

ara.cat

Raquel Ballesteros: "Quan no se sap dir que no, més val optar per un no ho sé i guanyar temps"

Original 'Cambrer, aquest cafè està fred!' (Angle Editorial) és el títol del seu últim llibre. El defineix com un manual de primers auxilis per millorar l'assertivitat, la comunicació i les relacions personals. Ho fa a través de casos pràctics i amb l'ajuda de vinyetes

ELISABET ESCRICHE | Actualitzada el 31/03/2015 00:00



Raquel Ballesteros aporta el temps com a element per gestionar les emocions i evitar que ens condicionin la resposta. / FRANCESC MELCION

Llicenciada en psicologia i amb un màster en psicologia clínica, Raquel Ballesteros recorre a les vinyetes per aconseguir que el lector porti a la pràctica les seves habilitats socials.

Què s'entén per habilitats socials?

Són aquelles eines que tenim en el dia a dia per enfrontar-nos a les diferents situacions que ens trobem, és a dir, a l'hora d'aconseguir els nostres objectius. S'han de posar en pràctica, però sense oblidar que vivim en societat i, per tant, que estem relacionats amb els altres. Un psicòleg va arribar a quantificar més d'una trentena d'habilitats socials.

Quines són les més importants?

Aprendre a dir *no*, posar límits, demanar ajuda o oferir-ne, aprendre a agrair o a negociar, a expressar les nostres emocions, afrontar la irritació d'una altra persona... De totes, les que costen més de gestionar són posar límits, expressar sentiments i, sobretot, ser clars: dir sense filtres el que necessitem o sentim.

Per què?

Perquè hi ha molt desconeixement de nosaltres mateixos. Ens eduquen des de petits en una societat que ens diu què hem de fer, per què, a on... Això vol dir que hem d'assolir uns objectius sense un aprenentatge vivencial que ens permeti entrar en contacte amb el que sentim, necessitem o volem.

Quan s'ha de començar a educar la gestió de les habilitats?

Pràcticament des que naixem. El nadó rep informació des de l'exterior que va modelant i va interpretant d'una manera molt inconscient, però sí que des de ben petit va veient quin és el rol de mare o el de pare, per exemple. Per tant des de molt petit va integrant què és correcte i què no en la relació amb els altres.

És difícil ensenyar-ho si tenim en compte que l'adult no en sap...

Aquest és el problema. La clau és donar molt espai i ser conscient que nosaltres com a pares no hem assolit aquestes eines. El treball dels pares comença precisament per ells mateixos. De cara al nen han d'intentar no inculcar res des de fora de manera estricta. Han de deixar espai perquè sigui el nen qui reflexioni, i integri el que pensa i sent amb el que necessita.

Pot posar-ne un exemple?

Un nen que no vulgui saludar la gent que ve a sopar a casa. Sovint els pares solen dir “fes-li un petó” a tal, però l'important és que ell decideixi com i quan donar la benvinguda als convidats.

Comentava que el que més costa és dir *no*. Com s'aconsegueix?

Un s'ha de conèixer i saber què vol. Molts cops no diem *no* perquè tampoc tenim clar què volem. Per exemple, si et demanen si vols anar a sopar amb algú pot ser que no tinguis clara la resposta perquè no has establert prioritats. Cal tenir autoconeixement sobre què vols i sents. Quan no tenim aquesta consciència, més val optar per un no ho sé i així aconseguir temps per pensar què vols fer.

¿La consciència pròpia, doncs, és el primer pas?

És el primer pas per canviar-ho, per actuar d'una altra manera. Quan funcionem des de la por o les emocions ho fem d'una manera molt reactiva: o fugim o ens encarem o ens paralizem. Quan comencem a posar-hi consciència ja podem decidir.

I el segon pas?

Posar-nos petits reptes cada dia. Fer alguna cosa que ens resulti una mica incòmoda. Pensar que tenim aquesta emoció, aturar-nos, sentir-la, mirar-la i valorar possibles noves maneres d'actuar davant d'aquesta situació. És un procés per al qual comptem amb molts recursos (teatre, tallers) per perdre certes vergonyes, però per canviar-nos ens hem d'exposar a certes pors. Quan hem passat a l'acció ja provoquem que moltes coses canviïn. En definitiva és sortir del cercle de comoditat. Quan hi ha una emoció que ens resulta difícil gestionar, el que hem d'evitar és respondre-hi de manera automàtica.

Quin paper té l'escola en aquest ensenyament?

És molt important. De fet ja hi ha molts centres que tenen un mètode d'ensenyament més obert, en què deixen de banda les assignatures i els coneixements que s'han d'assolir. D'aquesta manera es dona més llibertat i opció de joc a l'aula. Un nen necessita moure's, expressar-se, jugar, conèixer el seu cos. Ens han educat per assolir coneixements des del cap però s'ha d'integrar ment i cos.

¿I durant aquest procés no s'han de posar pautes?

Sí, s'ha de trobar l'equilibri. Un nen necessita unes pautes per sentir-se segur. Se l'ha d'acompanyar per poder-lo orientar. Com més aviat comencem, més aviat podrà tenir claredat i funcionar des de la motivació en lloc de la por. Cal tenir en compte que depèn de com inculquem les coses el que fem és que la criatura funcioni a partir de la por, que pensi que hauria de fer això perquè aquell no s'enfadi o allò altre perquè no el rebutgi, en lloc de fer el que realment li ve de gust fer.

¿A partir de quina edat s'ha de fer acompanyament?

Dependrà de cada nen, però a partir dels 2 o 3 anys ja comença a integrar certes coses.