

25.-TALLER "NI CASTRACIÓ NI VIOLÈNCIA", L'ASSERTIVITAT.

A) PROFESSORAT

OBJECTIUS GENERALS.

- Conèixer un mateix/una mateixa, què és el cadascú/cadascuna vol realment, distingint entre desitjos i necessitats.
- Aprendre a expressar les pròpies necessitats de forma clara i decidida, però sense ferir innecessàriament les altres persones.
- Valorar la renúncia a l'expressió de les pròpies necessitats com una "castració", que ens impedeix de créixer, molt sovint innecessàriament.
- Valorar la violència com una impotència, com una incapacitat d'expressió de les pròpies necessitats de forma clara i decidida (*assertiva*).

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

a) Emocionals¹:

- Continuar el procés d'autoconeixement, fent, però, una passa endavant, veient què hi ha darrere del que considerem "desitjos", les nostres necessitats de fons.
- Comprovar com les nostres necessitats són en realitat molt poques.
- Contrastar-les amb les de les altres persones i comprovar fins a quin punt són coincidents.
- Saber expressar-les de forma clara i amb decisió.
- Aprendre a confiar en les altres persones de l'entorn, suspenent de bon començament els judicis d'intenció sobre el que pretenen de cadascú de nosaltres.
- Aplicar aquesta confiança i obertura vers l'altre/a a l'escolta, partint de la base que l'altra persona ens pot aportar quelcom i que en podem aprendre o almenys canviar el nostre punt de vista inicial.

¹ Aquest taller és en realitat una continuació del mòdul anterior de maneig de la ràbia i de prevenció de la violència.

b) experiencials:

- Expressar allò que volem dir, parlant en primera persona: "Vull...", "em sento...", etc. i no en tercera persona: "El que has fet és una malifeta", "això està malament", etc.
- Parlar mirant fixament la persona amb qui estem establint contacte.
- Interpretar allò que hem escoltat atentament intentant separar el que ens diuen de la persona que ho diu.
- Ser perseverants en l'intent de fer-nos entendre.
- Saber retirar a temps una proposta inicial si apareix una altra més vàlida o que reuneix més consens, si bàsicament coincideix amb el que volíem al començament.

c) cognitius:

- Conceptes de "desig", "necessitat bàsica", "assertivitat", perseverança, decisió...

MATERIAL:

- Una sala o aula amb prou espai com perquè les cadires es puguin desplaçar lliurement.
- Dos fulls de paper amb les històries de Cristina i de Pau.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

1.- La professora o el professor presentarà l'activitat, explicant que de vegades fem coses a contracor, que no ens agrada fer, i que les fem per no atrevir-nos a dir "NO" (o SI) el moment precís.

Preguntarà a l'alumnat si alguna vegada els ha passat això, si recorden algun moment de la seva vida en què senten que haurien d'haver dit No i no han gosat fer-lo (o dir Si, sense atrevir-se a fer-ho).

2.- TREBALL A PARTIR DE LA HISTÒRIA:

Si de la pregunta anterior ha sorgit alguna història que caldria analitzar, es farà. Si no, es farà amb la història de Cristina: es reparteix una fotocòpia de la història (Vegi's el material per a l'alumnat), que es llegirà.

Tot seguit, en grups de quatre persones (tot intentant que a cada grup el nombre de nois i noies estigui equilibrat), s'analitzarà.

L'objectiu fonamental de l'activitat és que l'alumnat aprengui a distingir entre DESITJOS i NECESSITATS. És a dir, que sovint, a sota de desitjos momentanis, el que realment estem manifestant són necessitats més profundes.

En el cas de la Cristina, per sota de les ganes de fumar o no, ho ha la necessitat de sentir-se acceptada en el grup, de poder relacionar-se amb les seves amistats. No té, en canvi, cap necessitat de fumar, que ja ha comprovat que li fa mal i que no li agrada.

