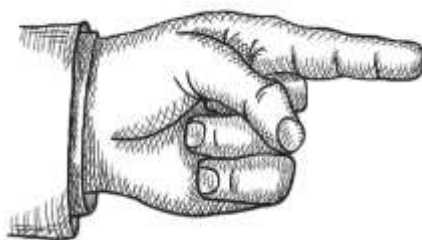


Eines i recursos per a l'autoconeixement

Diu un conegut proverbi anglès que “mentre amb un dit assenyaless l'altre, n'hi ha tres que t'assenyalen a tu”. Amb aquesta sentència fem referència de manera metafòrica a un conegut mecanisme de defensa, anomenat projecció, que consisteix en posar el focus i la responsabilitat del que sentim, del que fem i –fins i tot- del que som, fora nostre i/o de la nostra entitat o organització.



La dinàmica del QUADRANT DEL TAO és una eina que individus, grups i organitzacions poden utilitzar per posar atenció en l'autoconeixement, fent conscients les projeccions que ens limiten i augmentant l'autoresponsabilitat, movent el focus de l'exterior a l'interior i, per tant, empoderant-se com a part de la solució.

EL QUADRANT DEL TAO¹

Objectiu:

Autoanalitzar i revisar les pròpies accions, evitant els mecanismes de defensa creats i practicar estratègies per a l'autoresponsabilització i el creixement tant en l'àmbit personal com professional.

Proposta d'anàlisi:

1. Dibueixem en una cartolina un quadrat que dividirem en quatre quadrats iguals
2. Numerarem, després, cada un d'aquests nous quadrats

2	3
1	4

3. En el quadre número 1 hi escriurem què és allò que ens molesta de l'altre o de la situació. Es tracta, senzillament, d'identificar-ho i verbalitzar-ho. Ens pot ajudar, per exemple, la frase *El que més em molesta és...*
Imaginem que hi escrivim: *el que més em molesta és el desordre.*
4. En el quadre número 2 hi escriurem perquè ens molesta allò que hem escrit en el quadre 1. Es tracta, sobretot, de verbalitzar les atribucions lògiques que fem a la descripció anterior. Ens pot ajudar, per exemple, la frase *El que més em molesta és... perquè...* Convé que en aquest cas fem un mínim de tres atribucions.
Seguint l'exemple del *desordre* podríem escriure: *El que més em molesta és el desordre perquè...*
 - a) *Les persones desendreçades envaeixen un espai que no els pertoca*
 - b) *Les persones desendreçades es pensen que sempre hi haurà algú que farà la feina d'endreçar el que elles han deixat.*
 - c) *Les persones desendreçades....*
5. El quadre número 3 ens exigirà una feina més sincera i honesta. Es tracta de fer l'esforç d'identificar i posar per escrit què pot tenir de positiu allò que tant ens molesta. Ens pot ajudar, per exemple, la frase *En contrapartida... hi guanyen...*
En aquest apartat convé també fer un mínim de tres atribucions.
Seguint l'exemple anterior podríem escriure que *En contrapartida les persones desendreçades hi guanyen...*
 - a) *Viure amb menys preocupació*
 - b) *Temps per a fer el que realment els ve de gust*
 - c) *Dedicar temps a les persones i no a les coses*
 - d) *.....*
6. El quadrant del Tao es tanca amb un missatge revelador. Allò que hem atribuït positivament als altres (el que hem escrit en el quadre 3) és precisament allò que ens cal treballar com a individus, grup o organització. En conclusió, allò que més em molesta dels altres és allò que més em cal treballar.
Gràcies al Quadrant del TAO ho hem verbalitzat, ara ens toca dissenyar un pla d'acció per posar-nos a treballar.

Si t'ha semblat interessant aquest recurs i vols aprofundir en aquest tema perquè creus que et pot ajudar en el teu dia a dia, et convidem a inscriure't a les propostes formatives de coaching, gestió emocional, resolució de conflictes, entre d'altres, de la Fundació Pere Tarrés, en les que normalment s'inclou, per tal de seguir avançant en la millora professional i personal. Per a més informació pots escriure a: promocio@peretarres.org
David Domínguez i Arús

ⁱ El quadrant del Tao és una proposta utilitzada en coaching i està inspirat en el TAO TE KING de Lao Tsé