

Si dic “no”, em sento culpable

PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA – TERÀPIA SEXUAL
EJACULACIÓ PRECOÇ – DISFUNCIÓ ERÈCTIL- ANORGÀSMIA



Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta sexual i de parella
Col·legiada 16.572

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org

Quan volem treballar en la nostra autoestima, és molt important posar atenció a l'assertivitat, és a dir, a ser capaços de transmetre adequadament les nostres opinions i necessitats, ni deixant-nos trepitjar, ni mostrant-nos agressius.

Sovint és difícil negar-se i donar una explicació assertiva quan ens estan demanant un suposat 'favor'. I com ens neguem a fer un bé a l'altre? Què dirien de mi? Moltes vegades no ens plantejem si podríem actuar d'una altra manera perquè ho fem pel bé de l'altre, perquè estigui content o perquè tenim por de perdre el seu afecte o el seu favor si no li facilitem les coses.

Potser no ens podem donar permís per dir que no d'un dia per un altre, però podem començar a pensar en les nostres accions en termes de guanys i pèrdues: si cada cop que acceptem fer una cosa, nosaltres perdem (temps, energia, espai personal,



estat d'ànim...) i l'altre hi surt guanyant, no tenim per què sentir-nos en deute constant i obligar-nos a 'ser bons i fer un favor'.

La majoria de les vegades no acceptem que ens estan utilitzant o pitjor, que no ens prenen en compte, fet que genera que a sobre que fem un esforç extra, no

rebem ni les gràcies.

És un càstig autoimposat en què ens neguem el reconeixement personal.

Aprendre a valorar-nos també implica respectar els nostres sentiments, i confiar en el propi criteri per dir 'ho sento, però NO'.

Creure que podem evitar els conflictes i satisfer a

tothom és impossible. Només quan tenim confiança és possible mantenir-se ferm i 'ensenyar' al nostre entorn a valorar-nos, perquè nosaltres també ens donarem valor.

Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga
col·legiada 16.572
KANTOR. Espai d'Atenció
Psicològica
Tel. 93 588 1343
644 008 701

'No sé quina és la clau de l'èxit, però sé que la clau del fracàs és intentar agradar a tothom' –Woody Allen