



Parlar per parlar

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL (INTRAPERSONAL i INTERPERSONAL)

PRIMERA HABILITAT DE LA INTEL·LIGÈNCIA INTRAPERSONAL:

a) La autoconsciència (capacitat de saber què està passant en el nostre cos i què estem sentint)

Conte 1: Assemblea a la fusteria

Vet aquí que un dia les eines de la fusteria varen decidir fer una assemblea per canviar els seus representants. Fou una reunió difícil i emotiva, en què tots prengueren consciència del llarg camí que els quedava per fer.

El martell, que fins llavors havia assumit la presidència, es va acomiadar bo i agraint la col·laboració de tots i cadascun dels seus col·legues. Aquests li correspongueren amb el seu reconeixement i els seus afalacs. Però aviat la reunió va perdre el to amable i distès dels primers moments. La causa? ... En un rampell de sinceritat, les altres eines li varen tirar en cara les seves actuacions passades i les decisions que havia pres. Feia massa soroll! A més, es passava la vida donant cops.

El martell reconegué els seus errors i va acceptar les culpes, però va demanar que també amonestessin i cessessin el ribot. Per què? Doncs perquè tot el seu treball el feia a la superfície. Mai aprofundia en res.

El ribot, amb una humilitat inusual, reconegué les seves faltes i va acceptar el seu cessament. Però, per un principi d'equitat, va demanar l'expulsió del cargol. Argumentà que se li havien de donar voltes i més voltes abans no servís d'alguna cosa.

Davant d'un argument tan contundent, el cargol també va acceptar de plegar. Però, al seu torn, va reclamar l'expulsió del paper de vidre. Va posar en evidència que el seu tracte era molt aspre i que sempre tenia friccions amb els altres.'

El paper de vidre s'hi mostrà d'acord, però amb la condició de què també fos expulsat el metre, ja que no feia altra cosa que mesurar els altres amb la seva mida, com si ell fos l'únic perfecte.

En aquestes que arribà el fuster, es posà el davantal i s'acostà al banc per començar la seva feina. Va fer servir el martell, el ribot, el paper de vidre, el metre i el cargol. A la fi, després d'hores de treballar durament, però en perfecta harmonia i coordinació, les fustes, tosques en un principi, es convertiren en mobles refinats; una taula, una cadira i una prestatgeria estaven llestes per a fer un bon servei.

Després que el fuster se n'anés i la fusteria romangués de nou sola, l'assemblea reprengué les deliberacions. Fou llavors que el xerrac prengué la paraula i digué: "Senyors, ha quedat demostrat que tenim molts defectes, però acabem de veure el que el fuster es capaç de fer quan treballa amb les nostres qualitats. Això és el que ens fa valuosos. Així que deixem de pensar en les nostres aspectes negatius i concentrem-nos en els nostres aspectes positius".

L'assemblea s'adonà llavors que el martell era fort i contundent; el paper de vidre aconseguia superfícies suaus, el ribot era eficaç i discret. Es van fixar en què el cargol tenia la capacitat d'unir i donar força; que el paper de vidre era especialista en afinar situacions i llimar asprors. I observaren que el metre era precís i exacte.

Llavors, es varen sentir novament un equip capaç d'ajudar a construir mobles de qualitat. Se sentiren orgullosos de les seves possibilitats i de les seves qualitats, i s'alegraren de poder treballar plegats.

*** **

Quan treballem en grup, el nostre valor afegit està en les nostres qualitats. Els èxits col·lectius s'assoleixen a desgrat dels nostres defectes individuals.

Aquesta és una bona raó per maldar en trobar les qualitats pròpies i les dels altres.

Aprèn a conèixer-te, coneix els altres i accepta ambdós pel que són.

Original a: <http://www.inteligencia-emocional.org/perlas/asambleaenlacarpinteria.htm>

(Adaptació: Neus Lorenzo - Traducció: Joan S. Escué)

SEGONA HABILITAT DE LA INTEL·LIGÈNCIA INTRAPERSONAL :

b) L'autoregulació del control emocional (modificar la manifestació d'una emoció o un estat anímic, gestionar alternatives per a la seva exteriorització).

