

## Arta de a fi placut

Ati cunoscut vreodata un individ dintre acei pentru care “nimeni nu este strain”? El pare ca-si face prieteni instantaneu. Sta langa cineva in autobuz si dintr-o data incep sa-si vorbeasca de parca s-ar cunoaste de-o viata. Pe de alta parte, cu totii am cunoscut persoane “dragute” - atunci cand apuci sa le cunosti mai bine - dar greu de cunoscut in mod aprofundat.

***Prima categorie pare ca reuseste ca prin farmec - aproape pe loc - sa “declanseze” un sentiment de prietenie celuilalt, in vreme ce a doua categorie, “greu de cunoscut cu adevarat”, se adapteaza foarte greu. In timp ce acesti din urma isi fac “incalzirea”, cei “usor de cunoscut” deja si-au si facut prieteni.***

### **Colega mea de camera**

Am aflat despre cei “usor de cunoscut” cand tocmai venisem la facultate. Eram putin cam timida, de aceea nu prea aveam cu cine discuta.

Asa stateam si ma tot gandeam cum sa ma prezint si ce sa zic pentru ca nimeni sa nu ma creada o “impertinenta”. Uneori gaseam un pic de curaj si ma apropiam de cate o colega (eram numai fete, Slava Domnului!), mormaiam discursul meu bine pregatit si in noua din zece cazuri, colegele mele reactionau asa precum intuiam din start: “N-am timp acum”, “Eu merg spre alta directie”, etc.

***Colega mea de camera, care facea parte din categoria celor “usor de cunoscut”, avea multe prietene si oricand o vedeai discutand cu altcineva si numai dupa doua minute radeau si conversau ca niste vechi prieteni. Nimeni n-a zis vreodata despre ea ca ar fi “impertinenta”, ba chiar stilul ei de abordare indraznet placea si fetelor, si baietilor.***

In final, intr-o buna zi, am convins-o sa-mi spuna care-i este secretul. **“Trebuie sa crezi sincer ca celalalt te va place”, mi-a zis ea.**

Deci, asta era rezolvarea. Trebuia s-o urmaresc mai indeaproape pe colega mea de camera.

Toata lumea parea s-o indrageasca. Era la fel de populara atat printre cei de la facultatea noastra, cat si printre studentii de la alte facultati. Sistemul ei functiona chiar si in cazul profesorilor. Putea sa scape cu bine la ore chiar si atunci cand facea lucruri pentru care eu as fi fost data afara din sala. Si totusi, profesorii zambeau, si-o considerau o tipa nemaipomenita.

Pe masura ce am urmarit-o cum procedea, am observat ca ea conta de fiecare data pe reactia prietenoasa a celuilalt. Crezand ca celalalt o s-o placa, ea actiona ca atare.

**Va propun pe scurt observatiile mele asupra reusitelor colegei mele: ea presupunea ca atitudinea celorlalti este exact cea pe care o asteapta. Am mai observat ceva: fiind ferm convinsa ca celalalt ii va fi favorabil, nu se temea de oameni. Nu era deloc defensiva.**

### **Teama de oameni va izoleaza**

Teama este unul dintre cele mai mari handicapuri atunci cand vrei sa cunosti pe cineva rapid si sa incepi relatia de pe o pozitie binevoitoare. Va temeti ca celalalt n-o sa va placa si de aceea va retrageti in cochilia dvs. ca un melc care se teme sa nu fie atacat. Oamenii nu va pot aborda tocmai pentru ca v-ati retras in aceasta cochilie defensiva. Si cum atitudinile noastre sunt contagioase si au o mare influenta asupra celorlalti, ei se vor retrage la randul lor.

Nimic nu este mai adevarat in relatiile interumane decat urmatorul lucru: daca atitudinea dvs. fundamentala este ca ceilalti precis va vor fi ostili - sau ca pur si simplu “pe mine oamenii nu ma plac” - experienta dvs. va fi ca atare. Dar daca atitudinea fundamentala va fi ca “majoritatea oamenilor sunt prieteni si se vor comporta bine cu mine” - din nou experienta dvs. va fi in concordanta cu aceasta.

