



El adulto como modelo: bailando la danza Educación contemplativa. Guía del profesor.¹

Beth Sutton

No importa el tipo de currículum que ocupe, sea este de desescolarización o ya sea uno para trabajar con una estructura fija, al final de cuentas, es el progenitor quien se para delante del niño como modelo de humanidad. Hemos escuchado una y otra vez que lo que enseña es *quiénes somos*, no lo que *decimos* o incluso lo que *hacemos*. J.C Pearce, especialista contemporáneo de desarrollo infantil, dice que el 90% de lo que los niños aprenden, lo hacen desde quienes somos. La neurociencia moderna nos prueba ahora que esto es real. En los últimos 15 años, científicos han estado estudiando las neuronas espejo en monos, y en el último tiempo, la sofisticada tecnología de imágenes de resonancia magnética ha permitido verlas trabajando en el ser humano. El trabajo específico de esas neuronas es imitar – o reflejar – el mundo. Esto incluye, y en realidad entre otras cosas se enfoca, en el estado emocional y energético de los cuidadores primarios.

Sabiendo esto – algo que padres y profesores han sabido desde mucho tiempo antes de la imágenes de resonancia magnética – imagine por un lado a un profesor que es especialista en todos los contenidos, que ha enseñado todos los niveles muchas veces, que ha estudiado todo el material disponible en educación – alguien que lo tiene “todo claro”. Y por otro lado, imagine un profesor más nuevo, con muchas áreas de desafío y mucho que aprender, y con el entusiasmo para hacerlo. ¿Con cuál de ellos prosperarán los niños? En verdad, imaginar a los niños con alguien que lo tenga “todo claro”, los haría tiritar de desnutrición con este personaje ficticio. Estos pequeños seres, para quienes la más fuerte de sus energías está dedicada al aprendizaje sin parar, serían incapaces de integrar alguno de los conocimientos “pulidos” del experto. Es el entusiasmo por el proceso de aprendizaje mismo lo que alimenta y honra a los niños.

Es por esta razón entonces, que nada es más importante que el compromiso energético a aprender del padre-profesor como el objetivo más elevado y el mayor honor. Así, no es el aprendizaje de los niños lo que más importa, sino que el propio entrenamiento del profesor.

Cuando hablamos de “compromiso energético”, no se trata de describir un estado de “alta energía” o a una persona muy activa. Más bien, se trata de subrayar el hecho que el niño iguala nuestra energía, más que nuestro conocimiento o contenido. Esto sucede porque todo el ser de los niños está comprometido primordialmente con la energía de aprendizaje y *no en ser un experto*. Lo primero que intentan es equipararse con nuestra energía para aprender. Si la persona al frente de ellos es un experto ya sin nada esperando por crecer, se deja a los niños imposibilitados para relacionarse con el y al final, su impulso por aprender se convierte en una fuente de vergüenza.

Esto significa que nuestro regalo a los niños no es lo que sabemos, sino las maneras en que nos abrimos y nos expandimos. Como lo describió Confucio, “nuestra mayor gloria no está en no caerse nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos.” ¡Estas son excelentes noticias! En la educación contemplativa, hemos visto en muchas clases que el profesor que luchaba con una habilidad específica, y lo hacía con vigor y determinación, lograba que su curso se destacara en esa materia. Para un profesor que luchaba con la música, su clase era musicalmente sobresaliente. Otro luchaba con el pánico escénico, y su clase era excepcional en el escenario. Un tercero luchaba con la física y su clase completa entendió esos principios. Por otro lado, el profesor para el cual la física era fácil, tenía el 85% del curso

¹ 3era edición. 2005.



reprobado. El profesor dotado artísticamente, tiene un grupo que odia pintar. ¿Por qué? **porque es la energía de aprender lo que necesitan los niños como alimento principal.** Esto no significa que no les podamos enseñar una materia que conozcamos y queramos, pero para hacerlo tenemos que abrir nuevas puertas. Esto complementa a la habilidad o al contenido. Por ejemplo, puede generar un nuevo descubrimiento en el área. O quizás simplemente ser la puerta de interés en el proceso de aprendizaje de los niños – cualquiera sea la puerta que abramos, al final, abrirlas es lo que más importa. Como sea que se haga, la energía de aprender en los profesores y los niños debe ser el foco central y dinámico de dicha relación.