Per la part de la colla de la Cristina, per sota dels desitjos de fer-la fumar, està la necessitat de sentir-se formant part d'un grup. Molt sovint (i aquí sembla ser el cas) els grups es fan homogenis, no admetent diferències internes, perquè cada un dels seus membres és dèbil, des del moment en què han de renunciar a ser "ells/elles mateixos/es" per entrar-hi. Aquesta por a la persona diferent és, doncs, en el fons, una mostra de feblesa.

La darrera part de l'anàlisi a partir de la història de Cristina consisteix en imaginar el diàleg que hauria d'haver entre ella i la gent de la colla.

Es tracta, doncs, que l'alumnat arribi a una solució de consens en què el grup accepti la Cristina com a "no fumadora" (almenys mentre ella no decideixi el contrari) i que ella, en canvi, els accepti com a fumadors/es, si és el que realment volen.

Un procés semblant seria el que caldria seguir a partir de qualsevol altra història que hagués aparegut a la fase anterior.

Tot seguit es farà la lectura de la història de Pau. Es tracta d'un tipus de conflicte freqüent, que es basa en els comentaris sobre l'aparença física de les noies o dels nois. Té a veure també amb la pressió del grup.

Farem un treball semblant amb el fet amb la història de la Cristina. Aquí volem que quedi clar que en Pau no vol barallar-se en principi. Però que hi ha un seguit de pressions de grup que diuen que cal respondre de manera violenta com a mostra de valentia i de virilitat. Per sota de la decisió de barallar-se hi ha la necessitat de ser reconegut i acceptat.

De l'altra banda, cal fer-los veure que les persones que l'insulten en realitat són covards, que algun problema d'autoestima deuen tenir si necessiten ficar-se amb un altre amb una cosa que, a més, no depèn d'ell, sinó que a aquest li ve donada (com és una taca de la pell).

Per si de cas no se'ls acudeixen idees de com solucionar ambdós conflictes, podem presentar-los-hi les següents:

- Per al cas de la Cristina: Ella té una conversa amb la gent de la colla, de forma informal, però decidida: els exposa que ella vol

seguir sortint amb ells i elles, però que no té ganes de fumar; són un grup d'amistat i les amistats s'accepten com són: ella accepta que fumini, si és el que volen, però que no la forcin.

- Per al cas del Pau: hi hauria diverses alternatives: fer servir el mecanisme de mediació del Centre (si hi és) o similar; una altra alternativa és acceptar que té una taca a la cara i exhibir-la, rient-se'n en públic i desmuntant així la base dels insults dels altres; fer-los posar en el lloc de l'atacat, tot dient allò de "imagina't que a tu et diguessin que....";....

Per últim, és interessant analitzar el conflicte des del punt de vista del gènere: com s'hauria plantejat si en comptes de ser una noia hagués estat un noi, o a l'inrevés? En què són diferents les reaccions i les necessitats de nois i de noies? Com plantegen i es resolen els conflictes entre nois? I entre noies?

3.- REPRESENTACIÓ:

Es tracta de donar forma i cos al que hem treballat. Posar-nos en el cos de la Cristina o del Pau. En el cas que la fase 1a hagués aparegut una altra història, seria aquesta la que es representaria, a judici de la professora o professor.

Es tracta de posar una noia que faci de Cristina. Davant se li col·loquen 5 companys i companyes que representaran el paper de la seva colla. La "Cristina" ha de parlar-los com ho hauria de fer segons l'exercici anterior.

En aquest punt és molt important anar fent reflexionar sobre el llenguatge: com es diuen les coses. La professora o el professor ha d'insistir en que cal parlar en primera persona, des d'una mateixa, defugint al màxim els judicis d'intenció vers les altres persones. I evitant també les autoinculpacions i les disculpes no procedents. Cal que la Cristina reaccioni, faci alguna cosa, però ho faci sense demanar perdó per fer-lo, amb el cap alt, tot i que sense insolència. Aquí està el punt: trobar una manera personal de parlar, sense culpabilitzar ni culpabilitzar-se, però sense prepotència ni insolència.

El mateix podríem aplicar-lo al llenguatge no verbal: quan parla, la "Cristina" ho fa dreta, amb postura decidida, mirant als ulls els seus "col·legues".

