"Si es fusiona l'optimisme i la realitat, es pot abordar la vida sense la pressió de la perfecció" - Levante de Castelló - 13/03/2019

Pascual Benet

Psicòleg. Pascual Benet és psicòleg, formador, conferenciant i «coach», a més de màster en Recursos Humans, Programació Neurolingüística, Psicologia Clínica i de la Salut i Psicologia Infantojuvenil. Ha participat en un taller impartit a Espaitec-UJI de Castelló sobre les estratègies per a fer front a imprevistos empresarials amb noves estratègies i molta creativitat.

El «coach» ha participat en un taller al voltant de les ferramentes per resoldre imprevistos. LEVANTE-EMV

«Si es fusiona l'optimisme i la realitat, es pot abordar la vida sense la pressió de la perfecció»

▶ Benet assenyala que «en un imprevist s'ha de ser conscient del que depén d'u mateix i prendre decisions»

LABORATORI D'IDEES

NEREA SORIANO CASTELLÓ

■ Pascual Benet és professor col·laborador de l'Institut Valencià de Seguretat Pública i Emergències (IVASPE), la Direcció General de Seguretat i Emergències del Govern de les Illes Canàries, l'Escola de Formació de la Policia Local de Vila-real, la Càtedra de Mediació Policial de l'UJI, el màster d'Intel·ligència Emocional i Coaching de l'UJI, a més de la Universitat de Münster, a Alemanya, i de la Universitat de Panamà, entre d'altres. La setmana passada va participar en el taller «Com caure cap amunt» a Espaitec-UJI sobre estratègies per a fer front a imprevistos empresarials amb noves estratègies i molta creativitat.

P P Com es definiria el concepte de programació neurolingüística?

R És un model sobre com treballa la nostra ment i com el llenguatge i el que ens diem afecta el nostre dia a dia. La programació neurolingüística se centra en la identificació i l'ús de formes de pensament que influeixen en el comportament d'una persona per a millorar la seua qualitat de vida i el seu desenvolupament humà. Es pot descriure com una manera d'entrenar la nostra consciència a favor de la nostra pròpia vida per tal de tindre les regnes de la nostra existència en les nostres mans.

P Quina utilitat té?

R La programació neurolingüística ens proporciona un conjunt d'eines que permeten aconseguir un canvi en diferents àrees del desenvolupament personal per a gestionar situacions adverses amb més claredat alhora que som conscients, entre altres coses, de com percebem el nostre entorn a partir de creences que ens limiten i de creences que ens potencien. Unes creences instal·lades en nosaltres durant la nostra infància i que hem de revisar d'adults per a seguir avançant de manera sostenible en la vida.

P Quines serien les pautes per enfrontar-se als imprevistos professionals?

R Les pautes principals serien: identificar l'imprevist, ser conscient del que depén de mi i prendre decisions al respecte. Per a mi, la clau està en les preguntes que ens fem quan tenim un imprevist. Jo substituiria el «què em passa» pel «què vull». «Què em passa» normalment em porta a la contemplació del problema, mentre que «què vull amb el que em passa» em porta a buscar el que puc fer per a solucionar-ho com més aviat millor.

P I per als imprevistos personals?

R Serien les mateixes pautes, encara que ací m'agradaria afegir, tant per a imprevistos professionals com personals, que les persones ens adaptem, amb menor o major mesura, a un imprevist en funció de com gestionem les emocions que emergeixen d'aquests imprevistos. Si som capaços davant d'un imprevist de substituir les emocions de ràbia, frustració o tristesa per il·lusió o esperança de poder-lo superar, aleshores passarem a l'acció, i l'imprevist passarà de ser un problema a un repte.

P Quines conseqüències té la inacció davant d'un problema, ja siga professional o personal?

R Si no hi podem fer res, l'opció més intel·ligent és acceptar-ho amb compromís i, com diu el psiquiatre Viktor Frankl, en el moment en què descobreixes un sentit en el teu sofriment, el pots convertir en un èxit; pots convertir la tragèdia en un triomf personal, però has de saber per què. Si les persones no hi poden trobar cap sentit, accepten el problema amb resignació i la inacció provoca somatitzacions i molt de patiment.

P Vosté parla d'«optimalisme» i de perfeccionisme, a què es refereix amb aquests termes i en quin és millor situar-se?

R L'«optimalisme», paraula que encunyà el psicòleg israelià Tan Ben Shahar, és la fusió entre òptim i realisme. Des d'aquesta dimensió abordarem la vida sense la pressió de la perfecció, la qual cosa genera molta ansietat perquè la perfecció és pràcticament molt difícil d'aconseguir. L' «optimalista» busca l'excel·lència en el que fa però també sap tolerar la frustració per tal de continuar aprenent diàriament.

P Com es comuniquen les males notícies?

R No ens agrada donar males notícies per por de causar dolor, de la mort i per no experimentar, per exemple, el sofriment dels familiars de la víctima. Necessitem formar-nos en aquesta àrea, àrea que treballe constantment amb policies locals al llarg de la geografia nacional perquè comuniquen «males notícies» amb tota la professionalitat i l'empatia possible. En aquest cas, les paraules sobren. Hem d'escollir i preparar el moment adequat, fer servir un to de veu amable, evitar detalls innecessaris, utilitzar el silenci, gestionar les emocions pròpies i legitimar les emocions de l'altre. I, sobretot, no tindre por de les reaccions dels familiars de la víctima.

P En relació a la seua participació hui en les jornades «La clau de la innovació», a l'Hospital la Plana de Vila-real, què aporta al pacient la humanització en l'àmbit sanitari?

R Seguretat, esperança, il·lusió i, sobretot, lleugeresa. És a dir, donar-li el pes just, ni més ni menys, al que està passant, sense perdre el realisme del que està passant. Quan humanitzem, estem creant estats d'ànim que afavoreixen el procés de millora, processos de millora en funció de cada diagnòstic.

P Quin grau d'implantació d'aquesta humanització creu que hi ha actualment? És per a vosté suficient o estem lluny de la consolidació del tracte humà entre metge i pacient?

R Per experiències pròpies, m'he trobat personal sanitari molt humà i personal sanitari amb dèficits d'humanitat. No m'atrevisc a dir si estem lluny de la consolidació del tracte humà entre metge i pacient. El que sí que m'atrevisc a dir és que hem de prendre consciència de la importància d'humanitzar i sensibilitzar-nos i formar-nos perquè aquesta dimensió inunde tots i cada un dels centres sanitaris les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.