

Dialogar amb un mateix ajuda a avançar (II)

Desenvolupament de la capacitat de reflexió en el decurs de l'acció

Pensar les coses que fem mentre les fem és una tasca difícil. És més fàcil pensar-hi en diferit, abans o després. Fent-ho així també contribuïm a desenvolupar la nostra capacitat de reflexió en el decurs de l'acció. Les idees següents ens poden ajudar a aconseguir-ho.



[Fotografia: Pere Virgili]

Joan Teixidó Saballs
Universitat de Girona

Joan Teixidó és professor de la Universitat de Girona i director del Grup de Recerca en Organització de Centres (GROC). Una part significativa de l'activitat que du a terme posa atenció en el comportament de les persones a les organitzacions. Recentment ha estat guardonat amb un dels premis d'investigació educativa del Ministeri d'Educació i Ciència.

Al número anterior vaig plantejar la conveniència de desenvolupar la capacitat de reflexionar sobre el que fas en el decurs de la mateixa acció. Es tracta de fer una mena de *reset* o reinicialització que et porta a posar l'atenció en tu mateix, en el que fas, en com ho fas, en com et trobes, en com et percep l'altre, etc. simultàniament a la realització de la feina. També vaig anunciar que donaria unes quantes idees per passar a l'acció reflexiva, la qual cosa no és fàcil, ja que es tracta d'una qüestió molt personal (els trets de personalitat i el grau de socialització hi tenen un paper clau) i, també, directament vinculada als reptes i dificultats inherents a la feina de cadascú: en les ocupacions que comporten l'afrontament de situacions d'hostilitat o de violència, per exemple, aquesta reflexió és fonamental.

Pensar en com fas les coses mentre les fas, és difícil perquè: a) la teva atenció se centra en la feina; b) pot ser que visquis la situació amb tensió; c) hi ha múltiples estímuls, derivats de la relació social, que hi interfereixen, i d) per aconseguir-ho cal posar-hi esforç i dedicació. És més fàcil pensar-hi en diferit, abans o després (reflexió *sobre* l'acció), que no pas en temps real (reflexió *durant* l'acció). Ara bé, la primera modalitat ajuda a arribar a la segona. Heus ací sis idees per millorar i una consideració final per no anar tan escopetejats a la vida.

Reflexió prèvia a l'acció

→ Apagar la ràdio del cotxe

Determinades persones aprofiten el trajecte a la feina per preveure els reptes que hauran d'afrontar durant la jornada laboral. Quan volen pensar-hi, apaguen la ràdio o el reproductor de CD del cotxe i condueixen en un estat d'alerta que permet respondre als imprevistos de la circulació i, alhora, pensar en les qüestions que els preocupen. El cotxe presenta l'avantatge de l'aïllament de l'exterior; això, és clar, també es pot fer al transport públic, tot i que aquí la

persona sol estar sotmesa a més estímuls, cosa que li dificulta la concentració.

→ Anar a dormir d'hora

Hi ha persones que van a dormir més d'hora del que és habitual, per així despertar-se abans de l'hora prevista. Aleshores, romanen al llit, calentons, i aprofiten l'estona per elaborar estructures de pensament, generar idees, confegir argumentacions, etc. Per als qui tenen facilitat per passar de l'estat de somnolència al de vigília, aquesta estona del dia pot ser altament productiva.

Reflexió posterior a l'acció

→ Destinar estones a revisar allò que has fet

Es tracta de reservar estones per recordar el que has fet, per pensar en altres alternatives, per identificar els moments crítics, per valorar què consideres que has fet bé i què pots millorar, per considerar-ne les repercussions, etc. Ho pots fer en qualsevol moment: mentre esperes en un semàfor, en el decurs d'una reunió de treball, al sofà de casa, mentre fas el cafè, etc. Només es tracta de proposar-s'ho i de fer-ho.

→ Identificar músiques que t'ajuden a concentrar-te

Procura identificar algunes peces musicals que t'ajudin a pensar, que et convidin a centrar l'atenció en tu mateix. Les comences a escoltar amb atenció, et deixes endur per la música i, gairebé sense adonar-te'n, portes l'atenció a allò que t'interessa. A mi m'agrada especialment "Il silenzio", un solo instrumental de trompeta i piano escrit per Nini Rosso i Guglielmo Brezza (1965) que associo als concerts de festa major de Janio Martí. El trobareu a www.youtube.com/watch?v=BHf0D894pjl.

Reflexió durant l'acció

→ Posar atenció en els altres

En les situacions d'interacció, convé posar l'atenció en els altres. No es tracta tan sols d'escoltar el que diuen, sinó d'obtenir informació que permeti accedir

als factors interns que hi ha darrere la comunicació: motivacions (per què ho diu); adequació al context (de quina manera ho diu), intencions (què pretén), comunicació no verbal (gestos, to de veu, mirades, etc.), efectes en l'auditori (quina impressió crea en els qui l'escolten), etc. Processar informació en el decurs de la interacció és el primer pas per integrar-la, atorgar-li significat (interpretar-la) i, finalment, adequar-hi la pròpia conducta.

→ Respirar fondo abans de parlar

Deus haver observat que certes persones, quan les interpel·len o quan consideren que han d'intervenir, esperen uns quants segons abans de començar a parlar. D'una banda, això els permet articular un esquema (mental) de resposta, i de l'altra, poden posar atenció en si mateixos: actitud, postura, to de veu, seguretat, etc., tot adequant aquests factors a l'objectiu que persegueixen. Alguns recursos habituals consisteixen a respirar fondo abans de parlar, mirar amb atenció l'altra persona, beure una mica d'aigua, buscar alguna cosa (un clip o la grapadora), etc.

Consideració final per anar amb més tranquil·litat per la vida

→ Relacionar-se amb infants i amb gent gran

Les recomanacions anteriors impliquen dedicar una estona a la reflexió sobre la pròpia intervenció com a factor de millora. Molts professionals accepten que haurien de fer-ho, però es queixen que tenen moltes coses a fer i poc temps per fer-les. Els adults sempre anem amb presses. Als infants i a la gent gran, en canvi, no se'ls fa mai tard. Els primers sempre volen una estona més per jugar o per veure la "tele" abans d'anar a dormir; als segons, la vida els ha ensenyat que la urgència és relativa, que tot pot esperar. El contacte quotidià amb infants i amb persones grans ens ajuda a veure la vida amb més placidesa i ens depara una oportunitat per aprendre.

www.joan.teixido.org

