

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 65: Jak sobie radzisz z zaufaniem

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku porozmawiamy na temat zaufania.

Chciałbym, żeby była to okazja dla was do zastanowienia się nad tym, jak wygląda wasz poziom zaufania do ludzi.

Czy jest taki w miarę optymalny, czy może tego zaufania jest za dużo, czy może jednak znacznie go brakuje.

Ponadto granice oraz ciekawostka.

Nazywam się Mirosław Brejwo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie Brejwo.pl, a to jest 65 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Co to właściwie jest zaufanie? Myślę, że większość z nas dość intuicyjnie czuje, co to właściwie znaczy ufać komuś.

Chociaż oczywiście nie tylko komuś, bo tak naprawdę zaufanie może dotyczyć się nie tylko ludzi.

To ludzi zarówno takich, z którymi jesteśmy w związku, jak i takich, z którymi współpracujemy, czy takich, którzy są po prostu wokół nas.

Zaufanie może oczywiście dotyczyć chociażby różnego rodzaju instytucji.

I w dużym skrócie jest to taka wiara, czy takie założenie, że dana osoba, czy tak samo instytucja, będzie postępować z jednej strony w taki przewidywalny i zgodny z naszymi oczekiwaniami sposób, który jednocześnie będzie działaniem uczciwym.

Oczywiście wersja optymistyczna jest taka, że możemy zawsze i każdemu w każdej sytuacji ufać, ale jak pewnie możecie sobie wyobrazić, całkiem sporo osób mogłoby tą naszą ufność w jakiś sposób wykorzystywać.

No i faktycznie nadmierne zaufanie może stanowić spory problem i w momencie, gdy będziemy działać w taki sposób,

niekoniecznie wyciągając wnioski z różnych wcześniejszych sytuacji, albo nie zachowując wystarczającej dozoostrożności,

oczywiście może się to wiązać dla nas z różnego rodzaju kosztami i to zarówno emocjonalnymi, finansowymi,

jak i czasem związanymi w ogóle z szeroko rozumianym chociażby statusem społecznym,

tak w momencie, kiedy nadmierne zaufanie na przykład spowoduje, że ktoś spróbuje odebrać nam nasze zasługi,

a my w jaki sposób tego nie zaobserwujemy.

I pewnie w tym momencie część z Was myśli sobie o tym, że no właśnie, dlatego ja nigdy nie ufam ludziom.

Rzecz w tym, że to może się okazać jeszcze większy problem.

Ale najpierw ciekawostka.

Ciekawostka.

Według raportu z 2014 roku Polacy są jednym z najmniej ufnych narodów w Europie,

w ankiecie, gdzie na skali określano swój poziom zaufania,

gdzie 0 oznaczało, że ostrożności nigdy za wiele, a 10 oznaczało, że większości ludzi można ufać.

Odpowiedzi od 7 do 10, czyli takie raczej zmierzające do zaufania.

Średnio w Europie wybierało około 38% ludzi.

Największy poziom zaufania mieli duńczycy, około 70%.

W Polsce ten poziom zaufania, czyli te oceny od 7 w górę, to było zaledwie 16%.

Łał, ale ciekawostka.

Dlaczego brak zaufania stanowi tak duży problem?

