

Susanna Arjona

Psicopedagoga, psicoterapeuta
i comunicadora

Pedagogia de l'autenticitat

Cada cop que em poso davant de l'ordinador per escriure aquest text no em flueixen les paraules o sembla que, capritxoses elles, no vulguin sortir. Al final decideixo escriure sobre paper. Què voleu que us digui! El paper m'encisa molt més que un teclat d'ordinador.

Per mi és fàcil escriure sobre la vida, la família, els vincles, els infants, el cervell i l'aprenentatge. Escriure és una passió vital.

Als 10 anys, en un text de l'escola, vaig escriure que quan em fes gran treballaria amb nens i seria escriptora, encara guardo aquest text. Va ser com un meravellós tapís de la creació que, finalment, s'ha fet realitat.

Susanna, aquest és el meu nom, i realment m'agrada! Ara fa 47 anys que vaig néixer just al centre de Girona. 47 anys que sé que tinc però que no me'ls sento enlloc. Bé, una mica potser sí. Me'ls sento en la calma de les meves decisions, en la serenor de les meves idees i en la capacitat d'acompanyar persones a descobrir-se, i en la força que transmeto en el que faig.

Escriure, llegir i escoltar música em nodreixen.

Hi ha quelcom meravellós en l'art d'enllaçar paraules i tocar directament el cor de les persones. Escric pel cor i des del cor, per provocar que el cap pensi, mediti i es qüestioni. Si no sento les coses, no escric, tan senzill i tan complicat alhora quan hi ha dies i dies sense inspiració.

Em vaig criar al sector est, concretament a les casetes de Mas Ramada. El millor del barri: el carrer i els amics. Crec que són el gran tresor que m'emporto d'allà. Sento que, com a nena i adolescent, vaig viure i veure coses a la família que a hores d'ara, que soc mare i pedagoga, crec fermament que un infant no hauria de viure mai. La vida allà, a casa, no va ser gens fàcil, envoltada de moltes dificultats econòmiques, violència i patologies diverses a la família. De fet, vaig ser una *nenya gran* que s'encarregava de moltes coses. Soc conscient que em dedico al que em dedico perquè he aconseguit convertir tot el patiment en patrimoni, per poder acompanyar infants i famílies a trobar el camí del benestar i la realització personal.

A les dificultats a la família s'hi va afegir que entre els 14 i els 16 anys vaig perdre els amics en diferents accidents de moto i cotxe, la vida semblava que se'm posava complicada.

El millor? La meva actitud, sempre optimista i sempre confiant: "la vida deu voler quelcom més de mi", pensava.

D'alguna manera sentia que sí que era possible que un infant tingués una infantesa feliç. Jo no vaig poder, però altres nens sí que podrien. Vaig aprendre molt aviat a espavilar-me sola i a demanar poc. Sempre vaig tenir clar que aniria a la universitat, de manera que amb 14 anys vaig començar a treballar per aconseguir-ho. I al mateix temps em vaig aficionar a lectures de tota mena, inclosa l'astrologia i la física quàntica. Aprendre, per mi, és un plaer infinit.





Pedagogia per acompanyar en la vida

Estic formada en Pedagogia a la UdG. En aquell moment encara depeníem de l'Autònoma de Barcelona i vaig fer totes les optatives de psicologia, de manera que em vaig formar també en psicologia.

En acabar, i com que tenia un expedient acadèmic molt bo, vaig demanar una beca de doctorat. Durant quatre anys vaig preparar la meva tesina, vaig fer el curs de doctorat i vaig estar de professora d'investigació educativa. Especialista en aprenentatge, neuropedagogia i en emocions.

Estic formada en psicoteràpia a través de diferents disciplines, com la PNL; i en psicologia dels enneatipus per en Claudio Naranjo. Soc especialista en trauma i teràpia EMDR i *coaching wingwave*.

Moltes coses, sí... però el més interessant és potser què faig i com ho faig, i també que no ho faig tota sola. Tinc un equip meravellós de persones que a poc a poc van arribant a la meua vida. Des de fa un temps faig mentoria a alumnes de la Universitat de Girona i de la VIU (Universitat de València).

Soc una enamorada de moltes coses: dels infants, dels animals, de l'art que m'alimenta, de la naturalesa, de les converses amb les persones, de conèixer històries de vida... Sempre que arribo a un lloc, vull saber què hi va passar, qui hi va viure, quina és la història de l'espai i de les persones, llavors soc gran aficionada de preguntar. Així que m'és molt fàcil connectar amb les persones, sobretot perquè els dono l'espai per poder ser vistes.

