



La dimensión espiritual de la educación Waldorf

Texto adaptado

Texto extraído, adaptado y traducido del original alemán *Die spirituelle Dimension der Waldorfpädagogik* (versión escrita de una conferencia dada por Jost Schieren, en la reunión general de la Federación de Escuelas Waldorf Independientes el 16 de noviembre de 2012, en Stuttgart) y de la versión en inglés publicada bajo el título *The Spiritual Dimension of Waldorf Education*, por Foundations, consultada en Waldorf Resources.

Los métodos de enseñanza contemporáneos están dirigidos a la automotivación de los estudiantes. Entre los modelos educativos más comunes se encuentran el 'aprendizaje por descubrimiento', el 'aprendizaje centrado en la acción' y los enfoques de la enseñanza que surgen de los resultados de investigaciones sobre el cerebro. Lamentablemente, todas estas innovaciones metodológicas se centran principalmente en presentar a los estudiantes información más o menos uniforme y de manera accesible para abrirles un camino hacia los exámenes. Del mismo modo, la educación basada en las competencias —el último logro del sistema educativo— no puede ocultar el hecho de que, incluso ahora, la educación está dirigida, en última instancia, hacia el rendimiento (medido en términos de cuestionarios elaborados con base en estándares de aprendizaje y resultados de egreso) en exámenes que implican la regurgitación de bloques fijos de conocimientos. La automotivación de los estudiantes, favorecida por estos métodos de enseñanza es, por lo tanto, solo el medio para un fin, a saber: el procesamiento de los contenidos de enseñanza prescritos de manera más rápida y eficiente.

En la educación Waldorf ocurre lo contrario: la actividad cada vez más autónoma del pensamiento y la comprensión humana en el niño y el joven en desarrollo constituye la orientación antropológica básica a la que se orientan tanto los métodos de enseñanza como los contenidos de las materias. Concretamente, esta actitud antropológica básica, que se orienta hacia el pensamiento, conduce a enfoques pedagógicos especiales de los que son ejemplos los siguientes:

Enseñanza basada en los sentidos y en la experiencia:

Una característica destacada del enfoque Waldorf, particularmente en el jardín de infancia y en los primeros años de la escuela primaria, es el cuidado de los sentidos y la integración de la experiencia sensorial en los procesos pedagógicos. En los años escolares posteriores, el foco puesto en las experiencias sensoriales pasa a una enseñanza basada en la experimentación y la fenomenología, en todas las áreas del conocimiento. Este enfoque se basa en una convicción que alcanza su pleno significado en el contexto de la filosofía fenomenológica. Es la convicción de que en cada experiencia sensorial, en cada fenómeno, se puede experimentar algo de su calidad intrínseca, su naturaleza idiosincrática, sin que necesariamente pueda ponerse en palabras. Lo que encontramos aquí es la imposibilidad de las cosas. En sus escritos sobre educación, basados en la fenomenología, Käte Meyer-Drawe se refiere a esto como "la tendencia de los objetos a ser objetos"; también Martin Wagenschein aborda esto en sus escritos de manera acuciosa. Siguiendo a Goethe en cuanto a la naturaleza de la experiencia, la educación Waldorf trabaja con la idea de que en cada experiencia sensorial genuina aprendemos algo del ser de las cosas. Sentimos el camino hacia la verdadera realidad del mundo. Mediante nuestra búsqueda de conocimiento abrimos ese camino, cada vez más; al hacerlo, siempre partimos de lo que sentimos originalmente y no de alguna abstracción arbitraria o teoría favorita que nos desvíe del camino.

Dibujo de formas: El dibujo de formas es un aspecto esencial de todo nuestro enfoque de enseñanza y es "auténticamente Waldorf". Demuestra muy concretamente cómo el esfuerzo individual, involucrado en la realización de una tarea determinada, y la experiencia que surge de lograrla son dos aspectos que dan fuerza y validez al ser y que se fusionan en el hacer.