### **Profitati ca celalalt este binevoitor. Totul este în favoarea dvs.**

Depasiti-va teama ca celalalt v-ar putea “umili”. Asumati-va riscul. Mizati pe posibilitatea ca el/ea sa va fie favorabil. N-o sa aveti castig de cauza de fiecare data, dar in general totul va fi mult mai in favoarea dvs. Nu uitati ca oamenii isi doresc enorm prieteni, ca si dvs. Este o nevoie universala.

**Motivul pentru care celalalt nu pare intotdeauna prietenos/prietenoasa s-ar putea sa fie faptul ca se teme de dvs., de faptul ca dvs. l-ati putea respinge. Paradoxal, nu ?** Preluati initiativa. Nu asteptati un semn de prietenie din partea celuilalt. Faceti dvs. prima miscare si s-ar putea sa-l/s-o vedeti cum incepe sa se detensioneze.

### **Nu fiti nerabdator**

Cu totii suntem nerabdatori sa castigam acceptarea celuiilalt. Cel mai adesea, cei din aceasta categorie "se straduiesc prea tare" sa fie fermecatori si sunt in stare de orice ca sa obtina prietenia celuiilalt. **Majoritatea stim insa ca stilul nerabdator impetuos este rareori indragit.**

### **Destineti-va si fiti sigur ca o sa placeti**

In orice situatie interumana, nu are rost sa fiti exagerat(a) de nerabdator (nerabdatoare), dand de inteles ca ati fi in stare de orice ca sa obtineti ceea ce doriti. Celalalt are tendinta puternica sa se blocheze la orice lucru pe care i se pare ca-l doriti cu prea mare "ardoare".

Instinctiv va deveni mai dificil sau banuitor, cum ca lucrurile n-ar fi cele ce par. **Atunci cand dati impresia ca doriti ceva foarte mult si va aratati nerabdarea, il faceti pe celalalt sa inceapa sa se intrebe de ce va straduiti atat si in momentul acela incepe sa se strecoare indoiala. Cand cineva pur si simplu va cerseste prietenia, tendinta este clar una de respingere.**

**Aceasta nu se datoreste unei trasaturi perverse a naturii umane, ci aceleiasi legi a psihologiei.** Cel nerabdator se teme - de moarte - ca celalalt s-ar putea sa nu-l placa sau s-ar putea sa nu faca ceea ce ar dori el.

In loc sa-si spuna "Stiu sigur ca celalalt ma va placea", el isi spune "Mi-e cumplit de teama ca n-o sa ma placa". Acest sentiment ii parvine celuiilalt indirect, pentru ca cel nerabdator demonstreaza de fiecare data ca de fapt nu are incredere in sine. Solutia, deci, nu este sa va omorati cu firea incercand sa-l convingeti pe celalalt, ci sa stati cat mai relaxat, stiind ca persoana cealalta va fi prietenoasa si intelegatoare. In felul acesta din nou va veti gasi linistea si calmul, obtinand totodata ceea ce doreati de la celalalt.

**Un lucru pe care totusi il poate face nerabdatorul este sa zambeasca. Este aproape imposibil sa te ingrijorezi si sa mai fii nerabdator atunci cand zambesti. Zambetul destinde. Zambetul dvs. demonstreaza incredere. Zambetul dovedeste ca "stiti sigur ca celalalt va actiona asa cum va asteptati.**

### **Puteti face minuni cu un zambet**

Un alt lucru pe care l-am observat la colega mea de camera este faptul ca zambea permanent. Era tipa cea mai zambitoare pe care am intalnit-o vreodata. Daca stati sa va ganditi la cei usor de cunoscut din anturajul dvs., veti constata ca fara exceptie toti zambesc foarte mult. Sunt veseli si rad mult. Un zambet real, sincer functioneaza ca o "formula magica" prin care pot fi trezite instantaneu sentimentele de prietenie din celalalt.

### **Ce spune zambetul**

Un zambet larg si sincer spune cateva lucruri esentiale despre celalalt, si anume nu doar ca "**Imi placi - vin cu ganduri bune**", ci si "**Presupun ca ai sa ma placi**". Atunci cand un catelus vine la dvs. dand din codita, pare ca spune: "Am toata increderea ca esti un om bun si ca ai sa ma placi". Un alt lucru important pe care il poate spune zambetul este "**Meriti sa ti se zambeasca**".