D'alguna manera ens manca aquesta mirada. Necessitem ser mirats i per ser mirats fem el que faci falta. Quan som infants naixem amb una quantitat de dons innats i virtuts, i en fer-nos adults ens empobrim. Ens emplenem de conceptes i idees, d'estrès, d'ambicions, però ens empobrim d'essència. Anem aprenent que, per ser mirats en aquesta societat, hi ha coses que hem d'amagar i fer les coses *tal com toca*.

Com sempre dic en les primeres visites, tant amb nens com amb adults... **aquí els monstres són benvinguts.**

De fet, si ens permetéssim mostrar-nos transparents de tant en tant... i dic de tant en tant perquè la societat no ens permet aquesta autenticitat, la vida ens aniria millor. Descansaríem en el que som.

Posem moltíssima energia en el fet que no se'ns vegi la necessitat, el dolor, la tristesa real, la soledat... *fem veure*. També és cert que tenim persones justament en el pol contrari, connectades sempre amb la necessitat, mostrant obertament el que volen i demanant en excés a l'altre, en la posició de víctimes.

De base, normalment, confio en les persones i en la seva capacitat de transformar-se. Tot sovint confio jo en ells, més que ells mateixos. Almenys aquesta mirada em fa obrir possibilitats perquè si miro condicionada jo mateixa ja no puc acompanyar a ningú a aconseguir res.

Actualment, i des de fa 15 anys, soc membre de l'Equip de Psicologia de l'Escola Montessori-Palau, fundadora del centre *AriaVital* i formadora del Govern d'Andorra, i aviat, de nou, de la Fundació Universitat de Girona a través d'un postgrau i un altre curs.

La família és una gran empresa: Joaquim, Robin i Ona

Ara que es parla tant de dones emprenedores, vull dir que el primer lloc on vaig ser una emprenedora va ser amb la meua família.

Amb 22 anys impartia classes a la UdG d'investigació educativa. En quedar-me embarassada de'n Robin, el meu fill gran, es va obrir el gran dilema: optava a la meua plaça o em centrava en la criança?

Deixar la universitat era una decisió molt difícil, però la vaig prendre, com moltes persones, sense saber què passaria després. També és un acte de valentia, triar la família, tot i que per descomptat això no està reconegut, sembla que deixem de produir, quan en realitat la base d'aquesta societat tan complexa és la família, la gran descuidada moltes vegades. Conec homes que també ho han fet.

Les famílies avui en dia som de colors. En Joaquim és el meu home però no és el pare dels meus fills, tot i que exerceix aquest paper.

He criat i educat els meus fills tota sola, amb ajuda dels avis, és cert, de manera que hem estat una família monoparental femenina fins fa pocs anys. En Joaquim, el meu home, el meu amic, el meu company, camina amb mi en aquest procés i realment s'agraeix la presència masculina, quan mai l'has tingut. En Joaquim acompanya homes en unes trobades mensuals que es diuen **"Amb veu d'home"**, i jo fa uns quatre anys que vaig crear el projecte **"En íntima feminitat"**, per crear sinergia entre les dones del meu voltant i les que acompanyo en teràpia. Sento que tots quatre, juntament amb Lily i Shiva, que



són els nostres gats, ens animem mútuament a créixer, estimant-nos. Respectant que som diferents, que tenim ritmes de vegades oposats i que en algunes coses potser no ens entenem. La resta sento que flueix sola. La meua família, en realitat, és el meu gran èxit vital.

En Robin, ara fa un any, va patir un greu accident esportiu. Aquests impactes vitals queden gravats en nosaltres, el nostre cervell s'ho queda tot i hem d'aprendre a conviure amb la nostra manera de processar el món, precisament per poder-la transformar. També aquests impactes ens ensenyen les nostres debilitats i els nostres punts forts. Avui podem dir que està quasi recuperat i en donem gràcies.

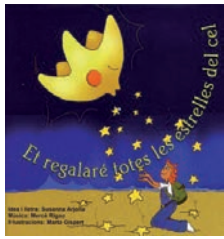
Acompanyar en Robin i l'Ona en tota aquesta aventura de la vida ha estat i és un gran plaer. Els he gaudit, els gaudeixo ara ja en l'adolescència, m'hi he dedicat i em meravellen cada dia per com són, per com pensen i per com miren el món.



Estrelles i papallones: quan escriure no et deixa dormir

Soc molt polifacètica, és cert, m'agrada cantar i l'escenari. Ara començo una formació en cant lliure i transformador que sé que em portarà molta riquesa, ja que tot sovint utilitzo la veu i el cant a les sessions amb nens i nenes.

