

Que vull fer i qui soc en l'àmbit formatiu i professional

Aquest és un recull de les coses que vull fer a partir d'ara. Aquells àmbits en els quals sempre m'ha agradat acompanyar i vull continuar investigant.

També és una síntesi de l'après al llarg de més de quaranta anys acompanyant persones i grups en diferents àmbits. És una matriu a partir de la qual poden sortir altres projectes.

En la primera part, «què m'agrada promoure i acompanyar?», explico el que vull fer i en la segona, "historial formatiu, professional i vital", explico el meu currículum parlant d'allò que m'han aportat les experiències formatives i professionals més significatives.

Aquesta segona part, és prescindible, només si vols entendre més d'on venen aquestes propostes.

Què m'agrada promoure i acompanyar?

Acompanyar el Joc: creativitat en l'activitat reglada i en la dimensió expressiva del moviment

Creativitat és un terme molt ampli, però aquí m'interessa diferenciar quan es tracta d'expressar una part personal nostra o es tracta d'assolir una finalitat motriu concreta. D'una banda, tenim l'expressió corporal, l'expressió dramàtica, la dansa el teatre, etc. i, per l'altre, el joc reglat, l'esport, etc.

Són dos processos creatius diferents, però alhora complementaris: la creativitat necessita eficàcia i l'eficàcia necessita expressivitat en el sentit de relaxar-se, explorar sense pressió, descobrir noves formes, etc.

L'origen és el joc simbòlic i el seu immens potencial pedagògic en l'àmbit de maduració física, emocional i intel·lectual. A partir dels set anys es diferencia en activitat reglada i expressiva.

Sovint he acompanyat el joc reglat, donant als participants la possibilitat de canviar les regles, alternant experimentació i reflexió. Hi ha un aprenentatge molt important sobre la tècnica i l'estratègia que s'extrapola a la vida real, a la comprensió de contextos socials complexos, afavorint també la regulació emocional. La competitivitat queda relativitzada per l'empatia.

Si l'activitat reglada ens dona eines per desenvolupar-nos en el món social, cultural i laboral, l'activitat expressiva aporta la connexió interior, la descoberta de qui som i la possibilitat de recrear-nos. En el seu acompanyament és essencial considerar aquest potencial.

És un tema que he investigat de manera pràctica amb diferents grups i sistematitzat de cara a diverses formacions. En l'apartat tallers del meu web hi ha informació, encara que falta bastant, donat que està en revisió actualment.

M'agrada acompanyar cadascun d'aquests vessants per separat, però també integrades de manera que es retroalimentin una a l'altra.

Resumint: acompanyar el joc simbòlic en edats entre 5 i 7 anys per afavorir la gestió emocional, la socialització, el llenguatge, el pensament abstracte i la creativitat. Acompanyar l'activitat reglada i expressiva (junes o per separat), per potenciar les capacitats esmentades i amplificar la seva aplicació en altres àmbits des dels 7 fins els 12 o 13 anys.

La sobirania de l'atenció

Per a mi, un dels temes crucials en un moment en el qual la guerra per raptar l'atenció de les persones és més acarnissada.

Considero que l'eina fonamental és la meditació interna (tal com ho entén el Vedanta Advaita), és a dir, poder observar la producció de la ment. És el gran laboratori per adonar-se dels hàbits mentals, dels bucles emoció-pensament i, en definitiva, d'aquest vehicle il·lusori que hem construït per a transitar per aquest món.

També penso que és la base per la gestió emocional, per això té un paper important en la Teràpia de l'Atenció (ho explico després).

La meditació externa (continuant amb la concepció del Vedanta), és a dir, observar les sensacions, respiració, hara (punt energètic sota el melic), batec, etc. l'entenc com un complement imprescindible, ja que ens aporta tots els matisos de les emocions i la consciència corporal.

Per acabar, la meditació dinàmica que té molt a veure amb tots els altres apartats, és aquella en la qual l'atenció s'ha de mantenir a fora quan estem actuant en el món.

Els infants a partir de vuit anys m'han demostrat que la meditació interna, plantejada sempre com a experiència curta per després compartir, fan descobertes importants sobre el funcionament de la ment. Aprenentatges que són crucials per desenvolupar posteriorment una consciència i un control sobre la seva atenció.

