

Marta
Miłowska

W SERCU ZAUFAŃIA

Jak budować
wewnętrzną pewność siebie
i trwałe relacje

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2026

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków
Redakcja: Zuzanna Marek
Korekta: Zofia Smęda, Katarzyna Onderka
Recenzja naukowa: dr hab. Aleksander Bańka, prof. UŚ
Projekt okładki: Marcin Jakubonek
Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-4999-4

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: EKODRUK • Kraków
Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70 g vol. 2.0

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE • 7

CZĘŚĆ 1: POZNAĆ • 11

ROZDZIAŁ 1: CZYM JEST ZAUFANIE? • 13

Pierwsze kroki ku zaufaniu	13
Refleksja: Nauka zaufania w mojej rodzinie	23
Współczesna psychologia o zaufaniu	24
Refleksja: Reakcje na zależność	31
Refleksja: Mój styl przywiązania	44
Zaufanie społeczne	46
Duchowa głębia zaufania	50
Teorie w działaniu	58
Refleksja: Mapa zaufania	64

ROZDZIAŁ 2: ZAUFANIE W CIELE I RELACJACH • 75

Chemia zaufania	76
Refleksja: <i>Slow motion</i>	79
Plastyczność mózgu	80
Żaloba utraty zaufania	84
Pamięć ciała – traumy i ból	91

Refleksja: Reakcje na bliskość	95
Duchowa czułość	95
Odporność psychiczna	97
Obrona przed utratą zaufania	100
Refleksja: Między kontrolą a bliskością	107
Dojrzała ufność	109
Refleksja: Idealizuję czy ufam autentycznie?	114
Niedomknięty kryzys	118

CZĘŚĆ 2: ULECZYĆ • 125

ROZDZIAŁ 3: KIEŁKOWANIE UFNOŚCI DO SIEBIE SAMEGO • 127

Czułość wobec siebie	129
Refleksja: Mój osobisty krytyk	134
Analiza orkiestry wewnętrznych głosów	135
Moje wewnętrzne dziecko	140
Usłyszeć szepty ciała	145
Detronizacja własnej omnipotencji	151
Refleksja: Granica odpowiedzialności i iluzji	159
Mikrodecyzje, czyli małe zwycięstwa	160
Refleksja: Drobne, ale znaczące kroki	163

ROZDZIAŁ 4: OTWARCIE SIĘ NA INNYCH • 171

Budowanie więziotwórczych mostów	171
Refleksja: Ryzyko nieuciekania	178
Ludzkie tereny (przy)graniczne	178
Dojrzała asertywność	181

Refleksja: Stanąć przy sobie	189
Przebaczenie i dojrzała otwartość	190
Refleksja: Próba nowości	195
Etapy drogi ku wewnętrznej wolności.	196
Autentyczny dialog	200

CZĘŚĆ 3: DOŚWIADCZYĆ (PRAKTYKA) • 211

ROZDZIAŁ 5: DROGA PRZEZ MIASTO ZAUFANIA • 213

Jak korzystać z tej części książki?	213
Moje miasto zaufania	215
Szlakami zaufania – ĆWICZENIA	217

PODSUMOWANIE • 261

BIBLIOGRAFIA • 265

:

Odmawiam pogodzenia się z ideą, że to, jacy jesteśmy w naszej obecnej naturze, czyni nas moralnie niezdolnymi do zdobycia się na przekroczenie samych siebie, do czego jesteśmy nieustannie wzywani.

Martin Luther King^{*}

* Cytat za: G.G. May, *Uzależnienie i łaska: miłość, duchowość, uwolnienie*, tłum. E. Woydyłło, Media Rodzina, Poznań 1988. [przemówienie Martina Luthera Kinga Jr. wygłoszone z okazji wręczenia Pokojowej Nagrody Nobla w 1964 roku]

WPROWADZENIE

Zaufanie to jedna z najintymniejszych części naszego JA. W niej spotykają się nasze lęki, nadzieje, najgłębsze przekonania, a także zakorzeniona w nas potrzeba więzi. To fundament, na którym budujemy poczucie bezpieczeństwa w relacjach z innymi ludźmi i ze sobą samym. Z perspektywy terapeutycznej o zaufaniu można powiedzieć, że jest niczym system korzenny drzewa pozwalający czerpać z relacji z innymi ludźmi oraz własnej głębi to, co naprawdę istotne, piękne i życiodajne.

Zaufania nie zdobywa się raz na zawsze. Jego istnienie wymaga trwania w ciągłym procesie – regularnej troski, refleksji nad sobą i własnym życiem, a także nieustannej gotowości do zmiany. To ono otwiera nas na drugiego człowieka. Sprawia, że możemy poczuć się prawdziwie sobą – autentycznie, bez masek, bez udawania.

