

Nace en nosotros y no fuera

CON PACIENCIA, TIEMPO, SENSATEZ Y CONOCIMIENTO DE NUESTRAS LIMITACIONES NOS CONVENCEREMOS DE LA VALÍA DE NUESTRAS APTITUDES Y ACTITUDES



La confianza, el convencimiento que alcanzamos sobre nuestras capacidades y cualidades, se asienta a medida que constatamos nuestra aptitud en las tareas que realizamos y al tiempo que logramos la habilidad para mantener relaciones de calidad con los demás. Es, por tanto, un sentimiento que se genera en nuestro interior y de cuyo desarrollo somos responsables.

En la infancia necesitamos que el entorno (en especial, los padres), nos aporte seguridad y atención y nos haga sabernos queridos. Más tarde y a lo largo de toda la vida, aunque sigamos necesitando ser escuchados, respetados y valorados y queramos saber y sentir que se cree en nosotros y en nuestras capacidades, debemos tener presente que la confianza hemos de trabajarla toda la vida.

Para ello debemos actuar y formalizar relaciones bajo la premisa de tener paciencia, darnos tiempo, cuidar las formas y no olvidar evaluar y valorar cada una de nuestras acciones, no con el propósito de juzgarlas, sino con el fin de constatar nuestras capacidades y conocer nuestras limitaciones.

Para poder sentir que los otros creen en nosotros hemos de ser nosotros los

primeros en sabernos válidos. Es imposible creer que los demás confían en nosotros si nosotros no lo hacemos.

Confianza en nosotros mismos

Si no hay equilibrio interno, pensamos que el apoyo, el aplauso o la admiración se nos ofrecen para animarnos, por guardar las formas o, en la mayoría de las ocasiones, porque no nos conocen y se quedan en la imagen que les estamos proyectando; es decir, creemos que les estamos engañando. Esto ocurre porque hacemos las tareas con la

vista puesta en los demás, esperando su aprobación y beneplácito, sin un convencimiento interior.

Al carecer de una guía personal que nos oriente en la consecución de nuestra meta o del proyecto de nuestra vida, el esfuerzo a realizar es mayor, y lejos de potenciar nuestras habilidades, puede debilitar y destruir la confianza en nosotros mismos, y con ello nuestra autoestima. Para disfrutar de una verdadera autoestima debemos convencernos de que somos aptos para la vida que hemos elegido llevar. Quien no

LAS RELACIONES: CUIDARLAS O DESCARTARLAS

Si bien la confianza nace en nuestro interior, su crecimiento y desarrollo está muy ligado a las relaciones que mantenemos y a las respuestas que obtenemos en ellas. Por ello, es también nuestra responsabilidad seleccionar, cuidar y mimar las personas con las que nos rodeamos y, algo muy importante, apartarnos de las que minan nuestra confianza y, por ende, nuestra autoestima.

Habremos de entender que para que exista una relación es imprescindible que exista confianza; por lo tanto, en nosotros está el disponer de una buena confianza como punto de arranque y garantía de la buena salud de nuestras relaciones. Esto nos permitirá salir de nosotros, abandonarnos en los otros y mostrar nuestra vulnerabilidad. Un ejercicio necesario para que las relaciones, amorosas, familiares o amistosas sean un verdadero encuentro sereno y cómodo que posibilite un enriquecimiento personal. Nos permitirán vivir en equilibrio, armonía y autenticidad.

En consecuencia, confiar en nosotros es abrir la puerta para hacer el camino de nuestra vida, y es también la esperanza y la ilusión con la que se mueve un ser humano, una existencia que sabe de su sentido y proyecto allí donde vive.

goza de confianza en sí mismo, posterga las decisiones, da largas a los asuntos pendientes, va dejando por el camino cosas sin hacer y mantiene una actitud de parálisis. Así, certifica (ante sí mismo y ante los demás) que es una persona en quien no se puede confiar.

Cuestión de honestidad

Al ser tan necesario que sea verdadera, la confianza no puede ser ciega sino que ha de estar sustentada en el conocimiento personal. Un conocimiento sobre nuestras posibilidades y limitaciones que ha de ser honesto y atinado, de forma que al acometer cualquier tarea o iniciar relaciones interpersonales sepamos manejar mejor nuestras expectativas.

Si no hemos sido honestos o simplemente fallamos, podemos tender a infravalorarnos, a sentirnos menos que el resto de la gente y a pensar que nuestras opiniones no son tan importantes o interesantes como las de los demás. En definitiva, creer que no somos personas atractivas ni dignas de tenerse en cuenta. Mantendremos po-

cas expectativas, muchos silencios y un lenguaje escasamente asertivo.

No pediremos ni reclamaremos, y nos condenaremos a una invisibilidad que nos destruye. Pasaremos a ser personas dependientes y otorgaremos autoridad sobre nuestras vidas a quienes creamos superiores o a quienes sepan de lo que necesitamos más que nosotros mismos.

Una alerta para saber que nuestra confianza está dañada es analizar nuestras dudas. Aparecen dudas sobre cómo hacer, qué hacer; sobre los demás y sobre su honestidad. Se desconfía de uno mismo y de los demás, lo que conduce a una visión negativa de todo y de todos. Se es una persona tensa y con tendencia a controlar las relaciones sociales. Además, desconfía de la amabilidad de su interlocutor. La falta de confianza provoca que se asuman imprudentemente o no se asuman los riesgos y dificultades del acontecer cotidiano, con lo que se va dejando de aprender, de experimentar y en definitiva, de vivir el día a día. ◀

ANTES DE FIJARNOS EXPECTATIVAS DEBEMOS CONOCERNOS A FONDO

POTENCIAR LA CONFIANZA EN NOSOTROS VIENE DE LA MANO DE....

- **Conocernos lo mejor posible y de una forma continuada** (porque vamos experimentando cambios), con honestidad.
- **Vivir activos:** opinando, eligiendo, escogiendo, significándonos.
- **Valorar nuestras capacidades y posibilidades y congratularnos de ellas .**
- **Constatar nuestras limitaciones,** sabiendo ser realistas.
- **Afrontar retos y riesgos con prudencia y sensatez.**
- **Iniciar y mantener relaciones de calidad,** donde la comunicación abierta, positiva y sincera sea una constante y un objetivo.
- **Dejar de lado la tensión y el control continuo.**
- **Permitirnos mostrarnos tal cual somos,** sin tapujos ni máscaras o escudos.

