

Consultarlo con la almohada

La actividad más importante del día en la escuela Waldorf

Arthur Auer

La mañana es más sabia que la tarde.

– Proverbio ruso

Dormir es una actividad tan regular y familiar que fácilmente podemos pasar por alto su poderosa presencia e influencia. Sin embargo, cuando reflexionamos sobre ello, el sueño nos parece misterioso. Imagínense poniéndonos la ropa especial para dormir. Afuera está oscuro y nos acostamos en plataformas especialmente acolchadas. Muchos de nosotros miramos hacia el cielo con los párpados cerrados. En posiciones horizontales como esta, pasamos aproximadamente un tercio de cada día, más cuando somos jóvenes o viejos, quizás un poco menos en la mitad de la vida, inconscientes. Nuestra respiración se altera y pasamos por períodos rítmicos de rápido movimiento ocular. El reino del sueño se asienta como un elefante enorme, casi inadvertido, en la habitación de nuestras vidas. Tiene un gran impacto en todo lo que hacemos en nuestras horas de vigilia. En las escuelas Waldorf, que han tenido en cuenta el sueño desde sus inicios, dormir es algo más que descansar para el día siguiente; es una matriz de todo el aprendizaje y la enseñanza.

Consultar con la almohada

Al centro del método Waldorf encontramos la práctica del “correcto dormir”, un objetivo que se persigue tanto para los profesores como para estudiantes. Por la noche, como parte habitual de la preparación de las lecciones del día siguiente, los maestros recapitulan las experiencias de cada uno de sus alumnos y cómo fueron las lecciones ese día. Luego llevan estas reflexiones y la preparación de la

lección al sueño, “a consultarlas con la almohada”, junto con todo tipo de preguntas y aspiraciones para hacerlo bien al día siguiente.

Los estudiantes también realizan repasos, pero las suyas ocurren, al menos conscientemente, durante el día. Como parte integral de cada clase de la mañana, recuerdan y recapitulan, e incluso pueden tener conversaciones sobre la clase del día anterior antes de pasar a un nuevo tema. Su experiencia de los nuevos materiales y actividades y su expectativa del tema del día siguiente, estimulados por algunas palabras del maestro, los acompañan hasta el sueño cada noche. Duermen sobre sus impresiones. El ciclo comienza de nuevo a la mañana siguiente, mientras recapitulan y vuelven a despertar varios aspectos en la conversación y en la actividad creativa de sus comunidades de aprendizaje cooperativo.

Un ritmo diario que incluye recordar, recapitular y discutir, no es sólo una característica clave



del método de enseñanza y aprendizaje de una escuela Waldorf. Es, en mi opinión, el suceso más importante en un día escolar. Recordar y recapitular también constituyen las partes más difíciles de orquestar, sostener y transformar artísticamente, al preparar una clase, especialmente a medida que los estudiantes crecen.

El aprendizaje durante el sueño como una fuerza poderosa en la construcción de inteligencia

La investigación moderna sobre el aprendizaje durante el sueño recibió un verdadero impulso a principios de la década de 1950 cuando Eugene Aserinsky, entonces estudiante de posgrado en fisiología, monitoreó electrónicamente a su hijo de ocho años, Armond, mientras dormía. Una noche detectó patrones de ondas filtrantes, movimientos oculares rápidos (REM) y un estado neuronal de alerta a pesar de que el niño todavía estaba durmiendo. Los hallazgos posteriores y el artículo de Aserinsky en la revista *Science* desencadenaron décadas de investigación sobre lo que él llamó sueño REM (asociado con el movimiento rápido de los ojos), el campo en el que parecen ocurrir los sueños. Se ha descubierto que este misterioso estado de “sueño despierto”, con sueño profundo de onda lenta (SWS), es una fuente de inspiración y desarrollo interior.

A pesar de todos los estudios que exploran cómo dormimos, los científicos todavía tienen que admitir medio siglo después que en realidad no sabemos por qué dormimos. Sin embargo, las nuevas tecnologías, como los escáneres cerebrales, las resonancias magnéticas y los electroencefalogramas, además de los experimentos psicofisiológicos cada vez más ingeniosos, han llevado esta investigación a una nueva fase emocionante y, quizás, a un nuevo umbral de descubrimiento. En los primeros ocho años del siglo XXI, un torrente de estudios ha convergido para construir una imagen importante de cómo el sueño mejora el aprendizaje. Numerosos artículos resumen los hallazgos con títulos como “Cerebro dormido, cerebro que aprende”, “El intelecto prospera con el sueño”, “La práctica con sueño hace al maestro”, etc.

Durante mucho tiempo se pensó que el sueño mejoraba principalmente la “memoria de procesamiento”, que nos permite hacer cosas repetitivas como tejer, tocar el violín o administrar una chequera. El enfoque reciente en el área más elusiva de la memoria “declarativa” o “informativa” de cosas tales como hechos, vocabulario y fechas, indica que este segundo tipo de memoria también es apoyada por el sueño y es pre-procesada de manera similar a través de esa parte del cerebro llamada hipocampo. “Dormir después de aprender ayuda a recordar la memoria declarativa”, como lo expresó un estudio.¹ El hipocampo es la parte del cerebro asociada con la memoria a corto plazo. El neocórtex se sintoniza con el proceso del hipocampo y se asocia con la capacidad para determinar qué recuerdos a corto plazo son útiles para la memoria a largo plazo, las habilidades, las capacidades y el pensamiento consciente.

