

ZAUPANJE – TEMELJ ODNOSA (Šmarješke toplice, 31. 5. 2014)

Srečanje je potekalo v odprto, sprti smo se prilagajali potrebam udeležencev. Okvir je bila tema zaupanja v odnosu do partnerja in drugih pomembnih ljudi v našem življenju (otrok, novih članov družine, zdravnikov ...) in predvsem do sebe. Poskrbeti zase in si zaupati je temelj vsakega zaupljivega odnosa. Včasih, kadar se znajdemo v zahtevnih življenjskih okoliščinah, je to izjemno zahtevna naloga.

Zamere so velika ovira zaupanja, enako ljubosumje in črpanje iz neprijetnih izkušenj. Skušali smo, s pomočjo primerov udeležencev, osvetliti dinamiko teh čustev in našega delovanja in poiskati poti iz začaranega kroga dvomov.

Kuhanje zamere zelo slabo vpliva na naše duševno počutje, tudi na naše zdravje. Torej, odločiti se moramo ali bomo zamero še naprej gojili ali pa jo bomo znali spustiti in drugemu odpustiti.

Včasih ne moremo ali nočemo odpustiti, ker verjamemo, da bi to pomenilo, da se strinjamo z dejanjem, ki nas je prizadelo. V resnici temu ni tako. Odpustiti pomeni sprejeti dejstvo, da nas je nekdo prizadel, izraziti bolečino, odložiti dogodek in oditi naprej. Še vedno lahko dejanje obsojamo, vendar se ne ukvarjamo z njim ves čas in na osebni ravni.

Včasih nočemo odpustiti, ker nam je lažje biti jezni kot se soočiti z bolečino. Soočanje z lastno bolečino je zelo neprijetno, vendar traja krajši čas in rezultat je čustvena svoboda.

Če ne znamo odpustiti drugim, bomo težko odpustili sebi.

Dobro je vedeti, da se ljubosumje rodi v nas avtomatsko, brez našega vpliva. Marsikatera ljubosumna oseba bi si želela, da tega čustva ne bi nikoli občutila. Moramo pa ločiti ljubosumje kot čustvo od ljubosumnega obnašanja. O tem, kdaj se bo ljubosumje pojavilo, zavestno ne moremo odločiti, toda kako se bomo obnašali, pa je stvar naše izbire.

Veliko vlogo v odnosu igra naše samospoštovanje in občutek lastne vrednosti. Če je partner krivičen do nas, mi pa se ne postavimo zase, nas bo sčasoma nehal spoštovati.

Naše navade hromijo spontanost in ravnanje v skladu s sabo. Menim, da smo v celem dnevu našli veliko možnosti, kako jih premagati. Zaupen odnos prisotnih in odprta izmenjava znanja in izkušenj so nam odprla pot k kvalitetnejšim odnosom in boljšemu počutju.

Nina Babič, univ. dipl. psih.