

LA CONFIANZA EMOCIONAL

“UNA PERSPECTIVA HUMANISTA”



*“El mayor error que un hombre puede cometer
es pensar en el error que va a cometer”*

Séneca

La confianza, seguridad y perseverancia son fuerzas interiores que nos permiten llevar a buen término las cosas que emprendemos. Los que deciden aprovechar al máximo estas fuerzas tienen una alta motivación y un profundo sentido del compromiso que les impide abandonar las actividades que comienza y lo anima a luchar hasta el final.

Estas características son una cualidad común en las personas de carácter sólido, muchas de ellas líderes en su campo de acción, que lejos de rendirse ante los obstáculos, se engrandecen y redoblan sus esfuerzos, con gran determinación, para conseguir los objetivos que se han fijado.

Si creemos en lo que hacemos y nos armamos de paciencia para sortear los obstáculos que se nos presentan en el camino, si no perdemos de vista nuestras metas y luchamos contra el cansancio o el desánimo, sentiremos una incomparable satisfacción cuando tengamos ante nosotros el fruto de nuestro esfuerzo. (Fundación Televisa, pág.126).

Y es que esto es de gran importancia ya que la capacidad que tenga para poder reflexionar sobre lo que hacemos y hacia donde queremos llegar afectará todo lo que decidamos emprender, pues la confianza y seguridad que demos hará que tanto de manera consciente como inconsciente nuestra propia personalidad emocional como seres humanos que somos harán que esto sea realidad, pues no es sencillo poder hacer a un lado los problemas que nos inquietan y poner por delante nuestras metas, ya que estas mismas preocupaciones nos impulsan a no decaer y evitar la desconfianza en nosotros mismos.

Ya que esta falta de confianza y seguridad emocional en nosotros está asociada a la falta de voluntad de lo que somos capaces, y esto permite el dejarse llevar con facilidad por los estados de ánimo. Las dudas, las vacilaciones, los titubeos, los aplazamientos son característicos de su manera de trabajar y en la mayoría de los casos echan a perder sus esfuerzos y deseos de superarse al no ser capaces de tolerar la fuerza de las adversidades y acaban por dejarse vencer por la frustración y la mediocridad.

DISPARAR GRATUITAMENTE

Hay dos tipos de deseos o de dependencias:

El deseo de cuyo cumplimiento depende la estabilidad emocional del hombre y el deseo del cual no depende nada más que la oscuridad de quien se permite caer en la frustración y mediocridad.

◆ El primero es una esclavitud, una cárcel, pues se hace depender de su cumplimiento, o no, la voluntad de decidir confiar en uno mismo.

◆ El segundo deja abierta otra alternativa: si se cumple se ayuda a uno mismo, y si no, busco otras compensaciones. Este deseo te deja más o menos satisfecho pero no te lo juegas todo a una carta.

Pero existe otra tercera opción, hay otra manera de vivir los deseos: como estímulos para la sorpresa, como un juego en el que lo que importa no es ganar o perder; sino jugar. Hay un proverbio oriental que dice:

“Cuando el arquero dispara gratuitamente tiene con él toda su habilidad”

Cuando dispara esperando ganar una hebilla de bronce, ya está algo nervioso. Cuando dispara para ganar una medalla de oro, se vuelve loco pensando en el premio y pierde la mitad de su habilidad, pues ya no ve un blanco sino dos. Su habilidad no ha cambiado pero el premio lo divide, pues el deseo de ganar le quita la alegría y el disfrute de disparar. Quedan apegadas allí, en su habilidad, las energías que necesitaría libres para disparar. El deseo del triunfo y el resultado para conseguir el premio se han convertido en enemigos que le roban la visión, la armonía y el goce (Anthony de Mello, pág. 19).