Gdy jednak zostaje zawiedzione, świat rozpada się na wiele drobnych kawałków. Dlatego doświadczenie utraty zaufania może rodzić poczucie straty ważnej części siebie. Relacje – rodzinne, przyjacielskie, wspólnotowe – które miały być oparciem, wypełniają się niepewnością i lękiem, między którymi pojawia się pytanie: „Czy mogę zaufać jeszcze raz?”

W SERCU ZAUFANIA

Możliwe, że i ty doświadczasz podobnego rozdarcia – między pragnieniem budowania głębokich więzi a cierpieniem wynikającym z zawiedzionego zaufania. Być może ktoś, komu uwierzyłeś, zawiódł twoje oczekiwania lub przekroczył granice waszej relacji. Może grupa, w której szukałeś bliskości – rodzinnej czy wspólnotowej – okazała się mniej bezpieczna, niż myślałeś.

Jeśli czujesz, że nosisz w sobie ból po takich lub podobnych doświadczeniach, ta książka jest dla ciebie. Warto ją przeczytać, gdy:

- jesteś rozczarowany sobą, bliską osobą lub na przykład sytuacją w Kościele i to rozczarowanie odbija się echem w twojej codzienności;
- zaczynasz zastanawiać się, jakie mechanizmy i schematy psychologiczne stoją za twoim zachowaniem i determinują twoje myśli;
- jesteś w procesie wychodzenia z bólu – na nowo uczysz się przeżywać emocje, odmrażasz je i, dzięki coraz głębszej komunikacji z samym sobą zaczynasz szukać mapy możliwości, zamiast uciekać od rzeczywistości;
- pragniesz, by twoje zaufanie – nawet jeśli kiedyś zawiedzione – mogło być odbudowane na fundamencie własnej świadomości i dojrzałości.

Na co dzień pracuję jako terapeuta. W gabinecie wielokrotnie przekonałam się, jak poważne są skutki braku zaufania – jak jego utrata może prowadzić do głębokiego rozczarowania relacjami, wycofania się z życia i poczucia wewnętrznej pustki. Sama również doświadczyłam, jak wielki ból niesie zawiedzione zaufanie. Zapraszam cię więc do wspólnej podróży po ścieżkach

WPROWADZENIE

zaufania – nie jako ktoś, kto uważa, że wszystko to ma już za sobą, lecz jako ktoś, kto wierzy, że mimo licznych zranień można odnaleźć drogę do autentycznego zaufania.

Ponadto zapraszam cię nie tylko do lektury, ale też do wewnętrznej pracy – inspirowanej tym, o czym będę opowiadać, oraz proponowanymi przeze mnie ćwiczeniami. W tekście znajdziesz wiele fragmentów, przy których warto się zatrzymać, by przeanalizować własną sytuację i czasem przyznać: „Tak, zostałem zraniony” lub: „Tak, chcę ufać jeszcze raz”. W samym sercu zaufania nie leży bowiem ból jego utraty, lecz nadzieja na odbudowanie – na życie w pełniejszych, szczerych i prawdziwych relacjach, czego z głębi serca ci życzę.

CZĘŚĆ 1

POZNAĆ



ROZDZIAŁ 1

CZYM JEST ZAUFANIE?

PIERWSZE KROKI KU ZAUFANIU

Zaufanie jest częścią podróży, w którą wyruszamy – ty i ja – już w chwili poczęcia. W jej trakcie doświadczamy świata, budujemy relacje, podejmujemy niezliczone małe decyzje, a kalibrując kierunek życia, dokonujemy coraz bardziej świadomych wyborów. Zbudowanie zaufania to pierwszy i zarazem fundamentalny krok, który trzeba postawić w tej wędrówce. Przyglądanie się własnemu sercu, by poznać i zrozumieć historię budowania zaufania, przypomina uważne studiowanie mapy. Warto wsłuchać się w serce i podążać za jego intuicjami – niekoniecznie w sposób chronologiczny i uporządkowany, ale tak, jak prowadzą nas wewnętrzne szlaki.

Wszystko zaczyna się od pierwszego oddechu – dosłownie, od pierwszego. Przestrzeń, w której przychodzisz na świat – z jej temperaturą, światłem, zapachami, znajomymi lub obcymi dźwiękami – ma ogromne znaczenie. To wtedy zaczynasz