No hay duda que todos tenemos mucho que aprender, y que el experto perfecto que describimos anteriormente no es un ser humano real sino que un invento de nuestra imaginación. De modo que, ¿dónde está la dificultad? La dificultad está en que vivimos en una cultura que glorifica los conocimientos especializados y que ridiculiza el proceso de aprendizaje. Vivimos en una cultura que espera que todo esté listo ahora mismo – la mentalidad de comida rápida.

Y a menudo no es fácil decirle a la pareja o esposo o padres o vecinos, “Esto es muy nuevo para mí, y lo estoy aprendiendo ahora con mi niño”. No es fácil decir, “Estamos aprendiendo y creciendo y eso toma tiempo.” No es fácil mantenerse de pie pacientemente, y confiar en las fuerzas naturales del aprendizaje y crecer, sin pruebas de logro para nosotros o para quienes nos rodean. Algunas veces nos sentimos cansados, sobrepasados y usados, y el solo pensamiento de aplicarnos a más aprendizaje, nos parece simplemente demasiado. Quizás en ese caso, el aprendizaje significativo sea el ¡cómo encontrar un ritmo que nos permita nutrirnos y no agotarnos! Vivir en la interrogante y no en la respuesta, no es algo fácil de hacer en la sociedad moderna, pero es allí donde se hace la conexión.

Existen unos lemas motivacionales que pueden ver en afiches en escuelas y oficinas optimistas. Dice: “Esforzarse por la perfección determina la calidad de nuestra trabajo”. La versión contemplativa dice: “Esforzarse por la conexión determina la calidad de nuestras vidas”.

La libertad no vale la pena si no incluye la libertad para cometer errores.

-Mahatma Gandhi

El aprendizaje profundo no ocurrirá, tanto para el niño como para el adulto, con el profesor que haya resuelto todo y está en lo correcto. No sucederá cuando el profesor se sienta juzgado o esté juzgando. Sino que, el **aprendizaje profundo ocurrirá ya sea en la escuela o en la sala de clases, cuando el profesor se lance a la danza, la literal danza del aprendizaje.**

¿Cómo se hace esto? El camino principal para hacerlo está en nuestra comprensión propia interna y la experiencia personal de la integración de cuerpo, corazón y mente. Esto sucede a través de dos puertas elementales:

- Trabajar con todas las vías de aprendizaje y
- Práctica de meditación mindfulness no sectaria.



Integración de cuerpo, corazón y mente: Desde la perspectiva de la educación contemplativa, tenemos tres capacidades diferentes para el aprendizaje y crecimiento: cuerpo, corazón y mente. Cada uno de ellos tiene sus propias formas de expresión y de deleite en lo que ha aprendido. Y aunque la manera en que sucede se desvía y cambia a través de toda nuestra vida, estos tres tienen que trabajar juntos si vamos a tener una vida plena y satisfactoria. La integración de las capacidades del cuerpo, corazón y mente es nuestra conexión con nosotros mismos y nuestro mundo, y también es el camino a esa conexión. Esta integración no se trata de equilibrar o equalizar distintos tipos de actividades. Más bien, se trata de tejer las muy distintas fortalezas y necesidades de cada capacidad, de una manera tal que funcionen como una unidad perfectamente integrada. Cuando sucede esto, estamos unidos con la actividad que tenemos, y así, unidos con nuestro mundo. Es allí donde surgen el aprendizaje y la satisfacción profundas.

