

Términos y mentalidades. Confianza y auto-confianza

educacion.press/2017/06/19/terminos-y-mentalidades-confianza-y-auto-confianza/

June 19,
2017



JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

LA OPINIÓN DE. . . JOSÉ VÍCTOR ORÓN SEMPER

Nacido en Valencia y residente en Navarra, escolapio, grupo Mente-Cerebro (ICS) UNAV (Universidad de Navarra). Doctor en Educación por la Universidad de Navarra. Licenciado en Estudios Eclesiásticos en el año 2001 por la facultad de Teología San Vicente Ferrer, Valencia. Ingeniero Superior de Caminos Canales y Puertos en el año 1997 por la Universidad Politécnica de Valencia. Máster en Neurociencia y Cognición por la Universidad de



Navarra. Máster Internacional en Bioética por la cátedra Jerónimo Legeune. Profesor en educación secundaria obligatoria y Bachillerato. Autor del programa UpToYou, proyecto para la educación emocional del adolescente. En **LA OPINIÓN DE...** Habla sobre *confianza y auto-confianza*. Cómo y cuándo el ser humano aprende a confiar y a desconfiar. Cómo el que confía es capaz de confiarse a otros y cómo despertar confianza.

Resulta difícil, por no decir imposible, que algo bueno ocurra en una relación si no existe confianza entre las personas implicadas. Está estudiado que nuestro cerebro tarda alrededor de 50 milisegundos en averiguar si la persona con la que estamos interactuando merece -según el parecer de cada uno- que le sea otorgada nuestra confianza o no. Incluso antes de oír las palabras del otro, estamos evaluando el grado de confianza que despierta en uno mismo y según la conclusión a la que lleguemos, la conversación transcurrirá por unos cauces o por otros. Coincidiremos en que está muy bien que sea así, pues ello nos ha llevado a **poder diferenciar al amigo del enemigo**, de forma que ha resultado crucial para la supervivencia; pues no sería deseable que alguien se alejara de su amigo y se acercara a su enemigo.

Dicho lo cual, ante esto, uno se puede preguntar **¿por qué va a alguien a confiar en mí?** O ¿por qué hay personas que tienen tendencia a confiar y otras a desconfiar? Y, por otro lado, ¿qué significa tener confianza en uno mismo?

Hay gente que sabe cómo despertar confianza, pero no hace un uso limpio de ello: pretende hacerse pasar por amigo, cuando en verdad no le interesa la otra persona en cuanto persona, **sino en cuanto instrumento para un fin egoísta**. No es que busque necesariamente el mal del otro, sino que lo instrumentaliza para su propio beneficio. Lo que llama la atención es que hoy en día esta actitud está muy bien vista y hasta es fomentada; basta ver unos cuantos vídeos de *youtube* sobre técnicas de diálogo, *coaching*, etcétera, donde te muestran movimientos corporales, formas de hablar y expresiones faciales que puedes poner en práctica para hacer caer al otro en la ilusión de que uno es de fiar. Digamos que impudicamente enseñan a manipular. Por ejemplo, suele ocurrir que lo que se presenta con una sonrisa tiene una probabilidad mayor de ser acogido que algo que se expresa simple y llanamente. Pero pregúntate: el que me sonrío ¿por qué lo hace?

Vamos a centrarnos en explicar, en primer lugar, **cómo y cuándo el ser humano aprende a confiar o a desconfiar**. Luego veremos, por otro lado, cómo el que confía, es capaz de confiarse a otros y así despertar confianza, mientras que el que desconfía, se confía a sí mismo y lo que genera es desconfianza. Pero habrá que estar atentos, pues esto será así salvo que el lobo se disfrace de cordero. Por último, veremos si tiene sentido hablar de auto-confianza o confianza en sí mismo y qué es lo que hay detrás de dicho término.

Básicamente, aprendemos a confiar o a desconfiar antes de alcanzar los dos años de edad. Sorprende, pero tiene sentido. Algo que es crucial para nuestra vida interesa aprenderlo pronto. Quizá parece que un niño o una niña de entre 0 y 24 meses no está aprendiendo nada, pero no es así. El/la niño/a tiene necesidades, sin embargo, no distingue entre **necesidades físicas y espirituales o psicológicas**, ese ejercicio cognitivo aún no lo sabe hacer. Así pues, tan necesario es que su padre o madre le cambie el pañal como que le acaricien y jueguen haciéndole carantoñas. Experimentos demuestran que una persona, ya nada más nacer, sabe distinguir diferentes formas de contacto humano, de manera que reacciona de forma distinta al simple tacto, al frotamiento y a las caricias, siendo estas últimas las únicas que llegan a provocar el descenso de su ritmo cardíaco -lo cual se interpreta como que el niño o la niña se relaja-. Como acabamos de apuntar, el niño no distingue entre necesidades. Entonces, ¿qué ocurre si el padre o madre piensa que porque el niño haya comido y esté limpio y no tenga frío está todo hecho y no juega con él? Pues, ciertamente, se lo está poniendo difícil al pequeño, que interpretará el comportamiento del adulto como ambiguo o caprichoso, ya que este atiende unas necesidades y otras no. En cuanto a esta materia, más adelante también hablaremos del *apego*, que es el tema que subyace bajo estas reflexiones.