A esta imagen creciente de la memoria mejorada por el sueño, se suman estudios sobre la manera sumamente inusual en que el hipocampo y el neocórtex procesan los recuerdos. Las investigaciones muestran que estas partes del cerebro aparentemente reproducen los datos de la memoria una y otra vez, recapitulándolos en orden inverso.²

Varios otros estudios han descubierto que el sueño mejora el aprendizaje no sólo al proporcionar más energía mental para la memoria, lo que obviamente tiene sentido, sino a través de la importante labor de brindar al cerebro el “tiempo de inactividad” para clasificar y consolidar misteriosamente los datos dispares de la memoria de un día reconfigurando las impresiones y creando imágenes más grandes. El estado de sueño parece ser particularmente favorable para el desarrollo de la plasticidad cerebral, es decir, para la remodelación flexible de las experiencias. Las nuevas combinaciones mentales se utilizan no sólo en una memoria más efectiva, sino también para lograr avances y descubrimientos en el aprendizaje el día después del procesamiento de una noche, o incluso después de una siestas. En un estudio, por ejemplo, los investigadores plantearon problemas matemáticos en los que se podían descubrir reglas ocultas y atajos. El equipo de investigación

llegó a la conclusión de que “el sueño inspira el discernimiento”:

El discernimiento denota una reestructuración mental que conduce a una ganancia repentina de conocimiento explícito que permite un comportamiento cualitativamente modificado. Los informes anecdóticos sobre muchos descubrimientos científicos sugieren que se pueden obtener conocimientos fundamentales a través del sueño. El sueño consolida los recuerdos recientes y, concomitantemente, podría facilitar la comprensión al cambiar su estructura representacional. [En nuestro estudio] mostramos un papel facilitador del sueño en un proceso de discernimiento. ...Más del doble de los sujetos desarrollaron nuevos discernimientos sobre la regla [matemática] oculta después del sueño que después de la vigilia, independientemente de la hora del día. ...Concluimos que el sueño, al reestructurar nuevas representaciones de la memoria, facilita la extracción de conocimiento explícito y el comportamiento perspicaz.³

El sueño enriquece nuestra mente y conlleva una actividad creativa, resuelve problemas y produce nuevas síntesis mentales de nuestras experiencias internas y externas.

La educación como aprendizaje del correcto dormir y el correcto respirar

Durante más de dos décadas, a principios del siglo XX, Rudolf Steiner realizó investigaciones sobre las múltiples facetas del sueño y descubrió que esta característica misteriosa del comportamiento humano es clave para la educación. El objetivo central del método que creó es ayudar a los niños a “aprender a respirar y dormir adecuadamente”.⁴ Para Steiner, el sueño también es una respiración: una “exhalación” del alma por la noche y una “inhalación” del alma cada mañana. La práctica educativa correcta puede influir profundamente en la forma en que los niños respiran en muchos niveles, no solo físicamente, sino, más ampliamente, con sus sentidos y sentimientos y en sus interacciones con otros seres humanos. El



sueño puede ayudar a los estudiantes a medida que crecen a aprender cómo procesar de manera más efectiva sus experiencias diarias mientras duermen. Para Steiner, los ritmos adecuados en el sueño y la respiración, y en las actividades diarias de un niño en general, son fundamentales para una encarnación y un desarrollo saludables. Los ritmos universales son la manera que tiene la naturaleza de permitir que el alma y el espíritu crezcan de forma gradual y orgánica en la vida del cuerpo, se integran a él y se adaptan a él. La educación, sobre todo, necesita tener ritmo como el centro de su quehacer.

Para el aprendizaje es de vital importancia, según Steiner, el ritmo del *yo*⁵ de un día de vigilia al siguiente, con la noche de sueño entre ambos. En este ritmo de dos días observó que lo vivido el primer día sigue vibrando en el alma por la noche. Es más, el alma repasa sus experiencias y “entre el sueño y la vigilia, el ser humano experimenta en realidad una especie de repetición inversa de lo que realizó durante el día”.⁶ Esta recapitulación, descubrió, tiene un efecto de equilibrio (*ausgleichend*) y ayuda en la digestión, consolidación y remodelación de las experiencias en aprendizajes esenciales. La descripción de Steiner de la recapitulación inversa concuerda con estudios recientes sobre la repetición hipocampal y neocortical en el cerebro. Según Steiner, además

Consultarlo con la almohada

de esta recapitulación inversa, las experiencias de nuestro día sufren otras transformaciones complejas durante el sueño.⁷ El alma humana, afirmó, atraviesa “tres estados” de inconsciencia⁸ en los que trabaja en el aprendizaje y en hacer propias las experiencias terrenales (*aneignen*):

[Las experiencias] se transforman [en habilidad y sabiduría] al ser llevadas en su forma inmediata a nuestro sueño cada noche. ... Allí las experiencias ... se transforman en esencias. ... Si se quiere dominar o coordinar una serie de experiencias en una sola esfera de actividad, es necesario transformar estas experiencias en períodos de sueño. Por ejemplo, una cosa se memoriza mejor aprendiéndola, durmiéndola, aprendiéndola de nuevo, durmiéndola otra vez.⁹

Lo que se experimenta durante el día se recapitula, ordena y prioriza con los elementos más valiosos y esenciales metamorfoseados en capacidades a largo plazo. Sobre todo, a través de las tres etapas del sueño, el alma repone regularmente sus tres fuerzas esenciales (voluntad, sentimiento y pensamiento) con una contrapartida de las fuerzas cósmicas de voluntad, sentimiento y pensamiento que sólo pueden accederse durante el sueño.