Nawet większy od tego, że czasem nadmiernie zaufamy, ponieważ jego konsekwencje bywają może jednorazowo nie aż tak efektowne. To znaczy w momencie, kiedy ktoś nas oszuka, chociażby jakiś nieuczciwy sprzedawca, no to wtedy widzimy natychmiast jakąś wielką stratę. Natomiast często jest tak, że problem związany z brakiem zaufania nie daje tak natychmiastowo takiego efektownego obrazu, że coś jest nie tak, ale długofalowo może powodować całkiem sporo istotnych zniszczeń w naszym świecie, ale też mocno ograniczać nasz rozwój, ponieważ w wielu sytuacjach trudno jest pewne rzeczy zrobić samemu, ale też w taki sposób, który pozwalałby nam w 100% mieć kontrolę nad daną sytuacją. Dlatego czasem, żeby móc rozwijać się chociażby zawodowo, potrzebujemy współpracy z innymi ludźmi, no i tutaj pewna doza zdrowego zaufania jest oczywiście niezbędna, bo w przeciwnym wypadku bardzo łatwo ruchomić sobie takie myślenie, że ja muszę wszystko zrobić sam. Albo właśnie, że nawet jeżeli nie robię sam, to muszę absolutnie wszystko i wszystkich kontrolować. Efekt jest taki, że jeżeli tak jest w pracy, to możemy dość szybko znaleźć sobie grupę bardzo niezmotywowanych pracowników, którym nie opłaca się brać odpowiedzialności za swoje działania, bo i tak będą skontrolowani, no ale może to też paradoksalnie zdemolować zaufanie w związku, no bo często powoduje to, że ludzie na przykład zaczynają kontrolować nadmiernie drugą osobę. Co oczywiście jest rodzajem przemocy i zdecydowanie nie sprzyja temu, żeby taką relację budować. No ale co jeszcze, to, że nie ufa się ludziom oczywiście, może powodować ciągły stan pewnego stresu, lęku, braku bezpieczeństwa, co oczywiście dość mocno przekłada się na nasz nastrój. I zresztą tu jest też pewien związek pomiędzy tym, jaki mamy poziom zaufania, a poziomem depresji, czy poziomem lęku. Te zjawiska są ze sobą w pewien sposób powiązane. Jak jesteście z tobą w stanie łatwo wyobrazić brak zaufania, czy nadmierny brak zaufania, może dość skutecznie demolować różnego rodzaju relacje, zarówno związki jak i tak jak wspominałem, relacje biznesowe, czy po prostu przyjacielskie. Po pierwsze dlatego, że jeśli komuś nie ufamy, to nie bardzo możemy się przed tą osobą otworzyć, no bo jeszcze wykorzysta tę wiedzę przeciwko nam. I w efekcie trudno jest wtedy budować głębokie relacje. Po drugie, może to też powodować całkiem sporo konfliktów. Chociażby dlatego, że przy nadmiernym braku zaufania jesteśmy trochę bardziej podejrzliwi, a jak jesteśmy bardziej podejrzliwi, to jesteśmy bardziej skłonni do tego, żeby oskarżać o różne działania drugą stronę. I w momencie, kiedy nie ma ku temu podstaw, tylko jest to kwestia właśnie naszego braku zaufania, no to oczywiście może to znacznie przekraczać granice drugiej strony, tak jak chociażby wcześniej mówiłem o tym nadmiernym kontrolowaniu, no a stąd już oczywiście bardzo prosta droga do licznych konfliktów, chociażby związanych z zazdrością.

