

Els missatges jo o missatges en primera persona

Quan (Nom) fa/diu...
(situació)

Jo em sent/vaig sentir...
(sentiments)

Necessite/vull...
(necessitats)

Es tracta d'una **fórmula màgica** que ens fa contar el conflicte des de nosaltres i no situant-lo en l'altra persona.

Amb el llenguatge jo no parlem de com són les altres persones, sinó de com ens afecta el que ens fan. Els missatges jo ens donen aquesta informació:

- Quina situació ens afecta (Quan i Nom)
- Quins sentiments ens provoca aquesta situació.
- Per què ens afecta d'aquesta manera (si ho sabem).
- El que necessitem o volem.

Exemple: “Quan arribe a classe i veig que heu tirat un munt de papers per terra (situació), em sent malament (sentiment), perquè ja acordarem que una de les normes de la classe era mantindre-la neta i ordenada entre tots (motius). M'importa molt que complim aquesta norma (necessitat)”.

Les persones mediadores també poden usar els missatges jo per a reformular:

Exemple: (Si la persona mediada diu: “un dia m'humiliaren molt”) “Si hem entés bé, et vares sentir humiliada quan aquelles xiques de classe es van ficar amb tu, i el que voldries és que deixaren de fer-ho”

Els missatges jo

Lucio, César i Anselmo ens han ensenyat a usar els missatges en primera persona o missatges jo. Aquestos poden ser utilitzats per les persones implicades i per les mediadores o ajudantes en el conflicte.

El seu objectiu és que tornem a ser amos i ames de les nostres emocions. La por, la tristesa, l'enuig, el dolor, la gelosia, la vergonya... que de vegades sentim en un conflicte són emocions legítimes, però no desapareixen si el que fem és parlar només de l'altra persona, responsabilitzant-la de tot el que ens passa, sense fer-nos càrrec del nostre problema.

Es tracta d'una fórmula màgica que ens fa contar el conflicte des de nosaltres i no situant-lo en l'altra persona. Amb el llenguatge jo no parlem de com són les altres persones, sinó de com ens afecta el que ens fan.

Les titelles ens han explicat la fórmula d'aquesta manera:

Quan Nom Jo em vaig sentir Necessite o vull

En realitat, podem dir que els missatges jo ens donen aquesta informació:

Quina situació ens afecta (Quan i Nom)

Quins sentiments ens provoca aquesta situació.

Per què ens afecta d'aquesta manera (si ho sabem).

El que necessitem o volem.

Exemple: "Quan arribe a classe i veig que heu tirat un munt de papers per terra (situació), em sent malament (sentiment), perquè ja acordarem que una de les normes de la classe era mantindre-la neta i ordenada entre tots (raó). M'importa molt que complim aquesta norma (necessitat)".

Els missatges jo semblen fàcils d'usar però en realitat són molt complicats perquè ens despullen davant de les altres persones, ja que parlem de com ens sentim i del que volem, i d'alguna manera, ens confessem vulnerables.

Aquesta és una dificultat que hem de tindre en compte com a ajudants i com a mediadors i per això hem d'intentar que les persones en conflicte les utilitzen quan ja hi ha un cert grau de confiança. També podem usar-les nosaltres quan reformulem el que diuen, i així els ensenyem a fer-ho.

Exemple: (En el cas de Lola quan ella diu "un día me humillaron mucho") "Si hem entés bé, Lola, et vares sentir humiliada quan aquelles xiques de classe es van ficar amb tu, i el que voldries és que deixaren de fer-ho"

També podem convidar les persones en conflicte a usar el llenguatge jo explicant que això facilitarà la resolució del conflicte.