

## Ali tudi vi v odnosu lovite drobtinice? - Zadovoljna.si

### Kaj je 'breadcrumbing'?

Do lovljenja drobtinic pride takrat, ko nekdo drugega zavaja s pošiljanjem romantičnih sporočil in spogledovanjem brez resnega namena, da bi s to osebo v resnici razvili nek odnos, ampak želi od nje le dobiti tisto, kar hoče. Najpogosteje je seveda to spolnost. Drobtinice so torej sporočila, ki jih pošljete zato, da bi obdržali zanimanje nekoga, čeprav do njega ne gojite romantičnih čustev. Nekateri to počnejo namerno, večina pa to počne povsem nezavedno in si zatiska oči pred tem, da nekaj dela narobe. Osebe, ki to počnejo, so po navadi tiste, ki ne znajo biti same in zato ob sebi potrebujejo nekoga, s katerim si lahko okrepijo svoj ego, medtem ko čakajo, da pride mimo prava oseba.

*"Pri lovljenju drobtinic gre pogosto za potencialno fantaziranje o možnostih 'Kaj pa, če ...' Kaj pa, če bova na koncu vseeno par? Kaj pa, če bo pustil svojo punco ali ženo in bo z mano? Kaj pa, če mu bom tako všeč in bo spolnost tako dobra, da bo na koncu vseeno z mano? Zelo veliko je fantaziranja, ki po navadi ni prav nič povezano s tem, kar se trenutno dogaja. Torej gre za potenciranje nekih lepih občutkov in za scenarije, ki se zelo verjetno ne bodo zgodili, hkrati pa gre za nezmožnost slišanja sebe in svojih potreb,"* pojasnjuje **Brigita Chuuya**, ki je o tej temi zelo na široko spregovorila na svojem profilu na Instagramu, s temo pa pritegnila veliko pozornosti svojih sledilcev. V anketi, ki jo je objavila, jih je kar 86 % priznalo, da so že kdaj lovili drobtinice.

*"Pri lovljenju drobtinic gre pogosto za neko vrsto hudo manipulacijo, ki se poveže z ranami zaradi zavrženosti in dogodkov ali travm, ki so se zgodile, tako da drugi človek to potrebuje." Žrtve 'breadcrumbinga' se pri tem početju pogosto izgovarjajo na osebo, ki jim to počne. Ona je torej tista, ki se ne odloči zanje, ona je tista, ki ne ve, kaj hoče ... Pri tem pa pozabljamo nase, opozarja psihoterapevtka. "Če se vam te stvari dogajajo že dlje časa in se vam v odnosih ponavljajo, potem je dobro ta vzorec razrešiti, sicer se bo vedno znova ponavljal. Gre za nezmožnost videti realnost takšno, kakršna v resnici je."*

### Kako prepoznamo lovljenje drobtinic?

- Če vas nekdo pokliče samo takrat, kot to odgovarja njemu.
- Če se vam nekdo javi šele po nekaj dneh, čeprav bi bilo prav, da bi se že prej.
- Če pride nekdo k vam samo takrat, ko si želi spolnih odnosov.
- Ko se nekdo izgovarja, da trenutno ni v obdobju življenja, ko bi bil pripravljen na resno zvezo.

*"Tisto, kar se mi zdi vredno nasloviti pri lovljenju drobtinic, sta nepovezanost s sabo, s svojimi čutenji, s svojimi željami in pričakovanji ter čustvena zavrženost,"* pojasnjuje Brigita in poudarja, da se takrat, ko zapustimo odnos z manipulativno osebo, osebna rast šele začne. *"Marsikdo misli, da je vse vzorce pustil za sabo, ko odide iz toksičnega odnosa. Če se ne začne ukvarjati s svojimi težavami, se bo podoben odnos slej ko prej ponovil. Če ničesar ne spremenite, ne morete privlačiti drugačnih oseb. Gre za valentnost in del, ki ga oba prispevata k odnosu – vi in oseba, ki je manipulativna. Gre za soustvarjanje vzdušja."* Manipulativen človek torej v odnosu ne bi mogel biti manipulativen, če bi mu druga oseba postavila jasno mejo. In ena glavnih stvari pri postavljanju mej je konsistentnost.

Zaradi postavljanja mej vas ne bodo imeli nič manj radi, ampak jih boste le naučili, kako naj ravnajo z vami. To je osnova za kakovostne odnose, saj morate najprej spoštovati sebe, da bi vas lahko spoštovali tudi drugi. Če ne postavljate osebnih mej in greste raje preko sebe, se bo v vas nakopičilo nezadovoljstvo, kar bo na dolgi rok le poslabšalo vaše odnose. Osebne meje postavite že na samem začetku, kar pomeni, da prisluhnite najprej sebi, ugotovite kaj vam ustreza in kaj ne, ter bodite pošteni do sebe. *"V odnosih brez mej je ves čas prisoten občutek, da stojimo na prepihu. Nikoli ne vemo, kaj bo zašlo v odnos, in ves čas smo odvisni od 'vremena'. To pa je izčrpavajoče in tako nam kmalu zmanjka energije za druge stvari v življenju, saj smo ves čas na preži. Meje v odnosih poleg varnosti predstavljajo tudi to, da se v odnosih počutimo spoštovane, slišane in cenjene, manjša je možnost za kakršno koli zlorabo (fizično, ekonomsko, spolno ali psihično). Skratka, meje vplivajo na to, v katero smer se bo razvil naš odnos, pa tudi mi sami. Zdrave meje povedo, kaj je v partnerskih odnosih sprejemljivo in kaj ni. Enako pomembna stvar kot postavljanje mej v odnosih je tudi to, da se teh mej držimo in da vemo, kaj bomo storili, če drugi prestopi te meje."*

Ko vam torej nekdo, ki vam daje drobtinice, po dveh tednih, mesecih ali celo letih pošlje sporočilo, si verjetno mislite, da vas ta oseba pogreša in si želi vaše družbe. *"Tukaj ne gre za to, da bi vas ta oseba pogrešala. Gre za zelo močan in zavezujoč krog čutenj. Gre za krog anksioznih čutenj in izogibanja. Manipulativna oseba začne čutiti, da se oddaljujete in da ima vedno manj moči nad vami. In takrat, ko to čuti, vam da drobtinico, da vas obdrži. To nima nobene zveze s pogrešanjem vas kot osebe. Kajti če vas nekdo pogreša, to pomeni, da mu je mar za vas, in nekdo, ki pošlje sporočilo na dva tedna ali na pol leta ter si želi le spolnosti, pa sploh ne definira odnosa ... Je takšnemu človeku res mar za vas?"* poudarja Brigita Chuuya in dodaja, da je te vzorce treba nujno nasloviti. Če ignoriramo alarmantne znake, se lahko znajdemo v krogu anksioznih čutenj in izogibanja. Gre za zavezujočo dinamiko in vzpostavi se odnos, v katerem oba to potrebujeta – torej ne le tisti, ki daje drobtinice, ampak tudi tisti, ki jih prejema.

Pri tem se je treba vprašati, kakšen je občutek v odnosu z nekom, ki vas spoštuje, in v odnosu z nekom, ki vam daje le drobtinice. *"Dobro je, da v odnosu zasledujemo lepe občutke, in ni nujno, da so odnosi nekaj, kar nas prizadene, rani in boli. Če v odnose vlagamo in jih gradimo, so lahko najvarnejši pristan."*