

- ⇒ Проанализируйте и поймите, что именно мешает вам полностью доверять партнеру. Действительно ли для этого есть реальные основания или ваши подозрения больше связаны с каким-то прошлым негативным опытом?
- ⇒ На степень взаимопонимания во многом влияет и то, как хорошо вы понимаете эмоции друг друга. Ведь одно и то же поведение можно трактовать совершенно по-разному, поэтому иногда нужно проговаривать свои эмоции и ненавязчиво просить партнера делать то же самое.
- ⇒ Если вас спрашивают «У тебя плохое настроение? Что-то случилось», худший ответ это «Да так, все нормально». Если вас беспокоят неприятности на работе, то расскажите об этом (не углубляясь в подробности), не держите это в себе, заставляя партнера думать, что это он виноват в вашем плохом настроении.
- ⇒ Нужно помнить, что доверие - это не абсолютное и тотальное взаимопонимание в жизни друг друга. Совершенно не обязательно рассказывать абсолютно все о, например, ваших отношениях с матерью, и превращать ваши откровения в нить. Такое «доверие» только испортит отношения.
- ⇒ Больше общайтесь, выслушайте мнение, что когда людям не о чем поговорить, пришло время заканчивать отношения. В то время как поддерживать связь можно даже на расстоянии, для этого нужно всего лишь скачать skype и порой, пересилив страх и гордость, нажать кнопку дозвола.

**Наш адрес:**  
г. Ставрополь, ул. Фроленко, 22  
**Телефоны:** 77-66-99, 77-55-30  
**сайт:** [www.psycentr-algis.ru](http://www.psycentr-algis.ru)

**Ответственный за выпуск:**  
методист организационно-методического  
отделения Цветаева Т.М.



## Как научиться доверять друг другу

(советы психолога)



г. Ставрополь  
2016 г.



*Доверие - это открытые и искренние отношения, построенные на готовности делиться сокровенными тайнами, это ощущение спокойствия, отсутствие каких-либо сомнений, полная естественность отношений. Что же делать, когда мы лишаемся доверия?*

#### ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ ДОВЕРИЯ

Дело в том, что мы, даже при желании полностью доверять кому-либо, подсознательно боимся. Этот страх, порождающий сомнения, основан на нашем отрицательном опыте или негативных убеждениях. Усугубляет ситуацию собственная неискренность, скрытность, страх оказаться непонятым.

Мы боимся говорить с окружающими о том, что нас беспокоит или, напротив, обвинять в нечестности других. Все это способствует потере доверия и искренности в отношениях людей. *Пример:* кризис семейных отношений. Один из супругов стал задерживаться на работе, проводить больше времени с друзьями, чем в кругу семьи. Второй супруг, убежденный, что причина задержек - измена, начинает подозревать в ней свою половину. Это убеждение и подозрения, не подтвержденные откровенным разговором, подрывают доверие супругов. Но в действительности все намного проще: человек задерживается, чтобы избежать домашних склок.

## Советы психолога

### ЛОЖЬ И ДОВЕРИЕ

Некоторые родители уверены, что их ребенок сможет достичь исключительных успехов, если будет учиться только на отличные оценки, и требуют от него этого. За низкие отметки ребенка наказывают. Он, не желая такого обращения, начинает обманывать родителей, скрывая свою успеваемость. Когда родители узнают об этом, возникает еще больший конфликт, доверие утрачивают обе стороны: родители не верят словам ребенка, а ребенок не может рассказать правду, потому что боится ссоры.

Иногда ложь становится патологией, человек не может остановиться в выдумках, перестает различать вымысел и реальность. Часто патологическими врунами становятся люди, которые не могли сказать правду из-за страха быть непонятыми, осужденными, наказанными, думая, что делают что-то неправильно. Люди, которые говорят неправду потому, что не доверяют окружающим, сами становятся жертвой недоверия.

### ДОВЕРЯЙТЕ БЛИЗКИМ!

Как же научиться понимать друг друга и сохранять искренние, теплые отношения?

⇒ Нужно уметь принимать человека таким, какой он есть. Вместе с тем вы приобретете умение спокойно реагировать на то, что кажется вам неправильным, научитесь понимать причины поступков близкого человека.

- ⇒ Давайте человеку понять, что вы его принимаете. Если вам не нравится чей-то поступок, не обрушивайтесь на человека с критикой, а попытайтесь обсудить ситуацию. Вы можете выразить свое негативное отношение, но без упреков, а с той позиции, каким бы вы хотели видеть этот поступок.
- ⇒ Чаще рассказывайте друг другу о том, что не устраивает, беспокоит вас. Не устраивайте сцен, а старайтесь разобраться во всем спокойно. Принимайте совместные решения изменить что-то или принять и оставить как есть.
- ⇒ Старайтесь избавляться от ложных убеждений и негативного опыта.
- ⇒ Примите тот факт, что доверие можно сохранить лишь тогда, когда, доверяя свои тайны, мысли, чувства, вы доверяете и выбору другого человека, который решает, что ему с этим делать.
- ⇒ Будьте откровенны и искренни сами, давая понять близкому человеку (супругу, ребенку, другу), что хотите от него того же и желаете, чтобы честность и доверие стали основой ваших отношений.
- ⇒ На формирование «призмы доверия» влияет и самооценка партнеров. Очевидно, что чем ниже человек оценивает себя, тем менее уверенно он будет чувствовать себя в отношениях.