Cada noche, al ir a dormir, nuestras almas se llevan algo de la vida cotidiana. ... El fruto de nuestras experiencias... se transforma durante el sueño de tal manera que se convierte en nuestras habilidades y capacidades. [Por ejemplo], todos nuestros esfuerzos para aprender a dar forma a las letras se han transformado [en el sueño] en la capacidad de escribir. ... Durante el sueño, hay disponibles fuerzas superiores a las disponibles en nuestra vida consciente; las experiencias se transforman en facultades y el alma se vuelve cada vez más madura. ... Sacamos del sueño mucho más de lo que trajimos a través de nuestras experiencias conscientes. Durante el día gastamos fuerzas a través de la participación en lo que sucede a nuestro alrededor. Por la noche sentimos

fatiga porque estas fuerzas se han abogado, y durante el sueño se reponen. [El sueño] es, por lo tanto, la fuente de innumerables fuerzas que necesitamos para la vida de la vigilia. ... Las fuerzas [universales] que han inundado [el alma] durante toda la noche... [son similares] a sus tres fuerzas inherentes: Voluntad... Sentimiento... Pensamiento.¹⁰

El sueño es el gran moldeador de las experiencias en capacidades aprendidas y el gran armonizador del pensamiento, el sentimiento y la voluntad hacia el equilibrio en el ser humano. Tener en cuenta este estado de inconsciencia y trabajar con él constituye el núcleo del método pedagógico y el plan de estudios de Steiner. Los niños, según Steiner, aprenden gradualmente a llevar las experiencias de un día de manera efectiva al sueño y luego de manera fructífera a la vida de vigilia.

Sin embargo, hay algo más [además de respirar] que los niños aún no pueden hacer adecuadamente, y debemos abordar esto para crear armonía entre las dos partes del ser humano, entre el cuerpo temporal y el alma-espíritu. La otra cosa que los niños aún no pueden hacer correctamente al comienzo de su existencia terrenal... es completar la transición entre el sueño y la vigilia de una manera apropiada para los seres humanos. A un nivel superficial podemos, por supuesto, decir que los niños duermen bastante bien. Duermen mucho más que las personas mayores. Incluso duermen hacia la vida. Sin embargo, el niño aún no tiene la capacidad de tener un fundamento interno de dormir y despertar. Los niños experimentan todo tipo de cosas en el plano físico. Usan sus extremidades, comen, beben y respiran. Sin embargo, debido a que experimentan tanto en el plano físico, lo que ven y oyen, y lo que hacen con sus brazos y piernas, cuando pasan de estar despiertos a dormir, no pueden llevar todo lo que han experimentado físicamente al mundo espiritual, procesarlo ahí, y luego traer los resultados de este trabajo de vuelta al plano físico.

El sueño de los niños difiere del sueño de un adulto. Normalmente, los adultos procesan sus experiencias de vigilia durante el sueño. Los niños aún no pueden llevar sus experiencias de vigilia al sueño. Así, en el sueño se asientan en el orden universal general sin llevar su experiencia física al orden universal. A través de una educación adecuada, debemos guiar a los niños al punto en que puedan llevar sus experiencias en el plano físico hacia lo que el alma-espíritu hace durante el sueño. Como maestros, no podemos dar a los niños nada de los mundos superiores. Lo que los seres humanos reciben de los mundos superiores les llega durante el sueño. Lo único que podemos hacer es usar el tiempo que los niños pasan en el plano físico para ayudarlos gradualmente a poder llevar lo que hacemos con ellos al mundo espiritual. Entonces, lo que llevan dentro puede fluir de vuelta al mundo físico como fuerza, fuerza que pueden traer del mundo espiritual para convertirse en seres humanos reales en la existencia física.¹¹

Hasta antes de la edad escolar, la conciencia de los niños es relativamente soñadora o de ensueño, y todavía se encuentra en una unidad como paradisíaca con el mundo. La vigilia se funde con el sueño en una especie de continuidad natural. Alrededor de la primera dentición, los niños suelen desarrollar una nueva capacidad de memoria que genera imágenes mentales menos oníricas y comienza a formar y diferenciar un espacio anímico interior cada vez más profundo. Alrededor de los 9 o 10 años, este mundo interior en crecimiento llega a un punto en el que los niños se sienten profundamente separados del mundo. Ven las cosas de manera más gráfica y crítica, y sus imágenes mentales adquieren contornos más nítidos.