Więc jak widzicie z perspektywy rozwoju czy budowania dobrych relacji, pewna doza, nie ślepego, ale jednak zaufania jest niezwykle ważna. I bardzo często jest tak, że z perspektywy czasu opłaca się wkalkulować, że od czasu do czasu ktoś to nasze zaufanie zawiedzie i poniesiemy w związku z tym pewną stratę, aniżeli zakładać, że absolutnie nikomu nie możemy ufać. To jak koszt tego zarówno dla naszego rozwoju, jak i samopoczucie psychicznego zwykle jest dużo, dużo większy. Rozdział drugi. Zrozum swoje zaufania. Żeby łatwiej nam się analizowało, skąd właściwie ewentualne braki z zaufania albo nadmiar zaufania w naszym życiu, no to warto też spojrzeć na przyczyny, które często tam utowarzyszą. No i oczywiście takim bazowym może być po prostu zbiór naszych dotychczasowych doświadczeń. To znaczy w momencie, gdy szczególnie jeżeli chodzi o brak zaufania, ktoś to nasze zaufanie wcześniej bardzo nadłżył, zdradził nas w jakiś sposób. To oczywiście może to powodować, że wycofamy się i zgeneralizujemy to, twierdząc, że raz ktoś nadłżył mojego zaufania, raz ktoś mnie oszukał, raz ktoś mnie naciągnął, więc najwyraźniej wszyscy tacy są i nie ma sensu ufać ludziom, zarówno w związku jak i w pracy, tak? Jeżeli trafiliśmy nazwego pracodawcę, czy kontrahenta, to na pewno wszyscy tacy są i nie można nie w żaden sposób ufać. Jeżeli to spowoduje oczywiście tyle, że zaczniemy przygotowywać w przypadku chociażby zawodowym lepsze umowy, no to świetnie, tak? Da nam to pewnie pewną dozę komfortu i takiego racjonalnego zabezpieczenia. Ale jeżeli to spowoduje, że wycofamy się totalnie z wprowadzenia jakichś działań, no to może to już być problem. Oczywiście to jest zawsze kwestia indywidualna. No ale przekonania wynikające z naszych doświadczeń to jedno. Natomiast bardzo często my ten swój brak zaufania skarniamy po prostu ze środowiska z otoczenia z ludzi wokół nas, którzy mogą dość skutecznie wszczepić nam to mówiąc chociażby o tym, że właśnie, że ludzie są oszustami, że ludziom nie można wierzyć. Chociaż badania pokazują, że generalnie ludziom można wierzyć w większym stopniu i ufać, aniżeli nam by się tak na pierwszy rytoka wydawało. Oczywiście odnośnie otoczenia też istotne znaczenie ma to, jakie bezpieczeństwo, jaką przewidywalność dało nam nasze dzieciństwo i nasza rodzina. Tak, no bo jeżeli tutaj była chociażby przemoc czy nadużywanie alkoholu, no to bardzo często to daje pewien brak przewidywalności osób w naszym najbliższym otoczeniu, które powinny właśnie to bezpieczeństwo nam zapewniać. No i to może powodować właśnie, że trudno będzie nam ufać ludziom, tak jak mówiliśmy, zaufanie.

No to jest taka wiara, że ludzie będą postępowali z jednej strony uczciwi, ale z drugiej strony my w taki sposób skodny z naszymi oczekiwaniami. No a jeżeli to zaufanie właśnie było nadużywane przez to, że ktoś, chociażby podpiłem alkoholu, notorycznie łamam różne rodzaje obietnice w naszym dzieciństwie, to ten poziom zaufania może być zauważalnie niższy. Tu tak jak wspominałem na problem z poziom zaufania, może pływać też nasz poziom lęku i ewentualne występowanie depresji, to również może pływać na to, w jaki sposób ufamy ludziom, ale nie możemy zapominać też o tym, że czy komuś zaufamy, czy nie, no to wpływa też po prostu ta osoba, czy ewentualnie instytucja, no bo my jednak jesteśmy podatni na różnego rodzaju chociażby techniki budowania zaufania, czy chociażby techniki manipulacyjne, które mogą powodować, czy nawet więcej powodują, że pewnym ludziom zaufamy bardziej. I ja wiem, że dobrze byłoby oczekiwać tego, że nigdy w żadnej sytuacji nie damy się oszukać, ale to może być trudne i to, że nie macie 100% skuteczności, jeżeli chodzi o uczciwość w relacji z innymi ludźmi, to zdecydowanie nie powinno oznaczać, że nie możecie innym ufać, po prostu. Czasem nawet jeżeli ktoś ma taką zdrową dozę zaufania połączoną z pewnym poziomem takiej racjonalności, no to i tak może dojść do sytuacji, że da się w jakiś sposób chociażby naciągnąć. Oczywiście, jak wspominałem, nasz poziom zaufania wpływają po prostu ci ludzie, którym mamy ufać, no i chociażby poprzez to, czy są do nas pozytywnie nastawieni, czy mamy poczucie, że oni nas lubią, czy się do nas uśmiechają, no bo samo to powoduje, że my prawdopodobnie będziemy im ufać bardziej, no bo przecież nie zrobiliby nam krzywdy, co niestety w niektórych sytuacjach oczywiście bywa wykorzystywane. No i to oczywiście taką rzeczą, która kieruje z kolei do tego nadmiernego zaufania, to bywa takie zbyt emocjonalne funkcjonowanie, że zwłaszcza w sytuacji, gdy pewne rzeczy należałoby, powiedzmy, stricte przeanalizować chociażby pod względem finansowym, że my ufamy wyłącznie deklaracją innych osób, tak? To może być z kolei taka granica,

