

Zaupanje v odnosu se gradi postopoma - Zadovoljna.si

Kaj je težko zgraditi, zlahka uničiti in je absolutno nujno za vsak zdrav intimen odnos? Zaupanje. Vajina zveza se je morda začela s preskakovanjem iskric, a če želite, da se bo na dolgi rok obdržala, potem je zaupanje ključnega pomena. *"Definicijo zaupanja v romantičnih odnosih težko točno opredelimo. Po eni strani natančno vemo in čutimo, kaj je zaupanje. Po drugi strani pa zaupanje težko spravimo v eno poved. Lahko pa rečemo, da zaupanje v romantičnem odnosu pomeni to, da se ob osebi počutimo varno, sprejeto, prijetno, razumljeno, slišano, spoštovano. Da lahko izrazimo svoje notranje doživljanje, misli, čutenja, hrepenenja brez tega, da bi bili ob tem obsojeni ali celo zavrženi. Zato lahko rečemo, da je zaupanje eden izmed osnovnih gradnikov varnega odnosa. Prisotnost zaupanja v odnosu predstavlja tudi to, da drugi zdrži z našimi dinamikami in vsebinami, ki niso najbolj prijetne in so kdaj tudi boleče. Prav tako pa zaupanje v odnosih govori o tem, da odnos ni ves čas pod vprašajem, ampak je nekaj, na kar se lahko opremo, ko nam je težko,"* o zaupanju v odnosih pove psihoterapevtka **Brigita Chuuya** in dodaja, da ne obstaja odnos, v katerem partnerja drug drugega ne bi prizadela. Nihče ni namreč popoln ali brez napak.

Zaupanje je zagotovo nekaj, kar ima v prvi vrsti veliko povezave z nami ter z našo zgodovino in družino, iz katere prihajamo. Namreč v odraslem življenju živimo odnose in poustvarjamo dinamike, ki so nam poznane predvsem iz družine, v kateri smo odraščali. *"Naj slednje razložim na primeru: odraščanje v družini, kjer mama ni mogla zaupati očetu. Lahko so bili različni razlogi, ki so vodili do nezaupanja. Od varanja, prikrivanja, nedeljenja informacij, skrivanja financ ... V tem primeru, da med staršema ni bilo zaupanja in so bili otroci temu priča, so ti otroci močno srkali opisano nefunkcionalno dinamiko. Če starša zaupanja nista razrešila ali teh tem kasneje otroci niso razrešili sami, bodo skoraj zagotovo imeli težave z zaupanjem v odraslosti. Posebno, ko se bodo znašli v romantičnih odnosih, saj so bili gledalci s posredno aktivno vlogo, kjer sta bili glavni vprašanji med staršema, ki so jih kot otroci ponotranjili: 1. Ali ti sploh lahko zaupam? 2. Zakaj bi ti govoril/a o stvareh, ki so moje in se te ne dotikajo?"*

Zaupanje v odnosu gradimo oziroma postaja zaupanje gradnik odnosa postopoma

Zaupanje ni nekaj, kar se zgodi že prvi dan, ko osebo spoznamo, ampak je nekaj, kar se gradi. In čeprav je težko določiti trenutek, ko smo osebi začeli zaupati, pa so zagotovo določene rdeče ali zelene zastavice v povezavi z zaupanjem izpostavljene oziroma vidne že v prvih tednih spoznavanja. *"Nekaj, kar se mi zdi potrebno tukaj izpostaviti, je to, da mi osebo spoznamo približno po nekaj mesecih spoznavanja in da so stvari na začetku zelo, zelo krhke. Kot kakšen mehurček, ki se lahko takoj razblini ... Ne moremo po enem tednu spoznavanja reči: Jaz to osebo poznam in ji zaupam. V zgodnjih fazah spoznavanja imamo na razpolago predvsem naše predpostavke o drugi osebi, ki pa so ali pa niso resnične. Da osebo spoznamo in ji posledično lahko (ne)zaupamo, jo moramo spoznati v različnih situacijah, prav tako pa mora preteči kar nekaj časa."*