Estudio de la naturaleza: La enseñanza de la observación y el análisis de la naturaleza, en particular en lo que se refiere a los animales, se lleva a cabo de tal manera que la criatura y su entorno se abordan como un todo. No se puede pensar que el animal existe aparte de su medio ambiente. Los estudiantes elaboran interiormente el hecho de que los seres vivos siempre están en relación con un todo.

Enseñanza imaginativa: En sus conferencias pedagógicas, Rudolf Steiner llama la atención repetidamente sobre el hecho de que la enseñanza Waldorf, particularmente en la escuela primaria, debe involucrar el uso de imágenes y lo que él llama "conceptos vivos". Advierte contra un nivel demasiado alto de abstracción. Su punto es que solo apelando a los sentimientos de los estudiantes, comprometiéndolos cálidamente con el contenido, pueden formar un vínculo personal con el tema de la clase o del bloque.

Cultivo de habilidades: Un aspecto clave de la educación Waldorf es que valora ampliamente el desarrollo de habilidades. Las habilidades, si se aplican, dan una expresión concreta a la relación directa entre el desempeño individual y un conjunto de principios que reafirman y validan al yo. Cada habilidad adquirida se caracteriza por el hecho de que su aplicación individual ocurre en

plena conformidad con las leyes que rigen esa habilidad particular. Por ejemplo, si alguien desea tocar el violín, pasar un año leyendo libros sobre el tema y posteriormente poder hablar sobre el instrumento no será de ninguna ayuda. Una habilidad solo puede adquirirse mediante la práctica. Cuando practicamos algo, nos damos cuenta de cómo nuestras acciones se adaptan cada vez con mayor suavidad y fluidez a la naturaleza particular del objeto (por ejemplo, el violín, pero también podría ser un idioma extranjero, etc.) y a las reglas inherentes a él, y cómo su ejecución mejora en consecuencia. En cada habilidad hay una superposición perfecta entre la ejecución individual y la validación del yo.

El concepto de la Yoidad

Para llegar a comprender la dimensión espiritual de la educación Waldorf, hay otro elemento espiritual al que ahora dirigiremos nuestra atención (ya vimos la importancia del pensamiento y sus diversas características). Se trata del concepto de la *yoidad*. En su libro *Filosofía de la Libertad*, Rudolf Steiner plantea varias preguntas clave. La segunda versa sobre este tema y dice así: "¿Tiene el ser humano, dotado de voluntad, derecho a reclamar la libertad para sí mismo?" En otras palabras: ¿Hay algún aspecto de la conformación humana que pueda considerarse completamente autónomo, que se explica por sí mismo y que no está determinado por ninguna otra cosa? De acuerdo con Steiner (y con Johann Gottlieb Fichte, por ejemplo) sí existe tal aspecto, y puede ser designado como YO.

En el discurso académico de hoy en día se ha abandonado tal concepto del yo. En general, se piensa que la personalidad humana está compuesta por elementos dispares. Puede contener rasgos hereditarios, pero se dice que está constituida casi enteramente por experiencias de su crianza e influencias de su entorno, especialmente las asociadas a su grupo de iguales. De acuerdo con esta visión, entonces, el ser humano es más o menos un conjunto de experiencias de socialización. [En Norteamérica, la perspectiva se inclina fuertemente hacia la identidad heredada y otros materiales, basados en el ADN.]

Hasta donde sé, la educación Waldorf es, actual e históricamente, la única forma de educación basada y diseñada alrededor de un concepto definido del yo. Así, dado que le da tanta importancia al desarrollo sin restricciones del yo humano, puede ser llamada la pedagogía del yo. A este respecto, Rudolf Steiner dice: "El mayor regalo preparatorio que se puede dar al ser humano en desarrollo, al niño, es que en el momento adecuado, a partir de la comprensión de su propia *yoidad*, pueda despertar a la experiencia de la libertad. La verdadera libertad es una experiencia interior".

Esta afirmación de ninguna manera implica que la educación Waldorf sea la causa de la formación del yo o que llegue a un resultado determinado. La educación tiene solo un carácter preparatorio: prepara el terreno para algo que solo es probable que ocurra mucho más tarde, es decir, en el momento adecuado. El objetivo más importante de la educación Waldorf es dar un marco pedagógico en el que los niños tengan la oportunidad de conocer su propia *yoidad*. Esto significa que el proceso educativo se acerca a cada uno reconociéndolo como una persona, un yo individual.