kiedy przechodzimy z braku zaufania
do nadmiernego zaufania.
Dlatego to, co jest też istotne,
to oczywiście, żeby uczyć się
skutecznej komunikacji z ludźmi,
ale też zwracania uwagi na to,
co świadczy o pewnej wiarygodności osób,
nawet tak jak mówi,
że nie da nam to 100% skuteczności.
Oczywiście tutaj też pewnym zagrożeniem
może być to,
jeżeli czujemy spory lęk przed odrzuceniem,
co może powodować,
że tak naprawdę,
nawet jeżeli nasz poziom zaufania
tu paradoksalnie nie będzie taki duży,
to możemy się zachowywać
tak, jakbyśmy bezgranicznie ufali drugiej osobie,
po to żeby nie zostać odrzuconym.
To jest też taka rzecz, na którą warto zwrócić uwagę
i taka trochę paradoksalna,
także zaufanie może być niewielkie,
ale możemy się zachowywać tak,
jakby było skrajne zaufanie do tej osoby
i w efekcie może nas to też narażać na pewne straty.
Więc zbierając to wszystko,
chciałbym was zachęcić do tego,
żebyście sobie pomyśleli,
jaki jest wasz poziom zaufania
w różnych sytuacjach.
Oczywiście możecie to sobie rozbić,
to znaczy zastanowić się nad tym,
jaki jest wasz poziom zaufania
w relacjach, w sensie związkach,
w relacjach społecznych,
ze znajomymi, w relacjach biznesowych
czy zawodowych.
Tutaj pomocna może być zastosowania
nawet takiej skali, gdzie powiedzmy zero,
taki optymalny poziom zaufania,
gdzie ufacie ludziom, jesteście otwarci,
ale jednocześnie
nie gubicie pewnej dozeracyjności
i niezbędnej weryfikacji

faktów tak innymi słowy,
jak ktoś wam daje jakieś ubezpieczenie
czy jakiś super produkt finansowy,
no to jednak wczytujecie się warunki,
dokładnie analizujecie, czy konsultujecie,
a nie podpisujecie w ciemno.
Minus pięć, bo to może być skala
od minus pięć na przykład do plus pięć
i minus pięć to jest totalny brak zaufania,
nikomu nie ufacie, wszystko sprawdzacie,
wszystko kontrolujecie,
co w zasadzie blokuje niemal
funkcjonowanie, no a plus pięć
to jest taka skrajna ufność, że właśnie
wszystko, co wam dają, to podpisujecie,
weryfikujecie itd.
No i zastanówcie się, gdzie jesteście,
tylko ważne jest to,
żebyście spróbowali sobie pomyśleć,
analizując na przykład ostatni rok
waszego funkcjonowania,
czyli jeżeli to będzie za dużo, to możecie
nawet zacząć od ostatniego miesiąca. Przemyślcie,
ale starajcie się też szukać
różnych sytuacji, bo oczywiście
tutaj bardzo łatwo jest stwierdzić, że
ok, ja mam optymalny poziom
zaufania, pomimo że ja w ogóle nie ufam
ludziom, ale to jest optymalne, bo ludziom
nie można ufać, tak? Jeżeli ludziom nie można ufać, to znaczy,
że optymalnym poziomem zaufania
jest to, że im ich zawsze
się sprawdza, ale jeżeli nie można im
ufać, co to znaczy, tak? To znaczy,
czy na pewno
w całym waszym życiu nie było
absolutnie żadnej sytuacji, kiedy mogliście
komuś zaufać, chociażby w minimalnym stopniu.
Więc pomyślcie sobie o tym,
jakie są wyjątki, jakby
jakie sytuacje dowodzą
tego, że jednak można ufać,
które, że nie, pamiętajac też o tym,
że sytuacja, w której jedna osoba