Debido a que son capaces de experimentarse a sí mismos como individuos cada vez más separados del mundo durante el día, son cada vez más capaces en el sueño de diferenciar y clasificar los efectos posteriores más vívidos de las experiencias diurnas. Este proceso se intensifica por el hecho de que su cuerpo del alma, aunque no se emancipa hasta

alrededor de los 14 años, está gestando y formando gradualmente las fuerzas básicas de sentimiento y discernimiento que madurarán hasta convertirse en la capacidad de juicio en la escuela secundaria y la edad adulta. El cuerpo del alma y el yo en encarnación juegan un papel cada vez importante en el sueño al clasificar, evaluar y juzgar las impresiones del día. Esto se refleja en el desarrollo del cerebro en el sentido de que el hipocampo procesa experiencias inmediatas que el neocórtex en maduración luego ayuda al alma a transformar en las capacidades del espíritu humano.

Cuando un niño pequeño duerme, su alma y sus miembros espirituales salen de las envolturas físicas, tal como le sucede a una persona adulta, y vuelven a entrar en el cuerpo en el momento de despertar. Pero en el caso del niño todavía no hay gran diferencia entre las experiencias conscientes en el estado de vigilia y las experiencias inconscientes durante el sueño. En condiciones normales, es decir, si ningún recuerdo de lo que sucedió durante el día entra en el mundo del sueño del niño —y esto rara vez ocurre en la infancia—, la vida del sueño del niño se transporta a esferas que se encuentran mucho más allá del reino terrenal. Es desde estos mundos superiores de donde se extraen las fuerzas activas que, durante el estado de vigilia, trabajan desde el cerebro hacia abajo en todo el organismo del niño. Durante la segunda dentición, ciertas fuerzas anímicas y espirituales del niño se liberan de trabajar enteramente en la esfera orgánica. Comienzan a asumir un alma independiente y un carácter espiritual.

Entre el cambio de dientes y la pubertad, el niño desarrolla un pensamiento, un sentimiento y una voluntad más libres que antes. Ya no es sólo un imitador, sino que a través de su sentido de autoridad natural, desarrolla el grado de conciencia necesario para entrar en contacto con el mundo. ... Como consecuencia, más y más experiencias del estado de vigilia del niño entrarán en su alma y vida espiritual también durante el sueño. Y en la misma medida en que las experiencias terrenales entran en su

Consultarlo con la almohada

estado de sueño, reemplazando a las del mundo espiritual, es la posibilidad que se nos brinda a los maestros de establecer una conexión niño entre el cambio de dientes y la pubertad a través de nuestra labor educativa.¹²

Consejos pedagógicos

Steiner brinda consejos útiles sobre cómo conectar con los niños en este proceso gradual de aprendizaje del sueño a medida que evoluciona desde la escuela primaria hasta la secundaria en varias de sus conferencias. El primer paso para los maestros es simplemente imbuirse de una conciencia cada vez mayor de la importancia del sueño: “Un verdadero maestro no sólo se preocupa por la vida de vigilia sino también por lo que sucede durante el sueño”.¹³

Además: La eficacia de la enseñanza proviene de los pensamientos que el maestro ha tenido durante todo el tiempo de su existencia y trae al aula. Un maestro que se interesa por el desarrollo del ser humano incide en el estudiante de manera muy diferente que un maestro que nunca se ocupa de tales... pensamientos... como el significado cósmico del proceso de respiración y su transformación a través de la educación, o el significado cósmico del ritmo entre el sueño y la vigilia.¹⁴

En segundo lugar, con los misterios del sueño en mente, los maestros pueden beneficiarse de la observación, la investigación y la práctica continuas que toman en cuenta los efectos de la tanto de la enseñanza como del sueño. Sobre todo, según Steiner, necesitan observar cómo lo que les traen a los niños un día juega un papel importante en la conciencia de los niños y busca expresión e interés al día siguiente.

Supongamos... que los niños están escuchando una historia que les cuentas, o que están mirando un dibujo que les hiciste en la pizarra, o que están mirando el diagrama de un experimento, o que están escuchando una pieza de música que tocas para ellos. ... Lo que estás



insertando en los niños de una manera indirecta a través del [cuerpo] físico, ya sea a través de los ojos, los oídos o el intelecto comprensivo, todo lo que se coloca así en los niños muy pronto asume un forma de vida muy diferente. Los niños se van a casa, se acuestan, se van a dormir. ... Lo que hiciste con los niños ... tiene una continuación [fuera de su cuerpo de vida y su cuerpo físico] en el cuerpo del alma y el yo [que se han despegado hacia] un entorno bastante diferente. Ellos experimentan algo que sólo se puede experimentar durante el sueño, y todo lo que enseñaste a los niños influye en esta experiencia. Los efectos de la lección que permanecen en el cuerpo del alma y el yo son parte de la experiencia durante el sueño. ... Los niños te presentarán a la mañana siguiente los resultados de lo que vivieron entre el dormir y el despertar. ... Todo lo que les ha sido impreso sigue vibrando en ellos durante el sueño. El ego y el cuerpo del alma en realidad repiten, de la manera más intrincada y espiritualizada peculiar a su naturaleza, lo que experimentaron. ... Lo repiten todo. Y lo que experimentan así durante

el sueño, lo llevan los niños a la escuela al día siguiente. Los niños incorporan la experiencia en su vida y cuerpos físicos, y tenemos que tener en cuenta eso. Considerado en su totalidad, el ser humano presenta una estructura extraordinariamente complicada para que la abordemos en nuestras lecciones.¹⁵