Aquí me gustaría presentar dos ejemplos de lo que esto implica en la práctica:

- El grupo como comunidad. Por lo que yo sé, la escuela Waldorf es el único tipo de escuela en todo el mundo que da a los niños la oportunidad de pertenecer al mismo grupo de aprendizaje, desde el primer grado hasta el último que la escuela ofrezca. Este es un componente central y sistemático de la educación Waldorf. ¿Cuál es la idea detrás de esto? Si se parte de la premisa de que la educación Waldorf es la pedagogía del yo, entonces surge la pregunta: ¿cómo se produce la educación del yo? De manera algo simplificada y abreviada, pero precisa, podemos decir: el yo se educa a través del encuentro con la *yoidad*; en términos de Martin Buber: el Yo es educado por el encuentro con el Tú.

Una pedagogía del yo eficaz debería crear para sus estudiantes un marco apropiado, en el que esta educación del yo pueda ocurrir. Un sistema educativo como el alemán, que clasifica a los estudiantes en una jerarquía intelectual por medio de rígidos mecanismos de selección es, cuando menos y de acuerdo con muchos pedagogos críticos de este sistema, atrasado. Lo único que se tiene en cuenta en ese proceso es el rendimiento intelectual. En cambio, la comunidad que se logra en un salón de clase en una escuela Waldorf, que dura al menos seis años, crea un marco en el que todos —incluido el alumno menos dotado intelectualmente— pueden sentirse respetados y valorados. Los logros individuales en todas las áreas (no sólo en las búsquedas intelectuales) se honran por igual, y se da cabida a los ritmos individuales de desarrollo. No hace falta decir que esta decisión trae consigo otros problemas y desafíos, por ejemplo: cómo satisfacer las necesidades de los alumnos intelectualmente dotados o

cómo evitar que la escuela caiga en una medianía. Es crucial que los estudiantes se experimenten y se entiendan a sí mismos como una comunidad de aprendizaje, en la que cada uno tiene su lugar porque cada uno lleva un yo individual e inconfundible dentro de sí mismo.

- La permanencia del maestro de clase. El principio de que el maestro de clase permanezca con una generación de niños durante varios años apunta en la misma dirección. Los alumnos deben desarrollar sus propias fuerzas personales en un encuentro de confianza con un maestro que es percibido como una autoridad. Esto es cierto porque en cierto sentido se puede decir que cada yo es una autoridad en sí mismo.

Dos aspectos de una dimensión espiritual

Con lo anterior, se ha descrito dos aspectos de la dimensión espiritual de la educación Waldorf: una dimensión es la del pensamiento, que puede ser considerada como la más estable de las dos y estabilizadora, al mismo tiempo, dado que conduce al orden del mundo y da a los alumnos seguridad a través de un pensamiento sano e independiente. La conexión de Steiner con la visión de Goethe del mundo y de la humanidad forma la base de la educación Waldorf, en este aspecto.

La otra dimensión, la del yo humano, es, por el contrario, mucho más abierta e indefinida y, en cierto modo, también más confusa. Nos conduce al reino interior del ser humano, tal como lo describió el poeta romántico Novalis cuando dijo: "El misterioso camino conduce hacia el interior..." Debido a que el yo humano no está predeterminado (como a veces sugiere una antroposofía mal entendida), sino que sólo está predispuesto a su propio y libre desarrollo, constituye uno de los mayores retos de la existencia humana, es decir: experimentar el ser interior como rasoero del propio desarrollo biográfico. En el camino de ir afrontando este reto, la educación es un apoyo.

Estos dos aspectos de la dimensión espiritual forman los dos pilares básicos de la educación Waldorf, que dan a los estudiantes confianza, por un lado, en su conexión con un contexto mundial significativo y legítimo, que se abre por su propio pensamiento y, por otro lado, en el libre diseño de su propio ser.