Repetim el mateix canviant una noia per un noi, que hauria de fer de Pau. Aquí podríem (a judici de la professora o professor) representar la situació que es crearia si Pau plantés cara de forma violenta: què s'ha solucionat després, com s'ha sentit després d'utilitzar la violència (potser ha deixat anar l'agressivitat, però la ràbia continua), si es penedeix ara de com ha actuat,...

En canvi, representem ara la resposta que Pau hauria hagut de fer, segons l'exercici anterior. Aquí valen també les recomanacions fetes per al cas de la "Cristina": parlar en primera persona, evitant al màxim els judicis sobre les altres persones,; postura decidida, mirant als ulls dels interlocutors...

Caldria pensar i debatre ara si la "solució violenta" no és un reconeixement d'incapacitat de dir les coses, de fer-se entendre.

4.- FER I ESCRIURE FRASES ASSERTIVES.

La fase final consisteix en ser conscient de la nostra forma de parlar i intentar començar a canviar-la per una forma assertiva i decidida de parlar. Ja ho hem començat a fer oralment a les representacions anteriors; ara reblarem el clau.

Al material de l'alumnat hi ha una sèrie de frases. No es tracta tan sols de fer l'exercici mecànicament, sinó de copsar-ne el significat profund.

Al final se'ls proposa que facin murals amb frases assertives i que els enganxin a les aules i als passadissos del Centre.

INDICACIONS PER AL PROFESSORAT:

- És important buscar la col·laboració i la complicitat de l'alumnat.
- És important mantenir en tot moment una actitud de respecte i serietat.
- El professorat ha d'estar preparat per gestionar les situacions que puguin sortir (pors, inseguretats, plors, rebuig, ...).
- És important que en les reflexions tot l'alumnat pugui expressar el que està sentint en cada moment.
- És també interessant que la professora o el professor faci palesa la utilitat de tots els exercicis, la seva aplicabilitat a la vida diària. Com sovint defugim els conflictes per por i acceptem coses que no ens venen de gust i com altres cops plantem cara de forma violenta i després ens penedim dels resultats.

AVALUACIÓ

Es farà a partir del *diari de l'activitat*. L'alumnat, individualment, hi escriurà com s'ha sentit, quines reflexions ha anat fent al llarg de les diverses fases, quines coses creu que li serviran a la seva vida.

Juntament amb el mòdul anterior (24, sobre ràbia i agressivitat), podem fer-los escriure's una carta a sí mateixos/es. La carta, que contindrà una sèrie de propòsits concrets (en aquest cas, de confiança pròpia, decisió, saber reconèixer què necessitem i saber-lo expressar sense ferir). Si pot ser, partirem de la situació del començament.

La professora o el professor recollirà les cartes (que aniran tancades cadascuna en un sobre), les guardarà (evidentment, amb el compromís de no obrir-les) i, al cap de dos mesos, les tornarà a repartir als autors o autores corresponents, que comprovaran si han assolit els objectius que ells/elles mateixos/es s'havien marcat.

També podem tenir en compte a l'hora d'avaluar l'originalitat en el treball de confecció dels murals i la creativitat a l'hora d'inventar-se frases.

ALUMNAT

INSTRUCCIONS PER A L'ALUMNAT:

De vegades fem coses que no ens agrada de fer, que les fem a contracor, per no atrevir-nos a fer sentir les nostres necessitats.

Anem a llegir i representar dues històries de conflictes. Us demanarem que les seguiu atentament i que us hi fiqueu, com si fossin històries que us haguessin passat a vosaltres.

HISTÒRIA DE CRISTINA

Cristina té ara 14 anys i fa 3r d'ESO. Des de fa dos anys surt els caps de setmana amb un grup de companys de classe (i també amb gent de fora del col·legi). Surten a passejar, al cinema, a la platja i, de tant en tant, a una discoteca. No fins massa tard, perquè la família de la Cristina no li deixa.

La majoria de col·legues fuma. Hi ha un noi, en Bernat, que a la Cristina li agrada, que li ha ofert un parell de cops una cigarreta. Ella ho ha intentat, però s'ennuega, comença a estossegar i encara li fa més vergonya. Els altres riuen quan la senten tossir.