El pensament epistèmic, la gran eina per combatre els paranys actuals i les ideologies

La guerra abans esmentada per apropiat-se de la nostra atenció té un sentit, fer-nos pensar i sentir d'una determinada forma i aquí és fonamental discriminar certesa de creença, coneixement d'ideologia. En realitat es tracta de lògica pura, de sentit comú, però com s'acostuma a dir, no és el més comú dels sentits.

Ens hem acostumat a acceptar fal·làcies i a assumir veritats que no ho són. Necessitem un instrument que les qüestioni i desarticuli. Que no deixi que s'instaurin en la nostra forma de pensar creences disfressades de veritats demostrades.

Ho veig complementari al punt anterior. L'atenció interna permet adonar-nos dels pensaments recurrents i el pensament sistèmic va una revisió per comprovar la seva coherència, validesa i fiabilitat. Primer emergeix un «observador» i després un «analitzador».

El pensament racional té el seu abast però també el seu límit. Per això és important explorar altres formes de comprensió i d'aquí la importància de les propostes que segueixen.

Creativitat com a recreació

El més gran potencial de la creativitat és la possibilitat de recrear-nos. Si ens permetem dialogar amb l'objecte de la creació, ja sigui una creació plàstica, sonora, motriu o a través de la paraula; si ens deixem interrogar, redescobrir i transformar, estarem aprofitant aquest potencial.

Per això dono tanta importància a integrar els diferents llenguatges expressius (plàstic, corporal, sonor i paraula) en un procés d'autodescoberta.

Aquest apartat te molt a veure amb la creativitat motriu explicada en el primer apartat, que es refereix a l'acompanyament del joc, però en aquest cas s'amplia i integra amb altres llenguatges expressius.

El pensament simbòlic, que ens connecta amb el nostre interior, és un gran complement al llenguatge lògic i racional. Per això m'agrada tant explicar contes, històries, anècdotes, mitologia, i després comentar amb ells, compartir és impressions, emocions i reflexions que ens sorgeixen.

I també utilitzar l'astrologia, l'engrama, el seitai com a eines d'autoconeixement. No tant per posar etiquetes, com per adonar-nos del fet que estem condicionats per patrons i hàbits que assolim.

Aquests patrons tenen una part d'hàbit, de mecanisme automàtic al qual ens apeguem per seguretat, però també implica un potencial, i, per això el següent apartat.

Dons i talents

Quan venim a aquest món, hi ha dons que els tenim desenvolupats i d'altres en potencia. Aquests darrers, de vegades són una veritable creu. Al llarg del temps d'acompanyar en educació, ajuda i teràpia, he vist aquest fenomen.

Les persones amb una gran sensibilitat, per exemple, pateixen molt, però sí són capaces d'enfortir-se, podran desenvolupar aquesta capacitat i integrar-la en la seva vida.

Una investigació personal sobre els dons em sembla un bon regal pels nostres infants i adolescents. No es tracta d'arribar a conclusions, d'assolir fites en determinades dates, sinó d'iniciar un camí.

La clau està a interconnectar les àrees: allò que faig bé i m'agrada fer; allò que faig bé i no m'agrada fer i allò que no faig bé i m'agrada fer, i anar descobrint, netejant i desbloquejant per arribar a capacitats essencials i nuclears de la nostra persona.

Aquest tema és, de fet, un eix transversal. Tots els apartats tenen a veure amb aquesta descoberta personal.

Jocs Marcials i Arts Marcials Integrades

El concepte d'art marcial abasta tot un seguit d'àmbits, de vegades complementaris i de vegades contradictoris.

Fa més de 25 anys, vaig crear el projecte Jocs Marcials, integrant coneixements de les arts marcials, la pràctica psicomotriu, els llenguatges expressius i l'educació física, entre d'altres.

En l'apartat de Jocs Marcials de la web hi ha enllaços a articles i vídeos on explico extensament el projecte.

Aquí voldria destacar quatre aspectes:

Possibilita un treball emocional sobre l'agressivitat i la por, molt en sintonia amb l'apartat sobre acompanyar el joc, però amb la possibilitat d'incorporar recursos de les arts marcials. L'empoderament autèntic sorgeix quan aquestes emocions estan regulades i equilibrades.