Uno puede preguntarse ahora en qué se basa una pedagogía que no reconoce tal dimensión espiritual. En el análisis final, las palabras clave para una pedagogía antiespiritual deben ser la evolución materialista del azar y el determinismo; porque si se asume que el pensamiento humano no es capaz de participar en el despliegue ordenado del mundo circundante y que este orden le es, en consecuencia, negado, entonces el mundo aparece como el producto de una evolución ciega y aleatoria que ha producido un ser de conciencia, que es producto, a su vez, de un determinismo enteramente material. La educación Waldorf crea una alternativa a esta visión del mundo y sería fatal, en este contexto, si no se irguiera con confianza en su propio interés espiritual.

Enseñar la empatía: esencial para los estudiantes, crucial para la humanidad

Beverly Amico



La empatía es la clave para fomentar el comportamiento socialmente sano, limitar la agresión y disminuir los prejuicios sociales en nuestro mundo. "Empatizar es civilizar", dice Jeremy Rifkin, teórico social y autor del libro *The Empathic Civilization: The Race to Global Consciousness in a World in Crisis*. Aquí, en su charla TED - La civilización empática, Rifkin propone que nuestro mundo sea un lugar donde cultivemos suficiente empatía, para ver nuestro planeta y a todos sus habitantes como una gran comunidad. Afirma que esto es lo opuesto a una utopía y, sin embargo, parece bastante idealista, particularmente porque contrasta con nuestro modelo educativo actual, en el que el temperamento, el carácter y el aprendizaje socioemocional pasan a un segundo plano, después de los exámenes y las calificaciones.

"Parte de nuestra educación formal debería ser la formación en empatía. Imagínese lo diferente que sería el mundo si, de hecho, fuera 'lectura, escritura, aritmética y empatía'".

- Neil deGrasse Tyson

La experta en educación, Dra. Michele Borba, defensora de la empatía en la educación, ha escrito un libro sobre el tema llamado *UnSelfie: Why Empathetic Kids Succeed in Our All-About-Me World*. Si bien la Dra. Borba cree que modelar el carácter en los niños es importante por el bien de nuestra sociedad futura, también piensa que presentar esta enseñanza como una herramienta para el éxito quizá podría ser una forma de integrarla nuevamente en nuestros programas educativos. "Somos una sociedad tan obsesionada con los títulos y los exámenes, que si los padres reconocieran el valor que tiene [para el éxito] el cultivo de la humanidad, la civilidad y la ética en la formación de sus hijos, entonces tal vez captarían la importancia de esa formación de carácter", y agrega: "Debe tejerse en la urdimbre del plan de estudios; no solo aplicarse como un añadido".

La investigación demuestra que niveles más altos de empatía hacen que las personas sean más productivas en entornos de trabajo y aprendizaje cooperativo, e incluso se ha demostrado que la educación en empatía también impulsa el éxito académico tradicional. Los futuros líderes en negocios, política, arte y otras áreas del quehacer humano necesitarán inteligencia emocional para participar de manera significativa y relacionarse con otros en un mundo cada vez más complejo.

Estudios como este, sobre estudiantes de secundaria, muestran una correlación simple y directa entre indicadores de empatía en los niños y las calificaciones promedio logradas. Un estudio particularmente interesante señaló los efectos de la empatía en la comprensión de lectura, de la literatura y los estudios sociales. "El niño empático es más capaz de ubicarse en el papel de personajes centrales retratados en las obras literarias históricas y de ficción. Además de ser más hábil para comprender los roles y puntos de vista de estos personajes históricos o de ficción, al niño empático le resulta más viable compartir y experimentar, hasta cierto punto, los sentimientos de dichos personajes. Estos sentimientos compartidos pueden servir para subrayar y reforzar lo que han leído y se les ha enseñado, lo cual ayuda a recordar mejor lo recibido. (Budin, 2001; Cress y Holm, 2000)"

Educar a los niños en y con empatía también tiene un efecto directo en su comportamiento y motivación. Al estudiar el comportamiento de los estudiantes en las escuelas que se enfocan en fomentar comunidades escolares empáticas, se encontró que: "A nivel medio superior, los estudiantes de esas comunidades escolares tienden a: ser considerados y reflexivos, orientar sus propias acciones y decisiones, al mismo tiempo que aceptan la autoridad de los demás, ser solícitos y respetuosos, evitar conductas perjudiciales para ellos mismos o para los demás, así como mantener estándares más altos de conducta ética.