Un cop vaig llegir que els llibres que has d'escriure no et deixen dormir, i és cert!



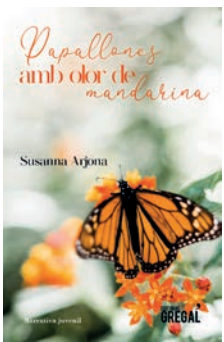
He publicat cinc contes sobre valors amb la UNESCO a Mèxic. El 2007, i per sorpreses de la vida, UNICEF Girona ens va demanar, a la Mercè Rigau i a mi, si volíem fer quelcom per a ells, ja que la Convenció dels Drets dels Infants feia 18 anys. Així va ser com va néixer el musical *Et regalaré totes les estrelles del cel*. La

majoria de les obres que he escrit han estat enfocades a col·laborar en causes socials amb diferents organitzacions.



l el 2015 va néixer el conte *Noa es la música*, sobre emocions i educar en el do de cadascú.

Amb molta alegria, aquest 2020 surt el meu nou llibre amb Editorial Gregal, *Papallones amb olor de mandarina*, sobre com funciona la nostra ment i com educar des de la PNL i la passió per aprendre, i com ser pares o educadors, no gaire perfectes però sí pares presents i connectats amb la vida.



Educació, aquesta és la resposta, educació com a solució. Educació viva i per la vida, per acompanyar en ser crítics, reivindicatius, lleials a nosaltres mateixos i solidaris amb els que ens envolten.

Educació per saber exercir el nostre poder de manera amorosa i negociadora, sense agredir. Curiós que es critiqui tant l'agressivitat quan precisament estem en una societat profundament violenta. L'agressivitat és sana, és energia per tirar endavant, la violència és agressivitat molt reprimida i negada que finalment és destructiva amb mi o amb l'altre. Educar emocionalment és educar per ser conscients de quines emocions em mouen cada dia i fer-me responsable d'aquestes.

AriaVital: trobades per créixer junts

Jo sento que Aria, que és el meu centre, té vida pròpia. Actualment som tres pedagogues a punt de ser quatre: l'Iris Ferrer i la Lúcia Herrera. Estic reconeguda pel Col·legi de Pedagogues



de Catalunya com un dels 15 pedagogs de referència, i això és un gran honor i també una gran responsabilitat.

Aprenem i entrenem jugant. La idea és que l'infant torni a connectar amb la màgia d'aprendre. Els nens i les nenes en realitat mai no renuncien a aprendre, la curiositat és quelcom natural en ells i per diferents motius ens trobem que aquesta fluïdesa un dia s'atura i comencen tot un seguit de dificultats. A més, demanem als nens coses que nosaltres no ens exigim a nosaltres mateixos. Tot sovint els emplenem d'activitats que potencien més la competició que la col·laboració, quan en realitat el que més necessiten els infants és descans i respecte per poder desenvolupar-se i créixer de manera amorosa. Amb els adults, de fet, treballo una mica de la mateixa manera. Sempre em pregunto: què està necessitant i no té?, què és el que no va poder dir, expressar, plorar, manifestar?, i què està necessitant de mi per reparar el que li va passar o li passa?

El millor que pots fer és invertir un temps a saber quina és la teva missió de vida.

No estem aquí per casualitat i algun dia no hi serem, però fem com si el nostre pas per aquí fos etern. Cuidar dels moments, entrar en el món de "qui soc jo i què he vingut a fer" i ser conscients que som temporals ens porta a gaudir aquí, gaudir ara i procurar que aquells amb qui compartim la vida també puguin tenir aquests espais. Ens descuidem i descuidem l'entorn. **No sé si realment l'emergència és climàtica o l'emergència és en realitat humana.** Què necessita un infant per desenvolupar-se de manera sana? Ser mirat, reconegut, atès en les seves necessitats i fins i tot ser mimat. Què necessita un adult? Jo diria que pràcticament el mateix.

Necessitem atrevir-nos a desafiar la vida, a mirar-la a la cara, a ser-nos lleials i defensar el que som. Tot i que per arribar al que som fa falta un procés que tot sovint no és agradable. Sense mi, la meua vida no va; sense tu tampoc.

L'amabilitat cap a un mateix és un gran tresor, una solució. És un art cuidar-se, saber-se les ferides, ser el nostre millor amic o amiga. Gaudir amb el que hi ha, no amb el que no tenim o no arribem a aconseguir. Temps, qualitat, presència, profunditat. Si pots tenir aquests petits aspectes cada dia a la teua vida, tens una vida plena de riquesa.

www.susannaarjona.com