CZĘŚĆ I: POZNAĆ

budować zręby przekonania, że wokół ciebie jest bezpiecznie. Dlatego tak istotne jest, jakie było to doświadczenie: czy raziło cię oślepiające światło lamp, czy otulała cię spokojna ciemność, czy po urodzeniu mogłeś dłużej poleżeć przy mamie, uspokajając się jej oddechem i biciem serca, a tym samym zaczynając budować więź ze światem zewnętrznym od bezpiecznego przytulenia, czy może zostałeś od niej oddzielony. W pierwszych miesiącach życia, kiedy to, czego doświadczasz, jest jeszcze zamazane i mgliste, nieświadomie stajesz przed pytaniem: „Czy mogę zaufać temu światu?”. Odpowiadają ci nie słowa – tych jeszcze nie rozumiesz – ale ciepły, czuły dotyk, kontakt wzrokowy, łagodne, przewidywalne dźwięki, realne doświadczenie czyjejś obecności. Jeżeli takich doświadczeń jest więcej niż tych bolesnych i trudnych, uczysz się, że świat jest uporządkowany i posiada swój rytm – tak jak regularne kąpanie czy przyciemnianie światła wieczorem. Jeżeli takich doświadczeń jest mniej, zapamiętujesz, że świat jest chaotyczny, nieprzewidywalny i niebezpieczny.

W dorosłym życiu wielokrotnie – czasem zupełnie niespodziewanie – doświadczamy „przeźroczy” z niemowlęcego etapu życia. Na przykład pojawia się lęk przed bliskością z drugim człowiekiem, bo nie jesteśmy pewni jego dobrych intencji. Albo doświadczamy zawodu miłosnego i nie potrafimy na nowo zaufać, że świat jest bezpieczny, a ból nie zawsze prowadzi do chaosu. Czasem pojawia się pytanie, czy w ogóle zasługujemy na miłość, wsparcie czy uwagę. Doświadczenia te mogą być dwojakie. Gdy w naszym dzieciństwie przeważały trudne chwile, dynamika dziecięcych wspomnień, zamiast koić, zaczyna

ROZDZIAŁ 1: CZYM JEST ZAUFANIE?

ranić – staje się pęknięciem, przez które powracają samotność, krzywda i ból niezaspokojonych potrzeb. Gdy natomiast dzieciństwo obfitowało w dobre doświadczenia, to właśnie w takich chwilach odzywa się w nas spokój i poczucie porządku – jak zapach olejku z łóżećka, z którego cichy, spokojny głos w naszej teraźniejszości mówi: „Zaufaj sobie”.

Zaufanie ma swoją wewnętrzną dynamikę – ono istnieje tylko w dwóch odsłonach: albo się buduje, albo jest odbudowywane. Co ważne, na zaufanie nie tyle zasługujemy, ile je zdobywamy. Wielu z nas cierpi na nieufność, nawet o tym nie wiedząc. Brak zaufania do siebie samego można zaobserwować chociażby wtedy, gdy zbyt obsesyjnie myślę o czekających na mnie zadaniach i czuję lęk, gdy odkładam decyzje na później lub gdy waham się, dokonując małych, codziennych wyborów. W takich sytuacjach ujawnia się, że nie ufam własnym siłom i możliwościom – że brakuje mi odwagi, aby zaryzykować i ruszyć do przodu.

Przyczyn wewnętrznego paraliżu może być wiele. Z perspektywy terapeutycznej takie stany są wywoływane najczęściej doświadczeniami z dzieciństwa. Naszą pierwszą rodzinną lekcję zaufania odbieramy bowiem od rodziców oraz opiekunów. W tak bliskiej więzi szczególnie mocno można doświadczyć, czym jest utrata zaufania do siebie – między innymi przez podważenie własnego osądu sytuacji czy uznanie swojej perspektywy za nieważną. W rodzinie dysfunkcyjnej, na przykład z problemem alkoholowym, dziecko bywa głęboko wprowadzane w błąd: widzi rzeczywistość taką, jaka jest – na przykład osobę pijaną, chorą, niezdolną do kontrolowania nałogu – a jednocześnie słyszy, że to nic takiego, że to tylko jednorazowa sytuacja, że

CZĘŚĆ I: POZNAĆ

tak naprawdę nic się nie stało, bo „tak wygląda życie”. Osoba, która w domu rodzinnym doświadczyła przemocy, silnej krytyki czy braku wsparcia, często ma zaburzony kontakt z poczuciem własnej wartości*.

Zaufanie we własne siły jest możliwe, gdy możemy się przeglądać w akceptującym spojrzeniu choć jednego z rodziców – takiego, który potrafi nam zaufać. W jaki sposób dojrzałość rodzica wpływa na to, czy umiemy ufać samym sobie? Proces ten składa się z kilku elementów, o których za chwilę opowiem. Zachęcam cię, abyś przyglądając się im, spróbował nazwać, w jaki sposób uczyłeś się zaufania oraz jakie są twoje własne doświadczenia.

