

Els ensenyaments artístics i l'educació emocional

Marta Guerrero

Abstract

Aquesta comunicació pretén fer una reflexió sobre la importància dels ensenyaments artístics dins l'àmbit educatiu com a medi de transmissió, reconeixement i alliberació de les emocions. Segons les instruccions d'inici de curs a l'ensenyament obligatori cal prioritzar l'assoliment, per part de l'alumnat de les competències bàsiques necessàries per l'aprenentatge i pel desenvolupament personal i social. Quan es parla d'aquestes competències generalment es refereix a les primeres, les àrees anomenades instrumentals però sovint s'obliden de les últimes referides a l'equilibri emocional i la convivència. Cal considerar l'estudi de les arts, també les més oblidades com són la dansa i el teatre, dins el currículum escolar com a matèries instrumentals per l'adquisició de la sensibilitat, de la comprensió de llenguatges universals i de l'essència de l'ésser humà.

Introducció

Arrel de la Conferència Nacional d'Educació (2000-02) on es pretenia fer una avaluació i diagnòstic del actual sistema educatiu, quines eren les mancances, les intencions, cap on s'ha d'anar, i quines haurien de ser les Competències Bàsiques es va veure que l'àmbit menys considerat i que requereix d'una profunda reestructuració, donant-li el valor que realment li correspon, són els ensenyaments artístics.

Una de les propostes que van sorgir va ser crear una àrea de matèries artístiques que inclogui la plàstica, la música, la dansa i el teatre. En especial les dos últimes molt arraconades en el currículum i molt útils per aprendre i entendre les emocions.

Recordem que l'art no és més ni menys que un medi d'expressió i comunicació: de sentiments, emocions, estats d'ànim etc.

Per què no potenciar veritablement aquesta àrea com a font també de l'aprenentatge emocional?

Com va dir Yehudi Menuhin en la seva visita al CEPA Oriol Martorell l'any 1998 *“El moviment i el so es desenvolupen des de abans del naixement. Si es cultiven ajuden a crear un equilibri interior que aporta benestar i satisfacció als infants”*

Totes aquestes matèries actuen com a facilitadores del coneixement i reconeixement de les emocions a la vegada que ajuden a l'alliberació d'aquestes de forma controlada asserenant l'estat d'ànim fet que permet afrontar posteriorment els esdeveniments amb una visió més positiva i més racional de l'entorn. Podem recordar la dita popular: *“la música amansa les feres”*

La manifestació pública de cadascuna de les arts és a més un esdeveniment social. No s'ha de oblidar que forma part del patrimoni cultural de la humanitat. És aquest rerefons social el que l'identifica com a medi ampli i universal de comunicació. No oblidem que es pot utilitzar

com a eina d'integració en les escoles cada cop amb més alumnes nouvinguts procedents d'altres països que no parlen la nostra llengua.

Problema

En els resultats de la CNE es va constatar que fins aquell moment hi havia hagut un especial interès en l'aprenentatge d'unes determinades matèries (matemàtiques, llengua, socials etc.) que s'han considerat com a indispensables per tenir èxit en el món laboral i d'altres a les que s'ha etiquetat de supèrflues. Malauradament en aquests darrers anys les coses no han canviat gaire.

A l'hora de definir les competències bàsiques ningú posa en dubte la necessitat d'adquirir les matèries instrumentals per possibilitar l'adquisició dels coneixements, però aquesta focalització per les ciències arbitràries, els codis, el llenguatge matemàtic, l'escriptura i la parla ens fa considerar més supèrflues aquelles més inherents a l'home, més primitives com són la música i la dansa.

Aquelles assignatures considerades "*Maries*" com són totes les arts en general dins l'escola cal reconsiderar-les com a matèries instrumentals per l'educació de les emocions. Les arts són més antigues que el llenguatge oral o escrit, els nostres avantpassats ballaven, tocaven ritmes, pintaven i expressaven emocions amb el gest i el moviment corporal. Cal retornar als orígens per entendre la seva funció.

