

Francisco Daza

CONFIANZA



Francisco Daza Martínez

CONFIANZA

Barranquilla, Colombia. 2018

CONFIANZA

Primera edición
Barranquilla, Colombia. 2018

FRANCISCO JOSÉ DAZA MARTÍNEZ
Especialista en Neuropsicopedagogía.
Facilitador de Comunidad Terapéutica Nivel 2
Arquitecto, Docente.
Carrera 36 # 43-68
Barranquilla, Colombia.
57 3015333023, 57 3116828324
<http://descubryendome.wordpress.com>
franciscodaza7@hotmail.com

A mis padres Sergio y María,
quienes me trajeron a esta experiencia existencial y me guiaron.
A mi esposa Natividad,
quien me acompaña y con quien comparto mi vida,
A nuestros hijos Francisco y Johanna,
a quienes trajimos, cuidamos y soltamos desde nuestras condiciones y
nos enseñaron a vivir.
A nuestro nieto Izán,
nuestra segunda generación,
de quien aprendemos el sentir de seguir siendo niños.

Contenido

Introducción	7
Personalidad y Confianza	9
Personalidad.....	9
Teoría del Desarrollo Psicosocial	9
Confianza Básica vs. Desconfianza Básica.....	10
Confianza	13
Construcción de la confianza.....	18
Componentes de la Confianza	20
Autopercepción por Autoimagen.....	20
Autoconcepto o Autovaloración, Yo o Ego.....	22
Autoestima.....	23
Condiciones Generacionales y Culturales en la Confianza	28
Trabajando las Dificultades en la Confianza.....	31
Autopercepción.....	31
En los Procesos Psíquicos.....	31
Interpretación, Creencia y posibilidad de Cambio.....	33
Comunicación, Expresión de Sentimientos y otra Visión.....	35
Inteligencia:.....	37
Aceptación:.....	38
Voluntad:.....	41
Bibliografía.....	43

Introducción

Abordamos la confianza como la primera etapa en el desarrollo psicosocial del individuo, donde se establecen las bases de su estructura dinámica de la interrelación de lo exterior objetivo con lo interior subjetivo en el organismo mismo. Este ensayo hace énfasis en la necesidad de los cuidados en el embarazo y los primeros años como condición para la construcción de constituciones más estables en el futuro niño - adolescente - adulto; muestra la manera continua en que se construye la confianza a través de los vínculos de los demás hacia uno, de uno hacia los demás, que lo va llevando a la correspondencia, relación o trato de uno consigo mismo. Distingue la autopercepción, autoconcepto y autoestima como componentes de la confianza. Muestra la necesidad de afinar nuestros sentidos internos para el trabajo de superación de las dificultades en la confianza y en nuestro mundo interior; para finalmente contemplar a la autopercepción, la inteligencia, la aceptación y la voluntad como herramientas fundamentales para su progreso; insistiendo en la necesidad de percibir los procesos existenciales desde la interacción con los demás, con uno y con la vida misma.

Personalidad y Confianza

Personalidad

La Personalidad sería la manera propia de ser de cada individuo, entendiéndola como el conjunto de actitudes, tendencias y comportamientos, o modos habituales de sentir, pensar y actuar que caracterizan a una persona y permiten distinguirla de las demás como un ser único e irreplicable. La Personalidad parece estar determinada por factores tanto hereditarios como ambientales, la genética y el entorno interactúan para modelar al individuo.

Los Factores Hereditarios constituyen la base biológica de la personalidad, proporcionan una constitución física y una dotación genética, mediante las cuales los organismos se permiten adaptar al mundo tal como lo aprendieron sus antepasados; estos factores tienden a ser innatos, permanentes, reactivos e inconscientes.

Los Factores Ambientales proporcionan los elementos que rodean al individuo, el organismo los percibe a través de sus sentidos como estímulos, los interpreta y a partir de ahí determinará las formas de relacionarse con ellos permitiéndole adaptarse a los mismos. Estos factores externos en términos generales serían: espacio, cosas, organismos, personas, familia, vecindario, escuela, barrio, cultura, país, sistema económico social imperante, el mundo y el cosmos en general. La calidad de la relación del individuo con estos elementos ambientales externos y consigo mismo, crean en su interior maneras de percepción, interpretación, aprendizaje y adaptación; estos estilos de proceder conformarían la parte dinámica de nuestra personalidad, sujeta tanto a los cambios medioambientales, como a los internos propios de la persona.

Teoría del Desarrollo Psicosocial

Erik Erikson en su Teoría del Desarrollo Psicosocial considera que los seres humanos en la dinámica existencial atravesamos ocho etapas a lo largo de nuestra historia de vida, que están sujetos a crisis o conflictos que tenemos

que enfrentar, resolver y superar. La calidad del afrontamiento y su progreso, podría indicarnos el grado de desarrollo, madurez y plenitud alcanzado. Los ocho lapsos o crisis que atravesamos, si las superamos, nos permitirán adquirir de manera secuencial: Confianza, Autonomía, Iniciativa, Laboriosidad, Identidad, Intimidad, Generatividad e Integración. En la página siguiente, cuadro explicativo del desarrollo de la personalidad, mostrando cómo cada una de las primeras etapas apunta a la búsqueda de la identidad, mismidad o del yo que se inicia en la adolescencia, mientras que en las siguientes busca su consolidación e integración.

Erickson utiliza el concepto de Identidad para referirse a: *“una mismidad persistente dentro de uno mismo (automismidad) y una coparticipación persistente de otros de algún tipo de carácter esencial”*, en la misma página se explica además las connotaciones que tiene la identidad: *“En un determinado momento, pues, parecerá referirse a una sensación consciente de identidad individual; en otro, a un esfuerzo inconsciente por lograr una continuidad del carácter personal; en un tercer momento, parecerá un criterio para la realización silenciosa de la síntesis del yo; y finalmente el mantenimiento de una solidaridad interna con los ideales y la identidad de un grupo.”*¹ ERIKSON E. (1959).

Confianza Básica vs. Desconfianza Básica

Eric Erickson considera que la crisis de la confianza básica vs. la desconfianza básica se da en la primera infancia y la reconoce como primer componente y fundamento para las siguientes etapas del desarrollo psicosocial evolutivo humano. Consiste la confianza en una actitud hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo, que proviene de las experiencias prenatales y del primer año de vida; confianza básica implica que aprendemos a confiar en la identidad y continuidad de los seres cercanos y de ahí aprendemos a confiar en nosotros y en el mundo. La confianza sería la plataforma de inicio del sentimiento de identidad, cuando sentimos que todo anda bien, de ser uno mismo, la sensación de estar llegando a ser lo que otras personas esperan que uno sea. Durante el primer año el bebé desarrollará la confianza básica como creencia en la amabilidad de los que le rodean si estos son predecibles y afectuosos con él y los demás; en caso contrario se desarrollará la desconfianza básica con la sensación de que el medio ambiente le es adverso y desagradable.

Etapas en el desarrollo de la Personalidad según Erik Erikson								
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I Temprana Infancia	Confianza vs. Desconfianza				Unipolaridad vs. Autodiferenciación prematura			
II Infancia		Autonomía vs. Vergüenza, Duda			Bipolaridad vs. Autismo			
III Edad del Juego			Iniciativa vs. Culpa		Identificación lúdica			
IV Edad Escolar				Laboriosidad vs. Inferioridad	Identificación con la tarea vs. Sentimiento de futilidad			
V Adolescencia	Perspectiva temporal vs. Confusión del tiempo	Seguridad en sí mismo vs. Conciencia de la identidad	Experimentación con el rol vs. Identidad negativa	Anticipación del éxito vs. Parálisis en el trabajo	Identidad vs. Confusión de Identidad	Identidad sexual vs. Confusión bisexual	Liderazgo y adhesión vs. Confusión de autoridad	Compromiso ideológico vs. Confusión de valores
VI Juventud					Solidaridad vs. Aislamiento social	Intimidad vs. Aislamiento		
VII Adulthood							Generatividad vs. Estancamiento	
VIII Madurez								Integridad vs. Disgusto, Desesperación

Fuente: Erik H. Erikson, "Identity and the Life Cycle", Psychological Issues, Vol. 1, Monograph 1, 1959, pag. 120.

