

## Hoe leer ik anderen te vertrouwen?

### Vraag

Hoewel mijn man en ik van elkaar houden, hebben we toch vaak ruzie. Vooral door mij. Ik blijf maar aan hem twijfelen, alsof ik hem niet durf te vertrouwen. Hij wordt dan boos en dan gaat het helemaal mis. Waarom is het voor mij zo moeilijk hem te vertrouwen?

### Antwoord

Vertrouwen heeft veel te maken met eerdere ervaringen op dat gebied, met name die uit je kindertijd. Vooral van je ouders – op wie je als kind in de regel blind vertrouwt – leer je in die periode hoe de mensenwereld in elkaar zit. Maar onvermijdelijk word je in het vertrouwen in mensen ook weleens teleurgesteld. Daar leer je van, maar het kan ook iets beschadigen. Vooral als je ontdekt dat ook je ouders niet altijd betrouwbaar zijn. Bijvoorbeeld als ze veel ruzie met elkaar hebben, uit elkaar gaan of als een van hen overlijdt. Je dacht dat je op ze kon rekenen, maar dat blijkt opeens niet zo te zijn. Je wordt ernstig teleurgesteld en raakt op je hoede.

#### Groot gevaar

Op je hoede zijn, betekent onder andere dat je probeert te interpreteren wat die ander wil, denkt en voelt. Je wilt immers niet opnieuw teleurgesteld worden. Maar daarin schuilt een groot gevaar. Eerdere teleurstellende ervaringen kunnen je interpretaties te negatief kleuren. En dan kan er een beeld van die ander ontstaan dat veel meer een product van jouw eerdere ervaringen – je angst – is, dan dat het die ander recht doet. En uiteraard versterkt dat niet het vertrouwen in die ander.

#### Checken

Als je beseft dat je met dergelijke teleurstellingen rondloopt en geneigd bent veel voor de ander te denken, neem je dan voor die eigen interpretaties niet te serieus te nemen. Of ga ze in ieder geval bij die ander checken. Ga met de ander in gesprek, vraag wat zijn of haar bedoelingen, gedachten of gevoelens zijn, in plaats van ze zelf te interpreteren. Dán leer je namelijk die ander kennen (en die ander jou), en kun je werkelijk bouwen aan wederzijdse betrouwbaarheid.

#### Tips

- Denk niet te snel dat je weet wat de ander denkt of bedoelt. Vraag ernaar; je zult verrast zijn.
- Vertrouwen is er niet opeens, maar groeit op basis van ervaringen. Geef dat proces een kans door vooral ook zelf betrouwbaar te zijn.



Jaap van der Meiden (56) heeft een eigen praktijk voor contextuele therapie, geeft les aan de opleiding Contextuele Hulpverlening van de Christelijke Hogeschool Ede en is oprichter van het Instituut Contextuele Benadering. [Jaapvandermeiden.nl](http://Jaapvandermeiden.nl)

**'Als je je eigen interpretaties van de ander niet checkt, maar voor waar houdt, zul je hem of haar nooit echt ontmoeten.'**