Persoana careia ii zambesti, iti va zambi la randul sau. In profunzime, zambetul dezvaluie senzatia de bine instantanee pe care i-am creat-o in momentul respectiv. **Ni se zambeste pentru ca zambetul nostru l-a facut pe celalalt sa simta ca merita sa i se zambeasca. Adica l-am ales tocmai pe el din multime. L-am diferentiat si i-am acordat un statut de sine statator.**

### **Zambetul din tot sufletul**

Daca doriti ca zambetul dvs. sa va ajute sa va faceti noi prieteni, trebuie si el sa fie unul din adancul sufletului. Un zambet din varful buzelor nu aduce nimic bun. Caci nu o grimasa reuseste sa-l influenteze pe celalalt, ci un sentiment sincer. La subconstientul celuiilalt ajunge sentimentul - si nu expresia chipului.

Incercand un zambet constient printr-o manipulare mecanica a muschilor fetei mai mult strica. In schimb, daca uitati de chip si zambiti mental, este mult mai eficient. Imaginati-va ca sunteti "zambitor" in interiorul dvs. Cand faceti asta sunteti relaxat, pentru ca este imposibil sa va simtiti prietenos in momentele tensionate sau sa va simtiti ostil in momentele relaxate.

### **Destineti-va si zambiti**

Motivul pentru care majoritatea nu zambim mai des - sau mai sincer - este faptul ca avem obiceiul sa ne ascundem adevaratele sentimente. Am fost invatati ca nu e frumos sa ne etalam gandurile. S-ar mai putea sa credeti ca n-aveti un "zambet care convinge" pentru ca nu ati reusit niciodata sa zambiti fermecator.

Si, totusi, din experienta mea, am constatat ca fiecare este blagoslovit cu un zambet fermecator. El este inerent fiecaruia. Se pune doar problema cum poate fi exteriorizat. Se pune problema depasirii fricii de etalare a sentimentelor adevarate; detasati-va - si zambetul va veni de la sine. Cand va simtiti prietenos si bine in prezenta celorlalti, nu va puteti abtine sa nu zambiti. Nu va trebuie decat putina experienta in exprimarea sentimentelor. Veti constata ca pe masura ce veti invata sa vi le exprimati veti fi tot mai putin inhibat. Am cunoscut persoane care aveau mutre acre si inexpressive si care totusi au reusit sa-si impuna un zambet atragator incercand zilnic sa se destinda. Cand va simtiti prietenos pur si simplu, "dati-va drumul". Nu trebuie sa va rusinati sau sa fiti timid atunci cand chipul dvs. pare sa spuna "Doamne, cat ma bucur sa te vad".

**Folositi-va bunul dvs. de milioane**

**Daca nu folositi zambetul, e ca si cum ati avea un milion de dolari la banca si n-ati avea carnet de cecuri. Zambetul este un bun de milioane atunci cand inventariem relatiile interumane.**

Ce altceva mai are un zambet fermecator:

- ♥ **Faceti un compliment - si zambiti - si astfel complimentul va fi insutit.**
- ♥ **Cereti cuiva o favoare - si zambiti - si celalalt aproape ca va fi obligat sa v-o acorde.**
- ♥ **Acceptati o favoare din partea cuiva - si zambiti - si veti fi foarte apreciat de celalalt.**
- ♥ **Chiar si atunci cand aveti o "conversatie banala" - zambetul destinde atmosfera.**
- ♥ **Cand cunoasteti pe cineva - si zambiti - va avea impresia ca va cunoaste de o viata.**

N-ati putea cumpara un elixir fermecat ca acesta nici daca ati avea toti banii din lume. Si totusi, Bunul Dumnezeu vi l-a harazit. Totul e sa-l scoateti la iveala, sa-l stergeti de praf si sa-l puneti in practica.

Sursa : [www.damaideparte.ro](http://www.damaideparte.ro) ; de **Dana Terzi**, [Psiholog.Proeducation.md](http://Psiholog.Proeducation.md)