Eden od pokazateljev nezaupanja v odnosu je preverjanje sporočil partnerja, njegove lokacije, kaj počne, s kom je ... In kot pojasnjuje Brigita Chuuya, to pogosto sovпада z dejanjem, ki je prikrito, in z domnevami o varanju ali drugem sumu prevare, na primer finančne. *"Mogoče je, da takšno dejanje govori o naših preteklih nerazrešenih vsebinah. Med drugim lahko nezaupanje pripelje tudi do tega, da potrebuje oseba konkretno potrditev (na primer pregled telefona), da se pomiri, saj negotovost v njej povzroči veliko stisko. Na drugačen način pa se s tem (še) ne zna soočiti. V primeru, ki ste ga opisali, je pri osebi, ki to počne, v odnosu prisotno veliko razburjenosti, slaba komunikacija med partnerjema, močan strah pred zapuščenostjo, nerazrešene težave z zaupanjem, nerazumevanje, poslabšanje odnosa, odnos, ki ni zadovoljujoč ..."*

Težave z zaupanjem v romantičnih odnosih pogosto izvirajo iz preteklih izkušenj in razočaranj.

V tem primeru psihoterapevtka svetuje, da svoje čutenje in misli naslovimo v paru in tudi same pri sebi. Če ste v zvezi, je zelo dobrodošel pogovor s partnerjem, v katerem naslovite svoje občutke, strahove in negotovosti. *"Slednje je namreč lahko priložnost oziroma prvi korak k tvorjenju drugačnega odnosa, kot so ga imele v preteklosti. Seveda pa je nujno tudi, da so iskrene s seboj. Posebno, če je to nekaj, kar spada v njihova pretekla razmerja. Saj so lahko njihova čutenja, dejanja in obrambni mehanizmi povezani s preteklimi odnosi in ne (samo) s sedanjim. Dobro je prebrati kakšno literaturo, ki je lahko v pomoč pri samorefleksiji in ovrednotenju njihove stiske. V primeru, da tega ne zmorejo nasloviti in rešiti same, pa je zagotovo dobro obiskati strokovnjaka, ki se ukvarja s to tematiko, ter se s tem aktivno soočiti, zato da ne ostajajo preveč dolgo same v stiski, ki se pogloblja."*

Nezaupanje v zvezi lahko privede do različnih posledic, prisotnih je tudi veliko (prikritih) notranjih in medosebnih spopadov. Posledice nezaupanja se lahko poznajo na vseh glavnih področjih življenja, med drugim tudi v odnosu do sebe, v partnerskem odnosu, družini, službi, prijateljskih odnosih, finančnih ... *"So pa pogoste konkretne posledice na primer ljubosumje, ki lahko pripelje tudi do psihičnega nasilja ali druge oblike nasilja. Med pogoste posledice pa lahko prištejemo tudi odtujitev partnerjev, razdražljivost, večjo prisotnost slabe volje in manj prijetnih čustev. Skrajna posledica je lahko tudi razhod oziroma konec odnosa."*

Potrebno se je zavedati, da srečo v odnosu lahko soustvarjamo z drugo osebo, za svojo srečo pa smo odgovorni sami. Prelaganje odgovornosti za našo srečo na nekoga drugega je preveliko breme, obenem pa tudi mi nismo odgovorni za srečo drugega. *"Če smo samski, je zagotovo dobro, da najprej naredimo korake pri sebi in ne čakamo na nov odnos, kjer bi poskušali to rešiti. Če pa smo v partnerskem odnosu, pa se lahko tega vprašanja lotimo sami in pa tudi skupaj s partnerjem. Glede na to, da smo s partnerjem, ki so mu (nezavedno) privlačne naše vsebine in dinamike, je to tematika, ki jo je v paru smiselno*

reševati in nasloviti skupaj. Če ima v paru eden izmed partnerjev težave z zaupanjem, je ponavadi pri drugem prisotno isto vprašanje ali pa druga stran kovanca."