Son significativas las sensaciones provocadas por lo cercano en la conformación de la confianza básica: la ubicación del propio cuerpo en el espacio intrauterino crea el sentido de pertenencia a su madre, su tacto, su olor, su gusto y posiblemente su escucha y visión; después del nacimiento la continuidad del sentido de pertenencia y afecto materno lo

constituye el contacto básico de los dos cuerpos que continúan integrados a través de la cercanía, el amamantamiento, el sostenimiento, las caricias, los toques, las presiones, los besos, el olor y el sabor, el movimiento e interacción de su cuerpo contra el de mamá, más los cuidados y la satisfacción de necesidades básicas que esta proporciona; para después ir ampliando ese sentido de pertenecer con la proximidad de otros cuerpos (papá, hermanos y otros familiares), junto con la exploración, el toque y agarre de lo próximo. La percepción del afecto, la integración y la pertenencia tan básicos en la confianza básica están en relación directa con lo cercano, lo tocable, lo oliente, lo gustable y la sensación del propio cuerpo. Sobre estos sentidos primarios captadores de lo cercano construimos nuestros primeros puntos de referencia que aportarán a nuestra manera de conocer el mundo; visión y audición siguen después, nos ayudan a percibir lo lejano y requieren de procesos cerebrales más complejos.

Confianza

Sinónimos de confianza: esperanza, fe, seguridad, optimismo, motivación, creencia, certidumbre, certeza, convicción, libertad, tranquilidad, serenidad, entereza, calma, ánimo, aliento, decisión, moral, entusiasmo, satisfacción, protección, cuidado, preferencia, familiaridad, amistad, cordialidad, confidencia.



En sus inicios el organismo humano es plenamente receptor y dependiente. Únicamente tiene inteligencia perceptiva; sólo recibe y absorbe información que le servirá para construir sus primeros puntos de referencia. Pero también es dependiente como embrión del organismo materno quien le provee de todo lo necesario para sobrevivir; siguiendo la dependencia hacia mamá como infante al proporcionarle su leche, el alimento preparado, sus cuidados, la satisfacción de sus necesidades básicas y el suministro psicológico del afecto, la seguridad, el amor y la continuidad de todos estos. La eficacia de la información recibida a través de la dependencia materna o una sustituta determinará el que supere esta etapa, adquiera la confianza básica y consiga elementos de referencia internos que le permitan confiar más adelante en los demás, en sí mismo y en la vida misma. Estas primeras experiencias significativas del bebé proveen los fundamentos o soportes de la estructura de su personalidad. La calidad de la relación del organismo naciente con su figura materna es clave en esta etapa; de ahí la gran responsabilidad existencial de las madres y los padres durante el embarazo y los primeros años de vida.

María Luisa Becerra, nos dice: *“He vivido las dos imágenes de un recién nacido:*

Algunas veces se presentaba ante mis ojos expectantes la dulce imagen de un bebé nacido sin violencia, deseado independientemente de su sexo, amado, con su padre presente. Cuando eso sucedía, un impulso me hacía salir de la sala, sentía que estaba invadiendo la intimidad de la familia. Permitíamos entonces que disfrutaran de su lazo afectivo en presencia de su inocente sexualidad. Eran realmente vivencias de éxtasis. Salía de aquellos partos con tal vitalidad que por muy cansada que estuviera, no podía dormir.

Otras veces me encontraba con un bebé crispado de dolor, miedo y angustia, que llora desesperadamente con todo su cuerpo encogido, con los ojos y los puños cerrados, con una actitud de: '¡Qué doloroso es vivir!', '¡La vida me hace daño!', 'Después del placer, viene el dolor!', 'No quiero estar aquí!', 'Para recibir amor tengo que sufrir!', 'Soy malo, hago daño!', 'Para vivir tengo que morir!', 'No me comprenden!', 'Estoy separado!', 'Están contra mí!', 'No hay suficiente amor para mí!.'² BECERRA M. (2015).

Así María Luisa nos relata la importancia de las vivencias del nacimiento y la forma cómo influyen en nuestra vida en la conformación de la confianza básica, también nos recuerda que todos los seres humanos de una u otra forma enfrentamos dificultades en las que nos toca asumir su superación. Más abajo en el mismo capítulo nos enseña algunas afirmaciones que pueden ayudarnos a enfrentar como adultos algunas dificultades del trauma natal así:

“Afirmaciones:

Yo, _____, agradezco mi nacimiento perfecto.

Para mí, _____, después del placer, viene el placer.

Para mí, _____, es seguro manifestarme.

Cuanto más me expongo, más amor recibo.

Respirar es vivir.

Yo, _____, merezco la vida.

Yo, _____, hago mis salidas fácil y placenteramente.

Para mí, _____, es seguro dejar partir el control.

Yo, _____, decido estar aquí.

La fuerza de mi amor es inocente.

Yo, _____, soy inocente.

Yo, _____, me perdono por pensar que para vivir, hago daño al ser que amo.

Yo, _____, soy mi propio/a maestro/a.

Yo, _____, merezco amor.”³ BECERRA M. (2015).

Iniciada la confianza básica con las experiencias prenatales y de la primera infancia, la confianza sigue desarrollándose a lo largo de nuestra vida, en ocasiones ampliándose como en otras reduciéndose, deteniéndose o sometiéndose, dependiendo de la manera en que nos relacionamos y respondemos a las diversas situaciones que nos presenta la vida. En la infancia, en la edad del juego y después en la edad escolar, la confianza se despliega a través del reconocimiento que hacen las personas significativas de su ser; de sus logros, frustraciones y pérdidas, lo mismo que de sus atributos y debilidades. Bruce Lipton indica: *“No son las hormonas ni los neurotransmisores producidos por los genes los que controlan nuestro cuerpo y nuestra mente; son nuestras creencias las que controlan nuestro cuerpo, nuestra mente y, por tanto, nuestra vida...”*⁴ LIPTON B. (2006). Después expone: *“Los niños pequeños observan con detenimiento su entorno y almacenan los conocimientos que les ofrecen sus padres en la memoria subconsciente. Como resultado, el comportamiento y las creencias de sus padres se convierten en las suyas.”*⁵ LIPTON B. (2006). Más adelante señala: *“Dada la precisión de este sistema de almacenamiento de conductas, imagina las consecuencias que tiene que un padre le llame a su hijo «niño estúpido», o que le diga «no te mereces nada», «no vales nada», «nunca deberías haber nacido» o «eres una persona débil y enfermiza». Cuando los padres desconsiderados o poco afectuosos transmiten estos mensajes a sus hijos pequeños, sin duda no son conscientes de que semejantes comentarios se almacenarán en la memoria subconsciente del niño como «verdades» absolutas, de la misma forma que los bits y los bytes se almacenan en el disco duro de tu ordenador personal. Durante las primeras etapas del desarrollo, la conciencia de los niños no ha evolucionado lo suficiente como para discernir que esos comentarios de sus progenitores no son más que estallidos verbales y no necesariamente verdaderas características de su ser. Una vez almacenados en el subconsciente, no obstante, los abusos verbales se convierten en «verdades» que moldean de forma inadvertida el comportamiento y el potencial del niño a lo largo de toda su vida.”*⁶ LIPTON B. (2006).

