

L'AUTOCONEIXEMENT EN L'ÀMBIT EDUCATIU

Equip ICE de la UdG de Competències Personals

Juny 2017

“Nosce te ipsum”. *Coneix-te a tu mateix*, ja estava escrit a l'entrada de l'oracle de Delfos. *Qui sóc jo?* Trobar la resposta a aquesta pregunta és una de les finalitats essencials de la nostra vida i com a tal és important també incloure-la en els centres educatius.

L'autoconeixement i el desenvolupament personal és essencial per a un professional que acompanya el creixement d'altres persones

L'autoconeixement i el desenvolupament personal és essencial per a un professional que acompanya el creixement d'altres persones; per poder-ho fer més netament, sense barrejar dificultats pròpies en el procés de l'altre. Per altra banda, sabem que allò que transmetem d'una manera més significativa té a veure amb l'actitud i comportaments que els altres copsen, per això un educador que es coneix i té consciència de sí mateix transmet una manera d'estar i de ser, que és un convit pels altres com a model i guia.

Una actitud així estableix una qualitat de relació que ens permet tenir una obertura i una escolta (en el sentit més ampli dels conceptes) tant dels companys com dels alumnes fent possible transitar els conflictes que sorgeixen en tota convivència.

L'autoconeixement fa que als docents ens sigui més fàcil el no judici cap a companys de professió i cap a alumnes i les seves famílies. Connectar amb la complexitat de l'ésser humà i comprendre que certs comportaments i actituds poden venir de lluny i estar connectades a històries molt antigues, ens posa en una posició de més humilitat, de menys judici i de més obertura.

El treball de la identitat es fa necessari als centres educatius, fent connectar els nostres alumnes amb les seves realitats i les seves arrels també els ajudarà a conèixer-se millor i així ser més conscients de sí mateixos.

El treball de la identitat es fa necessari als centres educatius fent connectar els nostres alumnes amb les seves realitats i les seves arrels

Algunes pinzellades descriptives

L'autoconeixement desenvolupa la consciència en diferents nivells (corporal, emocional, mental i espiritual) i de forma holística.

Posar atenció i consciència en com sento, penso i actuo és la condició necessària per tal que es pugui donar la responsabilitat i així gestionar d'una forma més pròpia la relació amb un mateix i amb els altres

L'autoconeixement és un procés continu, on anem ampliant aquesta consciència.

Posar atenció i consciència en com sento, penso i actuo és la condició necessària per tal que es pugui donar la responsabilitat i així gestionar d'una forma més pròpia la relació amb un mateix i amb els altres.

La dificultat per abordar l'autoconeixement té a veure amb les fixacions i rigideses identitàries que anem creant i que ens donen sensació de seguretat. Perquè sigui possible l'autoconeixement caldrà transitar per moments d'incertesa i sensació de no control, que ens permetran l'obertura a nous aprenentatges i a una ampliació d'un/a mateix/a, de la pròpia identitat.

Aportacions en relació a les emocions, pensaments i creences

Una persona es coneix millor si coneix les seves emocions, les sap identificar, expressar; i, en canvi, no s'identifica plenament amb elles. "Jo no sóc només les meves emocions".

Va bé saber apartar-se d'un mateix, de les pròpies identificacions, i adoptar una posició interna de testimoni observador, i així poder observar les pròpies emocions, pensaments, comportaments..., per després tornar-ho a integrar tot i disposar dels propis recursos d'una forma més alineada i amplia.

Pel que fa als pensaments, no deixem de tenir-ne. En identificar-nos-hi, perdem la possibilitat de ser realment adaptatius i ajustar-nos als canvis constants de les situacions. A la metàfora del carruatge(*), no som ni els cavalls, ni el cotxer, ni el cotxe. O, potser podríem afinar més

Va bé saber apartar-se d'un mateix, de les pròpies identificacions, i adoptar una posició interna de testimoni observador, i així poder observar les pròpies emocions, pensaments, comportaments...,

dient que som totes aquelles parts, però el fet de regir-nos per elles exclou la possibilitat d'integrar-les en una unitat que vivim com a completa, i per tant més àmplia que el que representa cadascuna de les parts per separat.

L'Autoconeixement també té a veure amb identificar les creences que ens fan sentir, pensar i actuar d'una determinada manera i que en el fons ens guien la nostra manera de fer i posicionar-nos a la vida. Algunes d'aquestes creences són limitadores, ens treuen força i capacitat d'adaptació i creixement i se'ns fa més necessari conèixer-les per poder-les ajustar a la realitat present. Això suposa estar en un procés constant d'aprenentatge, en comptes de mantenir-nos fixes en les mateixes idees i creences que en un moment donat ens van servir.

Moltes d'aquestes creences provenen de la nostra biografia, de vivències pròpies, de la nostra educació des de petits, de successos que hem hagut de viure i fer front, i que han quedat gravats de manera inconscient o conscients a la nostra memòria emocional.

D'altres creences venen de més lluny, venen del nostre sistema familiar, on també han ocorregut mil i una situacions que han quedat gravades i s'han anat transmetent en forma de "veritats", de lleis, i que nosaltres hem mamat del mateix ambient, de l'atmosfera en la que hem estat educats i pujats, una atmosfera en la qual es respirava que certes coses eren les bones, o les dolentes, les perilloses, les admirables... Connectar, doncs, amb la nostra "novel·la" familiar, amb els fets ocorreguts, amb les seves dificultats i èxits, les seves fortaleses i debilitats ens ajudarà a comprendre i comprendre'ns. A conèixer-nos millor i alliberar-nos d'allò que va ser útil per a la supervivència un moment donat i que en l'actualitat ens suposa un impediment per al creixement i per a la gestió de conflictes presents.

(*) **Metàfora del carruatge:** Un carruatge, amb els seus cavalls, el seu cotxer i l'amo.

Els CAVALLS representen les nostres EMOCIONS, aquests cavalls es poden desbocar, patir, desanimar, distreure, quedar sense força, tenir-ne massa...

El COTXER representa la RAÓ. Aquest cotxer pot fer interpretacions sobre el camí, sobre el cavall, sobre la conveniència de passar per un lloc o altre... però en el fons del fons... no coneix el camí. D'acord amb el que coneix va provant i retocant la ruta amb les noves informacions que li arriben.

El CARRUATGE representa el nostre COS, pot ser vell, nou, rascat, malmenat, ben portat, estimat, acceptat o no, acabat de pintar, d'aquesta època, d'una altra...

Qui realment coneix el camí és el vertader AMO de tot plegat, que està a DINTRE: ELL, viatja dins el carruatge i ell, Sí, coneix el camí. Tant més bé anirem a la vida com més assumim que realment som aquest AMO, amb tots els altres elements a la seva disposició i dels que se'n fa càrrec.