"És essencial que una rica experiència dels sentits precedeixi qualsevol aprenentatge abstracte de símbols o estructures" (Yehudi Menuhin).

No només és la parla el que ens distingeix dels animals sinó l'expressió artística.

Per tot això he elaborat un projecte que pretén comprendre i interpretar les emocions a través de l'art.

Justificació

Si les emocions tenen una relació directa amb la percepció que tenim dels estímuls i aquests es detecten a través dels sentits, és important desenvolupar aquests últims el màxim per tal de no perdre informació rellevant.

Per desenvolupar els sentits l'estudi de les arts pot ser beneficiós ja que és un camí abonat per aprendre a escoltar, a mirar, a moure's i en definitiva reconèixer els estímuls que ens ajudaran a interpretar el món, les persones i el context.

S. de la Torre (2000) ens diu de les persones que prefereixen l'àmbit sensorial: "*Quan predomina la inclinació per aquest àmbit estem en front de persones que valoren lo sensorial i perceptiu, lo estètic i artístic, el llenguatge plàstic i icònic sobre el simbòlic. Prefereixen la informació en termes sensorials i imaginatius. Són persones d'una gran sensibilitat artística i gaudeixen com poques del plaer provenint dels sentits: vista, oïda, gust, olfacte, tacte i a més gaudeixen de la bellesa de la música, de la poesia, de l'expressió motriu i de tot lo sensual.*"

Desenvolupar els sentits és una tasca que hauria de ser més present en l'educació. Es diu que no hi ha res a la intel·ligència que no hagi passat pels sentits.

"L'activitat sensorial s'exercita enfortint la capacitat d'observació i percepció així com la seva expressió". (F.Menchén 1998).

Objectius

L'objectiu del projecte és utilitzar els diferents llenguatges que l'art ens aporta per a través d'aquests conèixer el món de les emocions.

Les emocions tenen el poder de modificar els pensaments en major mesura que el inrevés, per aquest motiu cal conèixer, identificar, retrobar i fer conscients aquestes de manera que podem controlar-les i canalitzar-les adequadament per poder raonar de manera més objectiva.

El projecte pretén elaborar una programació d'educació emocional que inclogui els següents aprenentatges:

- Identificar emocions pròpies
- Capacitat d'expressar-les
- Identificar les emocions dels altres
- Comunicació no verbal
- Autocontrol de les emocions
- El contagi emocional
- La influència de l'ambient

Identificar factors externs que faciliten determinades emocions a través de:

- La música
- L'expressió facial
- L'expressió corporal
- El moviment
- La veu
- El tacte
- Els colors
- L'espai
- Les imatges

Aquesta programació va adreçada als alumnes de cicle superior de primària (nens i nenes d'edats compreses entre els 10 i els 12 anys)

Es pot incloure dins la matèria de música en la que hi ha una petita part del currículum dedicada a la dansa i la matèria de visual i plàstica.

Utilitat i repercussions

La utilitat d'adquirir els coneixements o objectius d'aprenentatge definits a la pàgina anterior són els següents:

- Adquirir una sensibilitat envers l'art en general
- Interpretar el llenguatge no verbal
- Expressar-se amb altres tipus de llenguatge (musical, gestual, corporal i plàstic)
- Obtenir un control adequat de les emocions
- Ser conscient del contagi emocional
- Considerar els factors externs que eliciten emocions
- Millorar la percepció auditiva, visual i tàctil
- Millorar la propiocepció

Tot això repercuteix en:

- Un augment de la cultura personal envers tot tipus de manifestacions artístiques
- Adquirir una major transparència comunicativa i per tant una millora de les relacions interpersonals, sent capaços de detectar les emocions produïdes en els altres i expressar en més convenciment les pròpies.
- Millorar l'habilitat de ser assertius en les nostres manifestacions segons el lloc, el context i l'interlocutor.
- Facilitar un raonament més objectiu

- Ser més conscients de l'influència emocional produïda pels membres d'un determinat grup i ser capaç d'apartar-la o de deixar-se portar depenent de si aquesta és positiva o negativa, moral o amoral, convenient o perjudicial.
- Considerar l'entorn físic, psíquic i social en les emocions
- Augmentar la sensibilitat desenvolupant una major conscienciació dels sentits per tant major capacitat de detecció dels petits detalls.
- Millorar el coneixement de les pròpies emocions.