Práctica de meditación de la atención (mindfulness): Es simplemente eso: una práctica. Es una técnica muy simple para practicar el volver una y otra vez al estar vivos en el momento. En la vida diaria, todos nosotros encontramos nuestros pensamientos vagando por un montón de tiempo. En ocasiones nos damos cuenta que abandonamos el mundo que tenemos a la mano, el momento presente, y en ocasiones no nos damos cuenta. La práctica de la atención es una manera de practicar el darnos cuenta de este vagabundear lejos del momento presente y aprender a volver a él. Es el darse cuenta lo que importa, no el vagabundeo de pensamientos y emociones. Cuando nos damos cuenta, podemos traer de vuelta nuestra atención al momento y re entrar en el presente. En esta práctica el objetivo no es detener nuestros pensamientos o emociones – eso no es posible ni deseable. Idealmente, no existe una sensación de culpa o falla por el vagabundear. Más bien, existe un darse cuenta y un aprecio de nuestra capacidad para hacerlo y reenfocar nuestra habilidad para aprender momento a momento. El objetivo es comprometerse con el proceso.

En la práctica de la meditación, de una manera literal practicamos “la danza de caerse del caballo, darnos cuenta y volver a la montura, o al momento presente.”

El objetivo de la meditación es la integración de cuerpo, corazón y mente. Para adultos y para incluso adolescentes, el asiento central de la conciencia está en nuestras mentes. Por consiguiente, la puerta de integración debe centrarse en la mente. Pero en los niños, cuyo asiento de conciencia está primero en el **cuerpo** y luego en el **corazón**, focalizarlos en la mente sería simplemente sacarlos de la integración misma que buscamos. Más bien, nos enfocamos en apoyar la integración de cuerpo, corazón y mente en el niño, momento a momento como meditación en acción.

Modelar el aprendizaje no se aplica sólo al contenido y al método de lo que enseñamos, pero incluso más importante, se aplica a cómo vivimos nuestras vidas. En ocasiones, nos sentimos cansados, o no nos sentimos bien, o nos sentimos sobrepasados o bajo presión y no nos “comportamos de la mejor manera”. Y mucho más a menudo, en esos momentos, las sensaciones incluyen el sentirse irritado, deprimido, irascible, retraído y todo lo demás. En ocasiones deseamos culpar, o esconder o abandonar. Y haremos como si nada hubiera pasado. Ya sea pensemos que lo estamos escondiendo bien o no, y ya sea que pensemos que los niños están conscientes de nuestro humor o no, la energía de todo esto es una parte central de lo que ellos experimentan. Desde el punto de vista de la educación contemplativa, el asunto no es detener esos sentimientos – son parte de ser humanos, y **solo podemos enseñarles a los niños a ser humanos al dar la bienvenida y compartir nuestra propia humanidad**. Se trata más bien de modelar las caídas “de estar en nuestro mejor momento”, sin importar que tan duro o torpe sea, y el deseo de mirarlo a los ojos y levantarse nuevamente. Este es el acto más importante de servir de modelo. Es como deslizarse sobre una ola. Hacemos lo mejor que podemos para alinearnos con el movimiento del mar, y si nos caemos, nos damos cuenta y nos levantamos. Fingir que no nos caímos



de la tabla de surf sería ridículo, y así del mismo modo también, es en la vida. Lo que valemos no se mide en caídas. Todo es parte de la danza.

En el servir de modelo en el proceso de abrir y darse cuenta de manera repetida, el profesor le está dando al niño un invaluable ejemplo de aprender sin miedo – aprender que la caída es tan importante como el salto. Este es el ejemplo más grande que se les puede dar a los niños para quienes aprender lo es todo. Es el más grande regalo que podemos dar – y mucho más poderoso que saberlo todo “correctamente”.

En este contexto, es importante recordar que **un solo momento de integración es algo muy poderoso**, que irradiará a través del tiempo y del espacio. Si piensan en los momentos que se han sentido integrados, en sincronía con ustedes mismos y el mundo, llenos de éxtasis, aprecio y deleite, probablemente son bastante pocos y separados en el tiempo. Pero piensen en su impacto. Piensen en como cambió sus vidas. Piensen en el cómo aparecen desproporcionadamente grandes en sus memorias. Del mismo modo, cuando los niños experimentan esos momentos, estos momentos irradian a través de todas sus vidas.