Tener en cuenta y lograr una influencia positiva en este proceso cotidiano se convierte en la principal búsqueda intuitiva de un maestro. Por un lado, ¿cómo vamos a involucrar a los niños en actividades saludables para que estas experiencias “vibren” con buenos resultados mientras duermen? Por otro lado, ¿cómo, en los días subsiguientes, vamos a “obtener” la intuición y los frutos de esta consolidación y transformación en beneficio de cada niño? Los efectos de la actividad artística quedan particularmente ilustrados en el siguiente ejemplo de Steiner sobre cómo la eurytmia afecta el sueño:

Consideremos a un niño que está haciendo eurytmia. El cuerpo físico está en movimiento, y los movimientos de lo físico se transfieren al cuerpo etérico. ... Las actividades de los cuerpos físico y etérico se imprimen en [el cuerpo astral y el yo]. El cuerpo anímico y el yo entonces se separan durante el sueño y conectan las impresiones con las fuerzas espirituales, que son bastante diferentes. A la mañana siguiente, el cuerpo anímico y el yo devuelven las impresiones a los cuerpos etérico y físico. Entonces podemos ver una notable armonía entre lo que se recibió del mundo espiritual durante el sueño y lo que la vida y los cuerpos físicos experimentaron durante la eurytmia. El efecto se muestra en la forma en que las experiencias del sueño se ajustan a lo que se ha preparado y realizado el día anterior. Es sólo en esta complementación de la naturaleza física y de vida con la espiritual que podemos ver el elemento curativo tan especial de la eurytmia. De hecho, la sustancialidad espiritual es dada al ser humano al despertar por la mañana después de un día que incluye eurytmia.¹⁶

Steiner describe los efectos de la geometría y el dibujo de formas de manera similar:

La geometría [incluyendo el dibujo de formas]... armoniza con cada parte del ser humano. ... En virtud de sus propias fuerzas vibratorias inherentes [nuestro cuerpo de fuerzas vitales formativas] ... tiene siempre la tendencia de llevar a la perfección y elaborar lo que se le ha brindado. ... Durante el sueño [él] continúa -de forma suprasensible- [vibrando y] calculando, continúa todo lo que ha recibido de la aritmética [geometría y dibujo de formas]. ... Por ejemplo, dibujamos alguna figura en la pizarra ... e indicamos el comienzo de una línea simétrica. Luego tratamos de hacer que el niño se dé cuenta de que la figura no está completa y por todos los medios posibles lograr que el niño la complete por sí mismo. De esta manera activamos un impulso interior activo. ... El niño se despertará en un cuerpo de vida, y también en un cuerpo físico, interior y orgánicamente motivados e inclinados a la actividad. Estará lleno de vida y vitalidad. Un verdadero maestro no sólo se preocupa por la vida en la vigilia, sino también por lo que ocurre durante el sueño. En este sentido, es importante comprender ciertas cosas que nos suceden a todos de vez en cuando. Por ejemplo, es posible que hayamos reflexionado sobre algún problema por la noche sin encontrar una solución. Y por la mañana hemos solucionado el problema. ¿Por qué? Porque el cuerpo de vida, el cuerpo de fuerzas formativas, ha continuado su actividad independiente durante la noche. En muchos aspectos, la vida de vigilia no es un proceso de perfeccionamiento, sino un proceso “perturbador”. ... A lo que debemos aspirar ... es a ayudar a la actividad continua del cuerpo etérico durante el sueño.¹⁷

A través del dibujo de formas, un niño realiza un proceso que su cuerpo de vida continuará realizando con mayor perfección durante el sueño. Así, las fuerzas vitales son presentadas con un reto, y se fortalecen de manera saludable y creativa. He aquí otro ejemplo respecto a cantar y hacer música:

Consultarlo con la almohada

Cuando dejamos que un niño cante, la actividad esencial es la del cuerpo de vida. El cuerpo astral debe adaptarse intensamente a esta actividad y luego llevarla al mundo espiritual. El cuerpo astral regresa, y lo que trae consigo se expresa en fuerzas curativas efectivas. Podemos decir que en la euritmia tenemos una fuerza que afecta principalmente a la salud del cuerpo físico del niño, mientras que en el canto se expresa una fuerza que afecta principalmente al mecanismo de movimiento del niño y, a través de los movimientos, a la salud del cuerpo físico. ... [Los niños] llevan [la experiencia del canto] al mundo espiritual durante el sueño. Al día siguiente les dejamos escuchar música, les dejamos escuchar en lugar de hacer música. Lo que se hizo el día anterior se consolida luego en la escucha de la música, creando un extraordinario proceso de sanación. Podrás ver que en condiciones ideales, es decir, en un plan de estudios estructurado para adaptarse a las condiciones de la vida, podemos tener un impacto sobre la salud de los niños de manera extraordinaria.¹⁸

Aquí, Steiner brinda consejos pedagógicos específicos sobre cómo agregar una contraparte diurna para continuar la consolidación de la experiencia del canto y la música durante el sueño. Recomienda hacer música un día y complementar escuchando música al día siguiente. La experiencia escénica viene primero y luego viene el discernimiento sensorial y la reflexión. Este principio de reversión o inversión de la acción exterior a la experiencia interior se puede aplicar a otras actividades también.

