

Aprenguem a estimar

Un programa innovador en educació afectiva i sexual

Eva María Martínez¹

És indubtable que la sexualitat es presenta davant tots nosaltres com una espècie de mercat en què tot es consumeix. Un mercat on el valor del cos i de la persona són moguts pels paràmetres de diversió, plaer, immediatesa i virtualitat, però el més alarmant és que el marc fonamental en què hauria de desenvolupar-se ha estat ignorat. En el programa Aprenguem a estimar mirem de recuperar-lo.

Sotmesos a l'entrada de missatges contradictoris i mancats de bellesa procedents d'una cultura que no ens convida a fer-nos preguntes sobre el valor i significat profund de la sexualitat i l'afectivitat, la majoria de nosaltres anem apagant focs. Quan els nostres fills són petits ja tirem la tovallola davant una adolescència que ens desborda o senzillament mirem cap a una altra banda. En el fons, potser per la inèrcia d'una vida molt estressant, donem per descomptat que seran uns altres els qui s'ocupin d'entrar en aquestes preguntes que els nostres fills porten en el seu cor i que necessiten ser respostes.

No obstant això, hi ha famílies que han començat a prendre en pes la urgència d'educar la sexualitat i l'afectivitat dels seus fills, i es fan preguntes sobre el valor del cos i el valor de la sexualitat. Immediatament, sorgeix en ells la necessitat de donar resposta a inquietuds tan importants com quin és el moment adequat per iniciar amb els fills un diàleg, de què parlar i com fer-ho. Com respondre les seves preguntes sense avançar-se en excés i sense perdre l'oportunitat de trobada amb ells?

Efectivament, descobrir el valor del cos i la sexualitat no és quelcom que estigui a l'abast de qualsevol nen només perquè fa anys i es desenvolupi amb normalitat. Si no ha rebut el regal d'uns pares adults afectivament parlant, que han experimentat la vivència d'una sexualitat des dels seus grans significats, que han descobert el valor de ser homes i dones, de com dins de la nostra corporeïtat hi ha inscrita la nostra vocació fonamental, que han anat descobrint que la vida no es construeix amb la suma de plaers que duren segons, ni amb acords mutus per a no traspasar el límit de l'altre, si no ha rebut aquest regal, no ho tindrà gens fàcil.

La nostra experiència en l'*Institut Desenvolupament i Persona* de la Universitat Francisco de Vitoria de Madrid en la tasca d'educar en

L'afectivitat i la sexualitat des de fa més de vint anys, és que el cor té un camí, i que com està ben fet, tendeix a trobar-lo, però necessita llum. Certament, en moltes ocasions hem trobat famílies obertes al valor de la relació humana, famílies que han sabut donar als fills allò que ells van rebre (haver estat perdonats, haver descobert el valor de la fidelitat, del lliurament, de l'acolliment...) són capaços de veure que cada dia torna a començar, pares coneixedors de la gran aventura que és aquesta vida que ens convida constantment a descentrar-nos de nosaltres mateixos i sortir a la recerca de l'única cosa que ens proporciona l'anhelada felicitat: l'altre, encara que normalment se'ns presenti com el camí més costerut.

Els nostres fills aprenen a través de nosaltres el valor del perdó, de la fidelitat, de l'amor incondicional, del lliurament... És a través de nosaltres com entendran el valor infinit del cos com a lloc en el qual la persona pot expressar el misteri inabastable del seu interior; el valor infinit del petó i de la carícia, de les relacions sexuals que ens parlen del desig d'estimar i de ser estimats, de viure i de transmetre la vida. Ser pares és una tasca grandiosa, però també molt esforçada, ens consta. Requereix de paciència, espera, temps, just el contrari d'allò que som convidats a lliurar cada dia.

Cal acompanyar els nens, estar atents a les seves inquietuds, ser punt de referència i acolliment i afrontar sense temors l'educació de l'afecte i la sexualitat. De fet, la infància, és el jardí on jugarem quan siguem grans, i el viatge més difícil de la nostra vida ha de ser acompanyat per aquells que donarien la vida, sense dubtar, perquè siguem feliços. No és fàcil realitzar aquest viatge, anar des dels nostres pensaments fins al cor i poder així donar sentit a cadascun dels nostres actes.

