

Brigita Chuuya Jezeršek: Brez zaupanja v odnosu ne moremo govoriti o dobrem partnerskem odnosu - Moskisvet.com

Bo partner ob nas, ko nam bo hudo? Smo mi pripravljeni biti ob njem, ko se bo sam znašel v stiski? Zaupanje lahko deluje kot lepilo, ki povezuje dva ranljiva posameznika v odnos, v katerem sta skupaj močnejša in za katerega sta se pripravljena boriti v imenu svoje ljubezni. In veliko lažje je, če vemo, da nismo sami v tem, ampak da imamo ob sebi nekoga, ki mu lahko zaupamo in mu je mar za nas ter naše razmerje. **Brigita Chuuya Jezeršek, psihoterapevtka:** *"Lahko rečemo, da je grajenje zaupanja odvisno od tega, koliko vsak izmed partnerjev prispeva v odnos."*

Zakaj je zaupanje tako pomembno za partnerski odnos?

Predvsem ker brez zaupanja v odnosu ne moremo govoriti o dobrem partnerskem odnosu. Ne moremo govoriti o odnosu, kjer se oba partnerja počutita dobro, sprejeto in spoštovano. Zaupanje je eno izmed glavnih podlag in gradnikov, ki omogoča, da se odnos sploh lahko razvija v nekaj stabilnega. Mogoče pridemo hitreje do odgovora, zakaj je zaupanje pomembno za partnerski odnos, če si v misli prikličemo odnos, kjer na primer osebi ne bi mogli zaupati in bi bilo naše zaupanje pogosto izdano. Bi se v redu počutili v takšnem odnosu? Bi si želeli biti v takšnem odnosu? Mislim, da bi večina odgovorila z (zagotovo) ne.

Zaupanje v odnosu gradimo počasi ... Kako se začne?

Grajenje zaupanja med dvema je nekaj, kar se ne zgodi čez noč, ampak potrebujemo za to kar nekaj časa. Lahko rečemo, da je grajenje zaupanja odvisno od tega, koliko vsak izmed partnerjev prispeva v odnos. Zaupanje gradimo z majhnimi koraki, za katere je pomembno predvsem, da niso enkratni, ampak so v odnosu nenehno prisotni. Med drugim gradimo zaupanje s primerno in spoštljivo komunikacijo, s tem, da ne skrivamo svojih čutenj, ampak jih delimo z drugim, da si vzamemo čas za to, da se z drugim povežemo in ga spoznamo. Pa tudi s tem, da smo iskreni in postopoma delimo informacije o sebi, da ne obljublamo nečesa, kar ne moremo uresničiti itd. Skratka, da smo drugemu takšen partner, kot bi ga želeli zase.

Kakšno vlogo ima iskrenost pri vzpostavljanju zaupanja?

Iskrenost in zaupanje gresta z roko v roki. Ne moremo govoriti o zaupanju brez iskrenosti. Iskrenost je osnova in podlaga, na kateri sploh lahko začnemo graditi na zaupanju. Če na primer neka oseba v odnosu ni iskrena, ji ne moremo zaupati in težko verjamemo njenim obljubam ter besedam. Skratka, odnos nam ne predstavlja tiste varnosti, zaradi katere se lahko sprostimo. Brez varnosti se z drugo osebo težko zblížamo in povežemo.

In doslednost?

Doslednost pa je tista, ki iskrenost in zaupanje podkrepi, saj ju vedno znova obnavlja, oživlja in utrjuje v odnosu. To pa seveda vodi do stabilnosti. Doslednost je tudi tista, ki

nam pove, da določeno dejanje ni enkratno, ampak da je v določeni situaciji pričakovano. Predvsem pa doslednost pripomore k temu, da se odnos okrepi in postane varen ter ljubeč. Če samo pomislimo na primer iz svojega življenja: Osebe v naših življenjih, ki so dosledne in se trudijo iz dneva v dan, da so njihove besede podkrepljene z dejanji, so za nas varne in nam je lepo biti ob njih. Slednje pripomore, da smo lahko ob njih sproščeni, saj vemo, kaj lahko pričakujemo in ni ves čas neprijetnih presečenj, ki bi nas vrgla iz tira. In obratno je zelo težko v odnosih, kjer osebe niso dosledne in ne vemo, kaj lahko v različnih situacijah pričakujemo. Kar vodi do tega, da morajo biti osebe ves čas na preži in pravzaprav večina časa čakajo, kdaj bo priletela kakšna stvar, ki bo podrla sožitje.

Kaj lahko ogrozi naš odnos oziroma nam povzroča težave pri gradnji zaupanja?