Steiner da más indicaciones sobre cómo tomar en consideración los efectos transformadores del sueño en otras materias. En física, por ejemplo, aconseja que un maestro diseñe secuencias de dos días de lecciones para que se tengan en cuenta los procesos de vida de un adolescente. Recomienda que el maestro primero haga un experimento tan atractivo



que la totalidad del ser humano se involucre y realice un esfuerzo. ... Luego desviar la atención de los instrumentos con los que se experimentar y repetir verbalmente las diversas etapas. Aquí se está apelando a su memoria de la experiencia directa. Durante tal revisión o recapitulación, sin la presencia de los instrumentos, puramente en la mente, el sistema rítmico se revitaliza de manera especial. Después de haber absorbido la participación de la totalidad del ser humano, ahora se apela al sistema rítmico, y al sistema de la cabeza, porque la cabeza participa naturalmente durante la recapitulación. Entonces se puede concluir la lección... se despide a los niños. Más tarde se acuestan y duermen. Lo que se activó en todo su ser, y luego en su sistema rítmico, ahora durante el sueño continúa viviendo en sus miembros cuando el cuerpo del alma y el yo están fuera del cuerpo físico.

Consideremos ahora lo que queda sobre la cama, lo que permite que el contenido de la lección siga funcionando. Todo lo que se ha desarrollado en el sistema rítmico y la totalidad del ser humano fluye ahora hacia arriba, hacia la cabeza. Las imágenes de estas experiencias ahora se forman ahí, en la cabeza. Y son estas imágenes las que los niños encuentran al despertarse e ir a la escuela.

... Cuando los niños llegan a la escuela a la mañana siguiente tienen, sin saberlo, imágenes

de los experimentos del día anterior en la cabeza, así como imágenes de lo que, de la manera más imaginativa posible, el maestro repitió, y recapituló después del experimento. ... Y ahora se reflexionará sobre la lección de ayer de manera contemplativa. Ayer experimenté, y al revisar el experimento apelé a la imaginación de los niños. En la lección de hoy agrego el elemento contemplativo. Al hacerlo, no sólo me encuentro con las imágenes en la cabeza de los niños, sino que también ayudo a traer las imágenes a su conciencia.

... En el [segundo] día, discutimos el experimento anterior, lo contemplamos, reflexionamos sobre él. Los niños aprenderán las leyes inherentes. Ahora se emplea el elemento cognitivo, el pensamiento. ... Si empezara inmediatamente con un nuevo experimento, sin antes nutrirlos con el elemento cognoscitivo, contemplativo, volvería a ocupar todo su ser, y el esfuerzo que tendrían que hacer agitaría estas imágenes; crearíamos caos en sus cabezas. No, sobre todo, lo que debemos hacer primero es consolidar aquello que desea estar ahí, y alimentarlo. Estas secuencias son importantes; se adaptan a los procesos de la vida y están en sintonía con ellos.¹⁹

Al pedir que los estudiantes recapitulen brevemente el experimento en su imaginación el primer día, un maestro ayuda a los estudiantes a iniciar un proceso de representación mental y consolidación que afectará de forma rítmica y emocional lo que sucede mientras duermen. Según Steiner, la vivencia de un estudiante de un experimento fluye por la noche desde las extremidades y el corazón, desde todo el cuerpo, hasta la formación de imágenes en la cabeza. A la mañana siguiente, el maestro puede construir sobre la consolidación mental y las metamorfosis de la noche como fundamentos. Los estudiantes traen a la conciencia sus imágenes mentales en evolución en una recapitulación o discusión y las hacen suyas cognitivamente a través de las palabras. Surgen nuevos conocimientos a medida que los estudiantes se involucran en la contemplación de lo

que han experimentado. Practican el discernimiento en el pensamiento y llegan a sus propios juicios y conceptos. Al volver de esta manera al mismo tema sobre el que han dormido, se anclan en sus almas los nuevos conocimientos y las nuevas capacidades de manera más firme y orgánica. La secuencia aquí va desde la experiencia y la acción de todo el cuerpo, a través del ritmo y la repetición, hasta la contemplación y el desarrollo del concepto, desde las extremidades hasta el corazón y la cabeza.