El fet de donar importància al desenvolupament cerebral equilibrat dels nostres fills, és una cosa natural en tot educador, però són pocs els qui s'ocupen del desenvolupament de les emocions, de les pròpies i de les dels nostres fills. Això pot respondre a l'herència cultural que sembla ignorar que tot el cervell intel·lectual es construeix sobre el cervell emocional. És a dir, allò que farà feliços als nostres fills i contribuirà al seu benestar serà, fonamentalment, la capacitat que desenvolupin per relacionar-se amb altres persones i el desplegament de les seves capacitats personals que a poc a poc han d'aprendre a anar lliurant, aquesta és la necessària i urgent educació en afectes que necessiten.

No es tracta només de tenir una conversa, arribat el moment. El nen estableix un "vincl", una relació especial amb els pares des del moment en què arriba a aquest món, normalment amb les persones amb les quals comparteix el seu entorn. El seu món és molt petit, però està cridat a ampliar-se amb cada assoliment que aconsegueix. La nostra responsabilitat com a pares és fer precisament que això succeeixi, que la seva mirada sigui



oberta a un món ple de bellesa i que li portarà tota la vida explorar, a poc a poc, obrint-se a la sorpresa a través de la mirada amorosa dels seus pares. Serà a través dels ulls dels seus pares com aprendrà a escoltar, a esperar, a menjar, a dormir, a mirar, a acariciar, ...en definitiva, a viure. Per aquest motiu, és urgentíssim que els pares prenguin consciència d'allò que significa educar, d'allò que significa introduir als nostres fills en una realitat que se'ns presenta bellíssima i a la qual només s'accedeix amb un codi d'entrada: l'amor. L'educació afectiva i sexual, que coincideix plenament amb l'educació del cor, s'ha de concebre com tot un procés que es desenvolupa en la vida i que hem d'aprendre a acompanyar en les seves diferents etapes.

El Programa Aprenquem a Estimar

El Programa *Aprenquem a Estimar*, vinculat a l'Institut Universitari Desenvolupament i Persona², és un projecte educatiu que acompanya a centres i institucions en l'aventura d'educar per a l'amor al llarg de tota Espanya i a fora. Juntament amb el CAIF (Centre d'Ajuda Integral a la Família), porta a terme una tasca d'acompanyament educatiu des de fa més de vint anys amb milers de famílies.

Està format per un nodrit grup de professionals (psicòlegs, pedagogs, mestres, metges...) experts en els temes que treballem. Des d'*Aprenquem a Estimar* mostrem que en el camí de la vida necessitem un sentit per als nostres passos, un ideal al qual mirar i estimar. I com el qui puja al cim d'una muntanya o vol arribar a Santiago de Compostel·la el recorregut importa, si no el coneixes bé pots perdre't i no arribar, o arribar tard, o

*Ensenyaràs a volar,
però no volaran el teu vol.
Ensenyaràs a somiar,
però no somiaran el teu somni.
Ensenyaràs a viure,
però no viuran la teva vida.
Tanmateix, en cada vol,
en cada vida,
en cada somni,
perdurarà sempre la petjada del camí
ensenyat.*

Mare Teresa de Calcuta

arribar malparat, o fer que es perdin uns altres... Cal aixecar el cap i descobrir el desig de Bé, de Veritat i Bellesa que portem en el cor, perquè els nostres fills es vegin sorpresos per aquest lloc on la vida els convida a arribar.

Transmetem la bellesa i unitat profunda de l'amor i la sexualitat, l'originalitat de cada persona, el valor infinit que posseïm, la unicitat del cos i la persona i, el cos, per descomptat, com un regal, que ens permet estimar i donar vida. És en la unitat profunda de cos i del cor, on descobrim que estem fets per estimar i ser estimats. Aquesta és la nostra certesa com a educadors, però són necessàries les eines adequades, hem de formar-nos.

