

ROMANTIČNI ODNOSI

Kaj storiti, če je v mojem razmerju prišlo do varanja?

KLJUČNE BESEDE 

izdaja | družbeni mediji | zaupanje | komunikacija



Vsako razmerje je tako raznoliko, kot so različni ljudje v njem, vendar za mnoge varanje pomeni prekinitev zaupanja in razlog za razhod.

Varanje lahko opredelimo kot odločitev enega od partnerjev, da se zaplete z drugo osebo, bodisi **čustveno** (z izmenjavo romantičnih čustev), **fizično** (s fizično intimnostjo) ali **digitalno** (s spogledovanjem prek spletnih platform, kot so družbeni mediji).

Raziskave kažejo, da najstniki včasih varajo zaradi neizpoljenih potreb v razmerju, kot so pomanjkanje čustvene povezanosti, občutek, da niso slišani, ali spolno nezadovoljstvo. Vendar pa razumevanje razlogov za varanje ne opravičuje dejanja - **varanje ni nikoli v redu**. Razčlenimo, kaj lahko storiš, če je v tvojem razmerju prišlo do varanja.

Zaupaj svojemu občutku. Če se ti zdi, da nekaj ni v redu, zberi pogum in se s partnerjem_ko iskreno pogovori ter mu_ji mirno zaupaj svoje pomisleke. Če odkriješ dokaze o varanju, stopi korak nazaj in **oceni svoja čustva**. Normalno je, da se počutiš prizadeto, jezno ali celo zmedeno. A preden sprejmeš prenaplajeno odločitev, si vzemi čas in prostor, da ta čustva predelaš.

Pogovori se s prijateljem, ki mu zaupaš, družinskim članom ali terapeutom. Ne boj se kričati v blazino ali svoja čustva zapisati, če ti to pomaga. Pusti čustvom prosto pot, vendar ne pusti, da bi se utopil_a v njih.

Ko si preživel_a vrtimec čustev, je čas za pomembno odločitev: **govori ali odidi**. Ali se želiš usesti s partnerjem_ko in razumeti njegove_ne motive? Si pripravljen_a delati na ponovni vzpostavitvi zaupanja in komunikacije? Če je odgovor pritrdilen, prisluhni in se pripravi na neprijetne pogovore. Če se zdi pogovor nemogoč ali pa je izdaja zaupanja prevelika, je odhod morda edini način, da to preboliš.

Ne glede na to, ali boš ostal_a ali odšel_la, **daj prednost zdravljenju**. Obdaj se z ljudmi, ki te podpirajo in te imajo resnično radi. Prizadevaj si za vse, kar ti pomaga povrniti veselje. Zapomni si, da bo bolečina izginila in da boš spet našel_la srečo.



Pomembno je omeniti **vlogo družabnih omrežij** pri vsem tem. Naredi vse, kar je potrebno, da ustvariš varen prostor za svoje zdravljenje. To lahko pomeni tudi, da nekdanjemu_i partnerju_kii ne slediš več ali utišaš opozorila za njegova_njena dejanja, če sta se odločila, da se bosta razšla. Lahko tudi popolnoma deaktiviraš svoj račun in si vzameš digitalni odmor!

Ta boleča izkušnja, pa naj bo še tako strašna, je lahko dragocena priložnost za učenje. Vprašaj se, kaj potrebuješ in si zaslužiš v prihodnjem razmerju. Uporabi to izkušnjo, da si postaviš trdnejše meje in poišči partnerko_ja, ki te bo resnično cenil_a.

Tvoj odziv ob varanju je tvoja lastna odločitev. Zato si vzemi čas, poslušaj svoje občutke in daj prednost dobremu počutju. Iz te izkušnje boš prišla_el močnejša_i, modrejša_i in pripravljena_en na ljubezen, ki si jo tvoje srce resnično zasluži.



ROMANTIČNI ODNOSI