Una secuencia tal durante el día, refleja ciertos aspectos de lo que ocurre en el sueño mismo: recapitulación, consolidación de la memoria y formación de ideas y conceptos. Tiene su reflejo en la secuencia orgánica que sucede en el cerebro; de la memoria cruda de la experiencia que se procesa primero en el hipocampo y luego se somete a la facultad de juicio y pensamiento consciente enfocada en el neocórtex. Esta secuencia significativa nutre la mente y el alma y evita “crear caos en las cabezas [de los estudiantes]”. Antes de pasar a un nuevo experimento y experiencia, el alma quiere digerir y aceptar lo que ha estado dándole vueltas. El ritmo -acción, contemplación y nueva acción- está en consonancia con los procesos de la vida y vibra saludablemente en el alma del sueño. Este aprender y enseñar rítmicamente, respirar y dormir, es salutogénico, es decir, produce salud. Steiner aplicó esta secuencia salutogénica también a la enseñanza de la historia.

Les doy a los niños los hechos que ocurren en el espacio y el tiempo. Todo su ser es de nuevo llamado a la atención como durante un experimento [de física], porque les invocamos a hacerse una imagen mental del espacio. Debemos asegurarnos de que hagan esto, que vean lo que les decimos, en sus mentes. También deben tener una imagen mental del tiempo en que suceden los hechos. Cuando hayamos logrado esto, trataremos de agregar detalles sobre las personas y los sucesos, no de manera narrativa, sino meramente por caracterización. Ahora describimos y llevamos la atención de los niños a aquello lo que escucharon en la primera parte de la lección. En la primera parte se ocupó todo su ser; en

la segundo, es la parte rítmica de su ser la que debe esforzarse. Luego los despedimos. Cuando regresan al día siguiente, nuevamente tienen en sus cabezas las fotografías espirituales de la lección del día anterior. Conectamos la lección de hoy con ellos mediante un enfoque reflexivo y contemplativo, por ejemplo, una discusión sobre si Alcibíades o Mitridates era una persona decente o inmoral. Permitiremos que las tres partes del ser humano tripartita [querer, sentir, pensar] interactúen, armonicen.²⁰

Para Steiner, tener en cuenta los procesos del sueño y de la vida va más allá de ser una buena práctica escolar. Ello es clave para permitir que lo verdaderamente humano se encarne en cada ser humano a través del equilibrio del pensamiento, el sentimiento y la voluntad. Trabajar con el sueño es fundamental para el nacimiento saludable de los seres humanos como individuos libres y creativos que son capaces de pensar de forma independiente, juzgar con sinceridad y actuar con responsabilidad moral:

Los ejemplos que les he dado ilustran el camino que debe tomar nuestra enseñanza para conectarse con las condiciones de la vida, con los impulsos de vida, de una manera saludable. No podemos conformarnos simplemente con los hechos intermedios. ... Debemos ver al ser humano en su totalidad, como un ser extremadamente activo también durante el sueño. ... Si ignoramos el hecho de que el contenido de nuestras lecciones continúa en el sueño, que se desarrolla aún más profundamente durante el sueño, tendremos el efecto bien definido de convertir al ser humano en un robot, un autómatas. Podríamos, en efecto, aventurarnos a decir que la educación actual es en muchos aspectos una educación no hacia la humanidad sino hacia el tipo más obvio de autómatas humano, a saber, el burócrata. Nuestros niños están siendo entrenados para convertirse en burócratas. Tales personas ya no son realmente humanos. Son inflexibles, fijos, tienen una existencia, están acabados. El ser

humano se pierde, se oculta tras la etiqueta. Tenemos una cita con un oficial, ya sea un secretario o un abogado, y poco importa quién sea la persona real detrás de la etiqueta.²¹

Para que no nos abrume toda la investigación, Steiner señaló que los detalles del proceso del sueño son increíblemente complicados y que un maestro no puede saber todo lo que está ocurriendo, ni necesita saberlo, para enseñar y trabajar fructíferamente con los ritmos del sueño. Los descubrimientos en neurociencia y otros campos pueden confirmar lo que hacen los profesores por intuición e instinto pedagógicos, pero no pueden enseñarnos cómo enseñar. Podemos hacerlo mejor a través de la meditación y el ‘consultar con la almohada’ sobre la mejor manera de servir a los niños a nuestro cuidado. Además de quiénes somos nosotros mismos como maestros y seres humanos en desarrollo, son nuestros esfuerzos meditativos más profundos los que hacen que nuestro método y plan de estudios funcionen.

NOTAS FINALES

- 1 S. Gais and Lucas Born. (2006). *Sleep after learning aids memory recall*. www.learnmem.org/cgi/reprint/13/3/259.pdf. See also: N. Axmacher and others. (2007). “The role of sleep in declarative memory consolidation: Direct evidence by intracranial EEG,” www.cercor.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/18/3/500.
- 2 See www.nytimes.com/2006/12/18/science/18memory.html. See also: D.J. & M. Wilson. (2007). “Coordinated memory replay in the visual cortex and hippocampus during sleep,” *Nature Neuroscience* 10, pp.100–107, and www.nature.com/neuro/journal/v10/n1/supinfo/nn1825_S1.html.
- 3 Wagner, Gais, Haider, Verleger and Born. (2006). *Sleep inspires insight* (2006), see www.nature.com/nature/journal/v427/n6972/abs/nature02223.html.
- 4 R. Steiner, *Foundations of human experience*. (1996). Great Barrington, MA: Anthroposophic Press. pp.40–44.
- 5 See M. Kranich (1992, p.23). Waldorf teachers work with four main rhythms: Waking up each day is an “ego rhythm,” as is the “sun rhythm” of Waldorf school main lessons that happen day after day. The weekly rhythm of such subjects as painting and

modeling can be experienced as a “soul rhythm,” the monthly rhythm of block unit studies is a “life body” rhythm, and the annual rhythm of seasons and festivals is a “physical body rhythm.”

