

FITXA 2- EMPATIA DE LA CIUTADANIA



El confinament fa que estiguem en espais tancats i en contacte continu i directe amb les nostres famílies. Són dies que possibiliten compartir, conèixer-nos més i fer coses juntes, que fins ara no havíem pogut fer. Alhora, **les nostres necessitats d'intimitat, moviment i descans** poden veure's limitades per aquesta situació. Poden aparèixer **emocions i sentiments de por, ràbia, tristor, confusió i incertesa** sobre com anirem recuperant la quotidianitat i quins canvis seran per sempre.

Hem d'adaptar les nostres feines de fora de casa a les de dins i, a la vegada, la **interacció amb la resta de persones amb les quals convivim és constant**.

En aquests moments complicats, el nostre cap està ple de pensaments i, de vegades, no hi ha un espai per **escoltar-nos a nosaltres mateixos**. Fer-ho és bàsic per reduir l'ansietat i molt necessari **per comunicar-nos** amb les altres persones de manera efectiva. Si no sé allò que vull explicar als altres i si no escolto de veritat què em volen explicar, no seré capaç d'entendre'm ni entendre què em volen dir. D'això en diem **escolta activa: escoltar-me a mi mateixa i als altres**.

Per tot això, volem compartir amb vosaltres algunes idees sobre la comunicació humana, per si us poden ser d'ajut.

PASSOS PER COMUNICAR-NOS POSITIVAMENT

1. **Com em sento?** En la mesura que sigui possible, seria bo saber quines emocions i sentiments tinc abans de comunicar-me amb l'altra persona; sobretot, si detecto quelcom que no m'agrada o em molesta d'aquella situació.

Presta atenció a les teves emocions i sentiments

2. **Quina situació concreta fa que estigui molesta, angoixada, nerviosa...?** Cal pensar en el fet, sense assenyalar o personalitzar-ho en l'altra persona.

Observa-ho. Escolta-ho. Respecta com et sents.

Evita la pròpia negació, ridiculització i judicis sobre com et sents

3. **Dóna't un temps per relacionar com vius aquest fet i quins sentiments tens, un temps per acceptar-ho.** Donar un espai a les pròpies emocions i sentiments proporciona calma.

Respira... respira... respira...

4. **Reflexiona sobre què és allò que em fa falta per poder sentir-me millor:** descans, escolta, harmonia, calidesa, silenci, intimitat, afecte...

Identifica quines són les teves necessitats no cobertes

5. **... i com se sent l'altra?** Val la pena escoltar serenament què sent i com se l'altra persona.



Presta atenció a les emocions i els sentiments de les persones que t'envolten

6. **Com ho gestionem?** En situacions de crisi, cal cuidar encara més la convivència. Per això, cal assegurar-nos que allò que volem expressar és respectuós i que ha estat comprès per l'altra persona. També cal deixar un espai, perquè l'altra es pugui expressar amb confiança.

- **Expressa** el que vols dir amb **respecte** cap a tu i qui escolta. Expressar allò que sents **en primera persona**, ajuda a entendre el missatge i evita les acusacions
- **Escolta amb respecte**, evitant negar, jutjar o valorar
- **Accepta** punts de vista i opinions diferents. Això no vol dir estar d'acord, només vol dir que pots oferir una escolta respectuosa cap a formes de pensar diferents
- Transmet amb **voluntat de generar comunicació**. Evitar cridar i actuar de forma agressiva o vehement. Facilita un temps i un espai per parlar.
- Tot comunica. **Cuida les teves maneres, gestos, to de veu, etc.**

7. **Quines eines tenim?** Tots estem patint una situació complicada, on tenim por per nosaltres i els nostres éssers estimats, així com moltes incerteses, que ens fan sentir extremadament vulnerables. Necessitem sentir-nos respectades com a persones, sentir i expressar les emocions i no sentir-nos ferides per la resta.

- **ASSERTIVITAT.** És una habilitat comunicativa, que permet definir i expressar els propis pensaments i sentiments, sense manipular ni



deixar-se manipular. És a dir, és una manera clara i respectuosa d'expressar les pròpies opinions i acceptar les opinions de la resta de persones, sense sentir-nos culpables ni voler imposar la nostra manera de veure les coses.

- **EMPATIA.** És la capacitat d'escoltar amb atenció i comprendre allò que és, sent i expressa l'altra persona.
- Si cal, **FORMULAR CRÍTQUES CONSTRUCTIVES** (*En aquesta situació jo faria...*)
- **PARLAR DE LA CONDUCTA I NO DE LA PERSONA.** Parlo de quelcom que fa o diu l'altra persona, sense qüestionar qui és. Totes les persones tenen valor. Per tant, tothom té quelcom a aportar i tothom ens equivoquem.
- **TROBAR EL MOMENT OPORTÚ PER PARLAR.** Cercar un bon moment i espai per parlar. Respectar els límits dels altres i intentar aprendre de les seves opinions. Tots els punts de vista es poden valorar, ja que ningú té la raó absoluta de res
- **SUBRATLLAR SEMPRE ALLÒ POSITIU.** Podem donar a conèixer les emocions desagradables que experimentem, però al mateix temps, donem-li valor als sentiments positius i les actituds que aporten, sumen i generen entorns de confiança. Valorem allò que ens fa créixer i tenir-nos cura.
- **PENSAR EN LES CONSEQÜÈNCIES D'ALLÒ QUE EXPRESSES:**
 - Ajuda a aconseguir els teus objectius?
 - Ajuda a solucionar les dificultats?
 - Repercuteix positivament en les relacions?
 - Hi ha millors maneres de fer-ho?