nadużyła waszego zaufania,
to nie oznacza, że wszystkie takie są.
To jest jedna rzecz,
choć z drugiej strony, jeżeli chodzi o
poziom zaufania do konkretnej osoby,
no to jednak dość dobrym predyktorem
są wcześniejsze doświadczenia, więc
nie chodzi o to, żeby tutaj
pobadać w drugą skrajność. Jeżeli ktoś
zawiódł wasze zaufanie jeden raz, drugi, trzeci,
no to skąd założenie, że
za czwartym razem
miałoby być inaczej, czy są ku temu
jakieś podstawy? No i w momencie, gdy
uznacie oczywiście, że
ten wasz brak zaufania
jest zdecydowanie
zbyt silny, no to dobrze
byłoby, no po pierwsze właśnie zastanowić się,
czy nie macie u siebie objawów
depresji albo zaburzeń rękowych,
ale też pomyśleć,
w jaki sposób można byłoby
powoli, systematycznie
to swoje zaufanie do ludzi
budować, po prostu nieco przesuwając
granice, to znaczy
trochę odpuszczając, ufając w niektórych
sprawach trochę bardziej. Nie chodzi o to,
żeby rzucać się na głęboką wodę, tylko
raczej pozwolić sobie na odrobinę więcej
sprawdzić, jak się z tym będziemy czuć,
sprawdzić, czy faktycznie
nic się nie dzieje, czy jest w porządku.
Natomiast w momencie,
kiedy macie wrażenie, że za każdym
razem dajecie się naciągać,
że ciągle Was to się oszukuje,
no to wtedy warto się zastanowić,
w jaki sposób
można byłoby nad tym trochę lepiej zapanować,
w jaki sposób można byłoby
przede wszystkim zadbać
nieco o mniej

nagłej emocjonalne reakcje,
choćby poprzez to, że
w przypadku podejmowania decyzji,
jeżeli macie wrażenie, że często ktoś to Wasze zaufanie
nadużywa, to chociażby po to,
dać sobie odrobinę więcej czasu,
albo skonsultować taką decyzję
z jakąś inną osobą, której potencjalnie
ufacie. Przy czym,
oczywiście zwróćcie uwagę na to,
czy trochę nie jest to taki błąd poznawczy,
że tak naprawdę
to nikt, albo bardzo
mało osób
naciąga to Wasze zaufanie,
ale wy macie takie przekonanie właśnie przez to,
że to sobie zgeneralizowaliście
i w gruncie rzeczy Waszym problemem to nie jest
za to, że nadmiernie
się ludziom, tylko właśnie ten wspomniany
brak zaufania, więc zachęcam Was do tego,
żebyście się tej kwestii
przyjrzeni. Podsumowanie
zaufanie jest niezwykle ważne
w skutecznym budowaniu
długotrwałych, wartościowych relacji
zarówno osobistych, jak i zawodowych,
dlatego ważne jest to,
żeby
poobserwować, jak jest nasz poziom
zaufania do ludzi. Przez jednej strony
nie powinien on być taki skrajny, totalny,
naivny, ale
zwykle o wiele większym problemem jest
brak zaufania, który może prowadzić do wielu
konfliktów, problemów z budowaniem
związków nadmiernego
kontrolowania, ale też
po prostu obniżonego nastroju i niskiego
poziomu zadowolenia
ze swojej sytuacji, więc
zaobserwujcie, jak to wygląda u Was,
czy ten poziom zaufania, którym
obdarzacie innych, sprzyja Wam,

jest dla Was dobry, czy może
w jakiś sposób Was męczy.
Mam nadzieję, że ten odcinek zachęci Was do
chwili refleksji nad sobą,
a tymczasem już za dwa tygodnie,
czyli 11 lipca porozmawiamy
o ADHD u osób dorosłych.
Do usłyszenia.