Vimos la gran importancia que tienen el sentido cenestésico (del manejo del cuerpo) y el tacto en la conformación de la confianza básica; ahora, estos sentidos se siguen desarrollando en el niño en la edad de la

exploración a través del juego de manera autónoma, permitiéndole la consolidación de su confianza; jugando y corriendo el niño se vuelve hábil en el manejo de su propio cuerpo y a la vez aprende formas corporales de relación con sus pares y su entorno; aquí juega un gran papel la actitud de los padres o cuidadores al enfrentar la siguiente dualidad que tienen que resolver: ¿Hasta dónde cuido a mi hijo para evitar que se haga daño? o ¿Hasta dónde permito que él desde sí y por sí mismo explore, se desarrolle y corra sus propios riesgos?; padres poco protectores pueden correr el riesgo de daños en la integridad de sus hijos afectando su confianza; mientras que padres demasiado protectores posiblemente impidan su normal desarrollo también en detrimento de la confianza; ambos extremos serían perjudiciales, los padres en su sabiduría han de aprender a encontrar esos términos medios que permiten el desarrollo progresivo disminuyendo sus riesgos; de una u otra forma también aprendemos a internalizar los miedos y los atrevimientos de nuestros cuidadores. Así como un niño disfruta aprendiendo de los avances y logros que va teniendo en el manejo de su cuerpo y de lo que manipula o manosea; también aprende de sus desaciertos, caídas, golpes, chichones, raspaduras o cortadas, estos le enseñarán por donde ir y por donde no, o, por donde volver a ir de nuevo las veces que sean necesarias hasta adquirir la habilidad y el manejo precisos. Cuando un bebé repite un comportamiento, lo que hace es aprender una habilidad, hasta que la adquiere.

La confianza también puede verse afectada por las situaciones traumáticas que podamos vivir en cualquier momento de nuestra vida como accidentes, pérdidas o abusos. Las pérdidas suceden ante la eliminación de partes de nuestro cuerpo, ausencia de un ser querido por muerte o separación, detrimento en la salud, baja laboral o económica, cambio de domicilio o extravío de cosas preciadas, entre otros; que lleva a un proceso normal de duelo que dependiendo de la gravedad sigue la siguiente secuencia: negación, ira, negociación, depresión y aceptación; al llegar a esta última fase la persona asume la pérdida como un suceso en su historia que le dejó algún aprendizaje, que ya pasó y que debe seguir su vida.

En cuanto al abuso, este implica el uso injusto e indebido de algo o de alguien a través del poder; se da en diferentes ámbitos como el familiar, escolar, laboral, social, económico o político; donde quien detenta el

poder somete a quienes están en condiciones inferiores a la realización de acciones en contra de su voluntad, representando un beneficio para el abusador. Dentro de los mecanismos de abuso del poder encontramos desde formas inteligentes, sutiles, flexibles, que no se dejan ver como la astucia, la seducción y el engaño, hasta maneras evidentes como la represión, las amenazas físicas, verbales o psicológicas, las sexuales y la violencia. Con respecto al abuso sexual, "Mujeres para la Salud" en su informe nos comenta en algunos apartes: *"El abuso sexual es otra forma de abuso de poder, la peor de todas, especialmente cuando se manifiesta sobre niñas y adolescentes. Un abuso de poder que marcará su vida, especialmente cuando el abuso se convierte en violación. El abusador/violador se refugia en el secreto, que le protege y le permite repetir la misma actuación con otras niñas de su familia. Porque aunque sea descubierto por algún otro miembro de la unidad familiar, el hecho de hacerlo público es tan espantoso que generalmente callan para proteger la imagen de la familia. Esta ley del silencio agudiza los efectos y las consecuencias que la víctima sufrirá durante gran parte de su vida. Por eso es tan importante que hablemos de la existencia de los abusos sexuales y los reconozcamos como un problema social que hay que abordar.*

*Las familias incestuosas mantienen una ley del silencio tan férrea como la mafia. Si surge alguna mujer lo suficientemente valiente como para hablar de ello, generalmente descubrirá que otras mujeres de su familia también han sido abusadas y chocará contra la negación a hablar de ello fuera del seno familiar."*⁷ MUJERES PARA LA SALUD. (2006); después revela los efectos devastadores en la confianza cuando el abusador es el mismo padre: *"Los peores efectos se presentan cuando es el padre el abusador, porque en ese caso la niña además pierde la confianza en el ser que debe protegerla y que representa su seguridad. Estas niñas se quedan indefensas frente al mundo masculino porque mezclan el sexo con el afecto, con el cuidado, el poder y el cariño. Y todo esto en secreto."*⁸ MUJERES PARA LA SALUD. (2006). Al final del informe, en la "Carta Reclamación de sus derechos" encontramos el siguiente manifiesto: *"Nosotras, un grupo de mujeres que han sufrido la experiencia del incesto, deseamos compartir con otras mujeres el proceso de concienciación y superación de esta experiencia a partir de nosotras mismas.*

Por lo que entendemos que el incesto es un hecho mezquino y cruel que hiere grave y dolorosamente nuestro yo más íntimo dejándonos terribles secuelas en nuestra vida.

Por lo que tal experiencia nos ha provocado un gran sufrimiento y sentimiento de culpabilidad, de rechazo hacia los demás y hacia nosotras mismas.

Nos ha creado además un fuerte sentimiento de inseguridad, de desconfianza, de miedo y de odio. El incesto ha afectado a todas las facetas de nuestra vida: nos ha creado enfermedades físicas y psíquicas y ha contribuido a que nuestras relaciones afectivas y personales (amistades, familia, compañeros, hijas/hijos, etc.) sean conflictivas o poco duraderas.

Por lo que denunciamos y repudiamos con todas nuestras fuerzas estos hechos por considerarlos una experiencia violenta, traumática y egoísta.

Que gracias a poder reunirnos, hablarlo, compartirlo, llorarlo y procesarlo juntas hemos logrado darnos cuenta de:

- *Que se puede superar*
- *Que no somos culpables*
- *Que podemos expulsarlo de nuestras vidas*
- *Que ni somos ni estamos sucias*

Y que todas unidas hemos sacado la fuerza necesaria para liberarnos, verbalizarlo y así desdramatizarlo. Por lo que rogamos a otras mujeres que se atrevan a romper las cadenas y salgan de la prisión en la que nuestro gran secreto nos ha tenido inmovilizadas. Para lograrlo, para liberarnos, tenemos que estar acompañadas por otras mujeres, compañeras de dolor, y así juntas, sintiéndonos que escuchas y que eres escuchada, que comprendes y que eres comprendida, que aceptas y eres aceptada, que respetas y eres respetada, encontrarás la armonía y la paz dentro de ti y alcanzarás la LIBERTAD POR LO TANTO ¡DENUNCIA LOS ABUSOS SEXUALES! BUSCA AYUDA EN UN/A AMIGO/A, UN PROFESIONAL, CENTRO, ETC.

¡NO TE CALLES, NI LO ESCONDAS COMO UN PECADO O COMO ALGO DE LO QUE TENGAS QUE AVERGONZARTE!"⁹ MUJERES PARA LA SALUD. (2006).

Construcción de la confianza

La Construcción de la confianza estará mediada por las relaciones interpersonales de las siguientes maneras: 1. En primera instancia, en la confianza básica, esta se adquiere a través de las impresiones recibidas por el niño acerca de lo que los demás perciben, valoran y sienten de él. 2. En segunda instancia, se sigue alcanzando a través de la imitación,

donde el niño repite lo que ve hacer a los demás, así continúa su desarrollo por lo que el niño percibe, valora y siente hacia los demás; aquí va a sentir atracción hacia quienes le protegen y estiman, pero sentirá rechazo hacia quienes lo desvaloran y excluyen. 3. De la conjugación de las dos condiciones anteriores, percepción e imitación primarias, se conformará la autoconfianza, que es la capacidad de confiar en sí mismo, en los recursos propios, en los demás y en la vida misma; donde se mirará o percibirá, se pensará o valorará y se amará o estimará así mismo de una u otra forma en función de las 2 primeras instancias; si estas han sido atrayentes, interesantes o significativas y van a favor del desarrollo personal, esta se proyectará optimista, esperanzadora y dará un piso de seguridad; si estas han ido en contravía al desarrollo personal, se estará gestando una desconfianza, el individuo se tornaría pesimista, desesperanzado e inseguro, en ocasiones esta fragilidad le llevará a montar mecanismos para su adaptación.