Solo lo que nace y se decide desde adentro es auténtico y te hace libre. Lo que haces como hábito y que no puedes dejar de hacer porque te domina, te hace dependiente. Solo lo que surge de dentro, lo analizas, lo pasas por tu criterio y te decides a ponerlo en práctica

asumiéndolo; es tuyo y te hace libre; libre de tener la voluntad de retar al supuesto destino que las mismas personas se imponen al temor de no llegar o no cumplir en total las metas, pues es de bien saber que la persona es la única sabedora de su voluntad para luchar, de su confianza emocional en sus actos y de su habilidad para saber determinar el momento en el cual darnos un tiempo de descanso y después continuar nuestro camino, analizando lo que hemos logrado y saber igual cuando estas metas se convierten en fines y dejan de ser proyectos de vida; es entonces cuando la voluntad y más que nada la confianza emocional del hombre es lo que decidirá que tan fuerte se convertirá el sobre si mismo, pues al ser mayores los peldaños que hemos escalado, mayor será la caída sino sabemos manejarnos como personas sencillas y no perfectas.

No olvidemos que la vida es la que nos enseña a vivir y crecer y que tomaremos de ello lo necesario para ello, pero que igual la vida misma tomara lo necesario de nosotros para probar ser capaces de manejar y aprender de la confianza emocional que podamos desarrollar y experimentar.

LA FUERZA REVITALIZANTE

Al quedar libre de preocupación y ansiedad, es probable que encuentres otras maneras de invertir tus energías y descubras actividades más satisfactorias y agradables con las cuales llenar tu tiempo. Tendrás algunas percepciones que quizá te sorprendan. Influido por estas revelaciones, que a menudo son de una sencillez deslumbrante, comenzaras a ver tu vida no como un conglomerado de problemas sino como un trayecto natural en una dirección que sientes perfectamente adecuada para ti (Urí Geller, pág. 58).

Este conocimiento interior se convertirá en una armadura invisible que te protegerá y guiara. Pues si preguntamos a las personas que se negaron a luchar y a arriesgar sin temor de perder, más solo vivir y confiar en su momento, cuál fue la razón, es posible que les cueste trabajo responder. Pero conforme el tiempo de vivir pasa, el descubrimiento de si mismos igual avanza, y tal vez se explique a si mismas que sus instintos más profundos les recordaron que esconderse de la verdad no era una buena ruta de escape. Escuchando y fiándose de su voz interior aprendieron a creer en ellos.

LA CONFIANZA EMOCIONAL Y FREUD

Estar solo comporta un sentimiento de soledad, pero también puede representar ser feliz con la propia compañía de nuestra conciencia. Freud creía a si mismo que lo sucedido en la infancia quedaba grabado en el inconsciente y que nuestra personalidad se desarrollaba apartir de esas experiencias, determinando nuestro comportamiento y la manera que tenemos de enfocar la vida.

Definía tres niveles de conciencia:

- ◆ Consciente.
- ◆ Preconsciente.
- ◆ Inconsciente.

El primero es lo que percibimos y nos damos cuenta de ello; el segundo, lo que recordamos si queremos hacerlo, y el tercero, el nivel de inconsciencia que no recuperamos en circunstancias normales, pero que puede gobernar nuestros actos, y a menudo es la fuerza

impulsora de nuestro comportamiento. Según Freud, aunque estamos condicionados por esas fuerzas, en general desconocemos su existencia y optamos por racionalizar, engañarnos o justificar nuestros actos porque preferimos no ver nuestra auténtica motivación (Freud, citado en Urí Geller, pág. 90).

Y aquí cada persona se encuentra a sí misma, en una situación de no luchar por temor a no ganar o de temor a poner en tela de juicio la confianza que nos tenemos y con ello perder la credibilidad ante nuestros propios ojos. Pues los problemas generan todo tipo de energía. Estimulan actos positivos, generan retos de interés para la persona misma y conducen a una estupenda sensación de realización, a menudo sólo porque hemos intentado afrontar la situación. Lo contrario de asumir un reto es dejar que el obstáculo nos encierre. Esto sucede cuando nos creemos impotentes, incapaces de solucionar nada.