No es sorpresa, entonces, que a los estudiantes empáticos también les vaya mejor después de sus estudios. Los autores de *Emotional Intelligence 2.0*, Travis Bradberry y Jean Greaves, encontraron que las personas con alta inteligencia emocional y empatía (que ellos llaman EQ) ganaban un promedio de \$29,000 usd más cada año, y también atribuyeron al EQ una influencia significativa (58%) en el desempeño laboral.

Yale tiene un Centro de Inteligencia Emocional y ofrece una visión general del área de estudio en su publicación: *The Science of Emotional Intelligence*. Los científicos de Yale descubrieron que la empatía es la mitad de la ecuación de la inteligencia emocional: "un conjunto de cuatro habilidades relacionadas: percibir, usar, comprender y manejar las emociones. La inteligencia emocional predice el éxito en importantes ámbitos o dominios, entre ellos los de las relaciones personales y profesionales".

Entonces, el PORQUÉ de la empatía en la educación es bastante claro, hasta ahora, en el siglo XXI. ¿Qué podemos decir del CÓMO?

Cómo cultivar la empatía por el bien del aprendizaje

La ciencia sugiere, cada vez más, que la empatía es una habilidad que se puede aprender y dominar, y vamos avanzando en entender mejor cómo enseñarla en el salón de clases. Un análisis exhaustivo de más de 18 programas de capacitación en empatía encontró que la capacitación en empatía es eficaz.

Hay muchos tipos de programas de capacitación en empatía disponibles para las escuelas, pero los maestros pueden fomentar, cultivar y enseñar la empatía en sus grupos y comunidades si tienen en cuenta estos tres principios:

Centrarse en el mundo emocional del niño

Las emociones son un factor central en la motivación y el aprendizaje. Las emociones y la inteligencia emocional juegan un papel tan importante en el aprovechamiento escolar porque el bienestar emocional predispone a los estudiantes a aprender y eliminar elementos potencialmente distractores —como ansiedad, miedo, celos, ira— que interfieren con el aprendizaje.

La educación Waldorf presta especial atención al ser del niño (cabeza, corazón y manos), siendo el corazón el núcleo emocional. El aprendizaje de la autorregulación y el desarrollo de las habilidades de escucha, la empatía, la paciencia y la bondad hacia los demás preparan el camino hacia la motivación intrínseca y el aprendizaje cooperativo.

Utilice las historias para fomentar la empatía

Los niños que son animados a usar su imaginación desarrollan la habilidad de identificarse con las lecciones de historia, literatura y con los cuentos. El aprendizaje basado en el cuestionamiento ayuda a los estudiantes a apropiarse de sus clases y temas y conectarse emocionalmente con ellos. ¿Cómo se sentiría vivir durante la Edad Media sin médicos, ni plomeros, ni escuelas? ¿Cómo se sentiría que te casaran, en un matrimonio arreglado, a la edad de trece años? ¿Cómo se sintió nuestro personaje al respecto? Cuanto más comprendan los estudiantes que las experiencias vividas influyen en las formas de pensar, más podrán empatizar con las historias personales y formas de pensar de otros, sean del pasado o del presente.

Sea un modelo activo de empatía

Una relación positiva entre el maestro y el estudiante es un ingrediente fundamental para que el segundo tenga éxito en sus estudios. Los maestros Waldorf están en una situación privilegiada para sacar lo mejor de esta dinámica, ya que acompañan a sus alumnos de manera continua, grado tras grado; de ahí la importancia de ser modelo de empatía y comprensión para todos los estudiantes dentro del salón de clases. Cuidar genuinamente de los estudiantes, comprender su entorno familiar y sus antecedentes, creer en su potencial, aplicar estilos de disciplina no autoritarios y recurrir a métodos de enseñanza adecuados a cada estudiante, cuando sea posible, son, todos, ejemplos de habilidades de liderazgo empático en el salón de clases.