Componentes de la Confianza

Así como nuestra dimensión psicológica, nuestro interior o nuestra subjetividad funciona desde el sentir, pensar y actuar; así nuestra confianza funciona de manera parecida: autopercepción por lo que se percibe, autoconcepto por lo que se piensa o valora y autoestima por lo que se quiere y actúa desde y hacia sí mismo.

Autopercepción por Autoimagen.

Al hablar de autoimagen nos estaríamos refiriendo a nuestra propia imagen, reduciendo nuestra percepción a sólo lo que vemos de nosotros, imagen también lo relacionamos con apariencia y esta puede ser falsa. Hablar de Autopercepción implica reconocer todos nuestros canales sensoriales en una percepción integrada y honesta de nosotros mismos. De aquí en adelante utilizaré el término autopercepción.



Autopercepción sería la manera como cada quien se percibe a sí mismo. Autopercepción contempla la manera en que percibimos nuestros rasgos físicos, posturas y dinámicas corporales de interacción y comunicación; además, maneras de asear, arreglar y presentar tanto a sí mismo como su hábitat o entorno propio, lo mismo que las maneras de comportarse. Este componente se predispone por la forma en que le percibían los

demás y como él los distinguía a ellos, para a partir de ahí construir la autopercepción. Proyectamos hacia los demás la representación que tenemos de nosotros mismos y las primeras impresiones que damos a los demás tienen que ver con este componente. Las dificultades en la autopercepción, de una u otra forma están ligadas al autoconcepto, a la autoestima y a la confianza en general.

La autopercepción es fundamental en la adolescencia, etapa en la que importa mucho la manera en que le ven los demás, en especial los pares; donde se tienden a resaltar una o muy pocas características, desatendiendo la totalidad; o cuando la presión grupal o publicitaria impone criterios de imagen o presentación que al no cumplirse pueden llevar a sentimientos fatales en la persona.

La postura donde se tiende a valorar solo un aspecto negando los demás de la totalidad, puede llevar a una manera de ver parcial, irracional e insana, tal sería el caso de sólo percibir en función de la moda; mientras que si se enmarcan los diferentes aspectos en la totalidad, aceptando los poco favorables trabajando en ellos para mejorarlos si son susceptibles de mejora y dar el valor real a los agraciados, tendremos un punto de vista más sano. Tenemos que aprender a integrar todo, lo contrario nos divide, fracciona o disocia.

El capitalismo contemporáneo, por medio de la publicidad y la moda procura manipularnos para controlarnos y vendernos sus productos y servicios a través de la repetición audiovisual y la promoción de la creencia de que quien los compra, además de recibir los beneficios del artículo o el servicio, adquiere el valor agregado de los sentimientos de placer, poder o posicionamiento (statu quo). Así, un adolescente al ver que sus amigos tienen lo que él no puede tener o van donde él no puede ir, le puede llevar a percepciones erróneas de sí mismo, eso, mientras aprenda a aceptar su realidad; a entender que repetir, copiar y masificarse resta originalidad; y a crear, valorar y desarrollar sus propias alternativas, su autopercepción, su autoconcepto, su autoestima, su creatividad, su identidad o singularidad.

En cuanto a lo que lo que los demás ven de uno y nos lo señalan, existen 2 posibilidades: la primera que nos están señalando algo que a su criterio debemos mejorar y la otra que estén bromeando, tratando de

ridiculizarnos, burlarnos o volvernos trágicos. En ambos casos hay que saber escuchar, retener y someter a nuestro propio juicio; para después mejorar si nos están diciendo algo que va en pro de nuestro desarrollo y agradecer; o, dejar pasar y hacer de oídos sordos si va en contra de nuestro criterio y proyecto de vida; si el asunto es demasiado serio, hacer el reclamo de manera asertiva, actuando siempre de las maneras más adecuadas ante lo inadecuado, sin pagar con la misma moneda.

Autoconcepto o Autovaloración, Yo o Ego.

El autoconcepto consistiría en la opinión, valoración, creencia o concepto que se tiene sobre sí mismo, su personalidad, comportamientos y desempeños. El Ego o el Yo es el autoconcepto o la creencia dinámica que nos hemos ido construyendo de nosotros mismos a lo largo de nuestra vida, a través de las relaciones con los demás, con nosotros y con la vida misma. Así, somos lo que creemos ser. Un autoconcepto real o sólido se fundamenta en la veracidad de lo que somos, tiene que ver con la aceptación de nuestras fortalezas y debilidades de una manera sincera.

El autoconcepto se estableció por la forma en que los demás nos valoraban y cómo nosotros los valoramos a ellos. Sentirse valorado implica la recepción coherente de mensajes verbales, gestuales, corporales, de atención, cercanía y acción de las personas significativas.

Bruce Lipton nos decía, que las programaciones que recibimos y asumimos quedan grabadas en nuestra mente subconsciente; frases tóxicas como las descritas antes por él funcionan como verdades absolutas que se constituyen en los fundamentos de nuestras acciones. Y son precisamente aquellas creencias impertinentes que hemos perpetuado por imitación y repetición y que posiblemente nos hayan servido en un principio, las que se convierten en obstáculos para nuestro desarrollo personal, provocando freno, inhibición, incoherencia, contradicción e impulsividad, llevándonos a comportamientos irracionales, insanos o inadecuados. Frases verbales sinceras como: “eres valioso”, “te quiero mucho”, “eres importante para mí”, “valoro lo inteligente, listo o capaz que eres”, “sabes cuánto aprecio tu _____, _____ y todas tus fortalezas”, “eres un ganador”, etc., acompañadas del lenguaje corporal afectivo en la misma línea en su momento oportuno, inciden efectivamente en la formación del autoconcepto del niño.

En la adolescencia y más adelante en la vida, a través de la inteligencia abstracta, nos vamos dando cuenta de los mensajes inadecuados que nos hemos acostumbrado a decirnos a nosotros mismos, algunos de los cuales los hemos copiado de los demás: “no puedo”, “no soy capaz”, “esto me queda muy grande”, “soy un perdedor”, “necesito de la aprobación de los demás”, “no me merezco _____”, que se convierten en obstáculos para nuestro desarrollo personal y el ejercicio de nuestra libertad, no obstante, están sujetos a cambio siempre y cuando la persona así lo decida.

La decisión de cambio puede empezar literalmente invirtiendo el sentido de las frases insanas que nos decimos a nosotros mismos, así tomando como ejemplo las frases de párrafo anterior, podemos decirnos: “sí puedo”, “soy capaz de _____ y mucho más”, “reconozco el grado de dificultad, pero cada vez más acepto mi coraje y valentía para afrontarlo”, “gradualmente estoy aprendiendo a enfrentar mis propios retos, dándome cuenta que mi tenacidad y capacidad me hacen ser un ganador”, “cada vez más valoro mi criterio y siento que puedo valerme por mí mismo asumiendo las consecuencias de mis actos, aunque en momentos difíciles no descarto una asesoría”, “soy hijo de la Vida, pertenezco a ella, por lo tanto me merezco _____, _____ y mucho más para disfrutarla dignamente”; repetir estas frases, hablándolas en alto y en silencio, escribiéndolas, dibujándolas, visualizándolas, colocándolas en sitios de fácil visualización, sintiéndolas en momento presente y actuándolas como si ya fuesen nuestras, nos pueden llevar por la fuerza de la repetición consciente a actitudes que reemplacen a las pesimistas.

