

RELATS D'ALFABETITZACIÓ EMOCIONAL.



"Sabem el que som però no el que podem arribar a ser".

William Shakespeare

Sóc jo qui decideix

El columnista Sidney Harris explica que, en una ocasió, va acompanyar un amic seu a comprar el diari. En arribar al quiosc, l'amic va saludar amablement el venedor. Aquest li va contestar de manera brusca i desconsiderada, i després li va llençar el diari despectivament. L'amic, tanmateix, va somriure i pausadament, va desitjar al quiosquer un bon cap de setmana. Van continuar el camí, i en Sidney preguntà:

-Escolta... sempre et tracta així, aquest home?

-Sí, per desgràcia.

-I tu sempre et mostres tan educat i amable?

-Sí.

-I em vols dir per què tu ets tan amable amb ell, si ell és tan antipàtic amb tu?

-És ben senzill. Perquè no vull que sigui ell qui decideixi com m'haig de comportar jo.

La pregunta més important

Durant el segon semestre a l'escola d'infermeria, el professor ens va posar un examen sorpresa. Jo era una estudiant conscient i vaig llegir ràpidament totes les preguntes, fins arribar a l'última:

-Quin és el nom de la senyora que fa la neteja de l'escola?

Segurament aquesta pregunta era alguna mena de broma, vaig pensar. Jo l'havia vist sovint, aquella dona. Era alta, amb els cabells foscos, d'uns cinquanta anys... però, com podia saber-ne el nom?

Vaig lliurar l'examen tot deixant l'última pregunta en blanc. Abans d'acabar la classe, algú va demanar al professor si l'última pregunta comptaria per a la nota.

-És clar -va dir el professor-. En la vostra carrera professional coneixereu molta gent. Heu d'aprendre que totes les persones són importants. Totes mereixen la vostra cura i la vostra atenció, encara que només els somrigueu i els digueu «hola», o «gràcies»!

Mai més no he oblidat aquella lliçó.

Amics com tu

Conta Lev Tolstoi que dos amics estaven travessant un bosc quan va aparèixer un ós. El més ràpid dels dos va fugir sense preocupar-se del seu company, el qual, per salvar-se, es va llançar a terra fent veure que estava mort.

L'ós, creient-lo mort, el va llepar i se'n va anar. Semblava com si li hagués dit alguna cosa.

—Què t'ha dit? —va preguntar el que s'havia escapolit.

—Només m'ha dit que no me'n fii gens, dels amics com tu.

Pobre o ric... tenir o ésser?

Heus aquí que una vegada hi havia un home molt ric i un home molt pobre. Cadascun d'ells tenia un fill.

Un dia, l'home ric va pujar amb el seu fill a dalt d'una muntanya.

—Mira —li va dir—, tot això que veus un dia serà teu.

Un altre dia, l'home pobre va pujar amb el seu fill a dalt de la mateixa muntanya i li va dir:

—Mira—

Amb les mans obertes

Un dia, un noiet de tretze anys passejava per la platja amb la seva mare. En un moment donat se la va quedar mirant amb insistència i li va fer aquesta pregunta:

-Mare, què puc fer per conservar un amic que he tingut molta sort de trobar?

La mare va pensar uns moments, es va inclinar i va agafar un grapat de sorra amb cada mà. Amb els palmells oberts cap amunt, va tancar un puny amb força. La sorra es va escapolar entre els seus dits. I com més fort tancava el puny, més sorra s'anava escapant. En canvi, l'altra mà la va deixar ben oberta: la sorra que havia agafat va quedar intacta.

El noi es va quedar meravellat davant l'exemple de la seva mare i va entendre que és només amb obertura i llibertat que es pot mantenir l'amistat, mentre que voler retenir-la o tancar-la significa perdre-la.

EL LLOP FEROTGE I LA CAPUTXETA VERMELLA

El bosc era casa meua. Jo hi vivia feliç i content, tenia cura de les plantes, de mantenir-ho tot net i endreçat, i de vetllar pel benestar dels animals, que eren els meus amics i amb qui m'agradava conversar de totes les coses boniques que hi ha a la natura.

Un dia assolellat, quan jo estava recollint unes deixalles "oblidades" per uns excursionistes, vaig sentir crits i molt de xivarri. A correuita em vaig amagar ja que no tenia gens clar qui podia produir tot aquell enrenou. Amb precaució vaig guaitar des del meu amagatall i vaig veure una nena vestida d'una manera molt estranya, tota de vermell i amb una caputxa al cap, que d'una manera alegre i despreocupada destrossava flors, xafava l'herba, i llançava al terra els papers dels caramels i de les laminadures que engolia quasi sense mastegar.

Després d'una estona vaig sortir i li vaig preguntar qui era i on anava, ja que no l'havia vist mai pel bosc i sempre és agradable fer noves amistats. Em va contestar que anava a portar una cistella amb mel a la seva àvia i que no tenia temps de parar-se a parlar amb mi. I tot això m'ho va dir sense deixar de llançar "paperets" al terra. Era una nena maca, però una mica irresponsable pel que fa a com s'havien de tractar el bosc i els seus habitants.