- 6 R. Steiner, *Geistige Zusammenhänge in der Gestaltung des menschlichen Organismus*, CW 218, p.272, cited in S. Leber, 1996, pp.85–86.
- 7 Trying to gain insights into and a comprehensive overview of the sleep process was, for Steiner, “some of the hardest scientific investigations of the spirit.” See *Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge*, CW 236, p.258. Cited in Leber (1996, p.87).
- 8 Stefan Leber correlates Steiner’s three conditions of sleep, as well as imagination, inspiration, and intuition, with the stages of sleep investigated by researchers today (REM, SWS, etc.). *Der Schlaf und seine Bedeutung: Geisteswissenschaftliche Dimensionen des Un- und Überbewussten (Sleep and its meaning: Dimensions of un- and superconsciousness in the light of a science of the spirit)*. (1996). Freies Geistesleben. This study is an excellent source of most, if not all, of Steiner’s findings on sleep in the light of modern research.
- 9 R. Steiner. (1983). *Metamorphoses of the soul*, p.59.
- 10 Steiner was ahead of his time in recognizing “multiple intelligences.” In addition to thinking or head intelligence, he investigated heart or emotional intelligence, and will-developed or limb-based, hands-on intelligence. The Waldorf school method strives to balance and harmonize these three intelligences.
- 11 Op. cit., Steiner, *The foundations of human experience*, pp.41–42.
- 12 R. Steiner. (1986). *Soul economy and Waldorf education*, pp.223–224.
- 13 R. Steiner. (1972). *A modern art of education*, p.156.
- 14 Op. cit., Steiner, *The foundations of human experience*, p.43.
- 15 Steiner (1996). *Education for adolescents*, Great Barrington, MA: SteinerBooks, pp.46–48.
- 16 Ibid., p.48.
- 17 Op. cit., Steiner, *A modern art of education*, pp.154–157. In sleep the life body continues to vibrate with the experiences of a child’s less-than-perfect efforts at what could be called “challenge drawings.” It is stimulated to repeat, perfect, and harmonize them in a more ideal form in another dimension and thus exercise and strengthen its powers, powers that are also the basis of memory and health. Interestingly, as Robert Stickold, of Harvard Medical School, points out, “You learn things in pieces and then sleep

smoothes them out.” Steiner speaks of the “evening-out (*ausgleichende*)” effects of sleep. See <http://www.revolutionhealth.com/conditions/sleep/sleep-basics/sleep-health/memory>.

- 18 Op. cit., Steiner, *Education for adolescents*, pp.48–49.
- 19 Ibid., pp.50–51.
- 20 Ibid., pp.52–53.
- 21 Ibid., pp.57–58.

REFERENCES

- Kranich, M. (1992). *Die Bedeutung des Rhythmus in der Erziehung (The meaning of rhythm in education)*, Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.
- Leber, S. (1992). *Der Rhythmus von Schlafen und Wachen*, untranslated (*The rhythm of sleep and waking*), Stuttgart: Freies Geistesleben.
- _____. (1996). *Der Schlaf und seine Bedeutung: Geisteswissenschaftliche Dimensionen des Un- und Überbewussten*, untranslated (*Sleep and its meaning: Dimensions of un- and superconsciousness in the light of a science of the spirit*), Stuttgart: Freies Geistesleben.
- Loebell, P. (1995). “Der schlaf als aufgabe der Waldorfpädagogik,” *Lehrerrundbrief* 53, Bund der Freien Waldorfschulen.
- McAllen, A. (1986). *Sleep: An unobserved element in education*. Stroud, UK: Hawthorn Press.
- Steiner, R. (1997). *Cosmosophy*, Vol. 2, Australia: Completion Press.
- _____. (1996). *Education for adolescents*, CW 302, Great Barrington, MA: Anthroposophic Press.
- _____. (1976). *Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge*, CW 236, Switzerland: Verlag Steiner Nachlassverwaltung.
- _____. (1996). *The foundations of human experience*, CW 293, Great Barrington, MA: Anthroposophic Press.
- _____. (1976). *Geistige Zusammenhänge in der Gestaltung des menschlichen Organismus*, CW 218, Switzerland: Verlag Steiner Nachlassverwaltung.
- _____. (1973). *Geisteswissenschaftliche Menschenkunde*, CW 107, Lecture 12/21/1908, Dornach, Switzerland.
- _____. (1983). *Metamorphoses of the soul*, Vol. 2, CW589. Forest Row, UK: Rudolf Steiner Press.
- _____. (1972). *A modern art of education*, CW307. Forest Row, UK: Rudolf Steiner Press.
- _____. (1997). *An outline of esoteric science*, CW 13, Great Barrington, MA: Anthroposophic Press.
- _____. (1986). *Soul economy and Waldorf education*, CW303, Great Barrington, MA: Anthroposophic Press.