



L'estratègia que has de fer servir quan discuteixis amb algú

[inicentrareport]Si alguna vegada has tingut una discussió forta, segurament hauràs intentat **calmar a la persona fent-la entrar en raó**. En realitat, però, és una estratègia dolentíssima i et venim a explicar per què.

L'expert Douglas E. Noll assegura que les persones som emocionals i que per això és tan difícil fer entrar en raó a algú que està enfadat. Segons explica, "**cada decisió, cada comportament i cada acció es basa en l'emoció i no en el pensament racional**".

Per tant, has de canviar d'estratègia i començar a centrar-te més en les emocions. En aquest sentit, el primer que hauràs de fer quan discuteixis amb una persona alterada, serà **identificar quina emoció està sentint**. No et serà difícil perquè "els éssers humans tenim un repertori limitat d'emocions: **enuig, por, angoixa, fàstic, humiliació, vergonya, abandó i rebuig**".

Un cop entenguis el que està sentint l'altra persona, **has de mirar-la als ulls i dir-li: "estàs sentint rebuig", "estàs sentit por", o el que creguis que està sentit**. D'aquesta manera serà més fàcil que et mostri les seves emocions i que pugueu parlar d'una manera més calmada.

[ficentrareport]