Per cert, jo coneixia l'àvia. Era una velleta molt simpàtica que vivia en una clariana del bosc i això em va fer pensar que hauria d'anar a visitar-la per dir-li el poc respecte que demostrava la seva néta pel nostre bosc estimat. Com que hi vaig anar pel dret vaig arribar-hi el primer, vés a saber quina n'estaria fent aquella nena!

L'àvia, en saber quin era el comportament de la seva néta, no s'ho va pensar gens ni mica, i decidí marxar, en aquell mateix moment, a la casa de la seva filla a explicar-li tot el que passava. Em va demanar que esperés a la nena i que li digués que deixés la cistella amb la mel i que tornés de seguida a casa seva.

Però com que el dia era fred i l'àvia encara no havia encès la llar, jo em vaig posar la seva roba i ficar dintre del seu llit. Passada una bona estoneta, vaig sentir uns forts cops a la porta i suposant que era la nena, la vaig convidar a entrar. La nena, sense dir ni bon dia, només veure'm em va dir no sé què, força desagradable, en relació a les meves orelles. Com ja he estat insultat en d'altres ocasions, no li vaig fer ni cas, i li digué que eren d'aquella manera perquè pogués escoltar-me-la millor.

No us penseu, la nena m'agradava, però va tornar a fer una altra observació desagradable i insultant en relació als meus ulls tan sortits. Comprendreu que ja em comencés a sentir una mica incòmode i a trobar aquella nena força antipàtica però com què no em volia enfadar vaig seguir amb la broma i li vaig dir que eren d'aquella manera per poder mirar-me-la millor.

Però la nena no en tenia prou, li agradava ficar-se amb els altres, i va tocar precisament el meu punt feble: les dents. Sempre he tingut problemes amb les meves dents tan grans i lletges. He estat sempre acomplexat per la seva causa i aquest comentari em va semblar molt ofensiu. Sé que m'hauria d'haver controlat, però vaig saltar sobre d'ella per atemorir-la i li vaig dir que eren per menjar-me-la millor.

Siguem seriosos, cap llop no pot menjar-se una nena. Això tothom ho sap. Però aquesta nena estrofolària i mal educada va començar a córrer i a cridar. Jo, penedit, corria darrera d'ella per calmar-la però com què la roba de l'àvia em molestava, me la vaig treure i això encara va ser pitjor perquè la nena es va espantar i encara va cridar molt més.

Sobtadament, la porta de la casa es va obrir i va aparèixer un caçador amb una escopeta. Sense preguntar què passava, va començar a disparar a tort i a dret encara que, per sort, tenia tan poca punteria que em vaig poder escapar per la finestra sense rebre cap ferida.

M'agradaria dir que aquest va ser el final de la història, però no és així. L'àvia, perquè no es sabés que la seva néta era una nena malcriada i insensible, no va voler dir mai la veritat del que havia passat, cosa que va provocar que ràpidament s'estengués el rumor de què jo era un animal ferotge, devorador de nenes, dolent de mena i de qui no es podia confiar. Tothom va començar a fugir de mi, a evitar-me, a fer-me males cares.

Jo no sé què li passaria a aquella nena estrofolària i antipàtica, però jo ara estic sempre sol i no sóc gens feliç. Gens feliç!.

Sis barrets per pensar. Edward de Bono



BARRET BLANC



Una mirada objectiva a les dades i a la informació. "Els fets són el fets".

BARRET VERMELL



Legitimitza els sentiments, presentiments i la intuïció, sense necessitat de justificar-se.

BARRET NEGRE



Significa la crítica, lògica negativa, judici i prudència. El perquè quelcom pot anar malament.

BARRET GROC



Simbolitza l'optimisme. lògica postiva, factibilitat i beneficis.

BARRET VERD



L'oportunitat per expressar nous conceptes, idees, possibilitats, percepcions i usar el pensament creatiu.

BARRET BLAU



Control i gestió del procés del pensament.

PREGUNTES ELS BARRETS DE BONNO



1. Quin penses que és el barret que portes més sovint? Perquè?

2. Quin barret penses que porten els teus pares o tutors? Perquè ho penses?

3. Penses que hi ha un barret millor que l'altre? Quin?

4. Escribeu què pensaries en cada situació segons el barret que portéssis posat.
 - a) M'he barallat amb el meu millor amic, ja no em parla fa una setmana.

BLANC:
VERMELL:
VERD:
NEGRE:
BLAU:
GROC:

B) El professor m'ha posat una amonestació i ara m'expulsaran del centre.

BLANC:
VERMELL:
VERD:
NEGRE:
BLAU:
GROC:

c) La meua família em pressiona perquè vol que tregui bones notes a totes les assignatures jo em veig incapaç de complir el que ells volen.

BLANC:
VERMELL:
VERD:
NEGRE:
BLAU:
GROC: