



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

Confianza rota. ¿Podemos volver a confiar?

Miriam Cenoz

miriam.cenoz@uptoyoueducacion.com



La Fundación UpToYou —presente en España, México, Brasil y Camerún—promueve la renovación de la educación partiendo de las emociones para el autoconocimiento y la mejora de las relaciones interpersonales. El punto de partida de esta renovación es el curso para educadores.



«La relación con mis padres se está enfriando», te dice un adolescente preocupado. Y cuando os ponéis a hablar sale a la luz el último encontronazo que ha tenido con ellos, y comenta que no le entienden, que viven en mundos muy distintos, etc. El joven está preocupado y seguramente sus padres también. La relación tan importante para ambos se está enfriando por la aparición de la desconfianza mutua.

Y el caso es que todos coincidimos en que la confianza entre las personas es algo muy deseable, que nos ayuda a construir relaciones profundas y duraderas y que nos impulsa a crecer como personas.

Entonces, si tan relevante es la confianza, ¿por qué aparece la desconfianza? ¿Por qué sentimos que la confianza se resquebraja? Y si la confianza se estuviera rompiendo, ¿podríamos restaurarla? ¿Podríamos volver a confiar?

Para encontrar respuestas a estas preguntas tenemos que comenzar hablando del origen de la confianza humana. José Víctor Orón, en su libro *Conoce lo que sientes* (páginas 116–117), explica su génesis:

«Básicamente aprendemos a confiar antes de alcanzar los dos años de edad. Sorprende, pero tiene sentido. Algo que es crucial para nuestra vida interesa aprenderlo pronto. Quizá parezca que un bebé de 0 a 24 meses no está aprendiendo nada. Pero no es así. El bebé tiene unas necesidades físicas, psicológicas, espirituales y sociales, pero no distingue aun entre ellas.

Si el niño o la niña vive la experiencia de que su cuidador conoce lo que le pasa, quiere ayudarlo y de hecho le ayuda, aprenderá a confiar. Dicha persona podrá crecer con una confianza básica porque ve que los que le rodean “quieren mi bien”.

La persona que aprende a confiar se confía y, como fruto de ello, despierta confianza. En sentido contrario se observa un proceso muy similar, de modo que aquel que desconfía, no se confía, sino que busca controlar, y, en consecuencia, despertará desconfianza».

Y cuando aparece la desconfianza nos surge la pregunta: ¿podríamos volver a confiar? La respuesta simple sería: «No es posible volver a confiar más en ti». Y punto. Pero también existe otra res-

puesta: «No es posible volver a confiar más en ti *de la manera en que estaba confiando hasta ahora*».

En el fondo, esta última respuesta está descubriendo que lo que la desconfianza pone en crisis no es la posibilidad de confiar o no en el otro, sino la forma de entender la confianza.

En esa «confianza rota» la vida me está interpelando a buscar una confianza más profunda. Puedo descubrir que la confianza que se rompió era una confianza menor y que detrás de esa desconfianza está escondido un reto evolutivo: puedo confiar en el otro de una manera más profunda.

Alguno dirá que esto suena ingenuo, que ciertas relaciones se llegan a viciar tanto que ya no tienen remedio. En efecto, el reto de volver a confiar partiendo de una larga historia de desconfianza puede ser una tarea muy difícil.

Pero en *UpToYou* creemos que una crisis de confianza –en realidad cualquier crisis– es el camino necesario para crecer. No decimos que sea fácil, decimos que es camino. Y este camino de crecimiento que parte de la crisis, se concreta en dos direcciones: crecer en autoconocimiento personal y –comprendiendo mi propia complejidad– crecer en el encuentro con los demás.

El primer camino de crecer en autoconocimiento personal tiene como punto de partida la realidad emocional vivida. ¿Qué ha pasado que me impide confiar? ¿Por qué confiaba antes y ahora ya no confío? ¿Qué siento cuando desconfío?

Estas y otras muchas preguntas me van abriendo un camino interior donde puedo ir descubriendo la complejidad de mi propia vida y de mi propia historia personal. Cuando se me abre esa complejidad interior, en *UpToYou* proponemos rescatar todo lo humano que está escondido detrás de cualquier situación por complicada que parezca. Se trata de descubrir todo lo humano que encierra esa crisis de confianza.

Por ejemplo, volviendo al adolescente que ha tenido esa discusión con sus padres, tal vez tanto el joven como los padres puedan descubrir que han tenido ese «encontronazo» porque de alguna forma esperan un «encuentro» auténtico. Se trata de rescatar todo lo humano que esconde la desconfianza y ponerlo en valor.

Por medio de estos descubrimientos interiores, se nos abre la puerta a la segunda fase de la propuesta *UpToYou*, que es la toma de decisiones. En este momento se plantean más preguntas: ¿qué aprendo de esta crisis y cómo me ayuda a crecer? ¿Cómo quiero vivir mi relación con esta persona? ¿Podría usar esta crisis para crecer en confianza con ella?

«En esta segunda fase –tal y como indica José Víctor Orón en *Conoce lo que sientes* (páginas 23–24)– la pregunta de “qué hacer” se queda pequeña. No se trata de centrarse en el hacer sino en el ser. Mejor preguntarse “quién se quiere ser en relación con los demás”».

En *UpToYou* pensamos que la persona es, existe y vive en el encuentro con los demás. De tal manera que no hay forma de crecer uno si no es mejorando las relaciones con los demás, favoreciendo el encuentro y la relación de intimidad a intimidad, pues es ella la que nos constituye en lo que somos. Dicho de otra forma, nuestra propuesta de acción es ser más intensamente lo que somos y, si somos seres de encuentro, nuestro crecimiento es intensificar el encuentro.

En efecto, somos seres de encuentro. En nuestra interioridad podemos descubrirlo y ver que si desconfío de una persona es en realidad porque la vida me invita a confiar más profundamente en ella.

La nueva forma de confianza que va a nacer va a suponer confiar mucho más, esperar mucho más en el otro.

Por eso te invitamos a que antes de pasar de página, pienses en alguien en quien te cueste confiar. Puedes dejarlo estar y punto. O puedes acoger el reto interior que esa desconfianza te propone. El reto sabemos que no es fácil: partiendo de la crisis de confianza, se trata de crecer en confianza y aprender a ser autor de nuevos lazos. Te puedes poner en camino. *It's UpToYou!*



Somos seres de encuentro.
En nuestra interioridad
podemos descubrirlo.
Tras la desconfianza
puede nacer una nueva
forma de confianza que
supondrá esperar
mucho más en el otro