

# 10 MANERES DE TRACTAR ELS ALTRES AMB RESPECTE

Ramon ALCOBERRO

El respecte és un valor moral en si (perquè respectar i sentir-nos respectats és una condició per a viure una vida humana plena, però també és un principi d'aplicació pràctica (en la mesura que ofereix un principi que ens permet actuar moralment en la relació amb els altres (o amb les institucions, etc.). Quan, per exemple, escoltem algú en silenci i sense interrompre'l no tan sols li estem mostrant respecte/consideració, sinó que nosaltres mateixos també ens estem facilitant la vida a nivell pràctic, impedit conflictives, etc. Tractar els altres respectuosament facilita ser tractat de la mateixa manera i ens ajuda tant en la vida diària, com a l'escola o en la vida professional i familiar. El que segueix són algunes mostres de respecte que és convenient exercitar en convivència i en la vida diària.

## 1.- Considera el respecte com un valor i posa'l en pràctica

Per fer-ho has de conèixer els teus drets i els drets dels altres. Respectar el propi cos, no portant-lo fins als límits, és una forma interessant de posar en pràctica el respecte i permet dir "no" quan es posa en perill la pròpia salut o la dignitat. Ser responsable de la teva pròpia forma de pensar i actuar et permet també valorar i respectar la forma d'actuació dels altres. Si algú no et valora respectuosament tens tot el dret a dir-li respectuosament: "Sisplau, no em burxis", "sisplau, no em toquis", "sisplau, no em parlis d'aquesta manera" etc.

## 2.- Tracta les persones com voldries ser tractat

Si vols que els altres es captiguin educadament amb tu, comporta't de la mateixa manera. Si vols que et parlin amb calma, no facis servir crits, usis mots groller. Quan els altres perden les formes, evita perdre-les també tu. Si demanes respecte has d'oferir-ne.

## 3.- Posa't al lloc dels altres

De vegades no és senzill respectar les opinions dels altres i ni tan sols podem entendre el que ens volen dir. Per exemple, en una baralla les dues parts creuen que tenen raó i és difícil entendre'ls sense imaginar les seves experiències prèvies, el seu estat d'ànim, etc. L'empatia és una capacitat que no tothom té i que millora amb la pràctica. Seure amb els altres, demanar que t'expliquin el que no entens, mirar d'establir contacte amb els ells, etc. és una forma bàsica de respecte. Si no pots entendre el que et diuen, demana que et posin un exemple.

## 4.- Considera el valor intrínsec de cada persona

Per tractar amb respecte a cada persona, no necessàriament t'ha de resultar simpàtica. Simplement cal reconèixer les altres persones com a éssers humans, independentment de la manera com et tractin. Quan algú actua de manera nerviosa o no pot contenir la ràbia l'altre té la sensació de no ser respectat i interromp la comunicació. Cal no parlar si prèviament no estàs prou calmat per fer-ho.

## 5.- Comunica amb claredat i tacte

Sigues sensible amb els sentiments de les altres persones, evita el que pugui ferir-les o ofendre-les. Pensa que el teu interlocutor podria mal interpretar les teves paraules i evita comunicar coses importants si estàs nerviós o alterat. Sigues curós amb les formes. Amb les bones maneres demostres respecte pel temps i per l'esforç que els altres fan ajudant-te o ensenyant-te.

## 6.- Escolta tothom atentament

Presta atenció quan els altres parlen. Pensa la teva resposta i no et distreguis amb el mòbil, amb la tele, etc. Usa expressions neutres per mostrar que escoltes (“sí”, “continua”, “ja ho entenc”...). Quan algú nota que el seu interlocutor té el cap en un altre lloc se sent maltractat i interromp la comunicació.

### **7.- Respecta els límits dels altres**

Quasi totes les persones estableixen límits en les relacions que volen establir amb els altres. No burxis en qüestions que saps que poden ser conflictives (la simpatia per un equip de futbol, les normes d'alimentació, les conviccions religioses...). Oferir un plat de carn a una persona vegana o riure's de l'equip de futbol de l'interlocutor és una manca de respecte. Òbviament en el cas de les relacions sexuals, el respecte ha de ser absolut i no es pot tolerar cap pràctica que no sigui sana, segura i consensuada – fins i tot deixant de banda que en aquest tema la manca de respecte pot ser delictes.

### **8.- Formula comentaris en positiu**

Si trobes constantment algun “però” a la conducta d'alguna persona és fàcil entendre que la persona en qüestió creurà que li tens mania, o que la vols fer enfadar. Si li has de dir alguna cosa procura fer-ho en positiu, mirant d'encoratjar-la. Per comptes de dir “no suportó que” sempre pots dir-li “pots fer el favor de” o “m'agradaria molt que”.

### **9.- Sigues discret**

El respecte implica confiança i, per tant, demostra que poden confiar amb tu. Guarda els secrets, fes honor a la paraula donada, no traeixis la confiança de ningú i especialment davant desconeguts opta per calla si no pots elogiar. Sobretot evita parlar a l'esquena dels altres quan no hi són i no difonguis mai informacions que poden denigrar-la perquè la víctima no té possibilitat de defensar-se.

### **10.- En l'àmbit de les relacions personals, sempre “no és no”**

Qualsevol relació, però molt especialment aquelles relacions que tenen una gran implicació emocional, ha de ser sempre “sana, segura i consensuada” per a tots els que hi participen. Només aquestes tres condicions garanteixen el respecte.