

## SABEM POSAR-NOS D'ACORD?

Aquesta habilitat, anomenada freqüentment "negociar", és l'habilitat social reina, la més important de totes. De vegades, dues persones, o dos grups, o dos països, que estaven en desacord, deixen els seus enfrontaments i arriben a un acord acceptat per les dues parts.

Per tal de poder reflexionar plegats sobre aquest tema, responeu les següents qüestions:

- **Quan dues persones o dos grups pensen de forma diferent i tenen interessos oposats, és possible que arribin a posar-se d'acord? Què et sembla que haurien de fer per arribar-hi?**
  
- **Posar-se d'acord consisteix que sempre cedeixi un i l'altre imposi el seu parer?**
  
- **Proposa de quina manera es podria arribar a un acord davant de la següent situació:**

## SABEM CONTROLAR ALGUNES DE LES NOSTRES EMOCIONS?

Per controlar les emocions cal conèixer-les en nosaltres mateixos i en altres persones. Cal saber identificar aquestes emocions quan les sentim i quan altres persones les expressen.

El fet de no controlar les nostres emocions, i a vegades ni conèixer-les, ens pot portar alguns problemes. Per això és important que aprenem a reconèixer-les en nosaltres mateixos i en les persones que ens envolten.

De fet, no saber, o no voler, controlar les emocions és darrera de molts problemes actuals. Entre els adults, les emocions incontrolades porten a separacions matrimonials, a decisions equivocades, a enemistats que fan patir famílies senceres. Entre els joves, el descontrol emocional produeix agressivitat gratuïta, embarassos no desitjats, depressions que poden arribar a ser greus, anorèxia o bulímia, fracàs escolar, drogoaddicció.

A continuació llegirem algunes tècniques que ens poden ajudar:

### 1. Per controlar la ira (o el ressentiment o l'odi):

- Fer un esforç per calmar-se al començament del procés, no quan aquest arriba al seu punt màxim.
- Buscar ambients, per calmar-se, on no hi hagi nous estímuls per a la ira: el camp, la platja, un parc (no continuar a casa o en un partit de futbol, si és allà on es va desencadenar la nostra ira).
- Fer exercicis físics relaxants, no violents: nedar, passejar, assajar llançaments a la cistella.
- També és bo el remei popular de comptar fins a deu (o fins a vint!) abans de respondre si estem enfadats.
- En canvi no és bona la tècnica de colpejar un coixí o “engegar-les pel broc gros” a qui ens molesta: això augmenta la ira i l'agressivitat.

## **2. Per controlar l'angoixa o l'ansietat (o la inseguretad o les fòbies):**

- Fer exercici físic relaxant: exercicis respiratoris, nedar pausadament, pescar, etc.
- Discutir els pensaments angoixants amb un amic de tota confiança, perquè ens ajudi a objectivar-los i trobem així solucions realistes.
- Enfrontar-nos a aquestes fòbies i situacions en petites dosis, com si fos una vacuna, per acabar venent-les.
- Rebre l'afecte i les carícies dels qui ens estimen.
- Distreure's amb activitats interessants: cinema, lectures, ball, conversa, tocar un instrument musical. No rumiar.

## **3. Per controlar la tristesa i la depressió:**

- És útil distreure's amb activitats interessants, com en el cas de l'angoixa.
- Fer exercici físic, però no lent i pausat, sinó el més enèrgic possible, segons l'edat i la salut de cadascú: córrer, fer "aeròbic".
- Buscar un triomf, fent el que se sap fer bé, com per exemple rentar la bici, fer un dibuix, pintar...
- Però allò més eficaç i més radical per vèncer qualsevol tristesa requereix:
  - Abans que res, cal adonar-se (no és fàcil) que tot sentiment trist o depressiu va sempre precedit (encara que la distància sigui de dècimes de segon) per un pensament negatiu. Em vaig posar trist després de dinar o després de parlar amb un amic per telèfon, etc. Però no va ser perquè sí, sinó perquè abans (dècimes de segon abans) em va venir al pensament "no tinc ningú en qui confiar o que em consoli", o "tothom està content i tothom triomfa menys jo". Per a la tristesa no importa si aquests pensaments són vertaders o falsos: el que importa és que siguin negatius, que facin mal.
  - A continuació cal aprendre a "caçar" aquests pensaments negatius destructius. Adonar-se que apareixen i adonar-se que ens entristeixen o deprimeixen. Al començament, potser no ens n'adonem immediatament, però podem detectar-los a la nit, si es fa un cop d'ull al dia: recordarem quan ens vam sentir malament, on érem, amb qui parlàvem, què va ser el que va

desencadenar aquest pensament que després ens va portar al decandiment. Si ho fem cada nit, aviat començarem a reconèixer aquests pensaments negatius, en el mateix moment de tenir-los. Quan ho haguem aconseguit, cal donar un pas més: acostumar-nos a rebutjar-los en el mateix moment en què apareixen. Rebutjar-los i pensar en qualsevol altra cosa: el futbol, alguna cosa agradable de les classes o de la família, una bona pel·lícula que es recorda, un bon llibre que va deixar empremta.

- El següent pas, un cop aconseguit això, és seleccionar “pensaments alternatius”, que no siguin simples distraccions, com el futbol o una pel·lícula, sinó que facin referència al problema que va causar la tristesa o la depressió, però no en forma negativa, sinó positiva i realista. Per exemple, si el pensament negatiu que apareix amb freqüència i causa la tristesa és “els meus pares no m’estimen”, ja no es tracta simplement de distreure’s per no pensar això, sinó que cal esforçar-se a pensar una cosa així com: “no m’ho demostren massa, però és que no estimen ningú, no saben estimar”, o “ells no m’estimen, però tinc uns amics extraordinaris”.

En resum, el que és pitjor per als moments, o temporades de tristesa i depressió és “rumiar”, donar voltes inútilment, improductivament, als pensaments negatius. A més d'aquestes solucions més tècniques, un excel·lent remei i excel·lent preventiu per a la tristesa i la depressió és el sentit de l’humor. Cal cultivar-lo.

En canvi, no són útils molts dels remeis populars per a les penes: l’alcohol, menjar sense parar, comprar coses innecessàries.