



TANJA PURETA

magistrica
psihologije,
vlasnica tvrtke
Ramiro
(www.ramiro.hr)



PET KORAKA ZA STJECANJE POVJERENJA U DRUGE LJUDE

1 / Napravite popis svega što vam je važno u životu, odnosno što želite da ljudi oko vas poštuju

2 / Rangirajte po važnosti sve što ste napisali, počevši od onoga do čega vam je najviše stalo

3 / Prvih tri do (maksimalno) pet stavki svakako priopćite bliskim osobama kako bi to imale na umu u odnosima s vama

4 / Svakako pitajte i za njihovih tri do pet najvažnijih vrijednosti te se prema njima odnosite s poštovanjem

5 / Na svemu što ste rangirali od šest nadalje nemojte inzistirati. Ne možete očekivati od drugih da poštuju baš sve što vam je iole važno, jer je to realno neostvarivo. To je prostor za međusobne dogovore i pregovore

Učenje povjerenju

Povjerenje je osjećaj sigurnosti da nekomu možemo vjerovati, na nekoga se osloniti. Ono bi trebalo biti ugrađeno u temelje svakog kvalitetnog odnosa

Zanima me kako da steknem povjerenje u ljude? Stalno sam nesigurna i preispitujem se zbog postupaka drugih i kao da su sitnice potrebne da ih počnem gledati drugim očima. Što me sprječava da imam potpuno povjerenje u nekoga? Ida, 36

Mi ljudi se često ponašamo jedni prema drugima po principu "sve ili ništa". Drugima pristupamo samo s prividnim povjerenjem, spremni potpuno ga povući ukoliko se dogodi bilo kakva povreda naših očekivanja s njihove strane. Dodatno, niti im ne kažemo što sve očekujemo, već smatramo da to oni moraju sami znati. Čak i ako smo te sreće da netko blizu nas godinama nepogrešivo pogada sve naše potrebe i odnosi se prema njima s poštovanjem - i dalje mu ne poklanjamo potpuno povjerenje, jer vjerujemo da

će sigurno jednog dana pogriješiti i tako "pokazati svoje pravo lice". Naravno da je pitanje trenutka kada će se neka takva pogreška ili razočarenje dogoditi, jer mora, ako ni zbog čega drugog, barem po zakonu statistike. Problem je što smo tada spremni zaboraviti sva pozitivna iskustva koja smo imali s tom osobom i u potpunosti je okarakterizirati kao nedostojnu našeg povjerenja na temelju samo te jedne pogreške.

OČEKIVANJA

Ne možete očekivati od drugih da poštuju sve što vam je važno, jer je to realno neostvarivo

Prvi korak u rješavanju ovog problema je razumjeti ovaj nesvjesni mehanizam i u svojim mislima "postaviti zagovaratelja" svake osobe oko nas, a posebice onih bliskih. On nam pomaže da se u slučaju neke razočaravajuće situacije prisjetimo i onih dobrih, kako bismo tu osobu pogledali u realnom kontekstu koji će svakako dovesti i do puno blaže osude, ukoliko je uopće i bude.

Savjet mjeseca

Kada tako strogo sudimo druge, velika je vjerojatnost da smo jednako strogi i prema sebi - sve što napravimo dobro doživimo kao normalno, a previše se ljutimo na sebe ukoliko napravimo neku pogrešku. Stoga je važno takav stav najprije ispraviti kod sebe, i to tako da na život počnemo gledati kao na veliku vježbenicu iz mudrosti - svakom točnom rješenju trebamo se veseliti i iz njega crpiti snagu, a pogrešku trebamo doživjeti samo kao znak da nešto još uvijek nismo dovoljno dobro usvojili. Štoviše, svaka greška u sebi ima i informaciju zbog čega se dogodila te je kao takva dragocjena za stjecanje toliko nam važnih znanja. Krajnji cilj nije imati sve točne odgovore, nego ne griješiti u bitnim stvarima. One nebitne trebamo i tretirati kao nebitne.