Ofereix una amplitud d'experiències motrius. Pel fet d'abastar un camp tan ampli de la motricitat i de la interacció amb l'altre. A més a més d'exercicis i propostes diferents (Animal Flow, habilitats

gimnàstiques, etc.), les arts marcial ens aporten situacions d'oposició a terra, desequilibri, colpejament, etc. Jo també incloc boken (katana de fusta) i pal. D'altra banda, l'Aikido ens aporta una vivència totalment diferent, que no s'orienta vers la victòria sinó que avança cap a l'harmonia.

Facilita la construcció significativa de l'aprenentatge motor. L'aprenentatge tècnic és, en la mesura del possible, contextual i, a partir de reptes motors, aprofitant l'avantatge de l'experimentació.

Desenvolupa valors que tenen a veure amb la dignitat, el coratge, la perseverança i l'empatia.

Els meus referents fonamentals, històricament parlant, són el Judo, el Tae-kwon-do, el Tai-chí, el Aikido i el I-Chuan (basat en estàtiques).

Historial formatiu, professional i vital

Qui soc en l'àmbit professional?

Més que un currículum a l'ús, vull explicar què em van aportar les experiències formatives i professionals més significatives per complementar i entendre millor l'apartat anterior.

La meua formació bàsica va ser psicologia en l'especialitat escolar (així s'anomenava en aquella època), de fet, el meu títol universitari diu «Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación. Especialidad: Psicología Escolar (1983)». De la universitat, vaig sortir amb tres passions:

L'epistemologia

¿Com podem saber que una afirmació és certa?

Alimentada per la metodologia, la psicometria, l'estadística, la psicologia experimental, principalment, però, òbviament, té a veure amb totes les assignatures, des del moment que es basen en un coneixement fonamentat.

La metodologia educativa

¿Quina és la millor manera per facilitar l'aprenentatge?

Estimulada pel constructivisme piagetian amb professores com Montserrat Moreno i Cèsar Coll, que van ser molt bons mestres per a mi.

La psicologia dinàmica.

¿Què sabem de les profunditats de la psique humana?

Assignatures com la història de la psicologia, que en realitat era de la psicoanàlisi amb un Antoni Caparrós exultant i d'altres de psicologia humanista (Fromm, Maslow, Rogers, etc.) em van encendre l'interès pel funcionament de la psique.

Aquestes tres passions van néixer quan estudiava psicologia i m'han acompanyat sempre, estimulants i nodrint la meua carrera professional.

La segona gran formació va ser el «Curso Trienal de Especialització en la Pràctica Psicomotriu: 900 hores amb Cati Omar i Josep Rota com a formadors (1991)», que després es va convertir en màster. Aquesta formació, que integrava la vivència amb els continguts teòrics i amb la pràctica amb infants és la més important que he fet per aquesta integració personal-conceptual-pràctica. Destaco l'escolta profunda obtinguda a través d'un entrenament, a base d'hores de formació personal.

També la claredat que vaig obtenir en relació amb el tema límits-llibertat. Un concepte d'autoritat ben entesa, en un moment en el que ja estàvem en plena crisi de qualsevol cosa que sonés a autoritat.

I els recursos per acompanyar la maduració emocional dels infants, especialment de l'agressivitat, a la que la pràctica psicomotriu facilita l'evolució.

I també, des d'un punt de vista metodològic, una organització per espais, que ha inspirat molt el projecte que vaig crear l'any 2000 i a molts altres de l'àmbit de l'educació alternativa.

Li segueix de molt a prop el «Curs de Formació en Tècnics d'Expressió. Escola Municipal de Expressió i Psicomotricidad de l'Ajuntament de Barcelona. 300 hores. (1989).» On vaig continuar absorbint recursos integrant el que és personal, conceptual i pràctic.

Gràcies a aquesta formació vaig crear molta estructura: en els continguts, en els processos creatius i el seu acompanyament.

Les meves primeres feines (1984) van estar en l'àmbit de les necessitats educatives especials, risc social, extraescolars, lleure, monitor d'arts marcial, amb incursions en la salut mental i quasi simultàniament (1985) vaig començar la meua feina com a formador (1985), primer en La Escola d'Expressió de l'Ajuntament, però després, en la Universitat Ramon Llull, cocreant, coordinant i donant classes en el postgrau en Educació Física i Tècniques Corporals (1990). Aquí vaig poder sintetitzar les meves inquietuds metodològiques i aprofundir en la naturalesa i didàctica de l'aprenentatge motor, la qual cosa integrava i aprofundia la passió epistemològica i la didàctica i pedagògica. També va suposar l'oportunitat d'aprofundir en la complementarietat dels vessants expressius i transitius (orientades a un fi) de la motricitat.

