

Exercici per a joves: Un altre punt de vista

Una de les característiques que més ens poden ajudar a la vida és la capacitat de posar-nos a la pell del nostre interlocutor. De fet estem preparats per identificar petites senyals que ens donen informació, però sovint ens equivoquem en com les interpretem.

A veure, deixem les coses clares. No podem llegir la ment a la gent, i de fet, sovint cometem moltes errades en les nostres inferències. **Sovint el que estem fent és projectar els nostres pensaments; es a dir, creiem que l'altre persona pensa el que nosaltres estem pensant, les nostres pors o els nostres desitjos.**

Però no patiu, tenim un recurs per ajudar-vos a posar-vos a la pell d'altres persones sense córrer el risc de projectar els vostres pensaments.

1. El primer pas consisteix en fer una hipòtesis de què està pensant. Per exemple, si veus que una persona mai seu al teu costat al menjador, pots intentar fer una hipòtesis com ara "No seu amb mi perquè segur que creu que soc avorrit". Ara et proposo que tu triïs un pensament que fa dies que et ronda pel cap sobre el comportament d'una persona.
2. Molt bé. Ara anem a pel segon pas: els pensaments alternatius. Arribat aquest punt has de fer l'esforç de pensar en tres pensaments alternatius al que ja tens. A veure, un exemple de tres pensaments alternatius podrien ser els següents.
 - No seu amb mi perquè li agrado i es posa nerviós.
 - No seu amb mi perquè ell i els seus amics sempre seuen junts
 - No es que no vulgui seure amb mi, es que seu al primer lloc que veu buit, seu a on no toca el sol o seu sempre al costat de la Maria.
3. Molt bé! Ara et toca a tu. Pensa tres motius alternatius a la teva hipòtesis. Ja els tens? Doncs ara anem a per la tercera fase.

Ara t'has de preguntar si aquestes alternatives responen a alguna por o desig teu. En aquest cas fixa't com la primera hipòtesis de l'exemple, la que diu que no seu amb mi perquè pensa que soc avorrit té una elevada càrrega emocional i afectiva. De fet ens estem imaginant un motiu en el que la causa som nosaltres quan en realitat pot no seure al nostre costat per causa nostra o per una causa aliena a nosaltres.

Ara ja tens més opcions i pots veure que de vegades estem projectant en els altres el que nosaltres pensem.

T'animo a que ho posis sempre en pràctica i veuràs com poc a poc, cada cop et costarà menys trobar explicacions més objectives i menys contaminades per les teves projeccions.

Ah! Una cosa més! **Sempre que puguis pregunta, és la millor manera de sortir de dubtes.** Això sí, has de saber que de vegades la gent no és sincera amb les seves respostes i és per això que és tant important poder identificar el que pensa o sent una altre persona.

El fet de saber identificar el que pensa, sent o motiva a una persona ens permet anticipar les seves reaccions, conèixer-lo millor, ajustar les nostres expectatives i relacionar-te d'una manera més sana.

Aprèn a interpretar les senyals que perceps controlant les teves projeccions i veuràs com serà molt més fàcil el fet de relacionar-te amb altres persones... Pares inclosos! ;-)

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