

## LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA CONFIANZA

OCTUBRE, 2014

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

### LA CONFIANZA

La puerta más segura es la que se puede dejar abierta. La palabra confianza tiene su origen en el verbo latino confido, que significa esperanza o seguridad en la buena fe de alguien.

La confianza se asienta en el conocimiento de uno mismo y de las propias capacidades. Nos permite transitar en este mundo incierto con valentía puesto que nuestro punto de anclaje reside en nuestro interior en lugar de buscar seguridades en lo que es exterior a nosotros mismos. La confianza en nosotros mismos es el punto inicial necesario para que seamos capaces de confiar en otras personas y en la vida misma.

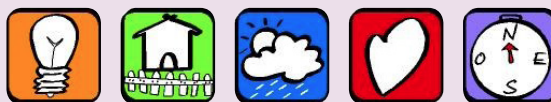
La confianza parte de la creencia de que es posible prever el comportamiento propio o ajeno, y esto produce un sentimiento positivo que anticipa un futuro libre de amenazas. Confiar supone siempre un riesgo. Sólo puede haber confianza entre las personas porque sólo éstas pueden comprometerse a actuar de determinada forma. La confianza nunca es fruto de la teoría sino que nace de la experiencia y de la actuación.

La persona que confía se siente segura de sí misma y de sus propios recursos, y por este motivo es capaz de confiar en los demás. A pesar de ser consciente de que al ceder el control corre un riesgo, está dispuesta a hacerlo porque cree en el compromiso del otro y en el suyo propio.

El bienestar emocional es el resultado de la coherencia con nosotros mismos y es precisamente esta congruencia interna la que nos da confianza para enfrentar los problemas y retos que la vida nos depara.



### ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Conectados a la CONFIANZA nos sentimos con valentía y fuerza para penetrar en territorios inciertos. Es una energía renovable, sostenible y ecológica. Debe administrarse con inteligencia hallando el punto de equilibrio. Su exceso nos llevaría a la temeridad.
- **TERRITORIO.** Expande nuestros territorios interiores y exteriores. Nos permite explorar oportunidades y dar salida a nuestras mejores cualidades.
- **CLIMA.** Serenidad, calma, bienestar. Un clima emocional benigno que nos permite activar nuestros sentidos, mente y corazón. Contagio positivo.
- **VÍNCULO.** Es el lubricante necesario de todo sistema social. Nos permite vincularnos desde el amor y el respeto. Nos hace más atractivos a los demás.
- **SENTIDO:** Sentimiento que nos conecta a nuestra "brújula existencial"

## LA CONSTELACIÓN DE LA CONFIANZA

### Familiares directos:

Aceptación - Seguridad - Fortaleza - Valentía - Paz - Serenidad - Esperanza

### Antónimos:

Cuando el MIEDO avanza, la CONFIANZA retrocede.

Inseguridad, temor. La antítesis de la confianza es la paranoia (patología).



### APLÍCATE EL CUENTO

El fuego, el agua y la confianza caminaban por un bosque y conversaban sobre lo que harían si el azar viniera a separarlos. El fuego dijo:

Busquen el humo. Ahí me encontrarán.

El agua dijo:

Buscad hierbas verdes y flores. Allí estaré.

La confianza dijo:

Mejor será que no me pierdan de vista, porque si me pierden de vista es probable que nunca vuelvan a encontrarme.



### Vitaminas Emocionales que refuerzan

### LA CONFIANZA EN UNO MISMO

- Refuerzos positivos que surgen como fruto de una observación o valoración sincera del otro o de su actuación: "Muy bien, veo que te has esforzado. Me gusta lo que has hecho o dicho. Has tenido una conducta muy generosa. Te felicito."
- Un abrazo, una sonrisa, una caricia.
- La expresión de agradecimiento. Comunicar al otro de qué forma influye positivamente en nosotros: "Me gusta estar contigo; estoy contenta de tenerte como amigo; gracias por escucharme..."
- Facilitar entornos plácidos, pero también estimulantes.
- Tiempo de silencio, tiempo de risa, tiempo para estar juntos, tiempo de soledad y de intimidad.

### TEXTOS PARA REFLEXIONAR

El miedo llamó a la puerta.

La confianza contestó: «¿Quién es?»

Y el miedo desapareció.

*Proverbio chino*

Cuando está dotado de un corazón sincero, el hombre es digno de confianza; cuando está dotado de un carácter sencillo, el hombre es generoso y raramente se equivoca al juzgar a los demás.

*Anónimo*