Najważniejszą sprawą jest posiadanie wzorca. Dziecko naturalnie czerpie go od swoich najbliższych opiekunów – najczęściej są to rodzice, ale mogą to być też dziadkowie, wychowawcy i inni ważni dorośli, którzy w pierwszych latach życia głęboko zapisują się w jego historii. Dziecko obserwuje ich i potrafi precyzyjnie (choć nieświadomie) dostrzegać to, czy jego opiekun ufa własnym decyzjom, czy bierze odpowiedzialność za swoje wybory, czy akceptuje swoje wątpliwości i czy jest to jego naturalny sposób bycia. Aby dziecko nie wątpiło w siebie, musi wiedzieć, że rodzic ufa samemu sobie. Niestety, jako rodzice najczęściej zawodzimy właśnie w tym obszarze. Trudno nam zrozumieć, że dziecko w znacznie mniejszym stopniu czerpie

* Por. A. Brzezińska, K. Apelt, B. Ziółkowska, *Psychologia rozwoju człowieka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2016, s. 143–154.

ROZDZIAŁ 1: CZYM JEST ZAUFANIE?

z tego, co do niego mówimy, a o wiele głębiej przyswaja to, jak żyjemy i kim jesteśmy w prostych, życiowych sytuacjach.

Jako przykład weźmy sytuację, gdy dziecko widzi swojego rodzica w kontakcie z wychowawcą w przedszkolu. Co wtedy dostrzeżga? Czy widzi, że rodzic, odprowadzając je do sali, wita się z nauczycielem, spokojnie na niego patrzy i uśmiecha się? A może zauważa zachowania defensywne – zamknięcie się na drugą osobę i nieufność względem niej?

Jeżeli mówimy dziecku, że ludzie są przyjaźni i warto im ufać, a jednocześnie podczas codziennych sytuacji – na przykład płacąc za zakupy w supermarkecie – nie patrzymy sprzedawcy w oczy, w urzędzie nie witamy się serdecznie i z otwartością z jego pracownikiem, przekazujemy dziecku pozawerbalny komunikat. Pokazujemy mu, że przeżywamy te sytuacje jako zagrażające czy niekomfortowe oraz że nie mamy zasobów, aby nad nimi zapanować. W ten sposób może ukształtować się w nim przekonanie, że sposobem radzenia sobie ze stresem, wstydem czy innymi trudnymi emocjami jest zamykanie się w sobie. To właśnie wtedy tworzą się podwaliny naszych dorosłych mechanizmów reagowania – takich, w których w obliczu trudności odsuwamy się od ludzi i ukrywamy we własnym wnętrzu, zamiast z odwagą i zaufaniem szukać wsparcia.

Modelowanie zaufania odbywa się nie tylko w domu. Obraz świata jako bezpiecznego i godnego zaufania kształtuje się w dziecku, gdy obserwuje ono reakcje rodzica na otoczenie oraz jego relacje społeczne. W ten sposób poznaje, czy rodzic ufa sobie, bliskim, otoczeniu, a także Bogu. I choć zaufanie do Boga wydaje się najbardziej nieuchwytnie, to jednak dziecko rozpoznaje je

CZĘŚĆ 1: POZNAĆ

w prostych, codziennych sytuacjach, na przykład, kiedy rodzice martwią się o sprawy finansowe, nie wiedzą, jak zakończy się trudna sytuacja związana z opłaceniem podatków czy rachunków. Dziecko patrzy, nasłuchuje i uczy się, choć nie robi tego intencjonalnie, i w ten sposób buduje skorelowany z reakcjami rodziców obraz Boga. To zaskakujące, jak głęboko można modelować dziecięce zaufanie do Boga w trudnej sytuacji, gdy rodzic w prostocie serca powie: „Bóg się o nas zatroszczy. Zrobimy wszystko, co w naszej mocy, ale też ufamy, że i On w pełni się zaangażuje”. Postawy, emocje i pozornie nic nieznaczące słowa stają się wzorem, na którym tworzy się dziecięcy obraz Boga.

Innym sposobem uczenia się zaufania do samego siebie jest tworzenie zdrowej przestrzeni bliskości. Współcześnie rozwija się ważny i potrzebny nurt związany z „rodzicielstwem bliskości”, który promuje tego typu postawy. Zdrowe budowanie zaufania do siebie samego na początku wyraża się w przyzwoleniu na to, by dziecko mogło eksplorować swój wewnętrzny świat. Jako dzieci potrzebujemy, aby rodzice przyjmowali nas z całym wachlarzem naszych emocji. Oczywiście przyjęcie uczuć nie jest tym samym, co akceptacja wszystkich sposobów ich wyrażania. Chcę podkreślić: to, że pozwalam dziecku przeżywać daną emocję i przyjmuję je wraz z nią, nie oznacza, że nie stawiam mu granic. Odpowiedzialnością rodzica jest nauczenie dziecka podstaw regulacji trudnych uczuć. Kiedy rodzice potrafią reagować z empatią, dostrajając się do emocji dziecka, tworzą bezpieczną i przyjazną atmosferę, w której maluch uczy się podstaw zaufania – zarówno ludziom, jak i do otaczającego go świata. W ten sposób dziecko odkrywa, że jego potrzeby i uczucia są ważne

ROZDZIAŁ 1: CZYM JEST ZAUFANIE?

oraz że może je wyrażać bez lęku przed unieważnieniem. Nie chodzi jednak o zachętę do nieuregulowanej i pozbawionej granic ekspresji emocji – taka postawa nie służy ani otoczeniu, ani samemu dziecku. Przeżywanie emocji w sposób rozregulowany niestety niesie ze sobą wysoką cenę.