Conte 2: ECO a la muntanya.

Un noi i el seu pare caminaven per la muntanya. De sobte, el fill cau, es fa mal i crida: "aaaaaaaiiiiiiiii!!!"

Sorpès, sent una veu que, des d'algun lloc de la muntanya, repeteix: "aaaaaaaiiiiiiiii!!!"

Sorpès, el noi crida: "Qui hi ha?"

I obté per resposta: "Qui hi ha?"

Enfadat per la resposta, el noi crida: "Surt, covard"

La resposta que obté és: "... covard"

Sentint-se insultat, enrogeix d'ira i crida exaltat: "A qui li dius covard, imbècil?"

Immediatament escolta com a resposta: "... covard, imbècil"

El noi mira el seu pare i li pregunta: "Què passa?"

El pare somriu i li diu: "Fill meu, para atenció"

Llavors el pare li crida a la muntanya: "T'admiro"

I la veu li respon: "T'admiro"

Una vegada més l'home crida: "Ets un campió"

I la veu li respon: "Ets un campió"

El noi estava bocabadat, però no entenia res de res. Li pregunta al pare: "Com és que a tu t'admira i a mi m'odia?"

El pare somriu i li explica: "D'això la gent en diu Eco, però en realitat és la vida. Et retorna tot el que dius o fas."

*** **

La nostra vida és senzillament un reflex de les nostres accions:

- *Si desitges més justícia al món, promou la justícia al teu voltant.*
- *Si desitges felicitat i alegria, dona felicitat i alegria als qui t'envolten.*
- *Si vols pau a l'ànima, posa pau a l'ànima dels que coneixes.*

Aquesta relació és aplicable a tots els aspectes de la vida. La vida et donarà, en resposta, els fruits d'allò que tu li has donat.

La teva vida no és una casualitat, és un reflex de tu mateix.

Si no t'agrada allò que reps com a resposta, repassa acuradament allò que tu estàs donant!!!!

Original a: <http://www.inteligencia-emocional.org/perlas/ecosdelavida.htm>

(Adaptació: Neus Lorenzo - Traducció: Joan S. Escué)

TERCERA HABILITAT DE LA INTEL·LIGÈNCIA INTRAPERSONAL:

c) La motivació o l'acció orientada (la capacitat de canviar i reorientar les emocions que sentim, motivar-se i motivar els altres).

Conte 3: La bossa de claus

Aquesta és la història d'un noi que tenia molt mal caràcter i reaccionava sempre de manera airada tant amb els amics com amb els enemics.

El seu pare, veient que el seu fill podia acabar perdent totes les amistats, li lliurà una bossa de claus i li digué que cada vegada que perdés la paciència, havia de clavar un clau darrera de la porta.

El primer dia, el noi va clavar 37 claus darrera la porta: d'aquesta manera es desfogava, es concedia un temps abans de respondre, controlava els seus rampells i aprenia a contenir la ira sobtada i desenfrenada.

Les setmanes següents, a mesura que aprenia a controlar el seu geni, clavava cada vegada menys claus darrera la porta. Poc a poc anava descobrint que li era més fàcil i li costava menys controlar el seu geni que no aixecar el pesant martell amb la mà i clavar claus darrera la porta. Fins que arribà el dia en què va poder controlar el seu caràcter tot un dia. Un dia sencer!

Després d'explicar-li al seu pare el que havia aconseguit, aquest li va suggerir que desclavés un clau de la porta cada dia que aconseguís controlar el seu caràcter. Així en podria dur el compte.

Els dies van anar passant i el noi finalment li va poder anunciar al seu pare que ja no quedava cap clau per arrencar de la porta: tenia ferides als dits i durícies a les mans, però els havia desclavat tots.

El pare el prengué de la mà i el va acompanyar fins a la porta. Se la varen mirar plegats. Llavors el pare li digué: "-Felicitats, fill meu. Has treballat de valent, però fixa't en tots aquests forats de la porta, mira aquests senyals. Aquesta porta quedarà marcada per sempre, igual que les teves mans. Mai més no serà la mateixa d'abans! Cada vegada que tu perds la paciència, deixes cicatrius exactament com aquestes que veus a la porta. Tu pots insultar algú i després retirar el que has dit. Però allò que li has dit li farà mal, i la cicatriu li durarà per sempre."

