

## Strategii simple pentru a îmbunătăți relațiile cu cei din jur pe parcursul izolării sociale



Am testat cu toții în izolare cât de rapid ajungem la o stare de irascibilitate, din motive aparent ne semnificative. Ni se întâmplă adeseori să acumulăm frustrare gândindu-ne la limitele existente, la timpul scurs fără rezultate palpabile, la predicțiile nu foarte încurajatoare cu privire la cursul epidemiei, la faptul că nu mai suntem atât de productivi sau de organizați ca înainte, la faptul că nu mai avem acces atât de ușor la activitățile și resursele dorite. Această frustrare se poate transforma foarte ușor în furie, o emoție nesănătoasă, ale cărei efecte nedorite se văd adeseori în relațiile cu ceilalți. Acumulând frustrare, ajungem să ne simțim la un moment dat ca o bombă cu ceas, gata să explodeze în fața oricărui stimul minor pe care îl interpretăm ca încălcându-ne drepturile, spațiul sau amenințându-ne bunul mers al lucrurilor planificate. Iar, într-un spațiu limitat, într-un spațiu în care interacționăm mereu cu aceleași persoane, se întâmplă frecvent ca cei dragi să fie ținta ”exploziei bombei” sau a descărcării dezadaptative a furiei noastre.

Într-un context în care oricum suntem mai vulnerabili emoțional decât în mod normal, este bine să investim timp și resurse pentru construirea sau menținerea unor relații funcționale cu cei cu care ne aflăm în izolare. Fie că vorbim de persoana dragă de lângă noi, soțul, soția sau partenerul

de viață, fie că vorbim de colegul de cămin, frați, surori, copii sau părinți, starea noastră de bine și reziliența în fața acestei perioade încărcate de incertitudini, sunt determinate și de tiparul de relaționare pe care îl avem cu cei din imediata noastră apropiere. Un tipar de relaționare în care sunt scoase în evidență preponderent calitățile și aspectele pozitive ale persoanei cu care locuim, o interacțiune în care se pune accent pe ceea ce funcționează și se discută deschis aspectele care nu funcționează, evitând învinovățirea, critica și etichetarea, sunt factori care ne ajută să gestionăm mai bine situația dificilă în care ne aflăm cu toții.

Specialiștii în relaționare afirmă faptul că **exprimarea admirației, aprecierii și recunoștinței** față de cei cu care locuim sau interacționăm frecvent, poate aduce beneficii semnificative în bunul curs al relației. Cele mai multe studii vizează relațiile de cuplu, însă aceste strategii pot fi extrapolate și la alt fel de relații, precum relațiile de prietenie, de colegialitate, relațiile între frați, surori, dar și relațiile părinte-copil. Mai mult, practicarea aprecierii și recunoștinței în relație cu ceilalți sunt elemente care determină experiențierea mai multor emoții pozitive, contribuie la dezvoltarea optimismului, la construirea fericirii și la promovarea compasiunii.

Cum putem integra admirația, aprecierea și recunoștința în relațiile noastre cu ceilalți? Prin câteva strategii simple:

1. Folosind cât mai des cuvântul ”**mulțumesc**” în relație cu ceilalți.

După atâtea săptămâni în izolare cu siguranță ne-am format noi rutine, iar în relație cu cei din jurul nostru este foarte probabil să ni se pară că este normal să facă toate lucrurile pe care le fac, chiar și pentru noi. Ni se poate întâmpla să nu mai acordăm atenție tuturor lucrurilor pe care le fac ceilalți și care implicit ne ușurează și nouă viața. Poate am ignorat faptul că cineva ne pregătește micul-dejun în fiecare dimineață și nu mai reacționăm la asta tocmai pentru că s-a transformat într-o obișnuință. Sau poate că cineva împarte cu noi pachetul primit de acasă. Poate cineva are grijă să regleze volumul muzicii atunci când suntem concentrați într-o activitate, sau poate cineva ne ascultă mereu grijile de zi cu zi. Fiecare acest ”cineva” din viața noastră merită un ”mulțumesc”, care, dacă va fi spus cât

mai frecvent, va contribui la o relație armonioasă și îl va stimula și pe cel de lângă noi să practice, la rândul lui, admirația, aprecierea și recunoștința.

## **2. Concentrându-ne pe calitățile persoanei din jurul nostru.**

Tocmai pentru că suntem într-o perioadă de vulnerabilitate emoțională, avem tendința de a identifica rapid aspectele negative, inclusiv cele care țin de persoanele cu care locuim sau de interacțiunea pe care o avem cu acestea. Focusarea pe negativ și remarcile preponderent negative la adresa celorlalți pot duce la nașterea disprețului. Însă, este extrem de productiv să ne luăm timp și să ne gândim și la calitățile persoanei sau persoanelor din jurul nostru. Cu siguranță vom găsi lucruri pe care le prețuim la cel/ cea sau cei cu care împărtășim cea mai mare parte a timpului nostru.

## **3. Apelând la expresii de genul:**

”Sunt impresionat/-ă atunci când...”

”Apreciez faptul că...”

”Sunt recunoscător/ recunoscătoare atunci când...”

”Îmi place foarte mult că...”

Cu gândul tot mai frecvent la știrile negative ale zilei, la provocările cărora trebuie să le facem față, la restricțiile pe care trebuie să le respectăm, la implementarea mai multor activități în același mediu, la un ritm de viață pe care nu ni l-am imaginat și, probabil, pe care nu ni l-am dorit, uităm să fim atenți și la aspectele pozitive care se derulează în jurul nostru. Și chiar dacă apreciem multe dintre comportamentele, obiceiurile sau gesturile celor cu care locuim sau ne intersectăm în această perioadă de izolare socială, foarte frecvent uităm să le și spunem. A ne manifesta aprecierea față de cei din jurul nostru duce la apropiere și la relații dominate de căldură și grijă.

Haideți să investim și în relații în această perioadă dificilă pentru fiecare dintre noi!