**Jak poprawić relację z najbliższymi**?

Nie jest łatwo być samotnym, ale zdecydowanie trudniej jest żyć wśród osób, z którymi ciężko o porozumienie. Niestety, krzywdzący slogan, że „z rodziną dobrze tylko na zdjęciu” w coraz większej ilości domów okazuje się prawdziwy. Generują się konflikty na linii partnerskiej i rodzicielskiej, kurczy się miejsce na porozumienie i wspólne rozwiązywanie problematycznych kwestii. Co zrobić, by wspólne życie było prostsze, przyjemniejsze, a przede wszystkim pełne wartości wspólnych dla wszystkich?

**Dlaczego dochodzi do popsucia relacji z bliskimi osobami?**

Współczesna kultura nieco wypaczyła pogląd na niektóre kwestie. Coraz częściej wartości takie jak przyjaźń, miłość i bliskość wykorzystywane są nad wyraz, dochodzi do ich przewartościowania i wielu nadużyć, przez co tracą one na – można powiedzieć – jakości. By nazwać kogoś najbliższym, nie jest już ważne swoiste „porozumienie dusz” – znaczenia nabiera odległość i częstotliwość spotkań, niezależnie od tego, jaka jest ich jakość.

Przyjaźń i bliskość oznacza umiejętność wspólnego rozmawiania i możliwość spotkań, nie zaś fakt świetnej znajomości drugiej osoby. Miłość z kolei znajduje swoje inne drogi, coraz częściej dotyczy zjawisk, działań czy rzeczy niż sfery, do której pierwotnie się odnosiła. Warto więc sobie uświadomić, które z otaczających osób są faktycznie najbliższe – czy te, które mieszkają nieopodal, z którymi można się zawsze spotkać i porozmawiać czy jednak te, z którymi łączy coś więcej, zaś dzieli fakt, że nieumiejętnie obdarza się je swoim czasem?

Bardzo często w obrębie jednej rodziny dochodzi do wielu rozłamów, które wynikają z zaniedbań, z przerzucania emocji i uczuć na inne strefy. Często też widać rozluźnienie przyjacielskich relacji w chwilach zmian miejsca zamieszkania czy różnicy w etapach życia, na których poszczególne osoby się znajdują. Warto jednak pamiętać, że najbliższa osoba to ta, która miała lub ma udział w budowaniu naszej tożsamości, taka, której obecność miała istotny, pozytywny wpływ na szereg podjętych przez nas działań czy kształt emocji. To osoba, której obecność nie tyle nas określa, co stwarza. I nie ma tutaj znaczenia, czy jest ona w pobliżu, czy też mieszka na drugim końcu świata. Osoby najbliższe cechuje to, że SĄ, niezależnie od tego, czy fizycznie z nimi przebywamy. Bardzo często też zatraca się gdzieś iskra i emocje, a rutyna i codzienność biorą górę, przez co przebywanie z najbliższymi nieco powszednieje, dochodzi do niesnasek, które psują wzajemną atmosferę, zaczyna się szukanie wzajemnych wad i sposobów na to, by nie spędzać ze sobą czasu.  A co można zrobić, kiedy zachodzi konieczność naprawy relacji z bliskimiosobami? Jak poprawić **komunikację z najbliższymi**?

**Czas – najważniejszy w kontaktach**

Czas jest kluczową kwestią. Dając komuś swój czas, warto pamiętać, że nie chodzi tylko o jego ilość, ale także jakość. Wspólne spędzanie czasu z rodziną czy przyjaciółmi jest niezwykle ważne, jednak traci ono na wartości, jeśli opiera się głównie na przebywaniu ze sobą, nie zaś pogłębianiu relacji i poszerzeniu wspólnych horyzontów. Czas powinien być spędzany jakościowo, przy czym nie zawsze musi to oznaczać długie dyskusje o światopoglądzie czy regularne organizowanie rodzinnych spotkań, by budować **dobre relacje z bliskimi**. Ale w chwili, kiedy już chce się komuś podarować swój czas – niech będzie on w komplecie z czynnością i zaangażowaniem, nastawiony na daną osobę czy osoby, a nie polegał wyłącznie na obecności. Ważne, by umieć rozgraniczyć czas spędzony z najbliższymi od każdego innego, uznać go za wartość, która nie jest dana każdemu, i należycie to docenić. W takich chwilach powinno się wyłączyć – abstrakcyjnie mówiąc – resztę świata, a nastawić wyłącznie na ten mały świat, który tworzy się z najbliższymi osobami.  Co można robić w ramach wspólnego spędzania czasu, ku **polepszeniu relacji z bliskimi?**