Hem de ser responsables dels nostres actes amb els altres: els amics i els companys que ens envolten són joies precioses. Ens fan riure i ens animen a tirar endavant. Ens escolten amb atenció i sempre estan disposats a obrir-nos el seu cor. La manera com tractem els altres deixa seqüeles en tots i cadascun de nosaltres.

*** **

Una ofensa verbal fa tan de mal com una ofensa física. Molt sovint deixa seqüeles irreversibles.

Podeu trobar-lo a: <http://www.inteligencia-emocional.org/perlas/labolsadeclavos.htm>

Adaptació: Neus Lorenzo - Traducció: Joan S. Escué

PRIMERA HABILITAT DE LA INTEL·LIGÈNCIA INTERPERSONAL:

d) L'empatia o l'afinitat emocional (entendre què estan sentint altres persones, veure les qüestions i les situacions des d'altres perspectives)

Conte 4: Els sons del bosc

Cap a finals del segle tercer abans de Crist, el rei Ts'ao va enviar el seu fill, el príncep T'ai, al temple a estudiar amb el gran mestre Pan Ku. Com que el príncep T'ai havia de succeir el seu pare com a rei, Pan Ku li hauria d'ensenyar les bases per a ser un bon governant.

Quan el príncep arribà al temple, el mestre el va enviar tot sol al bosc Ming-Li, on havia de passar tot un any. Passat aquest temps, el príncep havia de tornar al temple per descriure els sons del bosc.

Quan el príncep T'ai va tornar, Pan Ku li va demanar al noi que descrivís tot allò que havia pogut escoltar. "Mestre" - contestà el príncep - "he pogut escoltar el cant dels mussols, el xiuxieig de les fulles, el vol dels insectes, el cant dels grills, el murmuri de les pastures, el brunzit de les abelles i la remor del vent".

Quan el príncep va acabar la seva explicació, el mestre li demanà que tornés al bosc i escoltés més enllà del que havia sentit. El príncep estava desconcertat pel que li demanava el mestre: És que no havia escoltat realment tots aquells sons?

Nit i dia, el jove príncep es va estar assegut tot sol al bosc, escoltant. Però no va sentir altres sons que els que ja havia escoltat. Fins que un matí, mentre estava assegut en silenci sota els arbres, va començar a percebre lleugerament alguns sons diferents d'aquells que fins llavors havia sentit. Aguditzà l'oïda i els sons esdevingueren cada vegada més clars. Llavors sentí que una sensació de lucidesa l'embolcallava.

"Aquests deuen ser els sons que el mestre volia que escoltés" - va pensar.

Quan el príncep T'ai tornà al temple, el mestre li va preguntar què més havia sentit. "Mestre" - respongué el príncep amb reverència - "quan he escoltat amb més atenció, he sentit coses que mai havia escoltat: el so de les poncelles en descloure's, el so del sol escalfant la terra i el so de les pastures en rebre la rosada del matí".

El mestre aprovà amb un moviment d'assentiment: "Sentir allò que no s'ha escoltat" - remarcà Pan Ku - "és una disciplina necessària per a ésser un bon governant. Només quan un governant ha après a escoltar amb atenció el cor de les persones, a escoltar els sentiments no expressats, el dolor no manifestat i les demandes no dites, està en condicions d'esperar que la seva gent li faci confiança, entendre quan alguna cosa no està bé i descobrir les veritables necessitats dels seus ciutadans. Quan els líders només escolten paraules superficials i no penetren profundament en l'ànima de les persones per escoltar les seves opinions veritables, els seus sentiments i els seus desigs, és quan esdevé la caiguda dels governs."

Paràboles de Lideratge

W. Chan Kim i Renée A. Mauborgne.

Harvard Business Review, Julio-agosto 1992

SEGONA HABILITAT DE LA INTEL·LIGÈNCIA INTERPERSONAL :

e) La capacitat de pertànyer a un grup i col·laborar. Viure en la diversitat i treballar en equip (intercanviar opinions, cooperar, inserir el propi comportament en un organigrama establert; conèixer i mantenir diverses xarxes socials i adaptar-se a diversos contextos).

