## ДОВЕРИЕ: Счастливая жизнь или риск быть обманутым?

Каждому человеку приходилось сталкиваться с недоверием. И если зачастую можно услышать: «В наше время никому нельзя доверять. Все вокруг обманщики. Я никому не верю»., то доверие определенно представляет какую-то ценность. В чем же состоит ценность доверия?

Доверие – это основа, на которой можно построить продуктивные человеческие отношения, и которая во многом определяет для человека возможность быть счастливым.

Доверие объединяет людей, делает их взаимно необходимыми друг для друга и способными любить.

Доверять – значит верить на слово, не опасаясь при этом зависимости от людей и обстоятельств. Доверять – означает понимать и слышать. Не понимают и не слышат того, кому не доверяют.

Поэтому при общении человек в первую очередь обращает внимание на искренность и честность собеседника. Это механизм оценки потенциала отношений на уровне доверия. Чем больше человек может доверять, тем в меньшей степени он чувствует себя уязвимым, не ощущает угрозы, тем более он эмоционально стабилен и менее тревожен.

**Существует несколько критериев, которые помогают понять, можно ли доверять человеку.**

- Репутация, конкретного человека, складывающаяся из истории отношений с ним.
- Мнение о нем окружающих.
- Мнение значимых и авторитетных людей по поводу того человека, относительно которого выстраивается оценка.
- Личные, эстетические, гигиенические и этико-моральные предпочтения.
- Интуиция и опыт того, кто пытается оценивать собеседника по этому критерию.

Но, главное, для того чтобы можно было доверять, необходимо научиться это делать. Отсюда и оборот речи «кредит доверия».

Распространенная подростковая игра на доверие заключается в том, что один из партнеров поворачивается спиной и падает назад, по возможности не меняя положение тела, т.е., не подгибая ноги и не сгибаясь в пояснице. Задача второго партнера - подхватить его под руки. Падая, первый не должен делать шаг назад и пытаться каким-либо образом подстраховать себя, например, руками. Чем ниже удается «упасть», тем труднее доверять. Поэтому первые несколько раз рекомендуется подхватить человека сразу, а затем дать ему возможность «пролететь» некоторое расстояние, увеличивая «полет» до некоторого безопасного предела. Среди прочих эффектов эта игра формирует представление о том, что доверие растет, когда оно оправдано.

Еще один эффект - доверие порождает доверие, можно проследить несколько раз меняя партнеров местами. Так и в жизни – если, доверять человеку несмотря на его некоторые незначительные промахи и неудачи, возможно, он не только научится быть ответственным, но и сам научится доверять.

Доверие – величина переменная. Повлиять его уровень может и жизненный опыт, и объем информации о человеке, и эмоциональное состояние, срочность и важность доверительного взаимодействия, и наличие или отсутствие выбора (доверять этому человеку или другому), и общественное мнение, и др. Поэтому «семь раз отмерь, один раз отрежь», - так говорят в народе.

**Кроме того, доверие зависит от…**

Важности его, как элемента в системе ценностей, которая формируется, в первую очередь под влиянием родительской семьи.

Опыта доверительных отношений.

Ценность или значимость человека, в отношении которого необходимо проявить доверие.

***А надо ли доверять?*** Ведь примеры неоправданного доверия говорят о нежелательных последствиях. Оказывается, для комфортного существования человеку просто необходимы те люди, которым он может доверять. Это чувство является базовым, т.е. основой для становления, личностного развития и реализации человеком своих способностей.

***Надо ли контролировать того, кому доверяешь?*** Контроль – проекция инстинкта самосохранения, и выполняет сходную с доверием функцию - обеспечение безопасности.

Цель одна, но способы достижения этой в корне разнятся.

**БЕЗОПАСНОСТЬ**

| **Доверие:** | **Контроль:** |
|---|---|
| Понимание | Запрет |
| Участие | Угроза |
| Уважение | Принуждение |
| Внимание | Ограничение |

Выбор способа действия станет очевидным, если учесть гораздо большую энергоемкость контроля в сравнении с доверием.

Контроль встречает сопротивление «контролируемого» и для «контролера» сопровождается постоянным стрессом.

Доверие строится на уверенности и включенности. Контроль - на нерешительности и страхе ошибиться; потерять влияние или контроль, проиграть, что-то изменить.

Доверять и логично, и естественно!

***В чем опасность недоверия?***

1. Возможные проблемы самоидентификации и самооценки, трудности с принятием решения, самокопание, чувство вины, депрессивные состояния, агрессия, истерия.

2. В личных отношениях - невозможность близкого контакта. Проблемы, связанные с испытанием оргазма у женщин и синдром «ожидания неудачи», если речь идет о мужчинах.

3. Трудности социального взаимодействия, одиночество, настороженное отношение окружающих, ощущение отверженности.

4. Трудности самореализации и карьерного роста. Проблемы отношений в рабочем коллективе и неспособность выстраивать конструктивные, профессиональные отношения с работодателем.

5. Психосоматические проявления: головная боль, язвенная болезнь, нейродермит, гипертония, нарушение сна и аппетита.

6. Передача негативных установок своим детям.

***Научитесь доверять!***

Автор: Гончаров Валерий

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: доверие, позитивная психология, практическая психология

Источник фото: inc.com