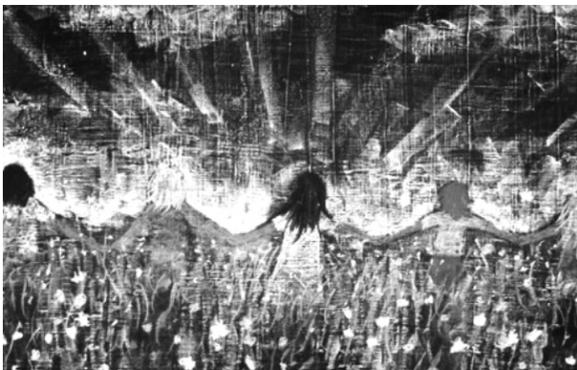
Al enseñar a los estudiantes la empatía de una manera auténtica, no solo veremos beneficios directos en el salón, en la comunidad escolar y en el aprovechamiento académico de los estudiantes, sino que, en última instancia, ayudaremos a fomentar un mundo mejor, uno que los teóricos sociales y los filósofos creen que es esencial para prosperar como humanidad.

Traducción del artículo Teaching Empathy:

Essential for Students, Crucial for Humanity, publicado en: <https://www.waldorfeducation.org/news-resources/essentials-in-education-blog/detail/~board/essentials-in-ed-board/post/teaching-empathy-essential-for-students-crucial-for-humanity>

Las relaciones humanas en tiempos de pandemia

La comunidad escolar y las relaciones humanas son el centro de la educación Waldorf



Aislamiento y divisionismo: dos experiencias traídas a nuestras vidas por las circunstancias actuales. Sin embargo, podemos resistir y actuar a favor de la unión, de mantener nuestros vínculos y de cultivar el buen ánimo, por encima del miedo y la apatía.

¿Cómo es posible lograrlo? La educación Waldorf y sus fundamentos en la Antroposofía pueden mostrarnos el camino.

La maestra Kelly Beekman, de la Escuela Waldorf de Filadelfia, nos comparte:

En sus clases y con sus grupos, los maestros procuran despertar en sus alumnos el interés por sus compañeros y el mundo, y a que estén atentos a ser útiles a los demás. Los maestros Waldorf ayudan a los niños a descubrir y desarrollar las cualidades que nos hacen humanos. Lo que hacemos en el salón de clase, podemos hacerlo como sociedad.

Mantenga el contacto

Ahora es más importante que nunca el mantenerse cercano a los demás. Desde que comenzó la pandemia, la prevalencia de la depresión se ha triplicado. Los seres humanos estamos hechos para prosperar en un ambiente de contacto humano. La Dra. Emma Seppala, Directora Científica del Centro de Investigación y Educación en Compasión y Altruismo de la Universidad de Stanford, estudia la naturaleza intrínseca del contacto social. Su investigación y la de sus colegas muestran que el aislamiento puede ser más perjudicial para la salud que la obesidad o el tabaquismo. Los científicos también han encontrado que el contacto humano genera una espiral de retroalimentación positiva de bienestar social y emocional entre aquellos que se relacionan.

En la escuela, el contacto interpersonal es algo cotidiano y ya dado; por ello, animamos a nuestros alumnos a ser

valientes y creativos y atreverse a buscar nuevas amistades y relaciones; a que salgan de sí mismos e interesarse en los demás y lo que hacen. En palabras de la maestra Beekman:

Como adultos, debemos buscar esto mismo y tratar de ser creativos para fomentar más y mejores relaciones. Es importante que no nos detenga el hecho de no poder estar reunidos. En estos momentos, vincularnos con los demás requiere mayor atención y esfuerzo, así que demos el paso: exploremos nuevas formas de cuidar nuestra salud, al mismo tiempo que nos mantenemos conectados con los demás.