Si el/la niño/a vive la experiencia de que el 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 *"quieren mi bien"*. De lo contrario, el niño o niña crecerá en una actitud de desconfianza básica y, en consecuencia, **crecerá retraído y no con energía**. Más tarde, una vez haya entrado en la adolescencia, el profesor en clase podrá preguntar: *"¿Alguien tiene alguna duda?"*, y, ante esto, el niño-adolescente desconfiado, aunque tenga dudas, es probable que no levante la mano. Lógico: *"Si ni mi padre me atiende, ¿por qué he de pensar que el profesor me tiene en cuenta cuando realiza esa pregunta? ¡Lo dirá por los otros!"*.

La realidad que pretendemos hacer ver es, en síntesis, que aquella persona que sabe 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. Nos encontramos con que la metáfora que mejor retrata esta situación es aquella de la bola de nieve que, cayendo por la ladera de la montaña, se va haciendo más grande. Ambos constituyen **procesos que se retroalimentan** y abren espirales de crecimiento o de bloqueo, en su caso.

No cuesta creer que el que confía, ante lo nuevo, no necesita controlar nada. Más bien, se asombrará y aquello le producirá una atracción que le llevará a querer aproximarse y conocerlo. Así, aparece un conocimiento respetuoso con lo que se le presenta ante la vida, pues, en ese conocer, el niño se acerca abierto y se confía. Por el contrario, el desconfiado, recela de lo nuevo y no quiere conocerlo, sino controlarlo. Y si lo conoce, más bien, se esmera en analizarlo y examinarlo con el objeto de asegurar que no es dañino. No es un conocimiento gratuito sino instrumental.

En pocas palabras, digamos que el confiado, se asombra; el asombrado conoce respetando y se abre a lo nuevo. Mientras que el desconfiado, se asusta; y el asustado examina para manipular y, previsiblemente, se cerrará a la novedad.

Es posible que al leer este artículo pienses que se está exagerando y que no es para tanto. O, quizá, haya alguien, en cambio, que se pregunte cómo será posible –si lo es– revertir esos procesos que nos hacen crecer en la desconfianza. Bien, a aquel que considere que conviene quitarle hierro al asunto, no hay mucho más que decirle. Sin embargo, a quienes se pregunten cómo revertir estas tendencias fruto de errores pretéritos, decirles que nunca es tarde para corregir y que el *quid* de la cuestión está en **vivir las experiencias que no se vivieron antes**, es decir, en **que se atiendan las necesidades**.

En ese caso, como es lógico, nadie va a jugar con su hijo o hija adolescente a hacerle carantoñas o a cualquier otro tipo de juego que pondríamos en práctica para interactuar con bebés. Entonces, toca dar rienda suelta a la creatividad, teniendo en cuenta que tampoco se trata de que suplas por él o ella lo que le toque hacer a él o a ella. El/la adolescente tiene que descubrir que tú te entregas a él/ella. Pero, así es, sintiéndolo mucho, es él/ella quien lo tiene que ver, no se trata de decirle "*Hijo/a, nosotros te queremos y nos preocupamos por tí*". Si lo verbalizas así y no se da en la realidad, entenderá tus palabras como una burla, mientras que si ese amor se materializa en las obras –o sea, es real-, será inteligente para percibirlo. Te diríamos que te entregaras y que esperes con paciencia a que lo vea. Es decir, **que confíes en él o ella**.

Ciertamente, este criterio no resulta suficiente para que tú, padre/madre o educador/a, tomes una decisión de cómo comportarte concretamente con tu hijo o alumno. Pero te invitamos a que lo consideres. El mismo criterio opera si la mujer u hombre con quien te casaste está herido de desconfianza por la historia que vivió y quieres ayudarle. Confíate al otro. *Te toca* correr ese riesgo.

Por último, y no por ello menos importante, en la línea de todo lo anteriormente expuesto, decir que la **auto-confianza** en esta concepción no tiene lugar. La confianza es siempre relacional. Negar la confianza en sí mismo, no es negar la autonomía o saber que uno puede ser autor de su propia vida -te invito a echar un vistazo al [artículo en el que se trata este término](#), ya publicado-, sino negar la autosuficiencia. Insistimos, la confianza es un término relacional. Tras esa búsqueda de confianza en sí mismo se esconde muchas veces la necesidad de buscar seguridades en sí mismo y ¿qué necesidad hay de buscar seguridades en uno mismo? Busca seguridad en sí mismo el que teme, pero *no hay temor en el amor*.