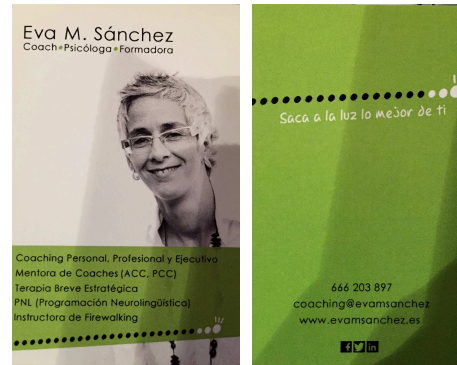


## Conferència d'Eva Maria Sánchez, coach, psicòloga i formadora

*De víctima a protagonista. Educar i viure amb Respons(H)abilitat.*

*Sala d'actes Escola Pia de Sabadell  
10/3/2016*



La conferenciant ha començat fent valer tres paraules importants: “gràcies”, “perdó” i “sisplau”.

Ens ha fet pensar què volem i no hem aconseguit. I després quines en són les causes.

Aleshores en ha ensenyat un bolígraf que feia caure i ha formulat dues preguntes:

- Per què cau el boli?
- Què ha de passar perquè el boli no caigui?

Hi podem donar una resposta científica: *El boli cau perquè hi ha gravetat i perquè no caigui hem de treure la gravetat.*

Però també, com a resposta, podem dir que el boli cau perquè l'hem deixat anar i que perquè no caigui cal no deixar-lo anar.

Totes dues respostes són correctes però la científica ens parla d'elements exògens (externs) que no controlem i la segona ens parla d'elements endògens (propis) que sí podem controlar.

El dia a dia té aquests dos tipus de variables. Hi ha molta gent especialista en les variables exògenes.

Per exemple, quan algú arriba tard i és impuntual la resposta més habitual és dir que hi havia molt trànsit, per tant, una resposta exògena. La solució a la impuntualitat seria que no hi hagués trànsit, que és un fet que no podem controlar.

També podríem haver donat una explicació endògena com ara “no he calculat bé el temps” o “abans de marxar he posat una rentadora”. Com que és un fet propi hi puc posar solució, per exemple, planificant-me.

**Si sóc part del problema també sóc part de la solució. O adoptes una perspectiva de víctima (queixosa, passiva) o de protagonista (agent actiu).**



Com a víctima dic que els altres han de canviar i em declaro impotent. Com a protagonista puc influir en la situació.

Una altra situació. Si t'acostes a algú i et diu que està fatal, que els fills passen d'ella, que la parella no l'entén, el "jefe" l'explota, els polítics són uns corruptes... Per exemple, aquella persona ens està dient que els altres han de canviar i no hi pot fer res.

Una parella que va a comprar i s'emporta el casc. Quan torna diu: "S'ha perdut el casc". És una explicació victimista. Si diu: "He perdut el casc" la resposta te'n fa responsable i, per tant, hi pots trobar solucions.

Per què tendim a anar de víctimes? Perquè és fàcil i còmode, però el cost és la **impotència**.

Quan aprenem a ser víctimes? Quan som petits que ens mostrem bons perquè és la manera que l'infant sent que serà estimat. Els nens no diferencien culpa de responsabilitat. I en això els adults hi tenim a veure. Si nosaltres no ho fem bé, ells tampoc ho faran perquè ens copien les nostres actituds.

Quan un nen es baralla (o el lloc on és està en desordre) i preguntes, el nen sempre diu que la culpa és de l'altre.

**Culpa no és sinònim de responsabilitat.** Si se'n va la llum no és culpa nostra. Jo, si me'n faig responsable busco una solució, formant part del problema.

Per exemple, una nena trenca un gerro i la nena diu al pare "Ha caigut, s'ha trencat". El pare té tres opcions:

- Opció A: recolzem l'opció de víctima "No passa res".
- Opció B: Càstig i bronca
- Opció C: el responsabilitzem "No ho volies fer, però jugant l'has trencat. Què penses fer? Com ho recolliràs? Què faràs perquè no torni a passar?"