* Odciąć się od telefonu i mediów społecznościowych w chwilach, kiedy spędzamy czas z rodziną i przyjaciółmi. Jeśli zadeklarowało się gotowość i chęć poświęcenia czasu – niech będzie on dedykowany tylko i wyłącznie bliskim.
* Wspólne posiłki – jeśli nie były tradycją, należy ją stworzyć i przy wspólnym stole zjadać razem choć jeden posiłek dziennie.
* Rozmawiać o „wszystkim i niczym”, wyrażać i nazywać emocje, otworzyć siebie dla innych i wyrazić chęć wysłuchania ich poglądów.
* Znaleźć sposób na wspólne spędzanie czasu, interesujące dla wszystkich. Może to być seans filmowy i zachęta do dyskusji po nim czy wspólne granie w gry.
* Angażować w codzienne sprawunki. Jest wiele rzeczy, które można robić wspólnie. Warto przełamać w sobie myślenie o nieomylności i największej skuteczności w pewnych sprawach i pozwolić, by inni również się w nie zaangażowali. Wspólne gotowanie, sprzątanie czy robienie zakupów może być przyczynkiem do wielu ciekawych rozmów, a także ciekawą formą wspólnego spędzania czasu.

Bardzo ważne jest też to, by od innych także wymagać poświęcenia czasu. Należy pracować nad wspólnym dobrem i mieć wobec kogoś oczekiwania, które zmobilizują do podjęcia działania, wyrazić chęć przebywania z kimś. Przede wszystkim jednak trzeba nauczyć się wyrażać swoje uwagi i oczekiwania w odpowiedni sposób tak, by wspólny czas przedstawić jako wartość, nie zaś moment pełen napięcia i frustracji. Kluczem do sukcesu jest **pozytywna komunikacja**, postawa bez roszczeń, ale zarazem stanowcza, mówiąca wprost „jestem tu dla Ciebie i potrzebuję, żebyś i Ty był dla mnie”.

**Pamięć – bezinteresowne zainteresowanie**

Nie tylko o ważnych okazjach, ale w ogóle o tym, że ma się dookoła siebie ważnych ludzi. Świat na każdym kroku tylko i wyłącznie ułatwia utrzymywanie kontaktów i trudno znaleźć wytłumaczenie na jakiekolwiek zaniedbania. Wszelkie komunikatory czy media społecznościowe są idealnym medium do tego, by – jeśli nie codziennie – to co kilka dni dać znać o tym, że myśli się i pamięta o kimś bliskim. Warto wykazać zainteresowanie poprzez wykonanie telefonu czy napisanie bezinteresownej wiadomości, która pokaże, że ktoś jest istotnym elementem codziennego życia.

**Rozwiązywanie konfliktów we wspólnym gronie**

Wartość relacji określa się po jej jasności. Nie sposób osiągnąć porozumienie i **poprawić komunikację z najbliższymi**, jeśli chowa się jakiekolwiek urazy. Warto nauczyć się rozmawiać o swoich rozterkach, starać się wspólnie je rozwiązywać, korzystając przy tym z porozumienia bez przemocy. Jeśli osiągniecie zgody wydaje się niemożliwe, warto skierować się do specjalisty. [Terapia dla rodzin](https://poradnia-harmonia.pl/psycholog-warszawa/) czasem jest jedynym słusznym sposobem, by odbudować utracone więzi.

Wspólny czas, poświęcenie uwagi i szukanie okazji, by po prostu BYĆ z najbliższymi, jest kluczowe w budowaniu pozytywnych relacji. Czasem **wsparcie psychologa w komunikacji z bliskimi** może okazać się niezbędne, jednak warto mieć poczucie, że jest to ostateczność i wykorzystało się wcześniej wszystkie możliwe sposoby, by naprawić szkody na własną rękę.

### Konkurs ofert Po pierwsze Rodzina - Organizacje Pozarządowe