Paral·lelament a tot això, des dels 10 anys practico arts marcial. La línia evolutiva seria Judo, Taekwondo, Tai-chi, Aikido i I-chuan (estàtiques). I també expressió corporal, dansa creativa, contact i dansa butoh, entre d'altres. Orientacions com les antigimàstiques (Eutonia, Diafroteràpia, etc.) i el Seitai, també han ocupat un lloc important en la meua experiència corporal.

Per a mi, el treball corporal sempre ha estat de vital importància, tant en el terreny personal com professional, integrant aspectes d'aprenentatge esportiu però també de l'àmbit expressiu, creatiu de consciència i salut.

Arriba el 2000 i la possibilitat de realitzar un somni que havia tingut quan estudiava pràctica psicomotriu a finals dels vuitanta: no podria haver-hi una escola amb aquests criteris i principis de la pràctica psicomotriu? És a dir: autonomia en la sala per dissenyar el propi procés d'aprenentatge (connexió amb el desig propi) funcionament per espais; integració del cos en el procés d'ensenyament-aprenentatge i acompanyament de l'agressivitat perquè s'expressi i evolucioni cap a formes madures que no perjudiquin a ningú (acompanyament emocional profund).

Cocreo amb la meua companya de vida Anna Bachs el projecte d'educació lliure La Caseta (2000). Traspassada la infraestructura material pels nostres amics Begoña González i Cristóbal Gutiérrez. A més a més d'integrar en un projecte tot l'après, aquest projecte donava un sentit més enllà. Tenia caire de propòsit. Quinze anys acompanyant als infants, compatint amb l'equip i les famílies, van suposar per a mi, un aprenentatge increïblement valuós tant en l'àmbit professional com personal.

En aquells primers anys també vam crear el programa Criança 0-2 amb mares i nadons (de vegades també pares, però poc freqüent) en col·laboració amb la Cooperativa Titània Gascó, que ens havia acompanyat en l'embaràs i part de la nostra primera filla (1992). La complexitat que va suposar treballar amb grups de mares i nadons des del massatge infantil i la pràctica psicomotriu, fonamentalment, ens va ensenyar molt amb relació al vincle, els límits que posa la mare i la socialització.

També la formació que vam fer l'any 2003 i que va continuar posteriorment al 2008 és un dels aprenentatges professionals més fonamentals en la meua vida professional. Aquesta formació en educació lliure em va permetre sintetitzar el coneixement adquirit i concentrar-lo en forma d'experiència que integrava el que és personal, conceptual i pràctic. Seguint la passió metodològica, gaudeixo molt organitzant i acompanyant processos d'aprenentatge i evolució.

També va ser important la incorporació a la xarxa d'educació lliure en el 2005 en la que vaig entrar a formar part del grup de treball. Actualment i des de l'any 2014 soc el president de ARCE, l'associació que li dona suport.

Compartir amb els altres projectes ha estat un veritable luxe de cara a l'aprenentatge i considero que aquest moviment ha estat un laboratori pedagògic molt rellevant, i bastant desconegut.

Les tres passions abans esmentades van continuar nodrint-se amb l'experiència tan coordinant i acompanyant el projecte educatiu com la formació, com també participant en la Xell.

La més rellevant en aquest cas, la pedagògica, es va anar nodrint de un inici, ja que no hi havia referents anteriors, crear des del coneixement de la pràctica psicomotriu un projecte educatiu, era tot un viatge aventura. També s'ha de reconèixer el coneixement aportat pels Llenguatges Expressius, El Massatge Infantil i, posteriorment, la Visió Sistèmica i l'Art Teràpia.

Però l'epistemologia també ocupava un lloc important. El coneixement pedagògic és molt empíric i és una bona pràctica anar qüestionant els principis i dogmes que es van generant, tant en l'àmbit personal, com de projecte, com de xarxa. Sense arribar a fer una investigació sistemàtica -idees no em faltaven, temps sí-, el fet de compartir en modus espirall en aquests tres nivells, ha aportat molt de coneixement. Entenent per modus espirall a un construir entre tots sense personalitzar l'aportació. El contrari de la dialèctica, per dir-ho així.