Uczenie się zaufania do siebie staje się możliwe wtedy, gdy rodzice stworzą dziecku środowisko, w którym emocje nie są ignorowane, tłumione ani dewaluowane. Jeśli bowiem dziecko głębiej i lepiej rozumie samo siebie, uczy się także sobie ufać. Zaufanie rozwija się na fundamencie kontaktu z własnym wnętrzem oraz świadomości tego, czego mogę się po sobie spodziewać. Jego najgłębszym wymiarem jest wewnętrzna wiedza o własnych możliwościach. Na przykład, jeśli wiem, że jestem w stanie podnieść dwadzieścia kilogramów, to – ufając sobie – idę do sklepu, kupuję baniaki z wodą i przynoszę je do domu. Podobnie jest z emocjami. Jeżeli wiem, jak przeżywam różne sytuacje i jak na nie reaguję, mogę – bazując na tym zaufaniu – zadzwonić do przyjaciela przeżywającego żałobę i być dla niego wsparciem. Ufam temu, kim jestem, i znam swoje emocje, więc wiem, że wystarczy mi siła, by towarzyszyć drugiemu człowiekowi w trudnym doświadczeniu.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozwoju nie oznacza budowania iluzorycznego świata, w którym nie ma konfliktów ani bólu. W bezpiecznej przestrzeni możemy realnie doświadczać świata; choć przeżywamy jako rodzina różne trudności, to jesteśmy w stanie im sprostać.

Pewnym niebezpieczeństwem jest zatem kształtowanie wokół dziecka „idealnego” świata, w którym dzieją się wyłącznie

CZĘŚĆ 1: POZNAĆ

rzeczy dobre i przyjemne. Dlaczego niektórzy rodzice tak robią? Często wynika to z ich własnych lęków, a także z chęci uchronienia dziecka przed cierpieniem. W takich domach ukrywa się na przykład informacja o śmierci, odchodzeniu bliskich, chorobie czy wojnie. Jak łatwo się domyślić, takie odrealnione wychowanie wcale nie buduje poczucia bezpieczeństwa. Rodzi się ono raczej wtedy, gdy mam możliwość wypróbować siebie samego w trudnych sytuacjach – na przykład gdy sam przejadę na rowerze pewien odcinek drogi, gdy poradzę sobie z chwilą samotności, a potem potrafię o tym opowiedzieć. Zaufanie rozwija się także poprzez budowanie przekonania, które opisała Tove Jansson w *Komete nad Doliną Muminków**; osobiście jest mi ono bardzo bliskie. W tej opowieści Mama Muminka nie udaje, że niebezpieczeństwo nie nadciąga. Nie okłamuje dzieci, że woda nie wysycha, a rośliny nie umierają. W najbardziej dramatycznym momencie, gdy kometa ma uderzyć w Dolinę Muminków, cała rodzina zbiera się w grocie, a Mama Muminka nakrywa wszystkich kocem; wspólnie czekają na to, co ma nastąpić. Kometa naprawdę miała uderzyć w Dolinę Muminków, więc niebezpieczeństwo było realne, ale – co ważne – było przeżywane autentycznie i we wzajemnej bliskości. Niebezpieczne jest zatem tworzenie rodzinnych tematów tabu i ukrywanie przed dziećmi bólu tego świata. Bezpieczna przestrzeń to nie taka, w której nie ma przeszkód ani trudności. To przestrzeń uporządkowana i przewidywalna, w której dziecko może rozpoznać panujące

* Por. T. Jansson, *Muminki*, t. 2: *Kometa nad Doliną Muminków*, tłum. T. Chłapowska, Nasza Księgarnia, Warszawa 2020.

ROZDZIAŁ 1: CZYM JEST ZAUFANIE?

w niej zasady i mechanizmy oraz zrozumieć konsekwencje swoich działań.

Kolejnym kluczowym elementem procesu uczenia się zaufania do siebie, który wspiera rozwój samodzielności i odpowiedzialności u dziecka, jest przekazywanie mu odpowiedzialności. Oczywiście może to zrobić tylko ten rodzic, który wcześniej nauczył się ufać samemu sobie. Zaufanie do siebie samego kształtuje się w dziecku wtedy, gdy umożliwia mu się podejmowanie własnych decyzji, pozwala doświadczać ich konsekwencji i uczyć się na własnych błędach. Rodzice, którzy ufają swoim emocjom oraz potrzebom, są w stanie zaufać również własnej sile. Dziecko potrzebuje wiedzieć – w sposób intuicyjny – że ma prawo do działania (adekwatnego do swojego wieku) i że dysponuje realną siłą, by to działanie podjąć i doprowadzić do końca.

