



Passos que ens apropen al benestar emocional.

Les habilitats socials: una oportunitat per desenvolupar-nos a través del gest més senzill.

Si ens preguntem de quina forma podríem resumir breument l'objectiu de la tasca del psicòleg, de ben segur les opinions serien molt diverses. Però si el que busquem és un punt convergent entre les diferents perspectives, una opció podria ser: procurar per la qualitat de vida de les persones. Aquesta afirmació s'omple de significat si ens situem dins del context de la societat del benestar.

Per altra banda, sabem que com a éssers socials, la interacció amb altres persones és necessària per tal de poder desenvolupar-nos al llarg de la vida. En el context de la relació és possible garantir la supervivència, elaborar la nostra identitat i transmetre els valors i normes que ens permetran construir noves relacions i la forma amb la qual concebrem el món. Miell i Dallos (1996), a més, proposen que les relacions interpersonals tenen un gran valor pel benestar emocional. En aquest sentit, tal i com defineix Casas (1996), la qualitat de vida l'entendem des d'un marc ampli on es considera l'entorn material i el psicosocial, on tenen lloc les nostres interaccions.

Així doncs, en el marc de la relació podem aprendre les habilitats que tenen sentit en una determinada cultura i que ens permetran adaptar-nos a l'entorn, com és el cas les habilitats socials. Si considerem la comunicació com a un punt de partida a partir del qual tenen lloc processos més complexos, es posa de manifest la necessitat de tenir cura de tot allò que forma part d'aquesta interacció. Per exemple, si podem desenvolupar les habilitats comunicatives amb èxit, possiblement serem més aptes per ascendir professionalment, podrem defensar allò que no ens agrada i sentir-nos més competents. Sense cap dubte, això pot facilitar que puguem viure la nostra vida laboral d'una forma molt més satisfactòria.

Cal tenir en compte que es tracta d'habilitats que podem aprendre al llarg de tota la vida, fet que els situa en una posició molt favorable a ser treballats en moltes intervencions. Així doncs, l'entrenament d'aquestes habilitats pot tenir una doble funció. En un primer lloc, pot contribuir a la millora de les condicions vitals davant d'una situació problemàtica com per exemple en l'àmbit de la intervenció clínica, en programes de formació professional o en tallers en centres de rehabilitació, entre d'altres. Per altra banda, pot actuar com a factor de protecció, disminuint la probabilitat que apareguin altres problemes. Això justifica que un altre dels àmbits on és possible treballar-ho sigui l'educatiu. Si des de petits es contribueix en educar les habilitats socials, no tan sols es promourà la bona adaptació dels nens i nenes sinó que a més, ampliarem les possibilitats de construir una societat amb una millor qualitat de vida. En el present article, es proposa una forma de poder transmetre aquestes habilitats des de la família i l'escola.

Sovint, quan una relació no ens resulta satisfactòria, tendim a culpar a l'altra persona i això s'acompanya amb un empitjorament de la situació i del nostre benestar. Tal i com proposa Castanyer (1996), la valoració de la relació dependrà de si tenim al nostre abast l'habilitat per respondre adaptativament i l'esquema mental que ens permeti sentir-nos segurs amb nosaltres mateixos. D'aquesta manera, serà més fàcil que ens sentim valorats i respectats. Per això és important que ens centrem en allò que podem controlar, enlloc de buscar la responsabilitat de la nostra conducta en l'altre. Per últim, és important comentar que educant aquestes habilitats, es predisposa als infants a construir relacions sanes a les escoles i això pot afavorir a una millor integració dels nouvinguts, així com dels nens i nenes amb necessitats educatives especials.

La pilota groga

“Com cada vespre, el pare es va asseure al costat del llit del seu fill. Sempre li havia agradat poder dedicar aquella estona per perdre's junts en móns imaginaris que cada dia eren diferents. Podria dir-vos que seguia una antiga tradició familiar i que li agradava recordar les vegades que el seu pare també li havia explicat un conte abans d'anar a dormir. Però la veritat, no hi tenia res a veure. Simplement, li fascinava veure com les seves paraules, es transformaven en vives espurnes en els ulls d'aquell infant. Després que els primers anys es veiés seriosament pressionat pel seu fill a explicar sempre el mateix conte, havia pogut començar a fer lleugeres modificacions. Fins i tot, a vegades es permetia el luxe de crear-ne de nous improvisadament. Per altra banda, l'enorme curiositat del seu fill el portava a fer un munt de preguntes i en algunes ocasions interrompia la narració només per intentar saber més del que el seu pare li explicava. És per aquest motiu que eren ben pocs els dies que en Biel s'adormia abans de poder saber el final i normalment es quedaven parlant una bona estona sobre què haurien fet ells si s'haguessin trobat a la situació dels personatges. Com molt bé podreu suposar, això era una de les coses que més el meravellava i per aquest motiu, no es perdia mai la oportunitat de dedicar aquell màgic moment al seu fill.

