

---

## Dialogar amb hom mateix, ajuda a avançar

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

---

Joan Teixidó Saballs<sup>1</sup>

Passem la major part del dia comunicant-nos. Anem a treballar escoltant les notícies pel walkman o bé llegint el *20 minutos*. Tot just arribem a la feina i la companya ja ens aclapara amb el pla de treball, l'informe pendent o un nou projecte per engegar. Iniciem l'ordinador i, abans d'accedir al programa, una veu melosa ens recorda que tenim un munt de correus per llegir. La majoria d'ells reclamen la nostra atenció, esperen una resposta o, com a mínim, haurem de llegir-los i, si ho considerem oportú, emmagatzemar la informació que contenen. A mig matí hi ha una reunió en la qual es difonen múltiples informacions, es prenen decisions, s'encomanen informes, es deixen temes sobre la taula... Ens truquen per manar-nos feina, per fer-nos una consulta, per plantejar-nos una demanda que nosaltres percebem com una possible amenaça...

Els exemples amb els que hem obert el text corresponen al món laboral però hi podem afegir l'àmbit familiar, les amistats, les afeccions, els compromisos socials... Tot plegat fa que tinguem el cap ple d'informacions, de dades, de preocupacions, d'obligacions, de responsabilitats, de feines a fer... És com una mena de disc dur de moltes gigues a punt de vessar. I, a més, encara que estiguem al llindar del col.lapse, ens entossudim a posar-hi més i més coses

En aquesta situació, se'ns pot presentar una situació delicada, de la qual se'n poden desprendre repercussions molt importants i, per tant, requereix tota la nostra atenció. Però no podem parar el món per pensar-hi, per concentrar-nos-hi. No som entrenadors de bàsquet i, per tant, no tenim la possibilitat de demanar "temps mort" per pensar-hi, per analitzar les possibles jugades, per decidir amb calma i amb l'ajut d'una pissarra quina serà la defensa més adequada per contrarestar l'estratègia del rival.

Ens agradaria tenir una vareta màgica que ens permetés aturar tot el doll d'informacions que ens ve al damunt. Apagar el mòbil, el fix, l'ipot, internet i, també, el cap i la veu dels nostres interlocutors. Romandre una estona en silenci; uns moments preciosos que ens permetessin pensar, reflexionar, meditar, conversar amb nosaltres mateixos, sense les distraccions que es deriven dels estímuls externs. Pensar les coses amb calma ens ajuda a evitar caure en l'activisme, a construir-nos seguretats, a preveure possibles errors, a assumir les regnes de la situació, a decidir la millor opció a seguir... En síntesi, ens ajuda a progressar; a créixer com a persones.

---

<sup>1</sup> Joan Teixidó és professor de la Universitat de Girona i director de GROC (Grup de Recerca en Organització de Centres). Una part significativa de l'activitat que du a terme posa atenció al comportament de les persones a les organitzacions. Recentment ha estat guardonat amb el 3er dels Premios Nacionales de Investigación Educativa (BOE 284, de 25 de novembre de 2008 ), convocats pel Ministerio de Educación y Ciencia.

Algunes persones són capaces de crear-se una mena de silenci interior que els permet concentrar-se en un problema, analitzar-lo i prendre decisions sobre la marxa, decidir la conducta a seguir en el decurs de l'acció... I saben fer-ho simultàniament a la percepció de múltiples estímuls externs; s'aïllen en una mena de bombolla invisible; es creen una silenci mental que els permet dur a terme una mena de diàleg interior mentre continuen fent la feina amb tota normalitat. Reflexionen mentre fan i, els resultats d'aquesta activitat mental, esdevenen guies per a l'acció.

Potser, amic/ga lector/a, ets una d'aquestes persones. Enhorabona! Ara bé, també pot ser que siguis dels qui t'agradaria posseir o desenvolupar aquesta capacitat o, si més no, millorar-la?. El progrés és possible. En primer lloc, cal que ho vulguis, que tinguis una bona motivació per aconseguir-ho. Per què t'interessa? Per a què/en quins moments et serà útil?

A continuació hi trobaràs algunes idees pràctiques. Abans de continuar, però, et poso un parell de deures. El primer: procura donar resposta a les preguntes anteriors. La motivació per l'aprenentatge és la clau de l'èxit: aprenem allò que volem aprendre. El segon: mira d'anticipar les recomanacions que apareixeran al proper text. Pensar-hi, preveure-ho... t'acosta a la solució

Donar idees per passar a l'acció no és fàcil car es tracta d'una qüestió molt personal (els trets de personalitat i la 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, resulta fonamental. Pensar en com fas les coses mentre les estàs fent és difícil perquè a) la teva atenció se centra en la feina; b) potser que visquis la situació amb tensió; c) hi ha múltiples estímuls derivats de la relació social que hi interfereixen i, d) requereix esforç i dedicació. Resulta més fàcil pensar-hi en diferit, abans o després, (reflexió sobre l'acció) que no pas en temps real (reflexió en l'acció). Ara bé, la primera modalitat ajuda a arribar a la segona. Heus ací sis idees per a la millora i una consideració final per no anar tant escopetejats a la vida

#### *Reflexió prèvia a l'acció*

##### 1.- Apagar la ràdio del cotxe.

Algunes persones aprofiten el trajecte a la feina per anticipar 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; també es pot fer al transport públic però la persona es troba sotmesa a un major nombre d'estímuls que dificulten la concentració.

##### 2.- Anar a dormir aviat.

Hi ha persones que van a dormir més aviat d'allò habitual per despertar-se abans de l'hora prevista. Aleshores, romanen dins el llit, calentons, i aprofiten l'estona per elaborar estructures de pensament, generar idees, confegir argumentacions... Pels qui tenen facilitat per passar de l'estat de somnolència al de vigília, pot ésser una estona del dia altament productiva

#### *Reflexió posterior a l'acció*

##### 3.- Destinar estones per revisar el que he fet.

Es tracta de reservar-se estones per recordar el que hem fet, per pensar en altres alternatives, per identificar els moments crítics, per valorar el que es considera que

s'ha fet bé i el que es pot 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.... Només es tracta de proposar-t'ho i de fer-ho.

4.- 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 musica i, gairebé sense adonar-me'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 <http://www.youtube.com/watch?v=BHf0D894pjl>.

*Reflexió durant l'acció*

5.- 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 darrera 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...) efectes en l'auditori (quina impressió crea en els qui l'escolten?), etc. Processar informació en el decurs de la interacció és la primera passa per integrar-la, atorgar-li significat (interpretar-la) i, finalment, adequar-hi la pròpia conducta.

6.- Respirar profundament abans de parlar.

Potser hauràs observat que algunes persones, quan les interpel·len o quan consideren que han d'intervenir, es prenen alguns segons abans de començar a parlar. D'una banda, els permet articular un esquema (encara que sigui mental) de resposta; d'altra banda, poden posar atenció a si mateixos: actitud, postura, to de veu, seguretat, etc. tot adequant aquests factors a l'objectiu que persegueixen. Alguns recursos habituals consisteixen a respirar profundament abans de parlar, mirar amb atenció l'altra persona, beure una mica d'aigua., buscar quelcom (un clip, la grapadora...), etc.

*Consideració final per anar més tranquil·litat per la vida.*

7.- Relacionar-se amb nens i amb persones grans.

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 les persones grans, 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. Posa un nen o un iaio a la teva vida!

joan.teixido@udg.edu