Sposób uczenia się zaufania powinien być dostosowany do etapu rozwojowego dziecka. Dwulatek nie jest jeszcze gotowy do podejmowania decyzji dotyczących zdrowia czy leczenia, może natomiast wybierać spośród kilku przygotowanych przez rodzica propozycji spędzenia wspólnego czasu. Z kolei nastolatek powinien mieć przestrzeń do popełniania błędów i próbowania swoich granic, ponieważ stanowi to naturalny element procesu dojrzewania. To jemu pozwalamy czasem pójść nieprzygotowanym na klasówkę, wrócić do domu bez kurtki mimo deszczu czy samodzielnie nawiązywać relacje z rówieśnikami i umawiać się z nimi na spotkania, nawet jeśli nie znamy wszystkich jego znajomych. Zaufanie buduje się na fundamencie więzi, a nie na teorii. Aby zatem mogło ono wyznaczać dynamikę funkcjonowania rodziny, konieczne jest

CZĘŚĆ 1: POZNAĆ

istnienie autentycznych relacji między jej członkami. Ufamy temu, co wspólnie przeżyliśmy. Ufamy drugiej osobie, ponieważ ją znamy i mamy z nią dobrą relację. Z czasem ta więź pogłębia się na tyle, że gdy dzieci dorastają, potrafimy – w akcie głębokiego zaufania – pozwolić im odejść, aby okres nastoletniości mógł się przerodzić w czas samodzielności.

Podsumowaniem tej części niech będą słowa: głębokie zaufanie w rodzinie buduje się dzięki SPÓJNOŚCI WEWNĘTRZNEJ rodziców. W najbardziej pierwotnym doświadczeniu dziecka oznacza ona zgodność między tym, co dorośli mówią, a tym, co robi. Zaufanie dodatkowo wzmacnia sytuacja, w której wartości i przekonania wyrażane przez rodziców znajdują odzwierciedlenie w ich codziennym zachowaniu. Dzieci – jak wiadomo – mają naturalną zdolność wyczuwania takich rozbieżności. Gdy więc tracą zaufanie do rodziców, w głębszym wymiarze tracą także zaufanie do samych siebie. Dobrym przykładem są często powtarzane słowa zachęty: „Nie martw się, następnym razem ci się uda”. Same w sobie nie mają one takiego znaczenia – to są tylko słowa – jak sposób, w jaki reagujemy na własne porażki: czy potrafimy je przyjąć, wyciągać wnioski i się nie zniechęcać. Taka postawa jest prostą metodą nauczania dziecka, że porażka nie określa wartości człowieka, a budowanie wiary w siebie nie zależy od pojedynczych nieudanych doświadczeń.

ROZDZIAŁ 1: CZYM JEST ZAUFANIE?

REFLEKSJA: NAUKA ZAUFANIA W MOJEJ RODZINIE

Wyruszając w podróż ku zaufaniu, najpierw zbliż się do własnego serca. Znajdź zatem ciche, spokojne miejsce. Zamknij na chwilę oczy, pozwól, żeby oddech się wyrównał. Spróbuj przez chwilę nie myśleć o niczym. Skup się na oddechu.

Posłuchaj swojego ciała. Jak się zachowuje? Czy kryje w sobie jakieś napięcie? Jeżeli tak, powoli rozluźnij to miejsce, napinając je przez chwilę mocno, a następnie puszczając napięcie.

Otwórz oczy i przeczytaj poniższe pytania. Pozwól, żeby myśli swobodnie przepływały przez twoją głowę. Spróbuj myśleć świadomie, zauważać każdą myśl. Wsłuchaj się w emocje, które towarzyszą tym myślom.

- Jakie jest moje doświadczenie relacji z rodzicami, a także innymi ważnymi osobami, które opiekowały się mną przez pierwsze dwa lata życia? Czy czule odpowiadali na moje uczucia i potrzeby? Czy byli stali, obecni i przewidywalni?
- Jak reaguje moje ciało i jakie emocje się we mnie budzą, gdy przypominam sobie te pierwsze doświadczenia? Jak reaguję, gdy wyobrażam sobie siebie bezbronnego i zależnego od innych? Czy rozczuła mnie ten obraz, a może niepokoi, zawstydzła lub budzi jeszcze inne emocje? A może czuję coś innego?

Spróbuj zapisać te doświadczenia. Będziemy jeszcze do nich wracać.