En Bernat i els altres continuen insistint en que fumi. Li fan veure que ja no és una criatura i que els grans fumen. "Fixa't en la gent que veiem a la *disco*: tothom fuma", li diuen.

Ella no sap què fer. D'una banda, ella vol seguir sent amiga de la colla, vol ser acceptada com a una més del grup. En Bernat li agrada i sent que potser li deixarà de fer cas si no accedeix a fumar. Potser el que li caldria fer seria acceptar el que li diuen i fumar.

Però d'altra banda, no li troba el gust a això de fumar. De petita va tenir un atac d'asma i quan s'empassa el fum sent que a penes pot respirar.

Què fer?

- Quines creieu que són les autèntiques NECESSITATS de la Cristina?
- I les NECESSITATS de la gent de la seva colla?
- Creieu que ella DESITJA (té ganes de) fumar?
- Què volen (DESGEN) els de la colla quan li diuen que fumi?
- Com, doncs, es poden posar d'acord els desitjos de Cristina i els de la colla? I les necessitats? Com us imagineu, doncs, un final de la història que respongui a les necessitats de tothom?

Ara llegirem atentament i analitzarem un altre conflicte, el de Pau:

HISTÒRIA DE PAU

En Pau és un noi de 14 anys, de 3r d'ESO. Des de petit que té una taca fosca a la cara. Per això alguns dels seus companys li diuen "Cara-cremada". A ell això no li fa cap gràcia.

L'altre dia, en sortir de classe, en Marc, l'Hèctor, en Marçal i l'Edgar es van començar a ficar amb ell. Llavors ell va començar a respondre'ls, de primer insultant-los també. Més tard, la baralla es va escalfar i va començar a pegar-los. Ell sentia que si no els plantava cara d'aquesta manera li dirien que era un *gallina*, li ho seguirien fent i que calia d'una vegada per totes d'acabar-ho.

La baralla va acabar malament: com que eren quatre i ell només un, el van apallissar a base de bé. A sobre, ell va quedar molt dolgut, perquè va pensar que ara s'hi tornarien encara amb més força.

Va pensar en deixar-ho córrer, però després va pensar que seria vist com a covard. O potser el que caldria fer era aplegar un grup dels seus amics i esperar-los a la sortida per donar-los un bon escarment?

Què fer?

- Quines creieu que són les autèntiques NECESSITATS del Pau?
- I les NECESSITATS de la gent que l'insulta?
- Creieu que ell DESITJA (té ganes de) barallar-se?
- Què volen (DESGITGEN) els quatre que es fiquen amb ell?
- Com us imagineu, doncs, un final de la història que respongui a les necessitats de tothom?

- Imagineu-vos ara que cada un dels dos conflictes es plantegessin a l'inrevès: si la història de la Cristina li passés al Pau i la del Pau a la Cristina:
 - Com creieu que haurien canviat les dues històries?
 - Com haurien reaccionat els dos protagonistes?
 - Com s'haurien sentit...?

Farem una representació de les dues situacions.

- Què guanya i què perd Cristina si accepta sense dir res el que li diu la gent de la seva colla?

- Què guanya i què perd Pau si actua violentament?

Aprenem a parlar i expressar-nos de forma assertiva: Imagineu algunes formes alternatives de respondre:

EN COMPTES DE....	PODEM DIR.....
Ets un per haver-me dit això!	Em sento..... pel que m'has dit.
Ets un malparit pel que m'has fet!	M'has fet sentir... Has pensat que em feies mal quan m'ho deies?
(silenci amb ràbia)	Hi pensaré, en allò que en dius, però ara per ara, no ho veig clar.
(cop de puny)	---
(barrar el pas)	---
(mirar al terra)	---
Ets un.... !	Sí, tinc una taca a la cara, vols mirar-la més de prop?
Sempre arribes tard!	T'he estat esperant una estona. Què t'ha passat?

I així podem continuar la llista.

Per què no en fem murals de frases assertives i els enganxem per totes les aules i passadissos?