OBJECTIUS DEL PROGRAMA

1- Identificar les emocions pròpies.

Segons James –Langediu *“les emocions sorgeixen de la nostre interpretació dels patrons d'activació fisiològica”*

Aquests dos autors defensen que els canvis corporals no segueixen a l'experiència emocional sinó que són les experiències emocionals les que es produeixen després dels canvis corporals.

És interessant la teoria del feedback facial de Tomkin que diu *“el aspecte subjectiu de l'emoció és en realitat la consciència que es té del feedback propioceptiu de l'acció facial. El feedback facial és tan ràpid i reflexiu que escapa a la consciència però igualment activa l'emoció”*.

Totes les emocions alteren la imatge corporal, quan sentim odi el cos es contrau, en canvi quan experimentem afecte o amor el cos tendeix a expandir-se.

Cal doncs conèixer, reconèixer i adquirir un bon domini de la postura corporal ja que és una bona font d'informació sobre les pròpies emocions.

“Els sentits ens donen una informació caòtica quan no els eduquem, un cos no entrenat es mou de forma “desgarvada i torpe”; un ull insensible no està interessat en el que veu, o ho veu lleig; l'orella que no té educació musical sent sorolls que li molesten ...” (M.Csikszentmihalyi 1997)..

2- Expressar les emocions.

Actualment és molt important saber expressar-se, no és suficient tenir bones idees si no sabem transmetre-les. Aquesta expressió per ser eficaç ha de ser holística, es ha de dir que integrari no sols l'expressió oral, també la corporal, la plàstica, la gestual etc.

“L'eficàcia del gest en el món humà resideix en primer lloc en la seva significació expressiva”.

“L'expressió emocional és, en primer terme una crida espontània del nen al seu medi sota el impuls de les seves necessitats, però aviat l'actitud dels altres, en particular l'actitud de la mare, tindrà una influència sobre el sentit de les manifestacions expressives que cada cop es faran més específiques. (Jean Le Boulch 2000).

Si pensem en les capacitats expressives del gest per exemple hi ha persones que “parlen” amb les mans, que no saben articular el seu discurs sense l'ajuda del gest o que podríem interpretar el que diuen només mirant-los, no tant el contingut semàntic sinó la intencionalitat, l'humor, la transcendència, el seu estat d'ànim.

“Un mateix gest adquireix diferent significat segons l'expressió de la mirada, la direcció, la seva torbació o il·luminació..” (Jaques Dalcroze 1945 en Marie Laure Bachmann 1984).

Podem pensar en infinites possibilitats només amb l'expressió facial: uns ulls que riuen, que supliquen o que desafien, unes celles que mostren enfado, sorpresa o tristesa, una boca que riu, somriu o mostra amargura .

Pel que fa a les actituds corporals podem observar quines parts del cos movem i com les movem segons les emocions que sentim o simplement segons l'estat d'ànim del moment. Uns

moviments tancats amb les extremitats properes al cos o bé oberts i amplis denoten actituds diferents.

És important que els nens aprenguin a expressar-se fent una autoobservació del seu moviment, gest, postura, to de veu en el que parla i si aquest és adequat al contingut del discurs, a la situació i a l'interlocutor. Cal comprovar com ho han interpretat els altres, tant el contingut com la intenció.

“Les emocions del nen es manifesten externament d'una manera més intensa i moltes vegades desordenada, quan no ha estat sotmesa a una educació que li proporcioni el domini de sí mateix” (Jaques Dalcroze 1942 en Bachmann M. L. 1984).

