

Důvěra

Jedním z nejvýznamnějších, ale současně nejkompexnějších fenoménů lidské psychiky je důvěra. Je to pocit spojený s vlastností osobnosti, s důvěřivostí, s postoji vůči druhým (důvěryhodnost druhého) a hraje důležitou roli v mezilidské komunikaci, neboť důvěryhodný partner komunikace je jedním z podstatných podmínek jejího bezporuchového oboustranně žádoucího průběhu.

M. K. W. Schweer a B. Thies (2004) zdůrazňují, že důvěra je „mnohovrstevnatý konstrukt“, jehož obsah sestává z myšlení, cítění a komponent chování a píše, že: „Důvěra nám umožňuje plánovat naše jednání, neboť jestliže někomu důvěřujeme, věříme, že víme, jak se tento partner interakce zachová, resp. minimálně očekáváme, že nám tento interakční partner bude vždy nakloněn.“

Důvěra usnadňuje interakci, redukuje nejistotu, která v ní může vystoupit: důvěřovat druhému znamená věřit, že má zájem o naše dobro a je ochoten pro to leccos učinit. O pocitu důvěry najdeme jen málo psychologických pojednání, je to jev především sociálně-psychologický. Význam důvěry ve vztazích mezi lidmi zdůraznil i u nás známý popularizátor humanitních věd D. Carnegie (Jak rozvíjet vztahy s lidmi, působit na ně a získat jejich důvěru, 2010): „Základem pro jakýkoli vztah – ať už soukromý nebo pracovní – je důvěra.“

E. H. Erikson (1963) chápe důvěru jako pocit spolehnutí se na druhého, tedy jako sociální cit, který se utváří už v raném dětství z kvality vztahu mezi dítětem a matkou. Píše v tomto smyslu o bazální důvěře („basic trust“, 1950), němečtí psychoanalytici toto označili jako koncept pradůvěry („Urvertrauen“). Pocitový komplex „bazální důvěry“ či „pradůvěry“ se utváří již v prvních letech života dítěte a je posilovaný projevy mateřské lásky a péče.

Později vede ke vzniku sebejistoty, tvořivosti a životního optimismu. Opakem je pocit úzkosti, vyvolávaný u dítěte citovou deprivací, který vede k nejistotě a k orientaci na nedůvěru vůči okolnímu světu, s tím spojenou orientací na sebeobranu s nedostatkem tvořivosti a který bývá také důsledkem odloučení dítěte od jeho matky. Pocit důvěry či nedůvěry vůči okolnímu světu tedy může člověk získat už jako dítě a může v něm vytvořit komplex, který zabarvuje jeho vztahy ke světu a především jeho mezilidské vztahy.

Jungíánský analytik J. Hillman (1960) poukázal na další důležitý aspekt vývoje důvěry nebo nedůvěry vůči světu, který ovšem ovlivňuje nejen mezilidské vztahy, ale i sebepojetí jedince. Jedním z nejhorších životních zážitků, píše Hillman, je zážitek zrad, který je často zdrcující a je spojen nejen s velkým zklamáním a nezdělkou i nenávistí vůči tomu, kdo důvěru zradil, ale vede také k tomu, že zrazený začne sebekriticky přehodnocovat systém svých hodnot. Důvěru začne považovat za projev pošetilosti či dokonce hlouposti („Jak jsem mu jen mohl důvěřovat?“), a protože nechce být ani pošetilý, ani „hloupý“, popře hodnotu důvěry a stane se programově nedůvěřivým. Tak se může dostat do potíží se svými vlastními postoji, protože bude muset popřít i hodnotu jiných významných aspektů života, a tak může selhávat v mezilidských vztazích, v nichž je určitá míra důvěry nezbytná.

V životě nelze být zcela nedůvěřivým, avšak důvěřivost vyžaduje nutně jistotu, že ten, komu důvěřujeme, si to zaslouží. V tomto bodě nás opět poučí D. Carnegie, který má tentokrát na mysli důvěryhodnost manažera, která je vedle jeho profesionality hlavním činitelem jeho profesních úspěchů: „kredibilita, čili důvěryhodnost,

Text prof. PhDr. Milan Nakonečný
Teologická fakulta JU v Českých Budějovicích,
katedra psychologie



Seriál o emocích tímto dílem končí.
Děkujeme za důvěru!

Kresba: Ludek Bárta

Silné přátelství je to, kde mezi lidmi panuje *maximální důvěra*

Michael W. Pospíšil

Důvěřovat, ale prověřovat

Co je to vlastně důvěra? Je to pocit, stav, nebo postoj? Jak vzniká? Potřebujeme ji?