Naše odnose lahko (bolj ali manj) ogrozi kar koli, kar prekine zaupanje, in je posledično potrebno zaupanje vzpostaviti ponovno. Med drugim ogrozijo in prekinejo zaupanje laži, neiskrenost, prevara, pretvarjanje, različne vrste nasilja, nepodpiranje partnerja, nezmožnost postavljanja mej svojim staršem in drugim osebam, ki želijo posegati v odnos, nezaščita partnerja pred obrekovanjem bližnjih ... Moram pa opozoriti še na eno stvar, in sicer da lahko nezaupanje izvira tudi iz preteklih odnosov ali odnosov iz primarne družine in se močno prebudi ob trenutnemu partnerju. Seveda je slednjemu ena ali druga stran te dinamike skoraj zagotovo poznana. To govori o tem, da na primer, če imamo pretekle slabe izkušnje iz odnosov, je na nek način verjetno tudi naš sedanji partner povezan s to temo. Ali ima na primer sam izkušnjo, ko je bil v odnosih, kjer je bilo zaupanje pod vprašajem, ali je on tisti, ki ni zaupal, ali pa mu je poznano prekinjanje zaupanja in je bilo pri njem doma nezaupanje nekaj, kar je močno zaznamovalo njegovo družino. Skratka, zelo verjetno je tudi njemu poznana ta tema in se ga v neki obliki dotika. V vsakem primeru je dobro, da te dinamike ovrednotimo in razrešimo, saj lahko negativno vplivajo na sedanji odnos. Skratka, da ne dovolimo, da bi preteklost zaznamovala sedanjost.

Kako se lahko kažejo posledice nezaupanja?

Dogajanje v odnosu, ko je prisotno nezaupanje, bi lahko opisali kot eno veliko stisko za oba partnerja. Predvsem je stiska v tem, da so ljudje ves čas na preži in se sprašujejo, če so besede, ki prihajajo iz ust njihovih partnerjev resnične. To povzroča veliko nemira in negotovosti pri osebah, prav tako pa jih izčrpa. Nenehno spraševanje in dvom sta za osebo, ki ne zaupa v odnosu, zelo izčrpavajoči. Prav tako je to izčrpavajoče za tistega, ki je zaupanje prekinil. Vse to pogosto pripelje do spirale težkih dinamik in vsebin, ki začnejo zasedati večino partnerskega odnosa. Tako se lahko na primer v partnerski odnos naseli tudi kronično nezadovoljstvo ali ljubosumje. Skrajna posledica nezaupanja v odnosu pa je razhod.

Vzpostavljanje zaupanja temelji na odločitvi za odnos. Kako ga lahko poglobimo?

Predvsem tako, da so naše besede podkrepljene z dejanji, da naša beseda nekaj velja. Se pravi, da to kar rečemo in obljubimo, tudi naredimo. Če pa nam kdaj spodleti (in spodletelo nam bo zagotovo pri kakšni stvari, saj smo samo ljudje in nismo roboti), pa je prav, da to ovrednotimo in ne iščemo izgovorov. Prav je, da povemo stvari takšne, kot so,

in jih ne prikrijemo ali celo lažemo. Kot psihoterapevtka pri svojem delu opažam, da ljudje veliko prej nazaj vzpostavijo zaupanje, če takoj, ko naredijo neko napako, to povedo partnerju in poskušajo popraviti, kar se da, kot pa v primerih, kjer odlašajo s tem, da povedo resnico. Kdaj ljudje mislijo, da bodo s tem, ko so tiho in kaj prikrijejo, obvarovali odnos, pa pravzaprav naredijo še več škode. Zaupanje pa med drugim poglobimo tudi s tem, da se za odnos trudimo, da prispevamo v odnos, kolikor lahko, da smo prijazni, razumevajoči in sočutni s partnerjem, ne pa da je partner tisti, na katerega največkrat stresemo svojo slabo voljo in stres. Prav tako je blagodejno v odnosu, da stvari ne pustimo naključju, ampak da si za odnos vzamemo čas in partnerju posvetimo svojo pozornost.

V dobrem in slabem. Kakšno vlogo ima zaupanje, ko se odnos znajde na preizkušnji?

Zaupanje v odnosu govori o tem, da ne dajemo odnosa pod vprašanje, ko se pojavi kakšna preizkušnja, ampak v odnosu vztrajamo (tukaj so izključene situacije, kjer je zaupanje zelo močno prelomljeno, kot so na primer različne oblike prevare, nasilja itd.). Če je v odnosu izpostavljeno zaupanje, je zagotovo lažje, ko pridejo različne težke situacije, saj vemo in čutimo, da se lahko na drugega zanesemo in da smo v odnosu sprejeti. Prav tako pa vemo, da ne bomo v stiski sami, ampak da bomo lahko podelili svoje notranje doživljanje in svoja čustva z drugim brez obsojanja. Če sta prisotna varnost in zaupanje, je veliko več možnosti, da bo ta težka stvar, ki se dogaja v odnosu, odnos okrepila in dva dodatno povezala.