L'expressió a través de la música i la dansa. És més fàcil descriure la intensitat, el grau, la manera en que una persona està molt alegre mitjançant una música o expressant-ho en moviments que dient oralment de forma estàtica, sense moviment corporal que “està molt alegre”.

Isadora Duncan (H.Gardner 1995) reconeguda com a iniciadora de la dansa moderna considerava que el cos era sobre tot un vehicle per expressar continguts emocionals.

Martha Graham (H.Gardner 1995) va dir en una ocasió *“No vull que m'entenguin, només vull que em sentin”*..

3- Identificar les emocions dels altres.

“A pesar de les possibilitats d'inhibició i de control que es pot exercir sobre la mímica i el gest i a pesar de les possibilitats de simulació i dissimulació, l'expressió del cos parla amb major eloqüència de la persona que la expressió oral”.

“En el nostre anàlisi del moviment com a forma d'expressió, posarem de manifest que el to, base de l'adaptació postural, és també l'arrel comú de les emocions i de les actituds mentals” (J.Le Boulch 2000)

Les emocions es reflecteixen també en el to muscular, la tensió emocional provoca tensió muscular. És per aquest motiu que el moviment que es caracteritza per un joc de tensió-relaxació dels diferents grups musculars té un significat expressiu. Els moviments revelen emocions i sentiments, el tremolor d'unes mans expressa por o ansietat, el picar amb els dits sobre una taula pot significar irritabilitat o impaciència etc.

Els moviments poden tenir un caràcter defensiu, protegir l'organisme contra les agressions externes o expansiu i obert de comunicació i apropament.

Una manera de comprendre les emocions dels altres és mitjançant la imitació. Tenint en compte la teoria del feedback facial de Tomkin en la que es considera que la pròpia emoció s'interpreta a partir de l'expressió facial i per tant la possibilitat de generar emocions modificant aquesta; el repetir l'expressió facial de l'interlocutor ens revelaria la seva emoció.

La actitud corporal també és significativa *“és una manifestació observable des de l'exterior que en absència d'un desplaçament o d'un moviment traeix les disposicions o les intencions d'un subjecte cap el medi...”* (J.Le Boulch).

Es cert que hi ha expressions o gests universals com es el saludo, la rialla o el crit de pànic i per tant són inherents a la persona. Aquests són fàcils d'interpretar, però cal i és possible dins una mateixa cultura aprendre a observar i comprendre les manifestacions expressives dels altres.

“La sensibilitat cap als sentiments dels altres i la seva manipulació, mitjançant la conducta emocional expressiva, està en l'essència de les habilitats socials” (D.G. Gilbert i J.J.Connolly 1991).

4- La comunicació no verbal.

En els punts anteriors faig referència a l'expressió i la identificació de les emocions pròpies i dels altres, basant-me sobre tot en l'observació de les manifestacions expressives no verbals.

La comunicació no verbal no s'acaba però en l'expressió facial, el gest, la postura o el moviment corporal sinó que és encara molt més amplia.

“L'aprenentatge emocional comença a través del tacte” (Flora Davis). Els primers contactes d'una mare amb el fill són tàctils, posteriorment aquests es substitueixen més tard per expressions facials.

El contacte físic és una forma d'expressió que varia en funció de la cultura. També varia en funció de l'estatus social, el fet d'acariciar el cap d'un nen petit per un adult es més freqüent que no pas que ho faci el nen a l'adult. El metge toca els seus pacients, però no a la inversa.

Hellen Keller(1945) cega i sorda als pocs mesos de vida explica en el seu llibre *“El mundo en que vivo”* quan parla de les mans dels altres *“..Desenvolupament extrem no sols de la textura sinó de la sensació, significació d'una ma”* les propietats psicològiques, el caràcter, la personalitat, el temperament, la sensibilitat, l'estat d'ànim etc

“En molt pocs casos sento les qualitats físiques d'allò que és viu (com la ma) sí dels objectes”. Hellen Keller es refereix al contacte físic entre persones com a medi de comunicació molt important. En aquest passatge es refereix al fet de donar la ma.