CZĘŚĆ I: POZNAĆ

WSPÓŁCZESNA PSYCHOLOGIA O ZAUFANIU

W naszej podróży ku zaufaniu warto mieć świadomość, że ma ono wiele wymiarów. Z jednej strony zapraszam cię do przeżywania treści tej książki w odniesieniu do własnej historii, z drugiej – do refleksji nad aktualnym stanem swojego serca, do świadomego rozumienia tego, co przeżywasz, oraz stworzenia języka opisu swoich doświadczeń. Stąd w tej części rozdziału, skupiającego się na definiowaniu zaufania, chcę zaproponować ci zapoznanie się z dwoma najważniejszymi teoriami rozwojowymi w psychologii – koncepcją Erika Eriksona oraz teorią przywiązania Johna Bowlby’ego. Tych dwóch wybitnych psychologów zajęło się badaniem tego, w jaki sposób zaufanie staje się fundamentem rozwoju osobowości człowieka. Ich ujęcia mogą nam pomóc dostrzec, na czym opiera się odbudowywanie zaufania.

Zanim jednak przejdziemy do omówienia wspomnianych teorii, musimy sobie uświadomić, że zaufanie w swojej istocie dotyczy przede wszystkim przeżywania, a nie myślenia. Można więc powiedzieć, że jest ono stanem serca, które głęboko pragnie bezpieczeństwa i dlatego otwiera się na drugą osobę, zakładając, że otrzyma od niej to, czego potrzebuje. Wpływ emocji na poziom zaufania analizowali amerykańscy badacze Jennifer Dunn i Maurice Schweitzer*.

* Por. J.R. Dunn, M.E. Schweitzer, *Feeling and Believing: The Influence of Emotion on Trust*, „Academy of Management Proceedings” 1, 2003, s. B1-B6, DOI:10.5465/AMBPP.2003.13793140.

ROZDZIAŁ 1: CZYM JEST ZAUFANIE?

Pięć eksperymentów, które przeprowadzili, wykazało, że emocje pozytywne – takie jak szczęście, zadowolenie czy radość – sprzyjają wzrostowi zaufania. Z kolei emocje negatywne – takie jak strach, złość, czy smutek, związane z doświadczeniem dyskomfortu lub sygnalizujące zagrożenie – prowadzą do jego obniżenia. W praktyce oznacza to, że choć możemy intelektualnie powiedzieć: „Myślę, że mogę ci zaufać”, nie doświadczymy pełni zaufania, jeżeli nie jesteśmy w stanie dodać: „Czuję, że mogę ci ufać”. Emocje są bowiem nieodłącznym elementem zaufania. Wystarczy proste ćwiczenie wyobraźni. Spróbuj powiedzieć drugiej osobie: „Myślę, że mogę ci zaufać”. Czy zauważyłeś, że trzeba poczuć zaufanie, żeby móc autentycznie je wyrazić?

JESTEM, WIĘC UFAM – TEORIA E. ERIKSONA

U podstaw teorii Erika Eriksona leży przekonanie, że rozwój każdego człowieka można podzielić na pewne etapy, z których pierwszy, najbardziej kluczowy, dotyczy zaufania. Według tego badacza każdy z nas, aby mógł harmonijnie się rozwijać, mieć nadzieję, ufać sobie, potrzebuje przeżycia kilkunastu pierwszych miesięcy życia w bezpiecznej relacji z opiekunem. Co to znaczy? Jako malutkie dziecko każdy z nas potrzebuje dostępnego, przewidywalnego i odpowiadającego na nasze potrzeby dorosłego. Na początku jest on całym naszym światem, bo to od niego zależy, czy będziemy nakarmieni, ogrzani, przytuleni, czy będziemy mieli konieczny komfort. To doświadczenie zależności jest pierwszym głębokim spotkaniem z drugim człowiekiem.

CZĘŚĆ I: POZNAĆ

Jeśli jego podstawą będzie bezpieczna więź z opiekunem, to wyjdziemy z niego pełni zaufania do siebie samego i do świata*.

Spróbuj teraz przez chwilę popatrzeć na świat z perspektywy, którą zarysował Erikson. Wyobraź sobie, że jesteś dzieckiem, które ma zaledwie kilka miesięcy. Świat jest dla ciebie zagadką. Nie rozumiesz, jak działa, uczysz się go całym sobą. Sprawdzasz, jak znajomo pachnąca mama i nowo poznawany tata reagują, gdy płaczesz. Czy przychodzą, gdy jest ci zimno i mokro lub gdy się boisz? Czy biorą cię na ręce i tulą? Czy śpiewają, uspokajając cię przyjaznymi, głębokimi dźwiękami? Te gesty mówią więcej niż słowa. Czy zasypiasz ze zmęczenia płaczem? Czy może śpisz obok spokojnie oddychającej mamy, której rytm serca znasz tak dobrze? Każdy dźwięk, smak, zapach, dotyk o czymś opowiadają, czegoś uczą. Jesteś małym podróżnikiem, który uczy się wszystkiego od nowa i mocno wszystkiego doświadcza, jednocześnie wyciągając pierwotne, potem trudne do negocjacji wnioski. Jestem kochany i ważny. Jestem wart tego, żeby do mnie przyjść. Jestem darem, a świat jest przyjazny, bo panuje w nim rytm i porządek.

