

Zaufanie - Serge Kahili King

Podczas prowadzenia warsztatów, zwłaszcza kiedy uczę na temat związków, często jestem pytany: "Jak mam ufać ludziom?" albo "Co robisz kiedy ktoś zawiedzie Twoje zaufanie?". Inni po prostu mówią "Nauczyłem się nie ufać nikomu".

Nie jest to łatwy do wyjaśnienia temat, głównie dlatego że tak wielu ludzi jest zdezorientowanych i nie wie co tak naprawdę znaczy ufać komuś.

W najprostszej formie, ufać komuś to mieć pewność, wiarę lub oczekiwanie że osoba zrobi to co powiedziała że zrobi. Ten rodzaj zaufania jest brany pod uwagę jako nieuzasadniony, złamany lub zdradzony (zależy jakie emocje wchodzi w grę) kiedy osoba robi coś innego zamiast tego co obiecała, niezależnie od ewentualnych okoliczności łagodzących. Tak więc dziecko może bez końca skarżyć się rodzicowi "Nie dotrzymałeś słowa" nawet gdy rodzic nie był zdolny zrealizować obietnicy z bardzo ważnego powodu. Jakkolwiek, trzeba zaznaczyć, że wielu ludzi czasem nawet politycy, składają obietnice nie mając nawet zamiaru ich spełniać.

Bardziej skomplikowana forma zaufania występuje kiedy oczekujemy że ludzie będą zachowywali się w pewien sposób, ponieważ zawsze się tak zachowywali albo dlatego że tak powinni się tak zachowywać (według obowiązujących zasad) albo po prostu chcemy żeby się tak zachowywali, niezależnie od tego czy kiedykolwiek nam to obiecali czy nie. Znam mnóstwo ludzi którzy byli rozczarowani lub czuli się zdradzeni ponieważ nie zrobiłem tego czego chcieli żebym zrobił, albo myśleli że powinienem to zrobić (oczywiście zawsze nic mi nie mówiąc). No i muszę przyznać, że były przypadki kiedy sam czułem się rozczarowany i zdradzony kiedy ludzie nie robili tego co oczekiwałem że zrobią.

Oba rodzaje zaufania mogą być łatwo utracone jeżeli obwiniamy innych za to jak się czujemy przez ich zachowanie. Może to również wpłynąć na trudności w zaufaniu innym ludziom w przyszłości ponieważ większość z nas nie lubi czuć się źle i wielu nawet boi się czuć źle.

Ponieważ mocno wierzę że to my jesteśmy w pełni odpowiedzialni za nasze uczucia, zdecydowałem się znaleźć sposób na większe zaufanie i zmniejszenie rozczarowania. Moje rozwiązanie nie wszystkim może się wydać satysfakcjonujące, ale zaprezentuję je tu, bo może komuś się przyda.

Po pierwsze, przyjrzałem się formie zachowania ludzkiego będącego właściwym wszystkim ludziom i wszędzie. To co zobaczyłem to było: niezmiennie wszyscy ludzie robią zawsze to co robią. Dlatego to pozwala mi ufać w 100% że każdy zawsze zrobi to co zrobi nie ważne co pomyślę i jak będę się z tym czuł.

Po drugie, zobaczyłem że wszyscy ludzie wszędzie będą zawsze robili to co według nich jest dla nich najlepsze. Tutaj rosną trochę wymagania ponieważ niektórzy ludzie myślą że ich przyszły własny interes jest ważniejszy niż cokolwiek inne, niektórzy wierzą że robienie tego co chcą inni jest również dla nich najlepsze, niektórzy wierzą że dotrzymywanie obietnic jest dla nich najlepsze itd. Niemniej jednak znaczy to że mogę w 100% ufać że ludzie zrobią zawsze to co uważają za najlepsze dla siebie, cokolwiek by to nie było.

Po trzecie, w konsekwencji znaczy to że nie mogę w 100% ufać że każdy zrobi zawsze to co chcę lub oczekuję żeby zrobił. Żeby przedstawić to bardziej pozytywnie: mogę w 100% ufać że ktoś czasem zrobi coś innego niż to co chcę lub oczekuję żeby zrobił.

Kiedy tak się dzieje, hamuję moje uczucie rozczarowania przez wzięcie za nie odpowiedzialności i przypominam sobie o pierwszej i drugiej formie zachowania przedstawionej powyżej (I nigdy nie używam emocjonalnie-naładowanego słowa "zdrada"). Moim następnym krokiem jest zrobienie nowych planów które nie wymagają określonych ludzi to zrobienia określonych rzeczy.

W wyniku tego, jestem zdolny to utrzymania dobrych przyjaźni z ludźmi którzy nie zrobili tego czego chciałem lub oczekiwałem ponieważ nie pokrywało się to z tym co oni uważali za najlepsze dla siebie, i nawet pracuję z nimi w innych wymiarach gdzie nasze interesy się zbiegają. Tak więc zaufanie że ludzie dotrzymają obietnice, zachowają się tak jak oczekujemy, że zrobią to co "powinni" lub to co chcemy zawsze niesie za sobą ryzyko.

Na pewno zaufanie jest bardzo ważne. Nasze społeczeństwo i gospodarka nie mogą funkcjonować jeśli większość zaangażowanych w nie ludzi nie zrobi tego czego się od nich oczekuje. Jako jednostki, wierzę że możemy wszyscy żyć lepiej jeśli zrozumiemy jak działa zaufanie i dlaczego, i czemu czasem tak się nie dzieje.

thum. Kasia Bajurka