

**Un cuento,
algunos criterios y unas
actividades para enten-
demos con nuestros
sentimientos.**

El Ruiseñor: Descubrir nuestros sentimientos

Miguel Angel Conesa

En los jardines del palacio de un emperador vive un ruiseñor cuyo canto es especialmente bello. Todos lo conocen, menos el emperador y su corte. Le invitan a una fiesta y el emperador, al oírlo, llora de emoción. "He visto lágrimas en los ojos del emperador, ¡ese es mi mayor tesoro!" dice el pájaro rechazando los regalos que le ofrecen. Se queda a vivir en palacio... pero en una jaula. De un país vecino envían un ruiseñor mecánico adornado con piedras preciosas. Toda la corte, incluso el emperador, se deja seducir por él y olvidan al otro, que se marcha.

Cuando el emperador enferma y la muerte le visita y nada aleja de él la tristeza, sólo el canto del ruiseñor de verdad le hace volver a la vida. Tampoco esta vez acepta los regalos y sólo pide una cosa: "permíteme que venga cuando me apetezca".

Si vivimos rodeados y deslumbrados por las cosas materiales, crean una interferencia molesta que no nos deja descubrir lo que realmente valoramos.

De toda esta historia, el más sensato es el ruiseñor. Los demás se dejan seducir por las conquistas materiales. El, valora los sentimientos por encima de todo. Y de él podemos aprender a reconocer como el mejor de nuestros tesoros nuestros sentimientos. Porque nuestras posesiones materiales nos hacen compañía en esta vida, pero no nos ayudan a descubrir el sentido. Cuando el emperador está en su lecho de muerte sólo se recupera al encontrarse con alguien (el ruiseñor) que le hace recuperar sus sentimientos. Él vuelve a la vida. Y, a nosotros, también contactar con nuestros sentimientos nos revitaliza.



A. Castromil

Vivimos alejados de nuestros sentimientos y de la parte más emotiva de nosotros mismos. Nos hemos vestido una coraza que, creemos, nos hace invulnerables. Como el emperador, buscamos la forma

características. Podemos negarlos, ocultarlos, taponarlos... pero no por eso dejan de existir. Están vivos y presentes... y actuantes. Es inútil callarlos. En un momento de debilidad se harán presentes con toda

su fuerza y si convivimos diariamente con ellos nos resultarán, cuando menos, sorprendentes. Querer vivir como si no tuviéramos una parte que siente es como renunciar a nuestras piernas para caminar o a nuestras manos... o a cualquier renuncia de algo fundamental para nosotros. Y es una lucha absurda en la que perdemos mucha energía. A sentir se aprende desde que se nace. A que los sentimientos no

son míos igual que otras de mis características. Quiero convivir con ellos"

- **Todo sentimiento es aceptado.** Los acogemos y les damos la bienvenida. A partir de ahí, de la aceptación, podemos empezar a cambiar los que no nos gustan (dolor, envidia, celos, angustia,...). Quien valora sus sentimientos, valora los de los demás.

- **Nadie puede imponer el silencio a tus sentimientos.** Ninguna persona, sociedad, circunstancia,... puede hacer que no sientas. Sólo tú eres el soberano y, en tu prudencia, decidirás qué sentimientos puedes expresar en un momento determinado y cuáles no.

- **Los sentimientos se sienten, no se exhiben de forma indiscriminada.** Hay sentimientos que solamente expresamos a algunas personas, no a todo el mundo.

- **Siente la mayor cantidad de sentimientos que puedas.** La riqueza es mejor que la pobreza y la abundancia que la escasez. Cuanto a más sentimientos tengamos acceso, mayor será nuestra vida interior.

- **Los sentimientos no son dardos** que se lanzan contra los demás. Algunas personas usan los sentimientos como amenaza contra los otros. Como creen que tienen permiso para decir lo que quieran, no les importa lo que sientan los demás y el daño que pueden hacer. Toda expresión de sentimientos es adecuada, pero algunas hay que "educarlas" para que no sean antisociales.

- **Sentimiento no expresado es candidato a convertirse en olvido.** Y es una pena que así ocurra.

Todos somos rulseñores

A veces necesitamos , como el emperador, que alguien desde fuera nos acerque a nuestros sentimientos. Y a nosotros nos cabe la



E. Moreno

de no oírnos a nosotros mismos. Y pretendemos vivir así. Y vivimos. Hasta que, en un momento determinado, descubrimos que esto no es vida y que es posible vivir de otra forma. Incluso hay un "ambiente social" enemigo de expresar los sentimientos. Se valora el ser duro y fuerte, el no sentir. Algunos, incluso, abateponen el trabajo y el triunfo al sentir ("no me queda tiempo para sensiblerías"). Y parece que sentir es casi una tontería. Es un signo de debilidad... y uno no puede permitirse el lujo de ser considerado débil.

Nuestros sentimientos, sin embargo, son parte de nosotros mismos como cualquier otra de nuestras

sean una parte olvidada de nosotros mismos se aprende cayendo en la cuenta de ellos y aceptándolos. No hay normas fijas, pero sí una serie de principios generales que resume en forma de:

Las leyes del sentir

- **Es mejor sentir que no sentir...** porque quien no siente tiene vedada una parte esencial de su persona. Los sentimientos son para sentirlos y es lo mejor que nos puede ocurrir.