Kladu si hned několik otázek, neboť vždy, kdy je něco pro člověka opravdu důležitého, rodí se mu automaticky v mysli. Důvěra je pravděpodobně zároveň pocit i stav. Získává se zvolna, vyžaduje mnoho přímých i nepřímých důkazů o tom, zda-li má někomu nebo něčemu být poskytnuta. Daleko rychleji se ztrácí, než získává. Důvěra je také trochu naděje v něco či v někoho. V životě nevíme, co se stane. Podvědomě hledáme jakousi podporu úsudku, snažíme se „proniknout“ do budoucnosti, odhadnout, co

František Houdek

Mezi zklamáními a samotou

Fyzik Anatolij Alexandrov

právě ponikloval plutoniové koule do bomb, když do laboratoře vtrhla přepadovka papalášů.

Chtěli vědět, na čem pracuji. Když jsem jim to vysvětlil, položili mi velice zvláštní otázku. Prý proč si myslím, že je to plutonium? Řekl jsem, že znám technický postup jeho výroby, pročez jsem si naprosto jistý, že to nic jiného být nemůže.

„Jak ale víte, že vám někdo místo něj nepodstrčil kus železa?“ Zvedl jsem jeden kousek k měřiči záření a ten začal okamžitě prskat. „Podívejte, měřič zaznamenává, že je radioaktivní!“

„Ale třeba prská proto, že ho někdo plutoniem otřel,“ ozval se jeden z návštěvníků.

se stane. Musíme si umět vypěstovat v sobě pocit důvěry, který nás přivede k rozhodnutí. Někdy to bývá dlouhý proces, zvažujeme různé argumenty a přitom vycházíme z vlastní životní zkušenosti i ze zkušeností zprostředkovaných. Začínáme měřit všechna pro a proti, než se definitivně rozhodneme, než získáme důvěru, která v žádném případě není garancí úspěchu a rozhodně s sebou nenese prvky absolutní jistoty. Trochu fatalismu patří k životu.

S důvěrou musíme zacházet opatrně. Bez ní by život nebyl možný. Představte si, že nikomu a ničemu nedůvěřujete. To bychom pak nemohli udělat vůbec nic. Sednout si za volant, zamilovat se, podepsat jakoukoli smlouvu... Všechny pochyby je nutno v jednom okamžiku zapomenout a oddat se důvěře v činnost či akt, k němuž jsme se nakonec rozhodli. Ale ani od tohoto okamžiku není radno opatrně důvěře se bezvýhradně oddat. Musíme důvěru

Rozzlobil jsem se, ten kousek jsem sebral a nastavil ruku. „Je přece teplý, sáhněte si!“ Vzápětí další z nich namítl, že zahřát železo dlouho netrvá.

To už jsem nevydržel a odpověděl jsem, ať si tedy počká, až vychladne, pro mě za mě třeba do rána. Teprve to je zřejmě přesvědčilo, a tak odešli...

V téže době, jak je doloženo, Stalin v přestávce jednoho důležitého jednání víceméně sám k sobě prohlásil: „To je konec. Nevěřím už vůbec nikomu, ani sám sobě.“

Tolik negativní vymezení pojmů důvěra a důvěřivost (pojem druhý je behaviorální důsledek prvního). A teď pravý opak: holčička z vesnice, kde jsme měli chatu, se jakýmsi zázrakem vydrápala na asi metrovou zídku a navýsost krkolomně po ní poskakovala. Spatřiv ji na dálku, přiběhl jsem k ní, abych ji sundal dřív, než spadne. Klekl jsem si před zídku a rozevřel náruč. „Kačenko, hop!“ Znali jsme se ještě jen od vidění, rozhodně jsme nebyli žádní kamarádi (já tehdy zdravil první). Kačenka docapala na kraj

Základ důvěry? *Bezpečné, jisté, hodnověrné* přátelské jednání.

jaksi „držet na uzdě“ jako divokého koně. Nestává se mi velmi často, že bych citoval V.I. Lenina, ale na tomto místě si nelze nezpomenout na jeho slavnou myšlenku: „Důvěřovat, ale prověřovat!“

Důvěra má mnoho podob i nuancí, k těm nejdůležitějším patří bezesporu důvěra v sebe sama a důvěra k druhému. Tyto dvě polohy bývají vzájemně propojené. Nemáte-li důvěru v sama sebe, jen stěží vzbudíte důvěru v jiných.