Ten pierwszy etap życia człowieka Erikson nazwie etapem „zaufanie *versus* nieufność”. Jego teoria jest jedną z najważniejszych koncepcji dotyczących psychologii rozwojowej, a jej siłę stanowi połączenie wewnętrznych procesów rozwojowych z doświadczeniem społecznym. Człowiek – a w nim poczucie tożsamości, osobowość, zdolność do ufania – nie rozwija się

* Por. A. Brzezińska, K. Apelt, B. Ziółkowska, *Psychologia rozwoju...* s. 143–154.

ROZDZIAŁ 1: CZYM JEST ZAUFANIE?

jedynie wewnątrznie, lecz w relacji i dialogu z otoczeniem, ze światem, którego doświadczą. Erikson, obserwując i analizując zaufanie w kontekście całego rozwoju człowieka, ustawił je na kontinuum rozwojowym i ukazał jako głęboko zakorzenioną cnotę, którą trzeba ukształtować, aby w dorosłości móc doświadczać świata w sposób adekwatny i zdrowy. Według niego osobowość człowieka rozwija się w ośmiu następujących po sobie etapach: od dzieciństwa po późną starość. Na każdym z tych etapów pojawia się określony konflikt, którego pomyślnie przejście prowadzi do rozwoju kluczowej wartości ego. Nieprawidłowe rozwiązanie konfliktu powoduje natomiast utknięcie w kryzysie, który w sposób oczywisty utrudnia życie i dalszy rozwój osoby.

W swojej pracy terapeutycznej zauważam, że owo pojawiające się w człowieku napięcie związane z poczuciem „utknięcia” często staje się motywacją do rozpoczęcia pracy w tym obszarze. Świadomość etapów rozwojowych daje pewną klarowność w sytuacji, gdy na przykład tkwimy w błędnych kołach konfliktów i trudności w nawiązywaniu bliskich relacji lub żyjemy w niepokoju, że gubimy samych siebie. Dzięki dostrzeżeniu, że nasze życie nie rozpoczęło się teraz, ale już w samym jego załączku, możemy patrzeć na nie z perspektywy procesu*. Co prawda, każda komórka naszego ciała, która dziś nas tworzy, rozrosła się i rozmnożyła, ale biologicznie wciąż stanowimy jedność od chwili poczęcia. Ta świadomość pozwala popatrzeć

* Por. J. Menanno, *Droga do bezpiecznego stylu przywiązania*, tłum. A. Haduła, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2025.

CZĘŚĆ I: POZNAĆ

na życie jak na długą linię – supełkiem zaznaczono na niej początek naszego istnienia i dalej rozwija się ono wraz z naszymi doświadczeniami. Znajomość tych procesów pozwala nie tylko lepiej zrozumieć siebie, ale także stawiać świadome, odważne kroki, gdy odkrywamy w sobie jakąś trudność związaną z nieprawidłowo przeżytym konfliktem dziecięcym. Na przykład, jeśli zmagasz się z problemem budowania trwałych i intymnych relacji, może to być sygnał, że wymaga przepracowania coś związanego z etapem rozwojowym „zaufanie *versus* nieufność”. Taka trudność stanowi zaproszenie do własnej, świadomej pracy wewnętrznej, która polega na przyjrzeniu się swoim wcześniejszym doświadczeniom, ich zrozumieniu i nazwaniu, by w końcu uwolnić się na przykład od lęku, który determinuje nasze relacje i sposób bycia.

Cztery kluczowe założenia teorii Eriksona pomagają zrozumieć, czym jest zaufanie i jak się ono w nas kształtuje.

Pierwszym z nich jest rozróżnienie ośmiu etapów rozwoju psychospołecznego oraz świadomość, że rozwój wynika z kryzysu wywołanego przez napięcie między dwoma przeciwnymi siłami. Mówiąc obrazowo, kryzys pojawia się wtedy, gdy „wyrastamy” z pewnego „rozmiaru” naszego istnienia. Na przykład jako dzieci bezgranicznie ufamy rodzicom, ale jednocześnie musimy zmierzyć się z tym, co wywołuje w nas głęboką nieufność. Jeżeli doświadczymy proporcjonalnie więcej pozytywnych sytuacji przekonujących nas o tym, że otaczający świat jest godzien zaufania, przejdziemy przez kryzys prawidłowo. Jeżeli jednak dziecięce doświadczenie ukształtuje w nas przekonanie, że świat wypełnia nieprzewidywalny chaos, przejdziemy przez