Podemos enviar cartas por correo postal a familiares y amigos, estar pendientes de nuestros vecinos y ayudarlos en lo que necesiten, encender o mantener el contacto cercano a través de la cocina, la música o el arte. No importa cómo decidan, tú o tu familia, mantenerse en contacto y pendientes de los demás, tus hijos verán tu disposición a tender la mano y a ser solidario en tiempos difíciles, actitudes que vale la pena inculcar en sus vidas ante futuros desafíos.

Procuremos el respeto y la comprensión mutuos

Las escuelas Waldorf pueden tener un sentido comunitario más profundo debido a que sus miembros comparten objetivos y valores en torno a la educación. Sin embargo, ¿qué sucede cuando los valores ajenos a la educación entran en conflicto? En un momento en que hay división y polarización social, todos sentimos la tensión de una "comunicación" basada en el monólogo. Lo ideal, aunque sea difícil, es encontrar lo común y conservar los cabales en la comunicación. El respeto a las diferencias y el énfasis en las similitudes y experiencias compartidas pueden ayudarnos a la cercanía en tiempos de desunión.

Mostremos un legítimo interés por el mundo

La maestra Beekman nos recuerda que Steiner nos invita a "interesarnos realmente por el mundo". Los maestros Waldorf trabajan para hacer esto realidad con sus alumnos, todos los días; tienen la ventaja de llevar al mismo grupo año tras año, lo cual les permite tener y darse el tiempo de conocer la historia familiar de sus alumnos. En estos momentos, están haciendo un esfuerzo extra por mantener la cercanía y la vinculación con sus alumnos. Los están conteniendo emocionalmente, como grupo, y para aquellos maestros que tienen alumnos a distancia, el esfuerzo es aún mayor.

Por otro lado, los maestros de nuestra escuela (Filadelfia) también trabajan, año tras año, en ayudar a sus alumnos a pensar de forma crítica e independiente para que puedan juzgar la información y comunicar sus ideas con confianza. Estas habilidades son esenciales para una narrativa discursiva civilizada. Debemos aprender a respetar las diferencias, evaluar las ideas de forma crítica, llegar a decisiones independientes y comunicarlas de forma civilizada.

Procuremos nuestro bienestar personal y el comunitario

Cuando viajamos en avión nos dicen: "Antes de ayudar a otra persona, asegúrese de tener bien colocada su mascarilla de oxígeno". Sabio consejo: sólo podremos brindar ayuda útil a los demás cuando nuestras propias necesidades han sido satisfechas. Por otro lado, una de las frases de Steiner reza así: "Una vida social sana solo se consigue cuando, en el espejo de cada alma, la comunidad entera encuentra su reflejo, y cuando la virtud de cada uno vive en toda la comunidad."

¿Cómo nos cuidamos a nosotros mismos y a nuestra comunidad en estos momentos? La naturaleza puede ser un buen punto de partida. Interesémonos por el mundo natural. Ahora es un buen momento para aprender sobre las aves o los animales endémicos de la región donde vivimos. ¿Qué tipo de árboles están plantados en nuestro jardín o en nuestra colonia? Podemos comenzar por tareas sencillas de jardinería: barrer las hojas, preparar la tierra, y mejor aún si se hace con los vecinos o con la familia. También podemos llevar nuestros protocolos de salud y seguridad hacia el cuidado de los más débiles. Cuidar a los demás mediante el servicio y el amor mantendrá viva la esperanza, especialmente en estos tiempos inciertos cuando la apatía amenaza con debilitar nuestras fuerzas y disminuir nuestras acciones en beneficio de otros.

La maestra Beekman nos invita a ser un buen ejemplo para nuestros hijos en el cuidado de nosotros mismos, de la familia y de la comunidad: Ayuda a tu familia primero y luego haz extensivo ese cuidado a otras personas. Encuentra nuevas formas de servir. Muéstrales a tus hijos cómo se puede hacer la diferencia incluso cuando las circunstancias son complicadas. La acción social combate la sensación de impotencia. Podemos revertir la adversidad con valor y voluntad. ¿Cuál, sino este, es el mejor momento para comenzar?

Texto traducido y adaptado del original publicado en el blog de la Escuela Waldorf de Filadelfia. Fuente: <https://phillywaldorf.com/human-connection-in-the-time-of-covid/>