LA CONFIANZA EMOCIONAL Y NUESTROS ERRORES ANTE OTROS

Que seamos sociales por naturaleza no significa no Ser único, capaz de cometer errores, la importancia radica en como los tomes, pues es bien sabido por las personas que la vida es un sistema si así lo quieren, pero que igual la persona misma decide si así lo quiere, ya que no estamos separados de los demás, pero si somos distintos de ellos, tenemos nuestro propio carácter, identidad y valor (Duke Robinson, pág. 232). Así pues, nos debemos a nosotros mismos el no permitir que los demás nos definan o consuman. Somos responsables ante ellos, pero no de ellos.

El objetivo es lograr hacer que nuestra confianza en nosotros mismos, resulte en una experiencia emocionalmente estimulante sea de fracaso o victoria. El como lograrlo consiste en establecer donde termina nuestro temor y en dónde inicia el de los demás. Tienes que saber y comunicar a los demás quién eres, qué harás y qué no harás por ellos. Para hacerlo, antes debemos confiar en nuestras propias ideas y seguridad de sostenerlas para permitirnos seguir adelante en nuestros objetivos.

COMO ALCANZAR LA MADUREZ EMOTIVA

La felicidad diaria y la eficiencia del individuo dependen de su capacidad para controlar y dirigir su vida emotiva. Sus sentimientos y emociones pueden hacerle la vida miserable o feliz, según el grado de control que haya alcanzado sobre ellos. (Carlos S. Bernhart citado en M. I. Fayard, págs. 96 y 97).

La persona que pasa frecuentemente de la extrema alegría a la depresión profunda necesita reeducación emocional... nadie necesita continuar trabado por los temores o un genio indisciplinado. Estas cosas son asuntos de hábito; y los hábitos pueden cambiar.... El control y confianza de las emociones... se adquiere.

El tiempo más favorable para ello es durante el desarrollo. Sin embargo, si uno llegó a adulto sin haber alcanzado la madurez emotiva, no es demasiado tarde; porque para el que realmente quiere obtenerlos, el control y confianza de las emociones y su reeducación son posibles.

Entre las sugerencias que el autor citado ofrece para realizar esta reeducación, se encuentran las siguientes:

- ◆ Reducir las posibilidades de perturbar las emociones mediante planes prudentes con referencia al ambiente para evitar las situaciones que provocan emociones.
- ◆ Otra forma de disipar una incipiente perturbación emotiva consiste reírse de ella. La risa es en realidad una válvula de escape para la emoción. Lo notamos en el niño que estalla en carcajadas cuando uno lo recibe en el aire al descender después que se lo lanzó hacia arriba. Experimentó uno de los pocos temores que siente instintivamente, y al notarse él en salvo, la energía que el miedo liberó se disipa por el acceso de risa. Necesita esta válvula de seguridad.

¡Ojalá que más adultos la usaran a menudo o por lo menos cada vez que sienten que sus emociones están por desencadenar energías que, reprimidas o mal empleadas, causarán graves perjuicios! Es muy difícil pasar inmediatamente de la risa cordial a un estado de temor o de ira cuando la confianza en nuestra voluntad emociones no es tan fuerte como quisiéramos que lo fuera.

EL PASADO PERSONAL Y LA CONFIANZA EMOCIONAL

Emocionalmente, a usted lo programaron con lo que había al alcance de la mano. Es fácil de comprender si la persona misma lo reconoce; si es una persona débil, esto no se debe a que haya elegido ese modo de ser. Si es usted una de esas personas que resurgen de las

