

## Relacje pełne harmonii, czyli **Family PR**

tekst: Małgorzata Wietlicka



Żeby cieszyć się życiem, potrzebujemy dobrych relacji z bliskimi, przyjaciółmi, kolegami i przełożonymi w pracy. Potrzebujemy satysfakcji i zadowolenia z własnych dokonań, realizacji swoich planów i marzeń. Dlaczego zatem miliony ludzi są niezdolne do porozumiewania się bez okazywania wrogości i boleśnie znoszą to, co przynosi im życie?

Po części odpowiedzialnością możemy obarczyć współczesne tempo życia i wymagania, jakie sobie stawiamy. Powodują one, że pozostajemy w stanie ciągłego podprogowego napięcia, jesteśmy nerwowi, zmęczeni, pasywni, mamy problemy z komunikacją i porozumieniem z innymi osobami. Cierpi na tym nasze

zdrowie, ale i nasze otoczenie. Zmagamy się z tym problemem w naszych rodzinach i firmach, w których pracujemy. Choć może nam się to wydawać nieprawdopodobne, za większość naszych życiowych niepowodzeń winę ponosi styl, w którym się komunikujemy. Często blokuje on porozumienie z innymi ludźmi, tracimy też umiejętność kontaktu z własnym wnętrzem, a niektórzy go w ogóle nie znają. Dlatego tak niewielu z nas jest zadowolonych z własnych dokonań, realizacji swoich planów i marzeń, relacji z bliskimi. Wypowiadane przez nas słowa, które są często nawykową, automatyczną reakcją, ranią i wywołują ból u innych albo w nas samych. Nawet wtedy, gdy uzewnętrznia-

my nasze potrzeby, spotykamy się z oporem, nieświadomie wzmacniamy postawę obronną u osób, od których oczekujemy zrozumienia, współczucia lub których postępowanie jest przedmiotem naszej troski. Wywieranie presji, osądy, żądania mają swoją cenę, którą płacą dwie strony. Uległość wynikająca z poczucia winy, strachu lub wstydu, wywołana zewnętrznym lub wewnętrznym przymusem kosztuje. Niesie urazę i zaniżoną samoocenę, spadek życzliwości i na dłuższą metę zmniejsza szanse na to, że wzajemne oczekiwania traktowane będą ze zrozumieniem. Stereotypy, jak stosowanie kar i nadmierna dyscyplina, szczególnie stosowane wobec dzieci i młodzieży, budzą poczucie bezsilności, a na dłuższą metę utrwalają przekonanie o własnej niemocy i bezradności w wielu dziedzinach życia. Niepowodzenia sprawiają, że do naszego życia wkrada się zwątpienie, które rodzi lęk. Ten zaś, wpływając w zasadniczy sposób na wolę, powoduje emocjonalny i umysłowy paraliż. Dzięki nowoczesnym, pełnym empatii metodom komunikacji, możemy jednak mieć o wiele większy wpływ na nasze życie, niż nam się wydawało. W każdej wymianie zdań jesteśmy w stanie usłyszeć głębokie potrzeby i oczekiwania swoje i innych osób. Zastępujemy stare wzorce reagowania na krytykę i osąd, zaczynamy postrzegać w innym świetle siebie i innych, a także wzajemne intencje. Kiedy skupiamy się na jasnym wyrażaniu spostrzeżeń, odczuć i potrzeb, zamiast na stawianiu diagnoz i osądzaniu, budzi się szacunek, uwaga i empatia, a także wzajemna chęć dawania z serca. Dając, czujemy się obdarowani. Prawo przyczyny i skutku nadal działa.

To, co mówimy i czynimy, ma wpływ nie tylko na innych, ale i na nas. Dając innym prawo do samostanowienia i bycia sobą, realizowania swoich potrzeb i marzeń, zyskujemy szacunek, podziw, zrozumienie i miłość. Dużo łatwiej podążać wówczas własną życiową drogą.

W naszym wnętrzu też toczy się stale dialog pełen wartościujących stwierdzeń, a my tracimy kontakt z własnymi potrzebami, nie zaspokajamy ich, jesteśmy zniechęceni, wpadamy w depresję. Zbawienna jest wtedy pełna empatii i wyrozumiałości metoda wewnętrznej komunikacji, pozwalająca nawiązać kontakt z uczuciami i potrzebami, które skryły się pod własnymi, krytycznymi, surowymi opiniami. Szczera, współczująca rozmowa z samym sobą sprawi, że ponownie spojrzymy na nasze życie z wiarą i nadzieją, pozwolimy określić najważniejsze życiowe cele i nimi umiejętnie motywować swoje słowa i działania.

Mahatma Gandhi twierdził, że „*dopóki my sami nie staniemy się tą zmianą, którą chcemy widzieć w świecie, żadne zmiany nie nastąpią*”. Jego wnuk, Arun Gandhi dodaje, że proces ten zaczyna się od wprowadzania zmian w naszym języku i sposobie porozumiewania się. Poczucie spełnionego, szczęśliwego życia nie jest iluzją, niedoścignionym marzeniem, a zatem, do zobaczenia w lepszym świecie.

Naucz się sztuki komunikacji  
z Positive Wave:  
[www.positivewave.pl](http://www.positivewave.pl)