- Avui, t'explicaré una història que fa poc em van explicar. A veure què et sembla.
 - Va dir mentre observava aquells ulls expectants.
 - *Una tarda, a l'hora de berenar, la Laia i tres amics de l'escola jugaven al parc del costat de casa seva. De cop i volta, un d'ells va xutar massa fort la pilota i va sortir disparada.*
- *La Laia va anar corrents a buscar-la i es va ficar entremig dels arbustos on hi havia la seva pilota. Mentre es movia àgilment entremig de les branques, en una clariana, va veure en Marc assegut al damunt de la pilota. Era un nen que havia arribat feia molt pocs dies a la seva classe. Normalment no deia res, només quan li preguntaven alguna cosa. La seva professora els havia explicat que era un nen que li costava parlar però que havien de procurar que es sentís a gust a la classe. La Laia no entenia perquè li posaven uns deures diferents, ni tampoc perquè no anava a jugar amb ells a l'hora del pati. La seva mare li havia dit que el tractés tal i com a ella li agradava que la tractessin, però la veritat és que encara no hi havia parlat mai.*

- *Es va aturar i va pensar: “Uf! Té la meva pilota! I si no me la vol donar? I si no m’entén quan parlo?” En Marc ni se la mirava, jugava amb un pal que tenia entre les mans.*
- *Que em deixes la pilota? - Va dir la Laia. Sense dir res, en Marc, encara amb el pal a la mà, es va apropar i li va donar. Estava sorpresa, no sabia què dir-li. Va marxar corrents.*

Mentre tornava a esmunyir-se entre els arbustos, va fixar-se en un detall que la va deixar al·lucjada. En aquella pilota hi havia unes lletres on hi deia: “Marc”. No sabia què fer. Ella es pensava que en Marc havia agafat la seva pilota però justament era ell qui li havia donat la seva tant bon punt la Laia li havia demanat. Com podia ser? I per què no li havia dit que era la seva? Es va posar vermella de cop. Semblava que el cor li anés a sortir disparat. Va girar cua. En Marc encara estava allà, assegut al damunt d’una pedra i continuava jugant amb el pal.

Sense pensar-s’ho ni un segon ella li va dir. – Perdona’m! Jo em pensava que era la meva pilota. Per què no m’has dit que era teva? – Se’l mirava de ben a prop, com si així pogués entendre’l millor. En Marc va alçar la vista i va fer una cara com d’estranyat.

- *Perquè tu només m’has demanat la pilota.*
- *Però tu no me la volies deixar?*
- *No. Però a mi ningú em pregunta el que penso. –*
- *I què és el que et passa ara?*
- *Que m’he quedat sense pilota.*
- *Vols venir amb nosaltres?- Li va dir després de tornar-li.*

En aquell precís instant la cara d’en Marc ho va dir tot. La Laia va entendre que ja només calia agafar-lo de la mà i ajudar-lo a sortir d’allà al mig per anar a jugar. És així com a partir d’aquella tarda, la Laia va aprendre que, abans de poder saber què pensaven els altres, els ho havia de preguntar. Vet aquí un gat,...

- *Vet aquí un gos, que aquest conte ja s’ha fos! – Va dir en Biel content.*
- *T’ha agradat? –*
- *Sí,... – No massa convençut.*
- *Què et passa pel cap?*
- *Això els grans no ho fan tampoc, no?*

Eren precisament aquests els moments en els quals se n’adonava que a poc a poc el seu fill anava creixent. Moltes vegades, no sabia com li podia explicar, però sempre intentava trobar la manera de poder donar una resposta convincent.

