

Aprendizaje desde el camino interno: la llave de la espiritualidad¹.

Cuál es la relación que existe entre el desarrollo personal, el bienestar interior y la construcción de comunidades no violentas; y cuáles serían las herramientas que la educación pudiera aportar para lograr este objetivo. Son las inquietudes que desde la COPEHU se intentan responder en esta presentación.

Por: Jaqueline Mera*

La presente disertación se presentó en el Foro de cierre "Hacia el Futuro no violento de América Latina" organizado por MUNDOS SIN GUERRAS Y SIN VIOLENCIA, en el denominado eje: "La marcha del camino interno para la no violencia personal y social simultáneamente", de la Marcha Latinoamericana por la Paz y la No violencia, el 13 de octubre, 2021. Esta ponencia se estructuró respetando la solicitud de los organizadores de contestar las dos preguntas que orientaron las presentaciones. Se publica con pequeños añadidos que facilitan entender como se aplica en el espacio educativo la denominada *llave de la espiritualidad*.

Buenos días con todos y todas, agradezco a la asociación Mundo sin Guerras y sin Violencia y a todo el equipo que ha trabajado para habilitar este espacio de diálogo e intercambio, un saludo afectuoso también a todos y todas los que nos acompañan a distancia.

1- ¿Qué vinculación puede usted establecer entre el desarrollo personal, el bienestar interior y la construcción de comunidades no violentas?

El eje que convoca este Foro se denomina "*Salud mental y paz interior necesarias para construir sociedades no violentas*". Nos resulta interesante la relación entre el término salud mental y paz interior que tiene que ver desde nuestra comprensión como corriente pedagógica, con el contexto socio-cultural que enfrentamos en este momento histórico, donde la violencia y los valores ajenos al sentido evolutivo de la vida nos cuestionan sobre estos aspectos que no siempre están presentes en nuestra vida.

En efecto para la Corriente Pedagógica Humanista Universalista COPEHU, es claro que los llamados problemas de salud mental responden, en muchos casos, a la situación de contradicción que existe entre los valores a los que aspiramos como humanidad: la solidaridad, la empatía, la no discriminación, la compasión, la colaboración; frente a aquellos que finalmente se practican como: el individualismo, el dinero como valor central, el éxito, el prestigio, la competencia. Esta contradicción a nivel social está totalmente normalizada y muy alejada del sentido evolutivo de la vida, orientado hacia el crecimiento, el desarrollo pleno, el despliegue de la intencionalidad humana, por ende, del bienestar interior y todo ello, sin duda, está vinculado a la justicia social.

¹ Según Aguilar y Bize (2011), las cinco llaves del aprendizaje -buen humor, ambiente, atención, afectividad y diálogo generacional- permiten acceder a ciertos "lugares" del psiquismo y facilitan que "lo nuevo" se constituya en la persona. Más adelante, la COPEHU retomará estos planteamientos en el desarrollo de su propuesta de aprendizaje intencional. Desde la experiencia de COPEHU Perú en la escuela pública surgió la propuesta de incorporar una sexta llave, la espiritualidad, reconocida como tal en el Encuentro Internacional de la COPEHU realizado en Punta de Vacas, Argentina, en enero de 2017. Ver: Aguilar, M. y Bize, R. (2011). *Pedagogía de la Intencionalidad. Educando para una conciencia activa*. Rosario: Homo Sapiens, p. 140.

Esta realidad contradictoria puede llevar al ser humano a la desintegración (literalmente se des-integran los contenidos de conciencia), a la sinrazón y posiblemente a la locura o por decir lo menos a la desconexión de sí y de los otros en plena enajenación. Entonces nos cuestionamos, ¿en qué parte, de esta realidad contradictoria y violenta, se puede encontrar el desarrollo personal y bienestar interior?

Consideramos desde la COPEHU que la salida está en esta marcha interna, en este espacio o mundo interno que espera ser "caminado", explorado y profundizado por cada uno de nosotros y nosotras, es desde allí que, reconectando con nuestras mejores aspiraciones, podemos dar paso a transformaciones que hoy son urgentes tanto para el individuo como para la sociedad. Es claro que el sistema nos violenta, pero algo habrá que hacer como individuos y como colectivos para transformar nuestras realidades.

