

Tillit



*”Tilliten är en vild planta som bara blommar
spontant”*

José Luiz Ramirez (2001)

Tillit

Vad är tillit? Är det en känsla eller en upplevelnad?



En individ kan inte förvänta sig få tillit av en medmänniska, om man inte främst visar tillit. Att kunna uppleva tillit kan vara olika för alla, man kan beskriva den som värme och omsorg när man får det av någon man anser är en tillitsfull individ. Ordet tillit är som en gåta, sammansatt av TILL och LIT, alltså **att kunna lita till, att kunna ha tilltro till samt att bli litad till**. Meningen med tillit har givetvis olika innebörd för alla individer, exempelvis

kan vissa människor uppges tillit som att man litar till den egna förmågan att kunna släppa kontrollen, att man övervinner ens rädsla till att begå misstag samt att man garanterar få något tillbaka av den personen man samspelar med. Andra beskriver tillit som en känsla man får samt en handling mellan två aktörer; två kamrater, arbetsgivare och arbetstagare, två vänner, mor och dotter etcetera.

Tillit kan beskrivas likt en företeelse som är värt att uppmärksammas. Tillit kan inte bara förstå hur individer upplever sitt liv och har det i vardagen, utan också förstå hur samhället fungerar. Tillit kan även beskrivas som en källa där individen förstår hur det starka beroendet mellan individer och samhällsinstitutioner är. Att samspela genom tillit kan handla om hur man som individ är och hur tilliten hos en är uppbyggd, likt alla andra egenskaper som man själv har.

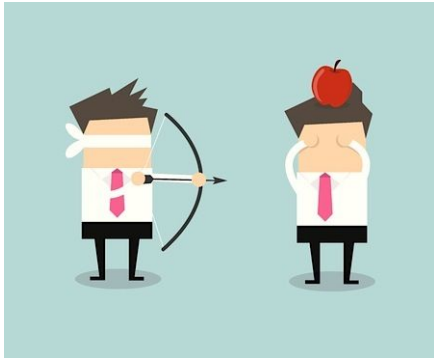
Kan brist på tillit vara en fobi som jag har?

Det kan i många fall vara en självklarhet att man har svårt att skapa tillit mellan individer, om man själv som individ upplever osäkerhet eller rädsla att kunna förlita sig på människor. En sådan rädsla kallas för att man har en pistantrofobi, som kännetecknas som en irrationell rädsla att man kan bygga upp en personliga relationer med andra. Orsaken bakom detta kan bland annat vara att man har trauman och sårande upplever ifrån sitt förflutna som kan väga så tungt att rädslan övervinner ens längtan att kunna lita på andra. **I själva verket, vem strävar inte efter en person som är vid ens sida som kan stötta, finnas för en och ta hänsyn till ens hemligheter?** Personer som lider av pistantrofobi har en känsla av att alla i deras omgivning kommer någon gång att göra dem besvikna eller svika dem. Med den anledning, har dessa personer väldigt svårt att lita på andra i deras omgivning då de upplever en rädsla

kring det som tidigare hänt förr kommer att återkomma, därför undviker dem att lita på folk - bara med den anledning för att inte låta detta hända igen.

Att ha svårt för att lita på andra, börjar alltid med att man har en sämre självförtro eller att man har brist på självförtroende. Om en individ har svårt med sitt självförtroende kan det påverka ens tankesätt om andra människor.

Är tillit något alla människor kan ha och dela med sig av?



Litar jag på andra?

Har jag förmågan att kunna bearbeta känslan av att bli sviken och omvandla den känslan till min självutveckling? Känslan tillit måste komma inifrån och utåt. Framst behöver man kunna forma tilliten inom sig för att sedan kan bilda en pålitlig relation med andra. Det är inte uppenbart att man ska kunna lita på alla individer i sin omgivning. Att inte kunna lita på andra kan vara på grund av andras beteenden som som anses vara ovanliga.

Att kontrollera andras beteenden är en omöjlighet, i detta fall kan det innebära som en "kontroll" baserad på rädsla, på grund av handlingar.

Däremot kan man garantera att oavsett beteendet som individer utför har man förmågan att titta inuti för att kunna läka sina inre sår, lära sig läxan och utvecklas. Resultatet blir att man slutar ställa frågan: litar jag på människor? Att förvandla en negativ känsla till ett utvecklat *Jag*, är viktigt för att man ska kunna gå vidare i livet och ha inre frid. Egentligen ligger problemet i oss att vi ibland reagerar, kanske till och med överreagerar på andras beteenden som vi menar är besvikelser. Om vi baserar vår tillit på andra individer och dess beteenden, hamnar vi bara i en oändlig otrygghet.