I la inquietud més referida a la dinàmica interna, va trobar una via d'aprofundiment i reflexió. La implicació personal en aquest tipus de projectes és molt intensa i profunda. En la intervenció amb els infants, el component terapèutic està sovint present, però també en les reunions amb les famílies.

He de dir que, en aquella època, en l'àmbit personal vaig iniciar una Teràpia Psicocorporal Integrativa i en les meves pràctiques personals vaig començar a incorporar la Meditació Interna (Vedanta Advaita).

D'ençà que vaig obtenir el títol de mestre de taekwondo a l'any 85 vaig donar classes, però després, també influït pel Tai-chi-chuan, vaig iniciar un projecte, Jocs Marcials 6-12 anys, en el que s'integraven diferents pràctiques, tal com explico en l'apartat Jocs Marcials i Arts Marcials Integrades. Aquests infants van anar creixent i vaig tenir alguns grups d'adolescents. Més tard, va aparèixer la demanda per part d'adults i des de l'any 2016 fins ara he pogut desenvolupar Arts Marcials Integrades.

En 2008, en La Caseta va sorgir un grup d'homes, grup que perdura avui dia. Són 18 anys de nou trobades anuals i altres esporàdics de caps de setmana. La nostra intenció és la cerca d'una masculinitat que integri l'energia femenina sense perdre l'essència del "masculí profund" (Concepte desenvolupat en l'obra de Robert *Bly i Alan *Chinen). En diversos àmbits he participat i acompanyat tallers d'homes i de trobada d'homes i dones en diverses col·laboracions (Racons de l'Ànima, Tierra de Soles, etc.), i, fins i tot, amb nens, nois i adolescents a «El jardí del Sol» d'edats entre 8 i 15 anys.

En els darrers anys del projecte La Caseta i els immediatament posteriors (fins a 2019) vaig agafar el costum de viatjar al Perú i l'Argentina, ja que dues amigues i companyes del projecte de BCN

havien creat en Lima i Rosario, respectivament, La Casita de Lima i La Casita de Rosario. Els meus viatges eren una barreja de impartir formació i viatge iniciàtic. Contactar amb altres cultures, especialment l'andina, m'ha donat una perspectiva important també per comprendre la nostra visió occidental.

En els primers anys de La Caseta, la visió sistèmica es va estendre com una plaga i jo vaig estar infectat de forma crònica. Recordo que em convidaven sovint a constel·lacions perquè «faltaven homes». Em vaig tornar addicte a ser representant, i també vaig constel·lar la meva família d'origen i la creada amb la meva parella. En la Caseta fèiem servir aquest recurs tant en l'àmbit d'equip, com d'infants com de projecte, en general, quan alguna situació ens sobrepassava.

Posteriorment, vaig conèixer els moviments sistèmics, la qual cosa em va fascinar i, anys després, vaig integrar aquesta capacitat de canalitzar informació amb una experiència en Kun Dance en un taller de Dominik Boruki i afegint l'anàlisi semiòtica (que es fa servir en Pràctica Psicomotriu) va néixer Cos Oracle (2017), una forma d'obtenir respostes i informació a través d'aquesta capacitat esmentada.

En aquests darrers 8 anys vaig reprendre la meva activitat com a terapeuta. Als anys 90' vaig fer teràpies individuals des de la pràctica psicomotriu, però, en un moment donat, ho vaig deixar perquè, en aquell moment, em resultaven més motivants els grups, tant si eren d'arts marcial, com de formació, com de mares i nadons. Així que, a partir de demandes externes, vaig començar, primer amb adults, creant allò que he acabat anomenant Teràpia de l'Atenció aplicant-la també a adolescents i Teràpia del Joc amb infants.

També en els darrers 6 anys he realitzat dues exploracions personals amb gran incidència en la meua vida i, per tant, en el meu món professional.

Una és l'astrologia, de la que em considero autodidacta i que he incorporat en la meua vida i també en algunes de les teràpies.

L'altra és en relació amb els nostres orígens culturals, als nostres ancestres, recerca que ha estat tant intel·lectual com vivencial acompanyat per Xloc Totic Ojob en el ritual Cerca de Visió. Aquest procés m'ha portat a investigar la gnosi, camí en el qual estic ara.

Fins aquí aquest currículum que pretén que s'entengui millor les propostes que exposo en el primer apartat.

Gràcies.

Pere Juan Duque

www.perejuanduque.com

nosomres@telefonica.net