Důvěra a přátelství jsou takřka synonyma. Přátelům důvěřujeme, proto jsou přátelé. Přátelství bez důvěry je jako krásný den bez sluníčka. Silné přátelství je to, kde mezi dvěma lidmi panuje maximální důvěra. S přáteli se můžete oddávat onomu příjemnému pocitu nemuset být stále v pohotovosti, číhat na nějaký úskok, obávat se útoku.

Všechno dobré má být konzumováno s mírou. A tak tomu je i s důvěrou. ■

zídky, letmo na mě jukla – a vrhla se do prázdna. Dodnes živě vzpomínám, jak mi její důvěra vehnala slzy do očí.

Uplynulo mnoho let a já si s tímhle ohlédnutím znovu uvědomil zvláštní věc: když jako útlouňka mláďata důvěřujeme všem, vlastně nejsme nikdy sami, skoro vždycky máme kolem sebe někoho blízkého. A tím, jak život naši vrozenou důvěru zklamává, stáváme se pořád osamělejšími. Až – v extrémním případě – nevěříme ničemu a nikomu. Stáváme se, třeba mocní a bohatí, robinsony uprostřed své ekumeny.

Nevěšme však hlavu! Prostor, do něhož jsme zrozením vrženi, ono koryto řeky našeho osobního času vinoucí se mezi Charybdou (zklamání až předčasná smrt následkem přílišné důvěřivosti) a Skyllou (sociální problémy až šílenství vinou přílišné samoty), není na nás úplně nezávislý. Jsme – či přinejmenším máme šanci být – jeho spolutvůrci. Připomeňme si to, až zas budeme nadávat na poměry. ■

Libuše Koubská

Nelze ji vynutit, ani předeepsat

Důvěra je vzácný statek. Zvláštní. Extrémně důležitý. Získává i nabízí se většinou obtížně, ale dá se rychle ztratit. Může mít racionální, ale také úplně iracionální základ, může to být krátkodobá záležitost i trvalý, celoživotní vztah. Nese v sobě možnost spolehnout se stoprocentně na druhého; možnost, že se na vás ten druhý může absolutně spolehnout. Bezpečné, jisté, hodnověrné přátelské jednání. Přesto vždy obsahuje určitou míru nejistoty a rizika zklamání nebo zneužití. Někdy se to stane, zklamete důvěru, nebo naopak ten, kterému věříte, bolestně zklame vás. Někdy se dá poztrácená důvěra ještě obnovit, jindy už ne. Určitě ji ale nelze ani vynutit hrozbami, ani normativně předeepsat.

Latinské přísloví fides facit fides, neboli důvěra vyvolává důvěru, platí. S nedůvěřivými, nejistými, ublíženými paranoiky se člověk těžko sblíží. Na druhé straně, když Oidipus podezíral Kreóna, že chce uchvátit královskou moc, Kreón se bránil: což mne snad málo hájí moje dlouholetá věrnost? A Oidipus opáčil, že možnost škodit dává zrádci právě důvěra druhé strany.

Americký spisovatel a filozof Francis Fukuyama napsal ve své knize Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity – Důvěra: Sociální ctnosti a vytváření prosperity, že v neformálním prostředí důvěry jsou instituce daleko efektivnější než tam, kde si lidé nedůvěřují. Tam, kde partneři pokládají za podvodníky, to vyjde mnohem draž, protože se všechno musí regulovat právními předpisy a dohlížet na jejich dodržování. Platí se daň z nedůvěry. Vytváření a fungování občanské důvěry představuje cenný sociální kapitál, podle humanisty a liberála Fukuyamy jeden z klíčových základů dalšího světového vývoje.

Občané by měli věřit také svým ústavním institucím, vládě, prezidentovi. Průzkumy veřejného mínění tohle přeměňují. Dá se jim ale věřit, kladou správné otázky, nejsou předpojaté nebo dokonce podplacené? A do jaké míry se dá důvěřovat samotnému veřejnému mínění, vždyť tak kredibilní muž, jako byl ústavní soudce prof. Vojtěch Cепl, tvrdil, že hlas většiny nemusí být základem demokracie, protože většina se klidně může mýlit!

Jedna z populárních písniček slovenské skupiny Elán začíná „Ver mi, ver mi, viem byť verný, tomu, kto mi veri tak, ako sa veriť má“. Zpívá se v ní, že příslušné děvče má dotyčnému věřit navzdory jeho chybám, má uvěřit, že ji má rád, protože „najde iba ten, kto hľadá“. Co najde? Přece ten vzácný statek, důvěru. Tedy pokud má štěstí a taky trochu rozumu. ■



Kresba: Luděk Bárta