Conte 5: El Coco i el perquè de les coses

Aquest és un relat que té lloc a l'Àfrica, no fa gaires anys.

Un nen anomenat Biodum, de la tribu Malinkè del nord de Mali va allunyar-se del poblat per tal d'anar a jugar a pilota amb els seus amics Olosué, Bendong, i Sankè, malgrat les recomanacions de les respectives mares per a que no deixessin sols els germans i les germanes petites.

Tots quatre corrien darrera la pilota i per torns feien de porters. Jugaven a futbol a sota les palmeres amb tant mala fortuna que la pilota va sortir disparada d'un xut i va fer impacte a la palmera més alta: immediatament un enorme coco va caure de cop sobre el cap d'en Biodum i el deixà estès a terra, ple de sang i sense coneixement.

Els amics varen buscar ajuda al poblat i aviat un Cooperant Voluntari va portar en cotxe el petit Biodum fins a l'Hospital Evangèlic més proper. Una vegada fetes les primeres cures, un funcionari de l'administració va aparèixer amb el seu formulari per a esbrinar el que havia succeït:

- "Què ha passat? Expliqueu-ho, i prendrem mesures per evitar una altra desgracia com aquesta"

- "Ha estat culpa d'en Bendong" - va dir en Sankè - "Ha xutat massa fort i ha tirat la pilota fora del camp!"

- "Ha estat culpa de l'Olosué" - va dir en Bendong - "Jo he fet gol, ell no ha parat la pilota!"

- "Ha estat culpa d'en Biodum" - va dir en Olosué - "S'ha posat a mirar des de sota de la palmera en lloc de jugar a pilota com tots!"

Els grans tenien les seves pròpies teories sobre l'accident i les defensaven a la frontera de la vehemència i la indignació:

- "Ha estat un descuit imperdonable" - va dir el Cap de la tribu - "Ja fa estona que els homes haurien d'haver collit els cocos madurs abans de que caiguin tots i es perdi la collita. Això és el que ha passat!"

- "Ha estat un mal d'ull i una maledicció" - va dir la dona del Cap de la tribu - "És ben clar que alguna divinitat massa exigent ha fet un encanteri: ha volgut castigar els nois que s'havien allunyat del poblat sense permís i havien abandonat els germans petits. El pobre Biodum ha estat víctima d'una lliçó exemplar. Això és el que ha passat!"

- "Ha estat culpa de la meva dona" - va dir el pare - "Ha malcriat massa al noi i li ha permès tot. Si ella l'hagués controlat bé, ara seria a casa i no li hauria passat res".

- "Ha estat un traumatisme cràneo-encefàlic" - va dir el metge - "d'origen contuso-traumàtic. El resultat és encara de pronòstic reservat. Caldrà veure'n l'evolució per saber les possibles conseqüències a llarg termini. Això és el que passa!"

- "Ha estat el resultat de la corrupció governamental" - va dir el Voluntari Cooperant, molt decidit - "Fa temps que haurien d'haver tallat les palmeres i sembrar blat de moro, com diu la nostra ONG: el poble passa gana, hi manca farina i sempre pateix l'abandonament de l'administració per manca de planificació agrària. Això és el que passa!"

Amb tantes opinions, el funcionari de l'administració no aconseguia omplir el seu formulari d'incidències. Gat vell i coneixedor dels costums locals, va demanar al Griot, el Bruixot de la tribu, que l'ajudés.

El Griot va dir pausadament:

- "Bé, està clar que tots tenen raó: cada un ha viscut l'accident des de la seva finestra al món. El coco ha desvetllat el que està present però se'ns amaga als ulls: Això és el que ha passat!" I va afegir - "Ara el que cal és escoltar-los a tots i descobrir el problema que cada un d'ells està desvetllant. Així podràs donar el remei que cada un d'ells està demanant. Tots junts fan un retrat molt clar i complet del nostre món!"