La proxèmica és l'estudi de com l'home estructura inconscientment el microespai. Aquest espai imaginari al voltant del cos com a regulador de les distàncies interpersonals varia en funció de les diferents cultures.

Si un estrany ocupa l'espai personal provoca una reacció de fugida o d'atac.

Els humans prefereixen posar-se més a prop de les persones que els agraden, per tant és també una forma de comunicació i expressió d'emocions.

No hi ha la mateixa distància entre dos enamorats, que entre dos companys de feina o que un subordinat amb el seu cap. Inconscientment es marquen unes distàncies físiques que reflecteixen el grau de proximitat o atracció emocional.

La música, la dansa, els colors, la imatge, la llum i les formes també són medis de comunicació no verbal que valdria la pena aprendre ja que són llenguatges universals. Tots expressen o indueixen determinades emocions segons el seu ampli espectre de contrastos, combinacions i matisos.

5- L'autocontrol de les emocions.

El sentir determinades emocions davant determinats estímuls és fins a cert punt incontrolable, el que sí s'ha d'aprendre a controlar són les respostes provocades per aquestes. Es ha de dir no es tracta de reprimir l'emoció sinó de controlar la conducta immediata donant un temps a la reflexió.

Tenir una percepció clara de la intenció i les emocions dels altres pot ajudar a fer una interpretació més acurada de la realitat. Alhora ser conscient de les pròpies emocions pot ajudar a un major coneixement d'un mateix i per tant a un raonament més lògic.

Les emocions les podríem classificar no sols en positives o negatives sinó en funció de la seva intensitat en elevada, moderada o baixa.

Com a exemple d'una mateixa emoció en distint grau podríem dir que no és el mateix estar malhumorat, que alterat o que furiós, no es el mateix estar tens que estar espantat o que sentir pànic, o entretingut, divertit o eufòric etc. Serien diferents intensitats d'una mateixa emoció.

Podem al menys controlar aquesta intensitat a través de la consciència o detecció de les pròpies emocions mitjançant les senyals fisiològiques. Quan tenim por per exemple premem les dents, posem els músculs de l'estómac en tensió, suem, respirem més de pressa, notem la boca seca, el cor ens va més accelerat, ens posem vermells o ens tremolen les mans etc.

Una forma d'autocontrol és doncs l'autoobservació d'aquestes senyals i intentar modificar-les en el seu inici.

Cal a vegades trobar un medi per alleugerir les tensions, en aquest cas a través de les arts, escoltant o fent música, admirant o pintant un quadre, visionant o ballant una dansa etc. En definitiva gaudir a través dels sentits.

6- El contagi emocional.

Le Bon (1895) és considerat com l'iniciador de la teoria del contagi.

Molt criticat per la seva visió patològica de les masses apuntava el fet de que era l'emoció i no la raó el que "arrossegava" a la gent cap a una determinada conducta col·lectiva.

El contagi emocional és el procés en el qual les emocions, actituds i comportaments es comuniquen ràpidament entre els participants i són acceptats incondicionalment. (Le Bon, Tarde 1901) (Young 1945) (Zimbardo 1970).

La rialla, el plor provoquen en els altres reaccions similars, però no són les úniques manifestacions emocionals que es contagien, ni ha de més complexes.

William Condon estudiava pel·lícules per tal de trobar patrons de conducta, va descobrir que en formes mínimes el cos de l'home balla constantment al compàs del seu discurs. El més sorprenent del cas és que la persona que escolta es mou al compàs del relat del que parla. A aquest fenomen l'anomena sincronia interaccional.

Sembla clar que el ser humà és un gran imitador, especialment sensible a les senyals corporals dels seus iguals. *"Ens comuniquem algunes coses de la mateixa manera que els animals"* (Flora Davis).