- **Es mejor ser aliado que enemigo** de nuestros sentimientos, pues son un contrincante muy duro y difícil de vencer. No establecemos lucha, sino colaboración y nos repetimos "todos mis sentimientos

posibilidad de ser ese "ruiseñor" que hace posible este descubrimiento ayudando a valorar más el sentir sobre el tener o hacer; no aceptando que nos den el "cambiazó" (un regalo en vez de un "te quiero",... es mejor pagar con la misma moneda);... podemos enseñar a niños y mayores a valorar y expresar los sentimientos siendo nosotros mismos ejemplos y modelo de ello y, así, no

nos importará, en una conversación, por ejemplo, hablar de sentimientos. El rruiseñor, finalmente, nos dice cómo tratarle y cómo, por correspondencia, tratar a nuestros sentimientos: dejarlos libres, porque intentar atraparlos, cautivarlos y domesticarlos los hace desaparecer. Deja que tus sentimientos vivan en ti, porque te dan riqueza. Deja que salgan y se expresen como les

gusta, porque te hacen estar y sentirte vivo. Déjalos vivir... porque te contagian vida. ■

Para saber más

ANDERSEN, H.C., *Cuentos completos*, Ediciones Anaya, 1989.

Sugerencias para la reflexión

Padres.-

–“A la caza del sentimiento prohibido”.– En todas las familias suele haber algún sentimiento que no se expresa o que, cuando se hace, no le prestamos mucha atención. En algunas es el miedo, en otras la agresividad,... Nos conviene reflexionar sobre ello. Se suele transmitir como un mensaje de este tipo: “*En esta casa no se...*” y puedes añadir lo que creas que en tu familia no se acepta como sentimiento.

–Recuento de sentimientos. Esta reflexión sirve para darnos cuenta de la cantidad de sentimientos que vivimos cada día. En el recuadro que hay a continuación se señalan unos básicos (puedes añadir los que te parezca). Se trata de señalar, en periodos del día, las veces que hemos tenido ese sentimiento. El objetivo es darnos cuenta de nuestra riqueza.

	Mañana	Tarde	Noche
Alegría			
Tristeza			
Miedo			
Odio			
Amar			
Dolor			
Placer			
Compasión			
Aburrimiento			
Enojo			

Maestros.-

–Ayudar a descubrir los sentimientos es una gran ayuda para los alumnos. Por eso, en las conversaciones que mantenemos con ellos (tutorías, consultas,...) prestamos especial atención a los sentimientos y no tememos dar a conocer los nuestros como forma de ser “ruiseñores” que les ayuden a contactar con los suyos. De forma grupal, es posible hacer una “**rueda de sentimientos**” en que cada alumno expresa el sentimiento de ese preciso momento.

–Para que cada uno de los alumnos tenga acceso a su universo sentimental es posible plantear una reflexión (en un escrito, una charla, ...) sobre “**lo que me emociona**”. A partir de ella es posible hacer caer en la cuenta de la riqueza personal de los sentimientos y del respeto que nos merecen los de los demás.

–Clasificar los sentimientos en **buenos y malos**. La reflexión posterior versará sobre lo relativo de esta clasificación (por otro lado, muy extendida) y la no necesidad de dividir, pues somos personas y todos los sentimientos son nuestros.



Voluntariado y educación

Iñigo Arranz / Manuel Fernández

Introducción

Por qué y para qué

Este material está concebido para hacer pensar y enredarse, si cabe, en el apasionante mundo del voluntariado.

Y porque un asunto como éste mueve también las vísceras y el corazón, además de la cabeza (conceptos, procedimientos y actitudes), os ofrecemos un material que bien puede valer para el 2º ciclo de la ESO y el Bachillerato.

Psicología

Especialmente indicado para descubrir los procedimientos y sobre todo las actitudes necesarias de los alumnos que se acercan por vez primera a esta realidad tan cercana y tan lejana.

Cuándo y dónde

Tomando de aquí y de allí, fundamentalmente de J. G^a Roca y de Cáritas Nacional se nos ocurre presentaros esta experiencia que bien puede valer para una jornada o una semana sobre el Voluntariado (por ejemplo, el 5 de diciembre, Día Internacional del Voluntariado), o bien integrado dentro de un proyecto más estructurado de Educación Social o de un PAEV (Plan de Acción Educativa desde el Voluntariado).

1ª Sesión

El material lo hemos repartido en tres sesiones.

- Lo primero sería motivar y trabajar previamente por medio de una lluvia de ideas, de encuestas, etc. las siguientes cuestiones:
 - ¿Conoces a algún voluntario/a? (tal vez tu hermana, un amigo)
 - Voluntariado... y eso ¿qué es? ¿Qué experiencia tienes de ello?
 - ¿Qué es necesario para ser Voluntariado?
- Para ayudar a establecer relaciones, sería buena que nuestra actitud fuera recoger y catalizar aquello que va saliendo para devolvérselo de un modo organizado.
- Y desde aquí, ofrecer nuevas vetas o una profundización de las mismas, siempre partiendo de su experiencia.

