ŻYCZLIWOŚĆ

[](https://1.bp.blogspot.com/-UXxPptEgRWk/W_QPagmWRLI/AAAAAAAAAUE/4Oobq93I5hce_uy5fywCa9pEVmzVPmCcgCLcBGAs/s1600/Marianna_Urbanek_Psychologia_lekka_a32.jpg)

[](http://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://psychologialekka.blogspot.com/2018/11/zyczliwosc.html&media=https://1.bp.blogspot.com/-UXxPptEgRWk/W_QPagmWRLI/AAAAAAAAAUE/4Oobq93I5hce_uy5fywCa9pEVmzVPmCcgCLcBGAs/s640/Marianna_Urbanek_Psychologia_lekka_a32.jpg&description=)

Ile można zdziałać życzliwością na co dzień? Sądzę, że każdy z nas miał okazję się o tym przekonać na własnej skórze. Bycie życzliwym, uprzejmym dla drugiego człowieka tak naprawdę nic nas nie kosztuje, a zwraca się po wielokroć. W jaki sposób?

**Wsparcie społeczne jest naszą podstawową siłą** – powtarzam to do znudzenia prowadząc szkolenia nt. zdrowia psychicznego, komunikacji, odporności psychicznej i radzenia sobie ze stresem – wszystkich elementów naszego życia psychicznego, w których nasi najbliżsi odgrywają bardzo istotną rolę. **Budowanie siatki społecznej oraz rozwijanie i podtrzymywanie więzi z innymi ludźmi to podstawowa sfera naszego życia**, dzięki której czujemy się dużo lepiej z innymi, ale także sami ze sobą. Dlatego życzliwość i uprzejmość są tak kluczowe – przyciągamy innych, zarażamy dobrym nastrojem i wzajemnie czerpiemy korzyści dla naszego zdrowia psychicznego.

Grzeczność, dobre słowo, uśmiech, czy przyjazne powitanie poprawiają humor nam i ludziom wokół nas. Każdy lubi towarzystwo pogodnych, pozytywnie nastawionych wobec siebie osób – pomaga to przełamywać pierwsze bariery w kontakcie i wzbudza zaufanie. W ciągłym pośpiechu i w otoczeniu tzw. egoistycznego świata, warto okazywać szacunek i uprzejmość napotkanym osobom, by umilić sobie dzień powszedni. Skoro i tak mamy go razem przetrwać, to niech upłynie w miłej atmosferze 😉

Powszechną wiedzą jest, że pomaganie innym działa pozytywnie nie tylko na adresata naszej pomocy, ale, przede wszystkim, nas samych – podbudowuje poczucie własnej wartości, podnosi samoocenę, otwiera nas na innych ludzi i znacząco poprawia nastrój. Życzliwość pomaga nam również zbliżyć się do drugiego człowieka (inicjować kontakt) bez uprzedniego oceniania i uprzedzeń.

Według magazynu Psychology Today, życzliwość wiąże się z byciem przyjaznym, hojnym, liczeniem się z innymi, delikatnością, zainteresowaniem, ciepłym nastawieniem i troską – brzmi jak przepis na bardzo miłe towarzystwo, którego nie będziemy chcieli opuszczać, prawda? Czy jest to wrodzona cecha charakteru, której nie można się wyuczyć? Na pewno nie, jednak należy pamiętać, że nasze szóste zmysły szybko wyczuwają sztuczność takiego kontaktu, jeśli jest on wymuszony. Na pewno zdarza się nam odgrywać pewne zachowania tylko dlatego, że wymaga tego etykieta i dobre wychowanie, co nie jest wcale złe. Myślę, że klucz do naturalnej, cenionej życzliwości leży, przede wszystkim, w naszych intencjach – jeżeli są one dobre, nie chcemy ranić innych i zależy nam na ich pozytywnych doświadczeniach w naszym towarzystwie, to na pewno zostanie to tak odczytane. Nawet jeśli wymaga to odegrania czegoś z naszej strony, na co nie do końca możemy mieć ochotę. Jednak widok zadowolenia i uśmiechu na twarzach wokół automatycznie poprawi nasz humor i nastawienie wobec konkretnej czynności.

