



# Как научиться доверять людям

*Доверие к людям требует мужества.*  
**Мильтон Майерофф.**

## Письмо Карины

Здравствуйте! Обращаюсь на ваш сайт «Центр кризисной психологии» по рекомендации моих друзей, которым вы помогли сохранить семью и стать счастливыми. Мой вопрос совсем не касается семейных отношений. Возможно, потому что, как говорится, фундаментом семьи является доверие. А у меня этого фундамента нет — я не доверяю людям.

Так сложились обстоятельства, что очень близкий мне человек предал меня. Я верила его словам и обещаниям, что мы будем вместе, что будем счастливы. А он просто демонстрировал меня как свою «жену» — того, чтобы ему как человеку «семейному» доверяли важнейшие инвестиционные проекты компании. Теперь он занимает очень приличную должность. И как только получил то, что хотел, стал постепенно «столкивать» меня: у него перестало хватать на меня времени, его голос и манера общения стали очень сдержанными, холодными. Причем, что удивительно, когда мы остаемся наедине, он нормальный, а на людях раздражает меня, подчеркивает мои недостатки.

В результате я перестала верить не только ему, но и всем людям вообще. Даже тем, кто (точно знаю) хорошо ко мне относится. Я больше не верю ни одним словам, никаким поступкам. Мне кажется, что все хорошее, что говорят мне люди, связано только с необходимостью очередной раз использовать меня в своих целях, а потом прилюдно бросить «оттолкнуть как ненужный или мешающий объект. Но я ведь живой человек!

У меня нет друзей. Я очень закрыта для общения. На тему создания семьи даже говорить не хочу, хотя мне 30 лет: как я могу доверить какому-нибудь предателю самое ценное, что есть у человека, — свою жизнь и жизнь моих будущих детей? Но я очень верю психологам вашего сайта. Поэтому только к вам я обратилась со своей проблемой. Я уверена, что вы найдете нужные слова, ко-



**Наталья  
Леонидовна  
ПУЗЫНЧИЧ,**  
кандидат психологических наук



**Татьяна  
Николаевна  
ПОЛУЯНОВА,**  
заведующая лабораторией клинической психологии и психологического консультирования БГПУ им. М. Танка

торые помогут мне вернуть доверие к людям и к жизни.

Здравствуй, Карина!

Мы прочитали твое письмо и выбрали в качестве эпиграфа нашей встречи с тобой слова «Доверие к людям требует мужества». В чем же заключается мужество и какое отношение оно имеет к твоей истории? Мужество — это самообладание, вера и уверенность. Обладать мужеством — значит быть готовым к любым последствиям доверия. Все без исключения люди, которые встречаются на нашем жизненном пути, — и верные, преданные, и способные на предательство, — дают нам бесценный опыт взаимопонимания и общения.

Твое письмо вызывает беспокойство и огорчение. Ты пишешь, что не доверяешь людям из-за предательства близкого

**Вредны и недоверие,  
и доверчивость.**

**Федр.**

человека, и в качестве следствий выбранной тобой стратегии поведения называешь свою закрытость для общения, отсутствие желания создать семью, то, что у тебя нет друзей. Получается, что утрата доверия синонимична для тебя утрате разнообразия, полноты жизни. Неужели ты готова к таким неблагоприятным перспективам из-за того, что другой человек не оправдал твоих ожиданий и представлений о нем? Пойми, Карина, мы не можем нести ответственность за действия, слова и мысли других людей, потому что они другие: по-другому воспринимают ситуацию, по-другому ведут себя в ней, следуя принципу нахождения и извлечения из нее пользы для собственной жизни. Поэтому твоя задача — сконцентрироваться на том, как ты живешь, как взаимодействуешь с окружающим миром, почему перестала всем доверять. Без доверия к людям невозможны дружба, любовь. Ответственно, без доверия, без дружбы, без любви нельзя стать по-настоящему счастливой. Поэтому, если ты, Карина, хочешь разобраться с проблемой доверия/недоверия, мы приглашаем тебя к диалогу

*Главная сущность любви — доверие.*

*Жермена де Сталь.*

«Вера» — понятие очень близко к понятиям «верность», «преданность». Существуют **три типа веры**: вера как **уверенность**, вера как **доверие** и вера как **преданность, верность**. В своем письме ты пишешь: «не доверяю», «перестала верить», «не верю», «верю», «уверена», «вернуть доверие». Получается, что частота встречаемости «доверия» и «недоверия» одинакова. Что же определяет твоё доверие или недоверие? Обстоятельства. Однако не ждите, мы предсказать, что произойдет с нами под влиянием обстоятельств? Скорее всего, нет. В таком случае подумай, Карина: зачем придавать обстоятельствам, ситуации такое большое значение?

