



La confianza: Una energía emocionalmente ecológica para vivir tiempos de incertidumbre

Vivimos en un mundo incierto, inmersos en constantes cambios, velocidad y prisas. Vivimos nuestras vidas dentro de este contexto caótico, desenfrenado y lleno de incertidumbre. Precisamente en estas circunstancias es donde la confianza nos puede proporcionar el anclaje que nos permita decidir, actuar y experimentar sin que el miedo nos frene. En nuestro interior existe un espacio que nadie nos puede quitar, donde reside *la certeza de ser dentro de la incertidumbre del vivir*. Es ahí donde reside la confianza.

Confundimos confianza con seguridad pero no es lo mismo. La confianza radica dentro de nosotros mismos y la seguridad en el exterior. De hecho, cuánto menos confiamos en nosotros mismos y en los demás, tanto más apostamos por la seguridad. Nos gustaría poder asegurar el éxito de nuestras vidas, de nuestras relaciones, de nuestras decisiones; tal vez deseemos minimizar los riesgos o eliminar los peligros. Para conseguirlo aumentamos los controles y las medidas de seguridad, el número de policías, las barreras y las fronteras; seleccionamos las personas que pueden acceder a nuestro espacio, a nuestro país... Donde habita el miedo, la confianza desaparece.

La mejor base para construir la confianza es tener actualizado el conocimiento de nosotros mismos, de nuestras potencialidades y recursos. La conciencia de que somos valiosos como seres humanos reduce nuestra dependencia del juicio externo. A pesar del caos que pueda reinar a nuestro alrededor, la confianza nos proporciona el convencimiento de que seremos capaces de hallar la mejor respuesta, la más adaptativa, para mantener nuestro equilibrio cuando parece que todo se hunde.

Lo que es esencial

Este es el relato del día en que Juan se encontró a su amiga Carmen en un bar. Él tenía el rostro muy abatido y descargó en ella todas sus preocupaciones: el trabajo, el dinero, su relación de pareja, su vocación... todo parecía ir mal en su vida. Estaba muy desilusionado de sí mismo. Carmen introdujo la mano en su cartera, le dio cien euros y le dijo:

—Juan, ¿quieres este billete?

Juan la miró confuso y le dijo:

—Claro, Carmen. Son cien euros ¿quién no los quiere?

Entonces Carmen cogió el billete y lo arrugó hasta hacer una bolita.

Se lo mostró a Juan y le preguntó:

—¿Y ahora, aún los quieres?

—Carmen, ¿qué tiene que ver? Siguen siendo cien euros. Está claro que los tomo si me los das.

Carmen volvió a coger el billete, lo tiró al suelo, lo aplastó con su pie y lo levantó sucio y marcado.

—¿Sigues queriéndolo? —preguntó.

—Mira Carmen, sigo sin entender qué quieres, pero este billete sigue siendo de cien euros esté sucio o aplastado, o sea, que su valor es el mismo y lo sigo queriendo.

—Entonces, Juan, debes saber que aunque en ocasiones las cosas no van como queremos, aunque la vida nos arrugue o nos pise, seguimos siendo tan valiosos como siempre hemos sido.

Déjate caer del infierno, y tu caída quedará interceptada por el techo del cielo.

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