



Així és com es construeix una amistat verdadera

[inicicentrareport]

No a tots i totes ens és igual de fàcil establir i mantenir amistats. I és que a vegades les amistats acaben i podem passar temps preguntant-nos per què una relació d'amistat es va trencar. En aquests casos, el primer que solem fer és jutjar el comportament de l'altra persona i no el propi, però és igual d'important analitzar la nostra actitud en la relació d'amistat. A Psychology Today ens expliquen que hi ha diferents aspectes basats en la integritat, la preocupació i la simpatia que contribueixen a la construcció d'una amistat saludable i duradora.

1.Confiar

La confiança és un element decisiu en qualsevol relació interpersonal. Qualsevol abús de la confiança pot acabar amb una relació. A més, la confiança té diferents components essencials per l'èxit de les relacions com l'honestedat, la fiabilitat i la lleialtat.

2.Ser honest

És un dels aspectes més importants a tenir en compte. Requereix parlar obertament des del cor i incorporar objectivitat a les nostres paraules.

3.Ser fiable

Els nostres amics han de poder confiar que estarem per ells quan diem que els farem costat. Es tracta de fer el que diem que farem i estar disposats a defensar les nostres amistats quan faci falta. Si els fallem quan ens necessiten, la relació es pot tornar superficial i generar patiment.

4.Ser lleial

És molt important tenir lleialtat i es valora des del primer moment en totes les nostres relacions. Necessitem amics que no desvelin els nostres secrets a altres persones, que no creïn rumors sobre nosaltres i que no permetin que altres ens critiquin.

5.Ser un mateix

La capacitat de confiar implica sentir-se còmode amb la vulnerabilitat. Si tenim dificultats per compartir el nostre veritable "jo" amb un amic, és possible que la persona dubti en si obrir-se o no amb nosaltres.

6.Tenir empatia

És la capacitat d'entendre què li succeeix a un amic, de reconèixer el que sent, d'interactuar i respondre en conseqüència.

7.No realitzar judicis de valor

Aquesta capacitat reflecteix la nostra facilitat per acceptar les decisions d'un amic, sense importar en què es diferencien de les nostres.

8.Saber escoltar

És essencial permetre la comunicació de pensaments, sentiments i experiències intimes. Aquest intercanvi és un procés gradual de donar i rebre que es va profunditzant amb el temps.

9.Capacitat de donar suport

Recolzar a un amic en els seus mals moments és una qualitat que defineix a un bon amic. També, però, és necessari oferir suport en els moments bons. No ha de ser difícil celebrar els èxits dels nostres amics ni s'ha de sentir enveja, l'amistat es podria veure afectada.



10.Confiar en un mateix

És una característica molt atractiva en qualsevol amic i pot arribar a ser contagiosa. Quan estem en companyia de persones segures, normalment sentim que la nostra pròpia confiança augmenta.

[ficentrareport]