Autoestima.

Estimar tiene que ver con desear, querer, buscar y hacer lo mejor al ser querido; en la autoestima, el ser amado es uno mismo; querer lo mejor para mí implica ser selectivo con lo que busco, atraigo, acojo, contacto, permito, ingiero y actúo, que a la vez propicie mi desarrollo. Autoestima sería la estimación, afecto, aprecio, dignidad, respeto o amor que se siente hacia uno mismo. Autoestima como amor propio, auto respeto y dignidad.

La autoestima se fue determinando en sus inicios por la manera en que los demás nos aceptaban; si nos acogían, nos sentíamos queridos; lo

contrario nos llevaba a sentirnos rechazados, excluidos o despreciados; también influyó la manera en que aceptamos a los demás. Estos puntos de referencia iniciales nos llevaron a conformar nuestro propio sentimiento de autoestima. Así como en la confianza básica los mensajes verbales que nos prodigaron fueron claves para la formación del autoconcepto, para la autoestima fueron cruciales las acciones que recibimos.

Las reacciones temperamentales adversas como la agresividad (acción correctiva), la ira (vociferación o reclamo), o la tristeza (pasividad, permisividad o inacción) tienen sus motivaciones profundas en los sentimientos de exclusión o desprecio; una situación presente que implique cierto rechazo se aumentará o minimizará en la subjetividad del individuo en función de las situaciones excluyentes pasadas vividas no resueltas; exclusión significa sacarte o desplazarte de lo que te pertenece, quitar lo que le pertenece, dejar de pertenecer a algo y posiblemente a la vida,, dejar de existir,,,, morir. Situaciones pasadas no resueltas incidirán en las presentes por asociación; de ahí la necesidad de resolver el pasado adverso, a la luz de la inteligencia lo traemos al presente, lo revivimos, lo expresamos, lo analizamos, percibimos sus relaciones, asociaciones y contradicciones, lo comprendemos, lo manejamos y lo superamos. Hay que valorar los instantes molestos e intolerantes, porque son los que nos recuerdan nuestros asuntos pendientes.

En la conformación de la confianza básica son esenciales los sentidos que perciben lo cercano y lo inmediato como el tacto, además del movimiento, el equilibrio y la ubicación del propio cuerpo; Luís Carlos Restrepo nos dice: *“De allí la importancia que en el ser humano tiene la estimulación propioceptiva, que para muchos no es otra cosa que el llamado tacto profundo. Sin una adecuada estimulación táctil, el cachorro humano no puede sobrevivir. En el infante humano la mielinización del sistema nervioso está ligada a la estimulación táctil por parte de la madre o los adultos y a la actividad lúdica que pone al cuerpo en contacto con otros cuerpos, facilitando así experiencias de tacto-presión y manejo coordinado de los diferentes segmentos corporales. En ausencia de una adecuada estimulación táctil, el niño puede presentar severos trastornos de su sistema inmunitario incompatibles con la vida, o alteraciones cognitivas que dificultan el proceso de socialización.”*¹⁰ RESTREPO L. (1994). En otro artículo James W. Prescott también nos menciona: *“La relación recíproca del placer y la violencia es altamente significativa ya que ciertas*

*experiencias sensoriales vividas durante los periodos formativos del desarrollo crearían una predisposición neurosicológica bien sea, para la búsqueda de la violencia o para la búsqueda del placer en etapas posteriores de la vida. Estoy convencido de que los comportamientos anormales tanto sociales como emocionales resultantes de lo que los sicólogos llaman privación "materno-social", es decir falta de ternura y cuidado amoroso, son causados por un único tipo de privación sensorial, la privación somato - sensorial. Derivado del griego 'cuerpo' el término se refiere a las sensaciones de tacto y los movimientos corporales que difieren de los sentidos de la vista, escucha, olfato y gusto. Creo que la privación de la caricia o tacto corporal, del contacto y de los movimientos son las causas básicas de varios trastornos emocionales que incluyen entre otros, los comportamientos depresivos, autistas, hiperactivos, aberraciones sexuales, abuso de drogas, violencia y agresión."*¹¹ PRESCOTT J. (1975).

Los sentidos cinestésico y del tacto son fundamentales en el afrontamiento de la crisis de la confianza básica y en la conformación de los primeros puntos de referencia que aportarán a la manera de conocer e interactuar con el mundo, mientras que a través del juego consolida su confianza y desarrolla competencias corporales, intra e interpersonales decisivas para las relaciones presentes y futuras. Del contacto íntimo corporal madre – hijo, al contacto con su padre, hermanos y otros familiares, al contacto con vecinos, amigos y otras personas significativas, se van manifestando las maneras propias de interacción con los demás y con el mundo. Es en el juego donde de manera autónoma aprendemos a encontrarnos e interactuar con los demás, donde ensayamos diversas formas de práctica corporal, donde con nuestro propio cuerpo incidimos sobre los cuerpos de los demás percibiendo a la vez sus reacciones, así de manera inversa, los otros cuerpos inciden sobre los nuestros experimentando nuestras propias reacciones; todo esto en sucesiones múltiples, diversas y complejas que nos llevan de una u otra manera a manejarnos en medio de la diversidad, la diferencia y la incertidumbre, tal cuál es la Vida. Las restricciones en los sentidos corporales y en la sensibilidad terminan perturbando nuestra afectividad.

Para conseguir nuestros objetivos trabajamos individualmente o nos asociamos con personas con intereses afines para potenciamos en grupo. Así, en primera instancia tendemos a darnos prioridad a nosotros mismos y a nuestros propios intereses; después a nuestro clan y sus intereses

que pueden ser la familia, socios, grupo de colaboradores o amistades cercanas; posteriormente a otros grupos de menor importancia y sus intereses, como vecindario, clubes sociales, políticos, artísticos o deportivos, compañeros de estudio o trabajo y nacionalidad. En la diversidad de posibilidades del encuentro con los demás medimos nuestra capacidad de socialización; cuando las acciones o pareceres de los demás discrepan de los nuestros, surgen las diferencias, sino las sabemos manejar de maneras democráticas brotan los conflictos, y de estos pueden surgir la violencia y la tendencia a eliminar la diferencia eliminando al otro. Es en la percepción real de la diferencia teniendo en cuenta mi postura y la del otro a la vez, donde medimos nuestro crecimiento o equilibrio de respuesta social; en el Evangelio según Mateo 22:37-40 podemos leer las enseñanzas que nos dejó el maestro Jesús: ³⁷ *Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente.* ³⁸ *Este es el primero y grande mandamiento.* ³⁹ *Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.* ⁴⁰ *De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas.*”; en la frase “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” encontramos el equilibrio social entre Yo y Tú, entre Tú y Yo, Nosotros y Ellos o Ellos y nosotros; así, no hagas a otro lo que no quieras que te hagan a ti; no permitas que otro te haga lo que tú no haces; sólo apreciando a los demás podemos querernos a nosotros mismos; de igual manera actuando como clan o en representación del mismo: no hagamos a otra tribu lo que no quisiéramos que ella u otra nos hicieran a nosotros; o acepta al (los) diferente(s) con sus condiciones tanto como te aprecias a ti mismo con tus condiciones, ya que de una u otra forma esas condiciones te han llevado dónde estás y a él (ellos) le(s) han llevado donde está(n). La capacidad de aceptación, valoración y respeto del (los) otro(s) potencia nuestro amor propio. Actitudes egoístas y prepotentes a más de dañar al otro, terminan dañando nuestra propia estima, no son ecológicas. Asumir acciones que me (nos) beneficien sin tener en cuenta las consecuencias en el (los) otro(s) y en la Vida es lo que vemos en el día a día de la sociedad capitalista del beneficio propio y en la actitud de conquista egocéntrica del guerrero.