Как показывает текст твоего письма, под влиянием травмирующих обстоятельств доверие к людям перестало осознаваться и замечаться тобой. Однако, несмотря ни на что, ты живешь, доверяя. Иначе как ты объяснишь то, что смогла поверить рекомендации друзей и решилась написать письмо на наш сайт? Ты пишешь «очень верю психологам вашего сайта», «уверена, что вы найдете нужные слова, кото-

рые помогут мне вернуть доверие к людям и к жизни».

*Единственный выход из убогого существования для человека заключается в том, чтобы стать достойным доверия другого человека.*

*Альберт Швейцера.*

Для начала давай разберемся со значением слова «доверие». Согласно словарю, доверие — это «открытие, положительное взаимоотношение между людьми, которые содержат уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в каких-либо отношениях». Ключевое понятие «отношение» обозначает встречу, диалог с другим. Важно, чтобы встреча и диалог состоялись и не завершились только моментом взаимного присутствия в ситуации, а продолжались и после окончания непосредственного взаимодействия. Если следовать данному определению, твоя утрата доверия к людям связана с тем, что ты сомневаешься в их порядочности и доброжелательности. Доверие к миру и людям всегда является следствием доверия к самому себе, которое, в свою очередь, начинается с ответственности за свои слова, поступки и поведение. Посмотрим на примерах, в чем разница между доверием и недоверием, доверием и доверчивостью.

Доверие (безусловное, разумеется) предполагает следующие фразы: «Я доверяю себе — вне зависимости от того, какой я, как меня называют люди и что они думают обо мне», «Я доверяю людям — вне зависимости от того, доверяют ли они мне», «Я доверяю миру — вне зависимости от того, как он ко мне относится».

Заметь: во всех случаях главный и единственный акцент — на том, кто излучает доверие. Прежде всего он отвечает за себя — и только затем призывает к себе всех остальных людей и весь мир.

В случае доверчивости происходит подмена доверия: «Я доверюсь людям или миру — пусть они решат мои проблемы и распорядятся моей жизнью».

Снятие ответственности с себя приводит к самообману и зависимости, таким образом и путается настоящая ценность с ее суррогатом. Обманутое «доверие» (которого на самом деле и не было) ведет к недоверию: «Я не доверяю никому — таким образом, меня больше не обманут».

Но самообман уже случился — человек сомневается в самом себе. Поэтому людей, которые не доверяют, обманывают столь же часто, сколько и доверчивых.

Рассмотрим основу — что же такое доверие к себе? Находясь в двойственной модели, мы увидим, что есть некто «я» — доверяющий субъект и некто «себе» — принимающий доверие объект. Внимание! Доверие — безусловная духовная ценность, а все безусловное абсолютно и за пределами двойственной модели ума.

*Доверие — окрыляет,  
доверчивость — губит...*  
**Михаил Мамчиц.**

Таким образом, «я доверяю себе» лишено объекта и субъекта — это наш внутренний стержень, наша уверенность в себе и своих чувствах, которые идут от самого сердца, из глубины души. И никакой ум не сможет усомниться нас в этом доверии.

Что касается доверчивости и недоверия, то эти понятия как раз из двойственной модели, которая подразумевает условия. Например: «Я доверяю тебе — значит ты меня не обманешь» (акцент от безусловности доверия смещается на требование к другому человеку и неуважение к себе), «Я не доверяю тебе, потому что не доверяю мужчинам младше сокола» (налицо социальный стереотип, сформированный прошлым опытом и прикрывший собой свет доверия).

*Доверие к самому себе — верность — необходимое условие великих начинаний.*

**Сэмюэл Джонсон.**

Теперь рассмотрим, что происходит в случае так называемого обмана (измены, предательства).

В случае безусловного доверия обман никак не влияет на сохранение доверия, потому что обман просто не может случиться. Если обман случился — значит, безусловного доверия не было.