Els nostres fills, els nostres alumnes, desitgen ser feliços, desitgen ser i tenir amics, desitgen saber qui són, trobar el seu lloc en la vida, conèixer el seu valor; aquesta és la veritable educació en afectivitat i sexualitat, la que neix en el seu cor, perquè rescata els seus desitjos i els acull.

És fonamental que com a educadors ens preguntem el següent:

- Tenim la certesa dels grans significats de la sexualitat i la seva bellesa, assentats en la nostra vida?
- Estem capacitats per acompanyar la curiositat sexual dels nostres fills?
- Sabem respondre les seves preguntes? Què signifiquen les seves preguntes? Per què les temem tant?

Els nostres fills necessiten *aprendre a estimar* i per a això és fonamental que se sentin estimats. Res motiva més als nostres fills que el fet de sentir-se estimats i preuats, que som importants per als altres. És indubtable que aprenem mirant, per tant, és en la família on creixerà aquesta forma nova de mirar i que és capaç de transformar el món. Si el seu vincle és segur, la confiança en si mateixos i en el món on viu està assegurada, això és imprescindible per a una sana intel·ligència emocional. A mesura que els nostres fills creixen, el seu món s'eixampla i els pares, que constituïen la seva referència universal, passen a ser substituïts pels amics, en aquest moment és quan els pares han de fer un gran esforç per crear una *comunicació recíproca*, és a dir, compartir les seves experiències de manera natural, introduir-se en el seu món i compartir el seu temps xerrant de les coses que més els interessen (els jocs en xarxa, les seves sèries preferides, els esports...). Per descomptat, aprenem també equivocant-nos, això vol dir que aquesta relació que desitges que s'estableixi amb els teus fills, es construeix dia a dia, no esperis que siguin grans per fer-los saber com de valuosos són i el teu amor per ells. Els teus fills són meravellosos, però necessiten tenir consciència d'això a través de tu.

Per tant, *educar és viure, és estimar, és acompanyar*, no dubtis a abraçar-los i besar-los, cada edat, cada etapa evolutiva requereix d'aquesta abraçada especial. La constància és necessària per construir relacions de qualitat. Cal que dediquem temps, i a poc a poc s'anirà bastint una valuosa relació que anirà canviant segons les diferents etapes evolutives.

Aquesta és la nostra proposta concreta per treballar amb els nostres fills i poder-los introduir, gradualment, en el meravellós món de ser els qui estan cridats a ser. Us deixem tres pistes:

- Primer: Ajuda'l a valorar el seu cos, ajudant-lo a descobrir les qualitats físiques del teu fill/a de manera sincera, explícita i senzilla quan sigui oportú. D'aquesta forma connectaran amb la seva realitat corporal, des del seu sentit i valor profund.
- Segon: Ajuda'l a acceptar-se sexual, que se senti bé en la seva pell d'home o de dona, reforçant les característiques positives del seu propi sexe.
- Tercer: Ajuda'l a descobrir les seves riqueses ignorades, a creure en les seves possibilitats i confiar en si mateix. Destaca amb senzillesa algun esforç o progrés que realitzi en el decurs d'aquella setmana.

Abracem-los des del seu moment evolutiu concret i acollim, incondicionalment, les seves preguntes.

A través de les nostres formacions en *Aprenquem a Estimar*, volem mostrar a les famílies el procediment per acollir i suscitar les seves preguntes des d'una metodologia concreta. Facilitem *el com* en les nostres formacions tant en format *online* com presencial, a través dels nostres cursos. Acudim allà on som requerits, i si no podem desplaçar-nos com és el cas de molts països de Llatinoamèrica, arribem a través del format *online*.

Sempre en positiu, perquè la sexualitat és un bé; enamorar-se és molt bell; estimar és el motor de la vida. Proposem una *vivència del sexe i de l'afectivitat* a l'altura del valor dels nostres nens i adolescents. L'educació afectiva i sexual és l'educació per a l'amor i per tant una tasca que dura tota la vida. Així que primer som alumnes, acompanyats per uns altres que ens mostren el camí i, al mateix temps, acompanyants d'aquells que volen créixer en el seu coneixement i vivència de l'amor i la sexualitat. El docent és sempre un bon *discent* per la qual cosa sempre estem en constant formació i recerca per tal de poder realitzar aquest acompanyament adequadament.

