



ASSERTIVITAT

Les actituds en la relació amb els altres

A una edat molt primerenca, ens formem una opinió de nosaltres mateixos i també una altra en relació amb les altres persones. Quan s'ha adoptat una actitud determinada, es tendeix a veure i a experimentar el món d'una manera que la justifiqui i, en conseqüència, que es pugui mantenir. Aquestes actituds són:

“Jo estic bé, tu estàs bé.” Aquesta és una actitud saludable, optimista i de confiança en un mateix. En aquesta posició, la persona accepta als altres malgrat els seus errors i se sent bé respecte a ella mateixa, encara que no sigui perfecta. Des d'aquesta posició, una persona pot aconseguir fer coses per a ella mateixa i per als altres, ja que les seves expectatives són vàlides. Accepta els altres com són i els reconeix la importància, perquè també s'accepta ella mateixa amb totes les seves limitacions.

I per mantenir sempre aquesta actitud, cal percebre sempre a un mateix de manera positiva, així com valorar els altres, els fets i les situacions de manera favorable

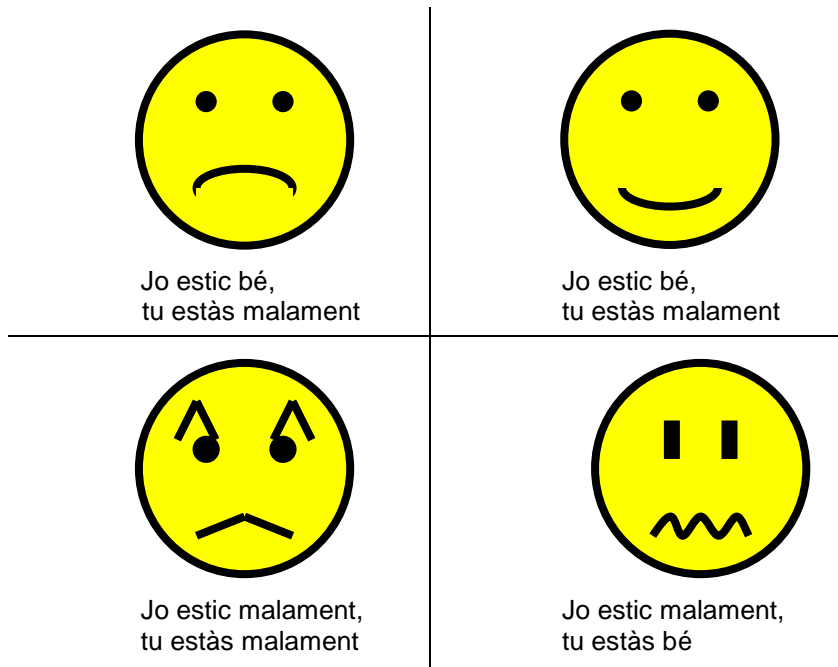
“Jo estic bé, tu estàs malament.” Es palesa com una actitud recelosa, arrogant i superior. En el fons, és una actitud prepotent en què hom se sent perseguit pels altres. En conseqüència, aquesta persona tendeix a fer als altres el mateix que ella sent. Són persones que solen no tenir en compte la gent i els seus problemes i hi passen per sobre, buscant fer mal a l'altre, psicològic o físic.

“Jo estic malament - Tu estàs bé.” És la posició bàsica més comuna. Es reconeix per actituds de depressió, impotència davant de la vida i inferioritat. Aquesta persona tendeix a recollir tot el que és negatiu i després escapar de la situació. De vegades pensem: "Jo no serveixo...".

“Jo estic malament - Tu estàs malament.” És una actitud d'absoluta desesperança i desesperació. És l'actitud bàsica catastròfica d'un "perdedor" absolut. Solen ser persones que deformen la realitat, i com a conseqüència no solen dur res a terme.



La representació gràfica és la següent:



Escull dues reclamacions o queixes que t'han formulat els darrers mesos, te'n proposem uns exemples.

- "Exigeixo que ho tinguis resolt avui, tal com m'ho vas prometre"
- "Has d'ajudar-me i defensar-me i no fas altra cosa que criticar-me"
- "És la cinquena vegada que t'ho dic i encara no m'ho has solucionat "
- "Per a què serveixen les normes si ningú no en fa cas"
- "No té nassos de fer complir les normes"
- "Com he de dir les coses perquè em facin cas"

A continuació, escriu les dues frases escollides i contesta-les d'acord amb el principi de:

"JO ESTIC BÉ, TU ESTÀS BÉ".



Frase 1:

La teva resposta 1:

Frase 2:

La teva resposta 2:

Com passa amb qualsevol habilitat, tot és qüestió de pràctica, així que et proposem que apliquis aquest criteri a la teva vida quotidiana. D'aquesta manera aconseguiràs millors resultats o una millor actitud dels altres.

Barcelon**a**ctiva



Cofinancen:

