neuroplasticidad” o actividad que moldea la mente. Un dato más: ¿Sabemos que el hemisferio derecho está en nosotros más deteriorado que el izquierdo? Es porque usamos menos el hemisferio derecho, éste nos sirve para aprender cosas, una vez aprendidas, se estabiliza y pasa el hemisferio izquierdo a su aplicación o actividad, por esto tal hemisferio izquierdo está más desarrollado. Lo que llamamos “experiencia” (piloto automático) no es más que esta ampliación neuronal que nos presta la ejercitación del hemisferio izquierdo. Todo ello nos lleva directamente a dos instancias pedagógicas: Primera, que el conocer contenidos es importante, pero más importante es cómo esto crea más vida y salud; segunda, que envejecer, un término tan alarmante, debe ser colocado entre paréntesis, no se podrá eliminar, pero sí manejar mediante nuestra “actitud” ante la vida o estimulación

cognitiva. Explicaré esto un poco más.

Todos los países se encuentran en una etapa de mayor envejecimiento cuantitativo, los hogares de ancianos, centros para la tercera edad, se multiplican y están siendo una preocupación de los diversos países. Falta una Pedagogía para la Tercera Edad, aquella que estimule el conocer y sentir como un medio inmunológico, creador de neuronas (lucha contra el Alzheimer y activante de salud o solucionador de dolencias). El ejercicio físico protege, como sabemos, nuestro sistema cardiovascular; el ejercicio cognitivo, protege nuestro sistema neuronal, es preciso incluir en nuestra vida, siempre, el ejercicio cognitivo en forma regular, aun en etapas en que ya somos profesionales y creemos saberlo todo; la llamada educación permanente, busca esto, no es solo por saber más; el ejercicio sentimental positivo (alegría, optimismo, esperanza, fe, etc.) protege nuestro sistema inmunológico; la vida mental intensa desempeña un papel esencial en el bienestar cognitivo en todas las etapas, particularmente en la edad avanzada. La actual pedagogía ¿trabaja igualmente los tres niveles? Sí el ejercicio físico (“Educación Física”), sí –en forma secundaria- el sistema neuronal, mediante la memorización de contenidos; pero, no parece existir un mayor énfasis en la Educación de los Sentimientos como dador de salud; los pedagogos suelen referirse a ello como moral, conducta u otras formas. Me referiré específicamente a ello.

¿Alguien ha pensado que una enfermedad es una forma de enriquecerse? Stella Maris Maruso, terapeuta de psiconeuroendocrinoinmunología, que ha tratado más de 30.000 casos señala: "No he tratado de ayudar a morir a los enfermos de cáncer y otras dolencias, sino a vivir, a vivir intensamente, de vivir hasta morir, de vivir bien, a vivir intensamente, con plenitud, sabiendo que esto regenera nuestro sistema biológico-inmunológico. La enfermedad es una forma de enriquecerse. Si sufrir -la enfermedad es una parte de la vida- debíamos aprender a conocerla y fortalecernos con ella. La mente es como

el motor de un auto, es descontrolado, depende si sabes manejarlo. A la mente hay que confiarle los negocios, lo cuantitativo, pero...no tu vida. Padecemos, dicen los médicos, de “síndrome de déficit de deleite”. Debemos saber que un 10% es lo que nos pasa y un 90% es qué hacemos con lo que nos pasa. Es asunto de actitud. Los psiquiatras señalan que hoy padecemos de neurosis noógena por falta de responsabilidad de la propia experiencia. Pero la ciencia médica trae buenas noticias, acudiendo a tu interior puedes generar lo que necesitas producir todas las drogas endógenas analgésicas, euforizantes, puedes aprender a sanarte. Hay que entender que la tercera revolución de la medicina es ésta, después de la cirugía y los antibióticos llega la psiconeuroendocrinoinmunología, con treinta años de investigaciones de Carlos Simonson, Robert Ader, Stanley Krippener. Ellos nos han enseñado la interconexión del sistema central, el nervioso periférico, el endocrino y el inmunológico. Nos han demostrado que la rabia, el miedo, la desesperanza, el remordimiento... cada uno tiene su bioquímica y que la angustia es depresora del sistema inmunológico. Bastaría una elemental observación: La persona triste, constriñe su rostro, forma arruga, es decir, se pone en el camino del envejecimiento; todo lo contrario sucede con los sentimientos positivos, rejuvenecen. ¿Por qué los niños crecen biológicamente, tan apresuradamente? Porque juegan, ríen, no viven apesadumbrados por los problemas. Esto que ellos tienen de forma natural, debemos aprenderlo los adultos, es lo que dijo Jesús: “Sed como niños, de ellos es el reino de los cielos”. La pedagogía para el adulto mayor deberá tener como eje central, volver a hacerlos niños, para reír como niños y rejuvenecer, hasta donde la vida se lo permita, como niños.

En muchos casos se trata de “hacer creer”, que no es lo mismo que engañar, creer es crear: Un médico a 10 señoras enfermas de cáncer les señaló que con la quimioterapia se les caería el cabello, y a otras diez, también con cáncer, les dijo lo mismo, pero no les administró la quimioterapia, a éstas últimas, también se les

cayó el cabello, simplemente, porque creyeron en ello. Por ello a nadie se le puede decir que está irremediablemente perdido, desahuciado, o que debe irse del colegio, por mala conducta; todo médico y profesor debe señalar que existe un problema y “vamos a tratar de solucionarlo”. ¿Una condición biológica o pedagógica es irreversible? Es un pecado que no debemos nunca cometer, si creemos en la persona humana. Hay que aceptar el diagnóstico, pero nunca el pronóstico, que tiene que ver con el futuro. Si abandonas la esperanza de mejorar, estarás impulsando el suicidio endógeno. Stella Maris Maruso, profesora en la Universidad de Harvard, a quien seguimos en estas ideas, cuenta que a su padre le diagnosticaron cáncer terminal, diseminado en el hígado, trabajó positivamente con él y el cáncer desapareció, vivió 18 años más ¿milagro? Eso decían los médicos. Desde ese día cerré mi actividad y me he dedicado a ayudar a otros por este camino, y con excelentes resultados. Hoy vivo en la frontera permanente del milagro.

Hay que olvidar la historia pasada y crear la futura. Cuando Dante está a las puertas del Paraíso, Santa Matilde le dice: “Tienes que purificarte en las aguas de estos dos ríos, el río del “Olvido” y el río del “Recuerdo”, deja las penas del infierno, olvídalas, y recuerda la alegría del Paraíso hacia donde te encaminas para encontrar a Beatriz, y estarás salvo. Si así lo hacemos, cambiamos nuestra bioquímica, sin que esto se oponga a la ayuda de la gracia de Dios, pero, sabemos lo que Dios dijo:”Todo lo haré contigo, nada haré sin tí”, nada hace Dios si nosotros no hacemos lo que tenemos que hacer.

El nuevo paradigma pedagógico y médico, es la educación de los sentimientos.