

Exercici per a joves: Comunicació assertiva

Posa't en situació. Per fi és divendres. Has tingut una setmana complicada al *cole* amb les proves competencials. A més, has hagut d'entregar un treball que t'ha fet anar de corcoll tota la setmana. Demà tens partit i per relaxar-te has decidit fer una partida a la consola en arribar a casa.

Puges les escales content, obres la porta, ja estàs assaborint el berenar i la partida. Trucaràs el Manel per fer la partida *online*. De camí a l'habitació passes pel menjador i oh! Sorpresa! Està el teu pare descansat al sofà.

T'ha passat algun cop? La família és un grup de gent que viu junta i cadascú té les seves prioritats i necessitats. Tu tens la necessitat de fer una partida amb la consola al sofà per relaxar-te i el teu pare té la necessitat de descansar una estona al sofà. Ara què? Quina necessitat és més important?

Doncs per cadascú la seva necessitat és la més important, però tranquil tenim una eina per arribar a un acord o, si més no, per expressar-nos assertivament i incrementar la probabilitat de satisfer la nostra necessitat.

És molt fàcil. Et proposo una fórmula màgica. Atent. Atenta.

Acció que volem (escoltar), nom de la persona que volem que faci l'acció d'escoltar, exposició d'antecedents, arguments d'empatia, demanda, mostra d'empatia envers l'altra persona i espai per escoltar la resposta. Anem a posar un exemple.

“Escolta pare, he tingut una setmana molt tensa i, a més, demà tinc partit. M'aniria molt bé fer una partideta a la consola mentre bereno. Em sap greu per tu que estàs aquí descansant però només tenim una tele i un sofà. Et sabria greu si em poso a jugar? Potser pots anar a descansar a l'habitació. Segurament tu també has tingut una setmana complicada.

Has de tenir clar que el teu pare pot dir-te que sí i que marxa o que no pots jugar. En una segona derivada pots passar a buscar alternatives del tipus “mira, papa, em puc posar els auriculars i m'assec aquí en una cadira, et prometo no fer gaire soroll”, o bé, “papa vaig a berenar a la cuina i després faig la partida, vols que et prepari un berenar per tu també?”

No has d'oblidar que si el teu pare decideix aixecar-se del sofà i cedir-te'l està fent un esforç, i que quan la gent fa un esforç per nosaltres li hem de recompensar amb algun detall. Estic segur que si reculls l'habitació, portes la roba a la rentadora, prepares un sopar especial o buides el rentaplats, es donaran per reforçats.

Això de la comunicació assertiva va molt bé, però has de tenir present algunes coses: la teva petició s'ha de fonamentar en l'empatia tant cap a un mateix com cap a la persona que tenim al davant, has de ser clar amb la teva exposició, parla des de la calma i valora l'esforç que ha fet l'altra persona i compensa-li amb algun detall especial.

Vinga, posa-ho en pràctica, i si et ve de gust deixa un comentari o envia un correu electrònic explicant com t'ha anat.

Es tracta de veure si podem conviure amb les prioritats de les altres persones que conviuen a casa amb nosaltres sense renunciar a les nostres, sabent que, sovint, hem d'anar modulant i adaptant-nos, a voltes uns i a voltes els altres, per poder conviure en pau.

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:
somi@comuandorra.ad