Así como recibimos afecto, también lo devolvemos; desde la ternura nos hemos acostumbrado a utilizar varias maneras de expresar nuestro aprecio hacia los demás: 1. por palabras, frases o textos, verbales o escritos; 2. tocando, besando, abrazando, acariciando; 3. dando nuestra

presencia, estando atentos, acompañando; 4. haciendo algo para el otro; y 5. dando algo al otro. Identificar nuestras formas propias de manifestar la estimación y reconocer que hay otras que nos enriquecen nos ayudan a superar las deficiencias en la autoestima; lo mismo que entender las formas de manifestación de los demás nos ayuda a crear empatía y comprensión, *"porque dando es como recibo"*, nos dice Francisco de Asís en su oración.

Condiciones Generacionales y Culturales en la Confianza

En el proceso espontáneo del desarrollo psicosocial del niño incide la actitud permisiva, sobreprotectora o equilibrada; violenta, autocrática o democrática de los padres o cuidadores. Si los padres vienen con las deficiencias de sus antepasados y repiten los mismos esquemas a sus hijos, parejas u otros, las probabilidades de transmisión de estas a sus hijos y a las nuevas generaciones son mayores. Así, desde el contexto de la responsabilidad paterna, el desarrollo social partiría de los cambios particulares que harían los individuos que toman conciencia de su situación generacional, deciden romper con ellas desde, por y para sí mismos y dejan un legado de cambio y transformación que se revierte en sus hijos, allegados y posteriores generaciones. Los que siguen embarcados en la rueda generacional de la repetición de la disfuncionalidad lo seguirán transmitiendo a sus generaciones.

Así como generacionalmente la familia impone sus actitudes, también entra la cultura a imponer sus códigos. Así como los indígenas americanos venían con su propia idiosincrasia, al llegar e invadir los españoles con su poder, los nativos se vieron interrumpidos en el ejercicio de sus identidades y obligados a asumir por la fuerza otras condiciones; de manera parecida, el desarrollo espontáneo que trae el ser humano se ve interrumpido cuando la cultura impone sus códigos a través de sus legiones: 1. La familia con el 'deber ser' adiestra con sus pautas de aseo, protección, obediencia y comportamiento. 2. La escuela restringe el desarrollo del sentido corporal para imponer ahora el perfeccionamiento de los sentidos audiovisuales a través de la lectura y la escritura; lo que antes corporalmente era espontáneo, dinámico y sistémico, ahora se ha convertido en impositivo, estático y lógico lineal; asignando a cada quien un espacio único en el aula donde debe permanecer sentado, ordenado y atento a lo que se le ofrece enfrente; donde para poder seguir perteneciendo a la institución educativa asignada debe cumplir los estándares y el perfil propio de la misma. También la escuela da un especial realce a lo cognitivo dejando en segundo plano las esferas de la sensibilidad y la afectividad. 3. Después que la escuela inicia la restricción de lo corporal, le toca ahora a los medios masivos de

comunicación seguir el proceso de culturización, masificación y audiovisualización; primero la radio, después la televisión y ahora los computadores y celulares; sentar a un niño frente a las pantallas inquietadoras hace que se olvide de sí mismo y se fascine, colocándole en una actitud de fragilidad perceptiva, donde se anulan los filtros y controles adquiridos y le lleva a vivir una realidad virtual, donde puede experimentar en sí mismo toda la gama de emociones posibles sin la necesidad de movilizar su cuerpo, lo anula; vive en sí mismo, tanto los peligros, conflictos, amenazas, incertidumbres, dolores e inestabilidades, como los logros, alegrías, certezas y confianza de los actores virtuales como si fuesen suyos; desde la quietud accedemos a la pluralidad emotiva que nos proporcionan las imágenes y sonidos virtuales como si fuesen los nuestros. Así, con las pantallas seguimos restringiendo nuestros movimientos corporales, nos quietamos, nos aislamos, evitamos el contacto con el otro, suplantamos nuestra identidad, nos alienamos, dejamos de usar nuestros propios criterios para adoptar las creencias que nos impone el sistema anulando nuestra capacidad de acción y reacción. ¿Será esta una forma de control social?

Vivir en Colombia, un país latinoamericano permeado por la violencia con múltiples manifestaciones violentas no es fácil e implica muchos riesgos, José Antonio Gutiérrez nos precisa: *“en el caso colombiano debemos mencionar la existencia de una tradición centenaria de violencia estatal como respuesta privilegiada de las clases dominantes a cualquier forma de protesta social; la intervención permanente del imperialismo norteamericano; la existencia de una tradición de respuesta guerrillera a la violencia del Estado, la cual es consecuencia y no causa como nos quiere hacer creer el actual régimen; la formación de milicias privadas por parte de los capitalistas como parte normal de la lucha de clases, un fenómeno que no viene de los 1980 con la entrada del narcotráfico al conflicto, sino que parte de 1946 cuando en el eje cafetero chulavitas y pájaros comenzaron sus expediciones punitivas en contra de campesinos fundamentalmente liberales[3]; ligado a lo anterior, la guerra como un mecanismo normal de acumulación de capital; y el peso exorbitante del narcotráfico y la mafia en la estructura económica colombiana.”*¹² GUTIÉRREZ J. (2010). Todas esas condiciones inciden en la confianza de los habitantes de un país en guerra, situaciones que se siguen dando a pesar de la firma de un proceso de paz, donde la pobreza, la exclusión, el desplazamiento forzado, la información o desinformación de los medios de comunicación,

la apropiación de grandes extensiones de tierra, el robo de cuantiosas cantidades de dineros públicos, la corrupción y la mafia en las instituciones del estado y el crimen como medio de desaparecer al diferente. Este panorama de una u otra forma lleva a vivir bajo unas condiciones mínimas e inciertas de seguridad, que promueven sentimientos pesimistas, de exclusión y sojuzgamiento.

Ante la violencia en sus múltiples manifestaciones Restrepo L. se pregunta y responde: *“¿a qué nos referimos cuando hablamos de violencia? ¿Qué de común tienen la violencia callejera del sicario, el machismo de nuestros campos, las violencias sociales, económicas y políticas, con las diferentes manifestaciones de violencia en la intimidad? El factor común es la acción tendente a impedir la expresión de la singularidad. Todas las formas de violencia tienen en común su intolerancia frente a la diferencia y la resistencia a permitir su aparición y crecimiento.”*¹³ RESTREPO L. (1994).

Ante este panorama egocéntrico y violento Restrepo L. nos propone: *“Enrutarnos hacia la ternura es tener siempre presente, en el horizonte, la posibilidad de la crueldad y la violencia. Hablamos de ternura sin desconocer la facilidad con que los seres humanos accedemos a la violencia. La ternura actúa como una especie de conjuro que impide que actuemos nuestro odio hasta exterminar al diferente. Al igual que la madre canta la canción de cuna no tanto para el niño sino para ella misma, para conjurar su posible irritación y no hacerle daño al chico, también nosotros entonamos la canción de la ternura para sensibilizamos en medio del horror, para modular nuestras fuerzas y no caer en el embeleso del exterminio.”*¹⁴ RESTREPO L. (1994).

Trabajando las Dificultades en la Confianza.

Si bien la confianza se inicia desde las experiencias significativas primarias y continúa su desarrollo a partir de estos más las vivencias siguientes, esto puede llevar a pensar que si estos comienzos son disparatados, adversos o traumáticos, pueden dar origen a creencias, programaciones irracionales y deficientes que afectarán su desarrollo llevando posiblemente al individuo a desenvolvimientos o posturas pesimistas, desesperanzadores, de minusvalía o inseguros. Si en la adolescencia, juventud o adultez permanece esa sensación de desconfianza, conviene entender que no siempre tiene que ser así. En este último capítulo propongo algunos instrumentos que nos pueden ayudar a trascenderlas: autopercepción, inteligencia, aceptación y voluntad.