Aprenquem a Estimar té com a punt de partida els desitjos i necessitats profunds de l'ésser humà, i aquests són sense cap mena de dubte, universals.

Des del diàleg i la proposta d'un recorregut concret, abracem a més de 23.000 joves cada curs escolar. El missatge i recorregut del cor humà és per a tots. Treballem des de l'Antropologia més humana, per això, és tot un privilegi com a pares poder contemplar la vida dels nostres fills o alumnes complerta, quan són capaces de vincular la seva sexualitat amb la seva vida.

Els nostres fills desitgen ser feliços i per a això necessiten aprendre a relacionar-se sanament amb el seu cos i amb el dels altres, però com hem dit, aquesta nova manera de relacionar-se, s'aprèn. Cal reflexionar al costat seu, i animar-los a buscar el valor i el sentit a través de les grans preguntes que al mateix torn li mostraran el seu propi valor.

Avui més que mai és necessari que eduquem la nostra mirada, de manera que siguem capaços d'arribar fins al cor dels nostres fills i veure'ls com la capacitat d'estimar que són. Quan un jove aparentment sembla que només busca lligar, sortir, divertir-se, hem de realitzar un exercici de mirada generosa i àmplia, capaç de veure l'anhel que tanca el seu cor i que viu dins dels seus actes i les seves preguntes; en definitiva, el seu gran desig d'agradar, de conèixer una realitat nova per a ells, de fer-se grans, d'estimar i de ser feliços.

Nosaltres com a pares tenim un gran repte, mostrar la tendresa als nostres fills, els hem d'acollir incondicionalment, dient un SÍ majúscul a la seva vida, moltes vegades a través d'una correcció fraterna o una prohibició molesta i tibant. No és fàcil mantenir-se ferm en un món que no convida a la maduresa afectiva, sinó a l'afalac fàcil i emotiu.

Les famílies que vulguin i puguin viure aquest "sí", en l'acolliment i en el lliurament, han de poder ser acompanyades. Som coneixedors de la gran dificultat d'aquesta realitat avui dia, el matrimoni i la família necessiten ser ajudats, necessiten ser acompanyats. El matrimoni i la família, tot i les seves dificultats, són testimonis que és possible viure amb amor i unitat en el món i el sí a la vida dels fills, està garantit.

En resum

És necessària la vostra presència, el vostre temps al costat dels vostres fills, però no és suficient. Parlem d'una presència plena que escolta, que mira, que se silencia i que és capaç de generar relacions de trobada valuoses i veritables amb els seus fills. És necessària una mirada bona que afirmi el valor dels fills i estar disposats a marcar bé els límits que els protegiran i també acollir-los cada vegada que s'equivoquin. És a dir, anar a la recerca constant i incansable d'espais d'escolta i acolliment. És l'amor dels pares la millor educació en afectivitat i sexualitat, però aquest amor creix i es forma quan comprèn, quan renuncia, quan acull, quan perdona i quan estima.

El nostre programa *Aprenguem a Estimar* té com a objectiu fer costat a la família, facilitar coneixements i eines que facilitin el camí compartit per a una vivència conforme a l'altura humana amb la qual podem viure l'amor i la sexualitat.

¹ Llicenciada en Sociologia i Ciències Polítiques per la Universitat Complutense de Madrid. Màster en Ciències del Matrimoni i la Família pel Pontifici Institut Joan Pau II. Màster en Acompanyament Educatiu per la Universitat Francisco de Vitoria. Experta en Educació afectiva i sexual pels programes *Aprenguem a Estimar* i *Teen Star*. Docent i directora de Relacions Institucionals del Programa *Aprenguem a Estimar* de la UFV.

² Veure <https://aprendamosaamar.com/>