Així que el funcionari fa esforçar-se en veure el món des de la finestra dels altres, i va escriure:

El Cap de la Tribu necessita reforçar la seva autoritat per a que els homes facin la feina tradicionalment necessària en favor de la comunitat. La dona del Cap de la tribu vol recordar a la gent que hi ha conseqüències inesperades pels actes imprudents. El pare del noi pateix la frustració d'una esposa amb la que no comparteix criteris comuns. El metge segueix concentrat en la malaltia sense veure el malalt que té davant. El Voluntari Cooperant cerca una estructura política pròpia del seu país, que coneix bé, en lloc de veure la nostra, que desconeix. Els nois només veuen la culpa com un problema aliè i dels altres, on haurien de veure un problema comú i compartir. A tots ens manca sentit d'equip, esperit de tribu.

En llegir l'informe final va reflexionar: **cal mirar el món amb ulls sensibles per veure des de la finestra dels altres, i junts desenvolupar l'esperit de cohesió i de tribu.**

Adaptació de Neus Lorenzo

TERCERA HABILITAT DE LA INTEL·LIGÈNCIA INTERPERSONAL :

f)La capacitat d'organitzar grups i liderar comportaments d'altri (convèncer, negociar, resoldre disputar, incentivar i dirigir al grup, crear xarxes socials noves i establir organigrames de treball)

Conte 6: Quina sort!... Quina feinada!

Ara fa molts anys, dos germans van decidir establir-se amb la seva feinada en un indret allunyat al peu d'una muntanya, amb la il·lusió de fer-se camperols i esdevenir pròspers.

El germà gran va mirar el bosc farcit de matolls on creixien fermes les argelagues, i va dir malhumorat: "Quina feinada! No acabarem mai de treure tota aquesta brolla de branques."

I els seus fills sospiraven cansats i desmotivats davant de tot el que encara calia fer.

El germà petit va mirar el bosc, i va dir il·lusionat: "Quina sort! La terra sembla fèrtil i rica, només cal fer-hi espai pel blat."

I els seus fills es van posar a treballar de valent per arrencar els matolls, molt contents i esperançats.

Després d'un temps, el germà gran va mirar el petit terreny que havia netejat la seva família i va dir: "Quina feinada! Està ple de roques, ni que treballem mil anys aquí no creixerà rés!"

I va posar els seus fills a treure les pedres, entre queixes i batusses per establir els torns de feina.

El germà petit va mirar el terreny que havia netejat la seva família amb decisió i il·lusió i va dir: "Quina sort! Està ple de roques, ara podrem edificar una petita cabana aquí mateix per desar les eines del camp!"

I va posar els seus fills petits a treure pedres, i els grans a construir una caseta per les eines del camp.

En arribar la temporada de pluges, el germà gran va mirar el terreny i els rocs amuntegats allà al costat i va dir: "Quina feinada! Abans pedres i ara aigua. Aviat s'enfangarà el camp i no podrem llaurar-lo bé."

I els seus fills van començar a llaurar malhumorats i enrabiats en mig del fang.

El germà petit va mirar el camp i la cabana i va dir: "Quina sort! Ara podrem tenir fins i tot una cisterna d'aigua de pluja. Què més necessitem? Amb aquestes comoditats, aviat podrem llaurar-lo bé."

I els seus fills van començar a llaurar alegres i entusiasmats en mig del fang, tot suggerint millores: una canal per dur l'aigua a l'altra banda del camp, un camí per la cabana, una cingla per recollir el sobrant del camp, un replà per drenar l'aigua estancada.....

A les poques setmanes les dues famílies van poder sembrar, i al mes següent ja es veien despuntar els brots:

El germà gran va veure que el seu terreny reduït i pedregós donava uns minsos resultats, amb unes quantes espigues porugues entre les pedres, i va escridassar els seus fills, molt disgustat: "Quina mala sort!"

El germà petit va veure el seu camp treballat i organitzat, amb cisterna i cabana per a les eines i un camí net i graciós, on les llavors creixien fortes i granades amb la promesa d'una collita pròspera, i va decidir felicitar els seus fills: "Això és la feina ben feta!"

Molt sovint, la sort no és més que el resultat lògic de l'esforç ben coordinat.

Adaptació: Neus Lorenzo