

Dlaczego potrzebujemy zaufania w naszym życiu?

Zaufanie to stan, w którym wiemy lub wierzymy, że ktoś lub coś „zachowa się” zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Na podstawie zaufania funkcjonuje świat i zasady, które w nim tworzymy. Bez zaufania balibyśmy się przejść przez ulicę, wsiąść do autobusu, odkręcić wodę w kranie, czy pójść po zakupy. Wiemy, że na pasach drogowych przy zachowaniu ostrożności, samochody nas przepuszczą, a na pewno, gdy jest tam sygnalizacja świetlna i świeci się zielone światło dla pieszych. Wierzymy, że autobus zawiezie nas do celu, wcześniej wyznaczoną trasą, z kranu popłynie woda zdatna do picia, a w opakowaniu mąki w sklepie nie znajdziemy kaszy.

Zaufanie jest pewnym rodzajem oddania kontroli. Nasze mózgi nie lubią się męczyć, często posługują się „autopilotem”, działają nawykowo. Dlatego też ta odrobina zaufania do świata, wiara w niezmiennosc panujących w nim reguł, pozwala nam na swobodne i spokojne w nim funkcjonowanie. Nie zastanawiamy się przy każdej decyzji i każdym kroku. Nasz mózg do tego dąży, sam ze swojej natury chce zaufać i oddać kontrolę. Jest to taka nasza biologiczna predyspozycja do zaufania, ale czy tak się stanie zależy też od innych czynników.

Nasze zaufanie do świata, siebie samego i innych buduje się już od najwcześniejszego dzieciństwa. To suma naszych doświadczeń dotyczących przewidywalności danych zdarzeń i osób. Jeśli w dzieciństwie często doświadczamy traum, nieprzewidywalnych sytuacji lub nieprzewidywalnych zachowań dorosłych, pojawia się w nas brak zaufania. Dzieci z natury są bardzo ufne. Jeśli ich doświadczenia przekonają je, że nie warto ufać innym, będą mieć z tym trudności też w dorosłym życiu. Jeśli jednak mamy wokół siebie stabilnych, wspierających (nie wyręczających) nas dorosłych, jesteśmy w stanie zbudować zaufanie do siebie i innych, już na wczesnym etapie życia. Co jednak jeśli tak się nie stało?

Jeśli nie mamy zaufania do siebie, ciężko nam w pełni zaufać też innym. Stajemy się wtedy podejrzliwi, kontrolujący, wścibscy. Bez tego fundamentu, jakim jest zaufanie sobie samemu, nie łatwo jest budować pełne, satysfakcjonujące relacje z innymi, które mogłyby uczynić nas szczęśliwymi i pełnymi spokoju. Co więc robić by zmienić swój brak zaufania?

Wysłuchiwanie się w swoje emocje i potrzeby, przyglądanie się sygnałom z ciała, to buduje naszą wiarę w to, że nasze odczucia i oceny są właściwe. Możemy codziennie sprawdzać, gdzie zaufaliśmy sobie, a gdzie ulegliśmy, wybierając niekoniecznie najlepiej dla siebie. Takie skanowanie swoich emocji i zaspokojonych, bądź niezaspokojonych potrzeb uczy nas z czasem zaufania do swoich intuicji, dbania o siebie i stawiania granic. Budując swoje zaufanie zaczynamy wierzyć w swoje umiejętności i talenty, swoje predyspozycje i możliwości, w swoje decyzje i wybory. Nasze poczucie własnej wartości wzrasta. To zaufanie do siebie jest podstawą do budowania zaufania do świata i ludzi. Jeśli więc dostrzegamy w sobie brak zaufania do innych, sprawdźmy też czy w pełni ufamy sobie? Czy działamy zgodnie z naszymi wartościami i przekonaniem, czy ulegamy wpływom innych, bo brak nam zaufania do siebie. Druga rzecz, która bardzo pomaga w budowaniu zaufania to pielęgnowanie wdzięczności. Praktykując codzienną wdzięczność kierujemy nasze myśli na te momenty, które zrobiliśmy w zaufaniu do siebie. To utrwała w nas pozytywny obraz siebie samych jako osób, które mogą zadbać o siebie i zaufać sobie.

Trudniej jest odbudować już raz utracone zaufanie. Jest to proces dużo bardziej złożony. Może być czasami potrzebna pomoc mediatora, psychologa lub terapeuty. Specjalisty, który pomoże przepracować wydarzenie i związane z nim emocje. Wyjaśnić sytuację i spojrzeć na nią na nowo.

Co możemy zrobić sami, aby odbudować zawiedzione zaufanie? Ważnymi elementami przy odbudowywaniu zaufania będą: obopólna chęć do tego, czas i indywidualne predyspozycje w budowaniu relacji. To obie strony odpowiedzialne są za relację, więc również obie odpowiedzialne są za odbudowanie zaufania. Jeśli zaufanie zostało już raz zniszczone, trudno zaufać ponownie, a bez wybaczenia jest to praktycznie niemożliwe. Prócz wsłuchania się w swoje emocje i potrzeby, dochodzi tu trudność wsłuchania się w emocje i potrzeby drugiej strony. Istotne wydawać może się też podjęcie decyzji o wybaczeniu zranień, czy zawiedzionych nadziei. Decyzja ta nie oznacza zapomnienia wyrządzonych krzywd, ale pamięć o naderwanym zaufaniu nie powinna pociągać za sobą wypominania, czy kontroli. Jeśli obie strony gotowe są na odbudowanie zaufania i relacji, jest to długotrwały i bardzo indywidualny proces. Zależy od naszych indywidualnych cech i predyspozycji.

Jeśli zauważasz w sobie jakiś brak zaufania, możesz je na nowo zbudować. Nie jest to proces nieodwracalny. Zacznij od budowania zaufania do siebie. Jeśli doświadczenie utraty zaufania jest Twoją raną, nie zamykaj się w tym doświadczeniu. Wybacz, jeśli możesz. Przyglądaj się swoim uczuciom i potrzebom. Szukaj prawdziwych intencji swoich zachowań oraz zachowań innych osób. Staraj się spojrzeć na osobę, która Cię zawiodła poprzez pryzmat jej słabości, zranień, braku umiejętności czy deficytów emocjonalnych. Tak samo jak Ty jest tylko człowiekiem, ma swoje wady i bagaż trudnych doświadczeń. Spróbuj zobaczyć jej/jego motywy działania i intencje. Takie spojrzenie daje dystans i próbę zobaczenia sytuacji z innej strony. Zaufanie do siebie daje nam pewność co do naszych intencji, kompetencji i pozwala z empatią, miłością spojrzeć na tych, którzy czasami zawodzą nasze zaufanie.

Zaufanie daje poczucie bezpieczeństwa, wolność, spokój i jest kluczem do najpiękniejszych relacji i uczuć w tym miłości – dlatego warto je w sobie pielęgnować.

mgr Ewa Gralczyk