Autopercepción.

En los Procesos Psíquicos.

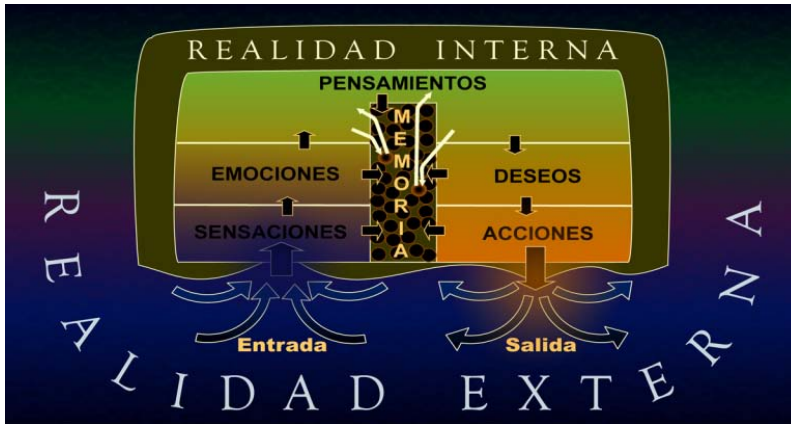
La percepción es el proceso básico de la actividad mental, el resto de las operaciones psíquicas, como el pensamiento, el aprendizaje o la memoria, estarían subordinadas al correcto funcionamiento de la organización perceptual. Los sucesos afuera llegan a nuestros sentidos como ondas con información que nos impresionan o nos sensibilizan, se interpretan, se representan dentro y quedan guardadas en nuestras memorias como puntos de referencia para las futuras interpretaciones y representaciones. La percepción se hace más clara cuando adquirimos la conciencia gradual de cómo lo sucedido afuera nos provoca un efecto adentro; también cuando entendemos que las creencias como interpretaciones afectan nuestras maneras de percibir, quitándonos objetividad y llevándonos a posibles errores; esto último sucede cuando percibimos con prejuicios. Hay que aprender a asimilar tanto la totalidad como lo reducido que nos interesa; percibir sin distinguir el contexto nos puede paralizar y reducir el conocimiento. Tendemos a usar canales sensoriales de preferencia, unos preferimos la vista, otros el oído y otros el tacto, el olor y el cuerpo, ser conscientes de esto, nos puede llevar a pretender buscar el equilibrio con los demás canales; la vista por su

amplio alcance nos puede llevar a privarnos de la cercanía, saludar desde lejos con el solo contacto visual nos imposibilita del contacto de un apretón de manos o de los cuerpos en el abrazo; o dejarnos llevar de lo audiovisual puede restringir lo corporal.

Cuando a través de nuestros sentidos captamos una situación externa cualquiera que nos exige pensar en la respuesta, la afrontamos enfocándonos en ella a través de la actividad pensante, donde representamos, comparamos, hacemos juicios, análisis y síntesis hasta diseñar estrategias que nos permitan dar con la mejor respuesta; de ahí nos motivamos y decidimos; para después lanzarnos a la acción con la puesta en marcha de nuestro sistema motor, todo nuestro organismo moviliza el medio ambiente hasta lograr la respuesta pensada o la adecuada.

Al accionar tenemos tres posibilidades: una, que acertemos con la acción decidida, la otra que la abandonemos si nos equivocamos, y la tercera, que nos equivoquemos y tengamos que repensar, volver a pensar, replantear, reorganizar, decidir y lanzarnos en otra línea de acción; este nuevo acto nos lleva a aprender de los desaciertos y seguir en sucesiones significativas de ensayo – error – ensayo – error, hasta dar con la respuesta adecuada, haciendo más significativo nuestro aprendizaje desde el pensar – hacer – pensar – hacer. En esta tercera posibilidad, después de varios intentos hasta encontrar la respuesta óptima, la generalizamos, la aplicamos en otros contextos y de seguir funcionando y seguirla repitiendo llega a convertirse en una habilidad, que sería una respuesta repetida, mecanizada y convertida en hábito de acción óptima; así estas respuestas - acciones pasan a formar parte de nuestro repertorio de actos mecánicos aprendidos; el manejar un automóvil, el leer y el escribir en principio nos costó energía, tiempo y esfuerzo mientras aprendíamos, una vez adquirida la habilidad, el esfuerzo pensante se minimiza y nos volvemos competentes en ese accionar específico.

La afinación sensorial nos permite ser más claros, mientras que la inteligencia nos permite hacer los ensayos virtuales necesarios a través del pensamiento para después materializarlo a través de la acción comprometida. Una vez percibido, pensado y decidido qué hacer, la acción lo ejecuta. La experiencia o la vivencia sucede primero, lo mental vendría después.



El reconocer la existencia de dificultades en nuestra confianza implica la aceptación de dificultades propias internas, subjetivas e intangibles; que si decidimos trabajar con ellas, hacen que su manejo sea subjetivo – interno, y no objetivo – externo, como cuando trabajamos con las cosas que tenemos a nuestro alrededor percibidas por nuestros sentidos y maniobradas con nuestro cuerpo. Así como en lo objetivo – externo nos toca afinar nuestra percepción, en lo subjetivo - interno nos toca afinarla muchísimo más, aprender a darnos cuenta, a ‘ser conscientes’ de nuestras percepciones, impulsos, emociones, sentimientos, interpretaciones, pensamientos, ideas, creencias, deseos y nuestras acciones, lo mismo que las relaciones entre estos y las relaciones con el contexto.

Interpretación, Creencia y posibilidad de Cambio.

Albert Ellis, creador de la Terapia Racional Emotiva nos dice: “*En esencia, desde el punto de vista estoico, que mantenía que las personas se alteran no por las cosas en sí, sino por su visión de las cosas, se creó la RET, y esta perspectiva (siguiendo mis primeras formulaciones) es el núcleo de las aproximaciones cognitivo-conductuales de hoy en día a la psicoterapia.*”¹⁵ DRYDEN W. y ELLIS A. (1989). Entendiendo la percepción como la confluencia de la información sensible captada de un suceso por un lado, más la comparación del mismo con los puntos de referencia provenientes de aquellos aprendizajes parecidos almacenados

en las memorias por el otro lado, que activan el potencial de acción interno; podríamos decir que en la percepción no reaccionamos a los eventos en sí, sino a las interpretaciones, visiones, perspectivas o puntos de vista con respecto a los mismos. Ellis también nos recuerda: *“la RET ha insistido en la naturaleza inferencial de los acontecimientos y ha demostrado cómo los hechos, o mejor dicho, la forma en que percibimos los hechos, interactúa con nuestra evaluación cognitiva, emociones y conductas”*¹⁶ DRYDEN W. y ELLIS A. (1989).

Nuestras creencias intervienen en nuestras formas de sentir, pensar y actuar. En cuanto al sentir, nuestras percepciones y sentimientos implican una valoración primaria de nuestras sensaciones y emociones con base en creencias previas, así, si tengo creencias racistas de aversión a la raza negra, ante su presencia, mis percepciones harán la clasificación automática y mis sentimientos el siguiente rechazo sin tener en cuenta las otras cualidades del ser que tenemos al frente. En cuanto al pensar, los pensamientos reactivos surgen de manera automática apoyados en la aparente utilidad de la creencia básica subconsciente reforzados por su repetición y habituación. Así nuestros actos serían la consecuencia de lo que pensamos.

