

Разумная доля недоверчивости способна оградить от неприятностей, однако в дружеских, любовных или деловых отношениях это качество может стать непреодолимой преградой. Почему некоторым из нас так сложно положиться даже на самого близкого человека?

## **Я** никому не доверяю

Одни люди склонны доверять окружающим до тех пор, пока не получают весомых доказательств их ненадежности и неискренности. Другие с самого начала предпочитают держаться настороженно. То и другое совершенно нормально: недоверчивость способна защитить психику человека от сильных потрясений, связанных с разочарованиями и обманом. «Однако бывает, что эта защита генерализуется, то есть начинает проявляться всегда и без разбору, – говорит когнитивный психолог и психотерапевт Алексей Луньков. – Тогда недоверие уже не защищает человека, а управляет им, обрекая его на одиночество и изоляцию». Недоверие может перерасти в социальную фобию, которая мешает человеку не только завязывать отношения, но и просто выходить из дому.

### **Недоверчивость в наследство**

Склонность к недоверчивости обычно зарождается в детстве. Дети всецело зависят от взрослых и попросту вынуждены доверять им. Однако стоит маме немного замешкаться и не откликнуться немедленно на зов, как ребенок начинает подозревать ее в недостатке любви к нему. Сердясь на мать, он приписывает ей собственное раздражение, закладывая почву для будущего недоверия. Австро-немецкий психоаналитик **Мелани Кляйн (Melanie Klein)**, впервые исследовавшая этот феномен, считала, что подобного рода переживания естественны, если только они не подчиняют себе всю эмоциональную жизнь ребенка. Повзрослев, он сможет спокойно принимать двойственность своего отношения к окружающим: научиться мириться с тем, что сиюминутное подозрение в адрес близкого человека вовсе не исключает доверия и любви к нему. Родителям следует проявлять осторожность: их собственные страхи, особенно поданные излишне эмоционально, могут усилить естественную склонность ребенка к недоверчивости. «Не стоит слишком увлекаться предостережениями вроде «Не верь всем подряд», – предупреждает **Алексей Луньков**. – Конечно, для безопасности ребенка подобные рекомендации необходимы, но озвучивать их нужно спокойно, избегая пугающих формулировок. Лучше сказать: «Будь внимателен, когда общаешься с незнакомцами», «Старайся быть осторожным».

### **Излишний идеализм**

Уже во взрослом возрасте тотальная недоверчивость может возникнуть на почве собственного неприятного опыта: подставил коллега, предал старый друг, обманул любимый человек... «Слишком недоверчивы те, кто идеализирует отношения между людьми и живет в плену своих иллюзий», – говорит Алексей Луньков. Избыточно требовательные к окружающим, они любую оплошность воспринимают как предательство. Негативный опыт приводит их к несправедливым глобальным обобщениям: «Он меня бросил, значит, все мужчины подлецы». Порой недоверчивость может стать навязчивой идеей: «Никто не достоин моего доверия – кругом одни враги». Однако, обвиняя других, мы нередко неосознанно пытаемся избежать неприятных мыслей о собственном несовершенстве.

«Отношения с другим человеком – это всегда риск, – продолжает Алексей Луньков. – Первое впечатление будет меняться, а нашим чувствам предстоит пройти серьезный тест на прочность. Но, чтобы осознать и принять этот риск, необходима уверенность в себе, иначе любая неудача станет поводом для отчаяния. Последовательный отказ от близких отношений, априорная уверенность в том, что нас окружают одни завистники и недоброжелатели, как правило, свидетельствуют об одном: нам просто не хватает веры в самих себя».

## **Советы постороннему**

Бесполезно доказывать недоверчивому человеку, что вы не собираетесь его обманывать. Даже если каким-то чудом вам удастся убедить его в чистоте ваших намерений, малейший неверный шаг – и в его глазах вы окажетесь худшим из обманщиков. В то же время, игнорируя присущую этому человеку гиперчувствительность к чужой забывчивости или необязательности, вы лишь укрепите его невысокое мнение о людях.

Не стоит рассчитывать на то, что благодаря общению с вами недоверчивый человек привыкнет к несовершенству окружающих и постепенно научится реагировать более гибко и адекватно. Единственный способ победить его мнительность – каждый раз доброжелательно и максимально убедительно объяснять подлинные мотивы ваших поступков, которые так его огорчили.

## **Что делать**

Определить причину

Неготовность доверять людям часто связана с нашим болезненным опытом. Детально восстановив его в памяти, мы поймем, что опасность исходила от одного конкретного человека, действительно злоупотребившего нашим доверием в прошлом, а вовсе не от всех людей в принципе.

Вспомнить о положительном опыте

В жизни каждого из нас были настоящие друзья, союзники, единомышленники. Вспоминая о хорошем, вы увидите относительность любой оценки: далеко не каждый встречный непременно завистник или злодей, а вы сами вовсе не обречены на роль жертвы.

Быть реалистом

Не все мужчины думают лишь о сексе, не всем женщинам нужны только деньги, не все начальники – бездушные эксплуататоры... Освободитесь от предрассудков и дайте другому шанс проявить себя с лучшей стороны. Возможно, человек, не способный хранить чужие секреты, окажется хорошим работником или отличным советчиком.

Не начинать с обвинений

Случается, что человек обманывает ваше доверие. Но всегда ли он сам осознает, какой вред нанес вам его поступок? Вместо того чтобы сразу обвинять его в дурных намерениях, лучше поговорить с ним начистоту. Специально ли он выдал секрет? Осознает ли он, что его постоянные опоздания причиняют вам неудобство? Доверие рождается в диалоге.