Una persona que es passa el dia "despotricant" del seu "jefe" perquè li dóna massa feina. De qui és el problema? Si diu que és del "jefe" perquè no es posa en el seu lloc, fa el paper de víctima i no hi pot trobar solució. N'és el culpable? No, però pateix la situació. Si no se sent part del problema, no trobarà la solució. Per tant, a la pregunta de qui és el problema la resposta és "meu".

Un altre exemple. Un "peque" de quatre anys està corrent per un restaurant i se la fot. La mare hi va i veu que el nen no s'ha fet res però el nen crida i plora. La mare, com que el nen no es consola, pica la taula i diu: "Taula dolenta". Li està transmetent el paper de víctima.

Dos germans que s'estan barallant. La nena agafa un cotxe de joguina i el llança al seu germà que cau a terra i li surt un nyanyo. La nena diu que la culpa és del germà. El pare esbronca la nena i la mare porta el gel pel nen. La nena rep un càstig sever. Però, qui repararà els danys? La mare amb el gel. Hauria d'haver fet participar la nena en la reparació del dany i que ella anés a buscar el gel.

Les respostes victimistes dels nens són naturals per tal d'aconseguir l'estimació de l'adult.



Vivim en una societat que jutja molt: això és just/injust, ets culpable/innocent.

En els errors hi ha l'aprenentatge.

Com a pares no ho podem permetre. Formem persones que no tenen influència en el que passa.

L'Eva Maria ens ha fet tornar a pensar en les causes de per què no tens el que vols i recordem les respostes. Si són: no tinc temps, no em sento recolzat,... **Quants bolis ens cauen a la vida per la gravetat? A qui donem el poder?**

Com a éssers humans és important decidir des d'on vols explicar la teva història personal? Des de quin espai expliques la història de la teva vida? Com facilites als teus fills que expliquin la història de la seva vida.

No vol dir que hàgim d'oblidar els condicionants externs. L'important és canviar d'enfocament.

A la vida hi ha moltes circumstàncies externes que no depenen de nosaltres. El que realment és important és què decideixes fer amb el que et passa. D'aquí la **RESPONS(H)ABILITAT: RESPOSTA, HABILITAT, RESPONSABLE.**

Una mare ha plantejat el problema d'autocontrol davant un comportament negatiu d'un fill i de la tendència a la impulsivitat. La coach ha explicat que en aquests moments funciona el retard assertiu, que és sortir de l'escenari, distanciar-te'n (anar al lavabo, rentar-se la cara, respirar...) i tornar-hi a entrar quan ja estàs més calmat.

Un pare diu que renyar crea por a actuar i que la societat és així, que actua amb por al fracàs. La tendència del nen és de mostrar-se bo per tal de sentir-se estimat i evitar el càstig i les bronques.

**No existeix el fracàs sinó l'oportunitat d'aprenentatge.**

Per exemple, Edison va fer 10.000 proves per inventar la bombeta. Quan un periodista li va preguntar si no estava frustrat amb 10.000 fracassos, ell va contestar que realment no havia fracassat, que havia après 10.000 maneres de com no fer una bombeta.

La pregunta hauria de ser: "Què he de fer?"

El conte de l'elefant lligat a una petita estaca ens explica com un petit elefant està lligat a una estaca i intenta marxar però no pot perquè no té força. Creu que no ho podrà fer mai. Quan creix i podria marxar no ho fa perquè té aquella creença i no ho intenta. A quantes estakes estem lligats?

Finalment, ens explica que això és com voler tenir un cos fibrat. Pots llegir molts llibres de com fer-ho però si no vas al gimnàs, no ho aconseguiràs.

**Per tant, l'important no és si ho saps o no ho saps sinó si ho apliques o no.**

La conferència va acabar amb un: **"A viure com a protagonistes"**.