Això és un fet que el personal docent em de tenir en compte. *"Un professor té un efecte sobre la classe a causa de les seves qualitats personals, moltes de les quals son revelades en els seus patrons de moviment"*. (M.North1973).

És important que els nens coneguin la capacitat de contagi i siguin conscients també de la vulnerabilitat al contagi. Podem imaginar algunes situacions d'agressions verbals que és donen fàcilment en un cap de futbol com a exemple del contagi emocional i que la majoria de vegades no tenen cap raonament objectiu.

7-La influència de l'ambient.

Qualsevol tipus de manifestació artística pot produir emocions. Les arts en general són llenguatges molt rics a l'hora de comunicar emocions i com s'ha dit anteriorment les emocions es contagien.

"Una de les funcions més antigues i potser la més popular de la música és enfocar l'atenció dels oients en models adequats a l'estat d'ànim desitjat" (M.Csikszentmihalyi 1997). Podem distingir entre música per ballar, per escoltar, per casaments o enterraments etc.

Hi ha un altre factor ambiental que és la veu humana. No em refereixo als continguts del discurs i per tant no m'interessa en aquest cas la part semàntica del missatge.

Qualsevol intervenció verbal sigui en l'idioma que sigui té un rerefons comunicatiu que no té ha veure amb allò que es diu sinó com es diu.

Sovint una mateixa pregunta feta amb un to o un altre, amb una veu greu o aguda, amb un ritme o un altre pot variar enormement la intenció del missatge.

Per últim els colors, l'espai i les imatges tenen també qualitats intrínseques que comuniquen o produeixen sensacions i emocions de tota mena.

Una habitació fosca i petita no te el mateix impacte emocional que un paisatge ampli i lluminós. Els colors mateix se'ls hi atribueix connotacions emocionals, tots em sentit dites com *"ho veia tot negre"* *"tot sembla de color rosa"* etc.

Com he dit al inici sembla que en el mon educatiu no és dona la importància a les arts que és mereix. En aquest plantejament vull posar de relleu el valor de les arts en l'educació emocional.

M.Csikszentmihalyi també denuncia l'educació en el mon occidental “*La nostra cultura sembla posar poc èmfasi en ensenyar les habilitats musicals en els nens i els joves. Quan s’ha de retallar un pressupost d’una escola, els cursos de música així com els d’art i educació física són lo primer que s’elimina*”.

És trist no valorar el potencial de les arts en el mon educatiu.

Referències bibliogràfiques

- Álvarez González, M (2001) *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Ciss Praxis
- Aragonés, J.I & Américo, M. cols. (2000) *Psicología ambiental* Madrid: Pirámide
- Argyle & Cook (1976) *Comunicación no verbal*
- Bisquerra, R. (2002) *Educación emocional y bienestar*. Praxis
- Csikszentmihalyi, M. (1997) *Fluir* Kairós
- Davis, F. *Comunicación no verbal*
- Gardner, H. (1995) *Mentes creativas* Paidós
- Gardner, H. (1997) *Arte, mente y cerebro* Paidós
- Gilbert, D. G. & Connolly, J. J. *Personalidad, habilidades sociales y psicopatología* Omega
- Keller, H. (1945) *El mundo donde vivo* Buenos Aires
- Laville, A. (1976) *L’ergonomie* Paris: Presses universitaires de France
- Le Boulch, J. (2000) *Hacia una ciencia del movimiento humano* Paidós
- Menchén, F. (1998) *Descubrir la creatividad* Pirámide
- North, M. (1973) *Movement and dance education* Northcote House
- Reeve, J. *Motivación y emoción* McGraw Hill
- Schilder, P.(1994) *Imagen y apariencia del cuerpo humano* Paidós

Webgrafia

- www.colour-affects.co.uk/psyprop.html
- www.harvestfields.netfirms.com/meditation/color.htm