

## Jak budować relacje?

Przede wszystkim trzeba wiedzieć po co budować relacje z ludźmi i mieć do tego przekonanie. Nawet więcej, trzeba odczuwać taką potrzebę i mieć wewnętrzną emocjonalną motywację do tego. Istotne jest, żeby motywacja była oparta na emocjonalnych potrzebach, bo relacje to głównie uczucia i emocje.

W pierwszej kolejności musisz świadomie przeznaczyć na to czas. Oczywiście można to robić spontanicznie i przy różnych okazjach, ale budowanie relacji wymaga systemowego podejścia, pamiętania o drugiej osobie, a nie kontaktowaniu się z nią przy okazji innych spraw. W twoim zaangażowaniu w wiele ważnych spraw relacje z ludźmi muszą mieć swój określony priorytet.

W relacjach nie tylko zaspokój własne potrzeby, ale bądź otwarty na drugą osobę. Zauważ ją, jej potrzeby, radości i smutki. Staraj się poznać drugą osobę i zrozumieć, zaspokoić też jej potrzeby.

Ważne jest, żeby każda osoba w relacji miała poczucie, że jest jej częścią, że ma na to wpływ i może coś kreować. Przynależność, akceptacja, poczucie bycia potrzebnym to pierwotne potrzeby, które zaspokajamy w relacjach z ludźmi. Naucz się też słuchać, bądź wrażliwy na emocje, zmagania i sukcesy innych.

Druga osoba będzie dobrze się czuła w relacji, jeśli będziesz otwarty, przejrzysty, transparentny. Bardzo istotne jest poczucie stabilności, kiedy wiemy, czego możemy się spodziewać po drugiej osobie i jest ona dla nas zrozumiała. Dlatego warto jasno komunikować swoje uczucia, emocje, wartości i priorytety.

Pielęgnowanie relacji, to realizacja miłości w praktyce. Jeśli zapewniasz o miłości, przyjaźni bez okazywania tego to stajesz się niewiarygodny. Dbaj o gesty miłości, używaj dotyku do okazywania ciepła, bądź hojny w pochwałach. Kiedy jest potrzeba pomóż w praktyczny sposób.

Stwarzaj przestrzeń wolności w swoich kontaktach towarzyskich. Respektuj prawo do samotności, do posiadania osobistych, intymnych spraw. Zachęcaj do odrębności, do szukania własnej tożsamości. Ludzie nie chcą być tacy sami, potrzebują czymś się wyróżniać, być zauważeni. Dobrze jest mieć wielu przyjaciół, żeby zbudować równowagę w swoim życiu, bo relacje też się zmieniają. Poznajemy nowych ludzi, a ze starymi przyjaciółmi czasami mamy coraz mniej wspólnych tematów.

Stosuj język akceptacji, unikaj krytycyzmu. Szczególnie ograniczaj mówienie źle o innych, a staraj się mówić o nich wszystko co dobre. Jeśli nasz rozmówca słyszy jak krytykujesz kogoś i obmawiasz, to podświadomie będzie się obawiał, że to samo zrobisz w stosunku do niego. W takich sytuacjach ludzie zaczynają się odsuwać i unikają takiej osoby.

Mów nie tylko o swoich sukcesach i osiągnięciach, ale również o słabościach, niepowodzeniach i porażkach. Mówienie o tym otwiera ludzi, niweluje bariery wynikające z czyjegoś powodzenia, sukcesów, statusu, czy stanowiska. Nikt nie jest doskonały i przyznawanie się do swoich słabości i błędów podnosi poczucie wartości u innych. Ludzie dostrzegają, że nie tylko oni ponoszą porażki i cierpią niepowodzenia. To im daje odwagę i siłę do działania, do zmian. Daje też im odwagę do podzielenia się trudnymi, bolesnymi sprawami. Możesz wtedy lepiej poznać drugą osobę i skuteczniej jej pomóc, a relacja staje się głębsza. Jeśli nie poniesiesz i nie odślonisz swoich porażek, to nie będziesz miał autorytetu, żeby pomóc ludziom w ich niepowodzeniach i upadkach.

W dyskusjach i sporach nie atakuj, nie oceniaj i nie krytykuj drugiej osoby. Staraj się mówić wtedy o swoich uczuciach, emocjach z tym związanych. Przepraszaj, gdy nie masz racji, lub zrobisz coś źle. Przepraszanie wymaga odwagi, bądź odważny.

Bądź pokorny. Postawa pokory jest świetnym fundamentem do budowania relacji. To, co zabija relacje, miłość to pycha, brak szacunku, wycofanie, zdrada. Relacje i miłość zabija też obwinianie, które jest prostą formą uwalniania własnego bólu. Również wstyd jest destrukcyjny, bo ujawnia, że w swoim postępowaniu jesteś niedoskonały, niespójny, a brak ci odwagi, żeby otwarcie ujawnić swoje słabości i porażki.

Przeźren pomiędzy tym, jak postępuje, a wartościami, które deklarujesz, to miejsce gdzie tracisz wiarygodność i relacje ze swoimi bliskimi i przyjaciółmi. Zapewnianie o miłości, to nie to samo co okazywanie jej.

Przeciwieństwem zła nie jest dobro, ale miłość i relacje.