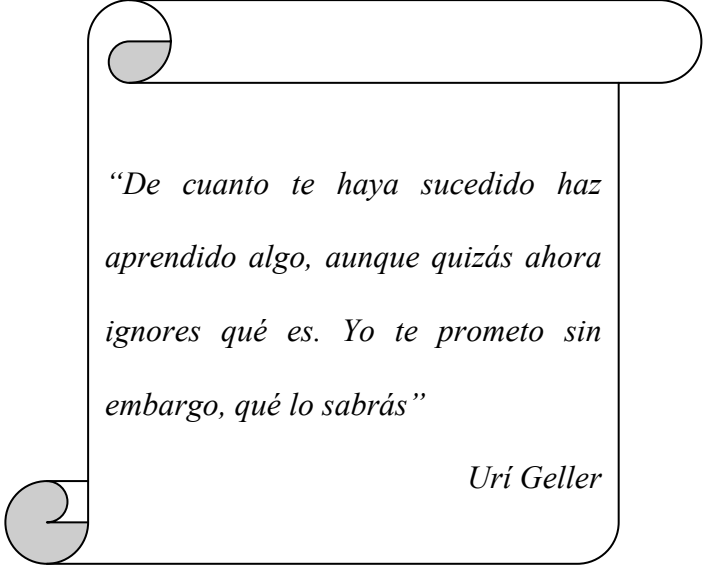
cenizas como el ave fénix, se debe a un afortunado accidente que lo enfrenta a ser fuerte, siempre y cuando usted así lo haya decidido (James H. Hoke, pág. 23). Por mencionar un porqué, analicemos este ejemplo: la reacción de un niño ante el descuido emocional puede ser negativa o positiva. Si es negativa, el niño descuidado cruzará por la vida en busca de alguien que le dé el cariño, la confianza y el cuidado que no le dieron de pequeño. Andará todo el tiempo buscando mimos y abrazos porque el problema del descuido sigue sin solución en él. Intelectualmente no reconoce su problema porque se trata de algo inconciente que no puede controlar. Si la reacción al descuido es positiva, el problema está resuelto. El niño decide: “Como nadie se va a preocupar por mí, es mejor que yo mismo lo haga”. Tuvo suerte de que su subconsciente programara una actitud madura.

Cada vez que una persona fracasa en su intento de llevar a cabo el cambio que desea, la razón es el temor, temor al fracaso. A algunas personas les cuesta trabajo aceptar que el fracaso no existe en lo absoluto según así lo quiera la persona. Lo que pasa es que uno mismo puede crear diversos grados de éxito.

Y aunque no todos los grados son impresionantes te dejan experiencias; si rehúsa efectuar un cambio mental que desea a causa del miedo al fracaso, usted se estanca y queda atrapado por aquellos temores de no ser capaces, que a pesar de no haber decidido que se cruzaran en su vida, teme modificar; pero como el ejemplo anterior, si queremos salir adelante y aprender de la vida, será necesario que empecemos a ver por nosotros mismos de manera interna a lo que deseamos en conjunto con lo que queremos lograr y consolidar que la decisión está en uno mismo, si lograr o no, una confianza emocional.

LA CONFIANZA EMOCIONAL

“UNA PERSPECTIVA HUMANISTA”



*“De cuanto te haya sucedido haz
aprendido algo, aunque quizás ahora
ignores qué es. Yo te prometo sin
embargo, qué lo sabrás”*

Uri Geller

Gracias

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ◆ Fundación Televisa. El libro de los valores, ¿tienes el valor o te vale? Edit. Televisa, México, 2005, pág. 126.
- ◆ Mello, Anthony. Autoliberación interior Edit. Lumen, Argentina, 1988, pág. 19.
- ◆ Urí Geller, et al. Despierta tu capacidad para sanar, curar con la mente Edit. Integral, España, 1999, págs. 58 y 90.
- ◆ Robinson, Duke. Las mejores intenciones, los errores inconscientes de las buenas personas Edit. Vergara, Argentina, 2000, pág. 232.
- ◆ Fayard, M. I. La clave de la felicidad y la salud mental Edit. EI, E.U.A, 1997, págs. 96 y 97).
- ◆ Hoke, James. Lo haría si pudiera, ¡y puedo! Edit. Diana, México, 2003, pág. 23.



INSTITUTO CULTURAL DE ORIENTE
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
LIC. EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
31PSU0032Y



CURSO EN OPCIÓN A TITULACIÓN:
FORMACIÓN DE COMUNIDADES DE APRENDIZAJE
“UN ENFOQUE HUMANISTA”

ENSAYO:
LA CONFIANZA EMOCIONAL
“UNA PERSPECTIVA HUMANISTA”

ASESORA:
EDITH ARACELI AGUIÑAGA SANTOYO

POR:
Br. Antonio Reyes Loría Barrero

VALLADOLID YUCATÁN, JUNIO 2006