Wyzbycie się oczekiwań i uprzedzeń oraz pozytywne nastawienie wobec napotkanych ludzi pomagają w przyjmowaniu szczerej, życzliwej postawy. Tutaj przychodzi mi na myśl fenomen samospełniającego się proroctwa, który bardzo skutecznie sprawdza się przy nawiązywaniu relacji interpersonalnych. **Dostajemy od innych to, czego od nich oczekujemy w odpowiedzi na to jak dane osoby traktujemy.** Jeżeli zakładamy rano, że tego dnia w pracy spotkamy się z uprzejmością, to wchodzimy do biura z uśmiechem i serdecznym powitaniem. W większości przypadków zadziała i ktoś odwzajemni nasze pozytywne nastawienie! **To, z jakimi myślami, oczekiwaniami (lub bez), emocjami i postawą podchodzimy do innych ludzi odgrywa olbrzymią rolę w nawiązywanej rozmowie lub relacji.**Życzliwość odgrywa tu szczególne znaczenie…

Badania wspomniane w Psychology Today potwierdzają, że jako gatunek ludzki jesteśmy społecznymi i troskliwymi istotami, u których poświęcanie się dla dobra innych i dzielenie się naszymi zasobami wzmacnia nasze dobre samopoczucie. Co więcej, **życzliwość jest najważniejszym predyktorem satysfakcji i stabilności w małżeństwie**. Naturalnie, łatwiej komunikować się i efektywnie rozwiązywać problemy z partnerem uprzejmym i troszczącym się o nasze dobro oraz pozytywne wspólne doświadczenia niż z krytykującą i nadąsaną osobą. **Krytyka również może być przekazana w sposób życzliwy**😉, co jest ważnym elementem troskliwej, pełnej zaufania i miłości relacji (niekoniecznie romantycznej). Życzliwość wobec bliskich jest tak samo ważna jak wobec wszystkich osób, z którymi przychodzi nam wchodzić w interakcje.

Jak praktykować życzliwość na co dzień? Mamy wachlarz możliwości. Podstawą, oczywiście, jest **uśmiech – szczera oznaka pozytywnych intencji**. Poczucie radości i satysfakcji uzyskamy m.in.: pomagając żonie w zakupach, komplementując nową fryzurę koleżanki z pracy, pomagając sąsiadowi wnieść siatki po schodach, podwożąc znajomego z pracy do domu, udzielając konstruktywnej i pełnej troski informacji zwrotnej komuś bliskiemu, kto popełnił błąd, świętując sukces przyjaciół, udzielając pomocy komuś zagubionemu w naszym mieście, pożyczając telefon nieznajomemu na ulicy… Każdy z nas ma inne możliwości i okazje. Chciałabym podkreślić, że kluczową jest **postawa proaktywna, nieczekanie na prośbę o pomoc, lecz wychodzenie ludziom naprzeciw**!

Pamiętajmy, że karma wraca. **Cokolwiek dajmy od siebie, pewnego dnia powróci też do nas.** Wychodząc z tego rozumowania, nawet z egoistycznego punktu widzenia, warto jest dzielić się dobrem, pięknem i tym, co mamy najlepszego 😊

**Jeżeli jesteśmy wystarczająco samo-świadomymi osobami, życzliwość będzie wypływać z nas naturalnie jako efekt praktykowanej na co dzień wdzięczności za wszystkie piękne i zwykłe doświadczenia, które przeżywamy.** Można również potraktować ją jako umiejętność społeczną, zdolność interpersonalną, ułatwiającą nawiązywanie i podtrzymywanie relacji, którą można opanować. Nauka wiąże się nierozerwalnie ze zmianą postawy, poszerzaniem samo-świadomości, odpuszczeniem uprzedzeń i osądzania. **Chcesz uczyć się bycia życzliwym dla innych? Zacznij od życzliwości wobec samego siebie.** Obudzisz w sobie naturalne pokłady dobroci, które zaczną wypływać na zewnątrz same, bez Twojej kontroli.

Piszę o tym z Manili, nie dlatego, że uważam naród Filipińczyków za bardziej życzliwy niż Polaków, czy Czechów, wśród których żyłam przez ostatnie dwa i pół roku. Absolutnie nie. Czekają na mnie bardzo życzliwi i troskliwi ludzie, co sprawia, że z utęsknieniem myślę o powrocie do kraju po dłuższej nieobecności. Jednak tutaj, będąc nierzadko zagubionym turystą, częściej zatrzymuję nieznajomych, chociażby pytając o drogę, i bacznie zwracam uwagę na ich reakcje. **Być może uprzejme, pełne życzliwości odpowiedzi wynikają ze sposobu, z jakim podchodzę do tych ludzi, a sposób ten jest efektem mojego pozytywnego nastawienia?**

Na pewno panująca tu atmosfera uprzejmości, tolerancji i olbrzymiego szacunku, jakim darzą się wzajemnie Filipińczycy, odegrała swą znaczącą rolę w podjęciu przeze mnie tego właśnie tematu w zaistniałych okolicznościach.