En annan reaktion kan vara att man blir sviken av folk och man då börjar tänka att man har svårt att någonsin kunna lita på någon igen. Dessa tankar uppstår på grund av en händelse man upplevt som tyder på att individen har brist på återhämtning och drar sig tillbaka från andras kommunikation och samspel.

Den mest balanserade reaktionen är att man främst får en trygg självkänsla, att älska sig själv. Att man senare genom att få en starkare självförtro kommer man att kunna öppna upp sig för folk och uppleva den kärlek man får av andra samt älska andra.

Vad gör tillit?

- ger oss möjligheten att våga eller riskera gå utanför vår bubbla
- gör att vi lägger undan våra negativa känslor och tankar, oro och låta positiviteten ta platsen istället.
- ger oss koncentration och närvaro i stunden.
- Minskar stress och osäkerhet.
- reducerar komplexitet och upplevelser av kaos.

Hur ska man gå tillväga för att få tillit på människor?

Människor som har det svårt med tilliten på andra individer kan behöva delta i aktiviteter som hjälper dem att återställa sitt självförtroende och förbättra sin självkänsla. I detta fall måste personen reflektera över sig själv och skapa sin egen självkänsla. Av denna anledning är det också ett bra sätt att hitta en rådgivare eller terapeut.

Nedan står det några tips på hur du kan bearbeta bristen på tilltron:

- Kontrollera inte andras beteenden
- Blunda inte för ditt inre som behöver läkas
- Kontrollera din utvecklingsförmåga
- Träna för att få ut all negativ energi
- Gör saker som du tycker om att göra, exempelvis någon hobby som du har, kan vara målning, att spela instrument eller kanske till och med träning
- Uppfylla en dröm
- Våga prata med en rådgivare/terapeut

Följer du dessa punkter lyckas du vara en balanserad person i alla sammanhang du stöter på. Detta medför ett bättre självförtroende, vilket leder till en starkare självtilltro samt tillit till andra.

Vad säger Bibeln om tillit?

- *Frukta inte, ty jag har återlöst dig, jag har kallat dig vid namn, du är min. Om du än måste gå genom vatten, är jag med dig, eller genom strömmar, så skall de inte dränka dig. Om du än måste gå genom eld, skall du inte bli svedd, lågan skall inte bränna dig."*

(Jes 43:1-2).

- *Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta och lita inte till ditt eget förstånd.*

(Ordspråksboken 3:5).

- *Ty Herren skall ge dig tillförsikt och bevara din fot för snaran.*

(Ordspråksboken 3:26).

- *Jag är övertygad om att han som har börjat ett gott verk hos er också skall fullborda det till Kristi Jesu dag.*

(Filipperbrevet 1:6).

- *Så sade Herren Gud, Israels Helige: "Om ni vänder om och är stilla blir ni frälsta. Genom stillhet och tillit blir ni starka." Men ni vill inte.*

(Jesaja 30:15).

- *När jag är rädd förtröstar jag på dig.*

(Psaltaren 56:4).

Psalm 16

Den frommes underbara arv

1 En sång av David.

Bevara mig, Gud, ty jag flyr till dig.

2 Jag säger till Herren: "Du är min Herre, för mig finns inget gott utom dig.

3 De heliga som finns i landet, de härliga, hos dem har jag all min glädje."

4 De som jagar efter andra gudar får många bedrövelser. Jag vill inte offra deras drickoffer av blod eller ta deras namn på mina läppar.

5 Herren är min del och min bågare, du är den som uppehåller min arvedel.

6 En lott har tillfallit mig i det ljuvliga, ja, ett underbart arv har jag fått.

7 Jag vill välsigna Herren, som ger mig råd, även om natten manar mig mitt innersta.

8 Jag har alltid haft Herren för ögonen, han är på min högra sida, jag skall inte vackla.

9 Därför gläder sig mitt hjärta och jublar min ära, också min kropp får bo i trygghet.

10 Ty du skall ej lämna min själ åt dödsriket, du skall ej låta din fromme se förgängelsen.

11 Du lär mig livets väg. Inför ditt ansikte mätts jag av glädje, av ljuvlighet på din högra sida för evigt.

Det är alltid lika kul att erbjuda dig vårt stöd. Välkommen att besöka oss på;

- Vår hemsida: www.livetscenter.com
- Instagram: (livetscenter)
- Facebook: (Livets Center).

Glöm inte att du är värdefull och förtjänar allt gott!