- És veritat. Però això tampoc vol dir que ens haguem de quedar sense poder explicar com ens sentim, què ens passa pel cap i què és el que volem. Encara que la persona amb qui tu estiguis parlant no ho tingui en compte, tu li pots dir igualment.
- Encara que no t'ho preguntis?
- Imagina't que un dia t'enfades amb un amic i ell et diu alguna cosa que no t'agrada. T'ha passat alguna vegada?
- Sí! Ahir la Cristina em va donar una empenta quan jo li estava fent una broma.
- I què vas fer?
- Mmm... No em renyaràs?
- No,...- Somrient.
- M'hi vaig tornar,... – Mentre abaixava la mirada.
- I això et va fer sentir millor?
- Sí!
- Creus que així vas aconseguir que un altre dia ella no torni a fer el mateix?
- No ho sé,... Però ha tornat a passar moltes vegades.
- Hi ha alguna cosa que penses que podries haver fet diferent? Li hauries pogut dir alguna cosa?
- Li hauria pogut dir que no volia que hi tornés.
- Per exemple! Però potser abans li podries explicar que a tu allò no t'agrada. Potser la Cristina no va pensar que allò et molestaria tant.
- I ja està?
- Potser la primera vegada, et creuràs que no ha servit de res. Però de ben segur, que si continues així, ben aviat veuràs algun canvi. Per exemple, un dia, jugant amb un company de l'escola, tu t'enfades perquè ell ha fet trapes. Què podries fer?
- Dir-li que és un trampós?
- És una opció, i segurament serà el primer que et sortirà, perquè t'estaràs sentint molt malament! Però potser això tampoc farà que et sentis millor. No?
- Potser estaré trist perquè ell també estarà enfadat amb mi.

- I si li expliques com et sents i què és el que et molesta que faci? En contra d'això ell no et podrà dir res. És important que tu no el tractis malament perquè així serà més fàcil trobar una solució que pugui anar bé per tots dos.
- I si tot i així continua fent trampes?
- És important que li donis una alternativa, que li expliquis què és el que podria fer que no et molestés tant. Tampoc podem esperar sempre que l'altre ens entengui com volem, ell té dret a decidir què vol fer.
- I si s'enfada amb mi? –
- Què és el pitjor que podria passar en aquest cas? Que deixés de ser amic teu? Vols dir que prefereixes no dir res i continuar estant malament?
- No cal que siguem amics si a ell no l'importa el que jo li demano! – Amb mig somriure. Semblava que a poc a poc començava a entendre el que volia explicar-li el pare.
- Tot i això, no oblidis que també és important tenir paciència. Potser el primer cop no anirà tant bé com volies però tots n'hem d'aprendre a poc a poc. No és fàcil però encara que ens costi cada dia podem fer un pas més. Si tu procures fer aquest petit esforç, segurament algun dia formarà part de tu i ja et sortirà tot sol. Què li diries doncs a l'amic que fa trampes?
- Li podria dir que no m'agrada que jugui fent trampes. Li podria demanar que parés o que si vol canviem les normes. – Va afirmar tot cofoi.
- Justament! Llavors la decisió serà seva i si vol que tu juguis amb ell i t'ho passis bé, segurament haureu de trobar junts la manera de poder continuar. Com et sentiries?
- Bé, encara que ell no volgués jugar amb mi sense fer trampes, almenys li hauria dit... Emm... i què li passava a en Marc?
- Tu què creus?
- Potser tenia algun problema, com en Joan de la classe, no?
- Podria ser. Com és que t'hi ha fet pensar?
- Perquè tampoc parla mai i la mestra ens explica el mateix que en el conte. Però a la meua classe ja li diem sempre per anar a jugar i ell normalment ve amb nosaltres.
- T'ha passat mai alguna cosa semblant a la del conte?
- Si! A vegades els grans es pensen que ja saben el que vull però no m'ho demanen.
- És veritat, sovint ens oblidem de les coses que poden arribar a tenir més importància. Precisament això és el que et volia dir. Són aquestes petites coses que

faran que cada dia et puguis sentir bé amb les persones que t'envolten, encara que aquestes sovint no et tractin com a tu t'agradaria. Dit això, em sembla que és hora d'anar a dormir petit. – Va dir mentre mostrava un d'aquells somriures de complicitat i satisfacció que només es poden entendre quan has pogut experimentar una situació semblant.

- Bona nit papa. – Va dir tot arraulint-se entre els llençols.
- Bona nit, totes les puces al teu llit. – Mentre li feia un petó.

Eva Manzano – Psicòloga

Referències

- Casas, F. (1996). *Bienestar social. Una introducción psicosociológica*. Barcelona: PPU.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Miell, D., y Dallos, R., eds. (1996). *Social Psychology: Social Interaction and Personal Relationships*. London: SAGE Publications.
-