Esta marcha a la que nos referimos es por el camino interno y no es recomendable hacerla sola, se necesita colocar nuestras mejores intenciones en función de la otredad para crecer, desde un proyecto común; enriquecernos y fortalecernos en conjunto. Pues, son los ámbitos que transforman a los individuos como lo hemos precisado anteriormente en otras exposiciones. Los ámbitos pueden sumarnos a la contradicción o pueden sumarnos a la coherencia y a la unidad interna a la que aspiramos. A los educadores, entendiendo educador todo adulto que toma contacto con las nuevas generaciones, nos corresponde propiciar estos ámbitos y ofrecer las condiciones para que puedan desarrollarse. Así, será imprescindible construir con alegría, de la mano con otros y con la mirada puesta en el futuro de aquello que nuestro corazón anhela, favoreciendo la búsqueda del sentido y la transformación personal y social. Se trata de ir superando el sufrimiento, resistiendo la violencia en uno y en la sociedad.

Marchemos, pues, juntos con las nuevas generaciones hacia esta nueva realidad que buscamos construir donde el ser humano sea el valor central y la no violencia sean la nueva sensibilidad que florece.

2.- ¿Cuáles son las herramientas prácticas o recursos con los que pueden contar las personas para lograr la paz interior y la salud mental en la situación actual de aislamiento, encierro y pandemia?

El ser humano indiscutiblemente es constructor social y como ya lo hemos mencionado aprende con y en relación con otros; por ende, esta situación de aislamiento [por la COVID-19] nos ha retado a dar respuestas crecientes desde la virtualidad para seguir encontrando maneras creativas y continuar vinculándonos en comunidad. Al ser los conjuntos que transforman a los individuos, será menester que en nuestras comunidades y ámbitos de relación como la familia, el trabajo, las amistades, todas las ventanas hacia el mundo que uno tiene, sean una oportunidad para intencionar un modo de relación no violenta apelando a este espacio interno donde todos estamos conectados y podemos encontrarnos desde otra profundidad. Desde nuestro punto de vista, las respuestas superadoras vendrán de la interioridad y profundidad de la conciencia del ser humano.

Desde el espacio educativo, COPEHU ha venido desarrollando con los educadores y los niños el uso de algunas herramientas que nos pueden ayudar en ir profundizando en nuestro mundo interno y que nos permitirán experimentar la paz interior y construir estos espacios no violentos, estos son:

El preguntarnos cotidianamente en silencio y con calma...

- ¿Quién soy realmente y hacia a dónde voy...?
- Atender si hay coherencia entre los que pensamos, hacemos y sentimos tratando al otro como nos gustaría ser tratado.
- Abrirnos al diálogo sobre lo que nos pasa y cómo vamos enfrentando estas situaciones en un genuino intercambio de pares que puede ayudarnos a ver que aquello que nos pasa no es exclusivo de uno y que es posible superarlo...
- Hacer una pausa en el día y "pedir" con el corazón por aquello que necesitamos realmente.
- También, nos ha dado buenos resultados trabajar con las meditaciones guiadas como La Experiencia de Paz, La Experiencia de Fuerza, El Guía Interno, experiencias que encontramos en el Mensaje de Silo y que hemos adaptado al espacio educativo. Estas experiencias permiten que cada uno coloque su contenido interno libremente, según sus creencias y contenidos personales significativos. De este modo se puede favorecer el contacto con la profundidad de nuestra conciencia.
- La formación de comunidades del aprendizaje intencional.
- La construcción de espacios noviolentos en la familia, el barrio, etc.
- La formación de los educadores sobre el funcionamiento del siquismo y en el contacto con su mundo interior, resulta clave en este proceso.

De esta manera la labor educativa, que corresponde a todo adulto que se ponga en contacto con las nuevas generaciones, puede abrir la llave de la espiritualidad, una forma de relación en la que sintamos que las acciones válidas van cimentando una nueva forma de estar en el mundo para uno y para los demás.

Así cada decisión que tomemos irá yendo en dirección evolutiva.

Muchas gracias.

*** Jaqueline Mera** es educadora peruana, cofundadora e integrante de la Corriente Pedagógica Humanista Universalista – COPEHU Perú. Desde 2013 ha desarrollado experiencias educativas en escuelas públicas, orientadas a la paz, la noviolencia, el aprendizaje intencional y el desarrollo del mundo interno. Es coautora de la Guía para la paz y la noviolencia desde una metodología experiencial y formadora de educadores en la propuesta pedagógica de la COPEHU.