Попробуй внимательно посмотреть на этот парадокс. Он легко объясняется логически.

Если я безусловно доверяю тебе, то моему доверию без разницы, будешь ты меня обманывать или нет. И, кстати, заметь — человек или любой другой объект мира, на которого направлено безусловное доверие, отреагирует на него... Как? Поду-

май над этим. Может ли это вызвать в ответ недоверие? Насколько непросто даже пытаться обмануть человека, который тебе безусловно доверяет? Насколько бессмысленно будет обманывать его?

*Доверяй людям, и они будут верны тебе; обращай с ними как с великими людьми, и они проявят подлинное величие.*

**Ральф Уолдо Эмерсон.**

Так вот. Если я доверю кому-то, а он обманывает меня, то это обман — только его проблема. Этот другой человек не принимает доверия, боится, не уважает. А мое доверие к нему — это моя ответственность за собственную жизнь плюс обращение к другому человеку: «Мне с тобой — одно целое». Таким образом, я доверяю другому свою жизнь, несняв с себя ответственности за нее. Иначе, потому доверие — это объединяющая сила. А если доверяешь всему миру — это объединение собственной силы с силой всего мира и понимание, что вы друг с другом — одно целое.

Обман, измена, предательство не существуют в мире доверия. А вот в двойственной модели они есть и возникают... Догадайся откуда.

*Оказанное доверие обычно вызывает ответную верность.*

**Тут Лувий.**

«Я тебе верила, а ты меня предал». Что это? Требование взаимности. Такое требование убивает изначальное чувство, даже если и были его первые ростки. Доверчивость и есть скрытое желание быть обманутым, оно есть реализация модели поведения жертвы. Недоверие — это просто страх быть жертвой или попытка компенсации комплекса жертвы за счет власти, денег, знаний, престижа и т. п.

Таким образом, чтобы научиться доверять друг другу по-настоящему, сначала необходимо избавиться от комплекса жертвы и его тени — чувства вины. Для этого существует несколько радикальных инструментов — уважение, прощение и принятие ответственности.

На твоё доверие мир может ответить только доверием. Безусловное доверие всегда взаимно.

Заочное недоверие губительно влияет на твою жизнь. Люди, которые могут

сделать тебя счастливой, заочно подозреваются тобой в неблагоприятных намерениях. Если ты не даешь им приблизиться к тебе, чтобы помочь стать счастливой, то результат твоего действия вполне прогнозируем (закономерен) — одиночество.

Чтобы увидеть общее в семейных отношениях, надо принять, что люди — самодостаточные, уникальные и неповторимые личности. Однако, Карина, твое страдание — это способ ощутить только твою индивидуальность, исключительность, противопоставленность «несправедливым» людям и миру.

Наши рассуждения показывают: ты не признаешь, что твой близкий человек — это другой человек, у которого свои жизненный опыт и отношение к жизни. Ты ждешь, что он поймет и поддержит тебя, согласится и посочувствует. Ты надеешься, что он вкладывает такой же смысл в произносимые слова, как и ты, думает и воспринимает все так же, как и ты, причем без единой внешней подсказки с твоей стороны. Однако это величайшее заблуждение.

*Лучше быть обманутым, чем оскорблять  
друга своим недоверием.*

*Нинон де Ленк о.*

Самое главное для тебя сейчас — это понимание того, что твой близкий человек проживает свою, а не твою жизнь, приобретает свой собственный жизненный опыт. Вот почему ты, наверное, сама не раз замечала, что даже в схожих обстоятельствах он реагирует как-то по-воему, не так, как ты. Вот почему в нашей «семейной» жизни, возможно, были ситуации, когда и ты, и твой «муж» говорили о одном и том же, но разными словами.

Таким образом, доверять человеку нужно самому человеку и исходить из таких установок, что «все люди хорошие и доброжелательные», пока они прямо не докажут обратное. Сделай, Карина, первый шаг навстречу, говори открыто о своих желаниях, интересах, предложениях. Практикуй такой подход как можно чаще.

Разрешив себе принимать все возможные риски общения и научившись сблизиться с людьми, мы начинаем открывать для себя новые возможности. В результате этого в ответ на нашу открытость к нам притягиваются новые люди, готовые к доверительным отношениям.

Удачи тебе!