Si percibimos incongruencia o irracionalidad en nuestras formas de sentir, pensar o actuar, es porque nos estamos dando cuenta del hecho, empezamos a ser conscientes de nuestra vida interior, de nuestra subjetividad, tanto de las virtudes como de las fragilidades, vamos caminando hacia la autoconsciencia, hacia el meta pensar, hacia pensar sobre lo que pensamos; eso nos permite cuestionarnos, contemplar posibilidades de transformación e ir en la búsqueda de alternativas que sustituyan la irracionalidad por maneras más racionales.

La gran dificultad que tenemos para realizar cambios interiores, consiste en que los organismos biológicamente tienden a mantener su propio equilibrio interno; en biología se llama Homeostasis, en el diccionario de la RAE encontramos la siguiente definición: *“De homeo- y el gr. στάσις stásis 'posición, estabilidad'. Biol. Conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo. Autorregulación de la constancia de las propiedades de un sistema influido por agentes exteriores.”* Es la manera en que nuestra propia naturaleza se protege

así misma de las influencias externas. Así, biológicamente nos adaptamos, nos protegemos, nos acomodamos; nos autorregulamos a través del hábito y la repetición adquiriendo habilidades; habilidades fundamentadas en creencias, esquemas o patrones de pensamiento que llevan a acciones cada vez más mecanizadas; eso nos brinda seguridad. Ahora, el mundo cambia, aparecen nuevos escenarios y lo que ayer nos sirvió de pronto hoy no, tenemos que aprender a darnos cuenta por nosotros mismos o porque los demás nos lo señalan cuando nuestros esquemas se vuelven obsoletos, inadecuados o insanos, cuando chocamos con el mundo o con nosotros mismos, llegó la hora de cambiarlos.

Para nuestro caso de dificultades en la confianza y de toda nuestra vida interior, es precisamente la autopercepción continua la que nos permite entrar en contacto con esa realidad intrínseca, percibir sus contradicciones, irracionalidades y resistencias a los cambios. Tomar conciencia de las disfuncionalidades y de lo complejo que es cambiar es lo que nos puede permitir su aceptación para su posterior transformación. Esto se puede percibir cuando tenemos impedimentos en el manejo de nuestras emociones e impulsos, de nuestras ideas irracionales, o cuando queremos cambiar patrones de conducta insanos como el uso de la violencia, el abuso en todas sus manifestaciones, la sexualidad desfavorable, hábitos alimenticios insanos, dependencias a los aparatos tecnológicos, o el consumo abusivo de tabaco, alcohol, medicamentos u otras sustancias psicoactivas.

Comunicación, Expresión de Sentimientos y otra Visión.

Siguiendo el mismo sentido del reconocimiento de dificultades en la confianza, estas se complican cuando percibimos nuestra interioridad desde un solo punto de vista: el nuestro; de ahí que ante la aparición de sentimientos pesimistas, inseguros, de baja en esta capacidad o de mal estar, lo más idóneo sería la búsqueda de otra óptica diferente a la nuestra: la óptica de otro ser humano que nos permita apreciar otras cosas que no vemos, que nos brinde seguridad, nos pueda dar la posibilidad de expresarnos, sentirnos escuchados y escucharnos a nosotros mismos (que es diferente a pensarnos por nosotros mismos), permitir que nos cuestione, examine nuestra manera de percibir, y sentir que somos comprendidos; de ahí, en su presencia podemos pasar a

organizarnos verbalmente, hacer nuestros análisis, conclusiones y explorar otras alternativas; si a más de eso nos retroalimentamos con la perspectiva desde la experiencia del otro, la ganancia es mayor. Comunicarnos y compartir con otro ser humano nuestra interioridad nos enriquece. De los mayores actos de amor propio están el buscar asesoría a través de la expresión de nuestros sentimientos a otro ser humano digno de nuestra confianza; de igual manera cuando nos permitimos ser receptores de la interioridad del otro, ganamos en empatía, comprensión y amor a los demás.

En la comunicación hay varios niveles de expresión: 1. Un nivel externo donde sólo expresamos asuntos ajenos (lugares, tiempo o sucesos exteriores que no nos afectan, etc.). 2. Un nivel intermedio donde comunicamos eventos externos que nos afecta, pero no exponemos cómo o hasta donde nos perturba, o muy superficialmente. 3. Y un nivel profundo donde nos mostramos tal cual somos, donde revelamos nuestros sentimientos, pensamientos, deseos, acciones, restricciones y las relaciones con las circunstancias que los provocan; es en este último nivel donde la comunicación facilita la comprensión que puede generar cambios. En este acto comunicativo profundo, antes de exponer la totalidad de la afección, vamos revelándonos y pasando gradualmente a niveles intermedios y profundos en la medida en que nuestro interlocutor nos comprende, se interesa y nos motiva a seguir explorando, llegando al grado de profundidad que nuestra confianza en el otro nos lo permita. Ese hilo tan sutil que nos permite revelarnos a través del acompañamiento y la confianza en el escucha, tiende a perderse en la medida en que aparecen obstáculos comunicativos en el otro que percibimos como dañinos para nuestra integridad: contar nuestra intimidad a otros, hacer juicios, burlarse, etiquetar, no prestar atención o dividirla, alarmarse, uso de deberías e imposición entre otros.

Es en el nivel de comunicación profundo donde podemos resolver las dificultades en nuestra confianza, en nuestra subjetividad; a través de ese nivel comunicativo podemos llegar a nuestros deseos, pensamientos, sentimientos y creencias; aquella realidad interna a la cual sólo accedemos en parte, en ocasiones se nos complica su comprensión y organización, y en otras la guardamos y negamos tan suspicazmente como si fuésemos los únicos en el planeta que hubiésemos vivido lo que vivimos. Como seres sociales, sólo en compañía de otro ser humano

podemos organizar y resolver los desajustes en nuestra interioridad; como reza la Filosofía de la Comunidad Terapéutica: *“no existe refugio alguno donde escondernos de nosotros mismos. Mientras la persona no se confronte en los ojos y en el corazón de los demás, está escapando. Mientras no comunica sus secretos no hallará reposo. El hombre que teme ser conocido no puede conocerse a sí mismo ni conocer a los demás; está solo.”*¹⁷ ARROYABE R. (2006).

Es posible superar nuestras dificultades internas y en la confianza iniciándonos en la autopercepción, que nos puede llevar a identificar, expresar, comprender y manejar nuestra subjetividad. El escaso manejo de nuestra interioridad nos puede llevar a creencias erróneas de la realidad; a posiblemente repetir, repetir y repetir sin darnos cuenta del por qué lo hacemos, como también justificar nuestros desaciertos internos en acciones provenientes del exterior, victimizarnos y quedarnos ahí. Este proceso de autoconocimiento es más efectivo cuando contamos con el acompañamiento de la percepción de otro ser humano.

Inteligencia:

La aparición de la Inteligencia Abstracta en la pre o adolescencia y su posterior evolución va llevando a los seres humanos a observar, representar, comparar, reconocer, interpretar, analizar, hacer juicios, argumentar, hacer síntesis, conclusiones y proponer, desde comprensiones cada vez más elaboradas, con posturas críticas, autocríticas e integradoras. Así, la inteligencia se convierte en un instrumento interno útil para asumir desde sí mismo la dirección propia del ser; permitiendo al individuo asumir actitudes cada vez más autónomas, objetivas, adultas y racionales; detectar fallas, inconsistencias y resistencias; explorar y contemplar posibilidades de cambio, asesorarse, buscar acompañamiento, motivarse a la superación de dificultades propias, determinarse, tomar la decisión, lanzarse a dejar lo que no sirve desaprendiendo y desprogramándose; y emprender la construcción de actitudes y orientaciones más convenientes y sanas que permitan un óptimo desarrollo.

Las acciones y reacciones surgen cuando una acción externa impacta en el organismo y este desde su subjetividad moviliza pensamientos, emociones y creencias, a partir de ahí surgen sus conductas. Las

motivaciones para la acción pueden venir: 1. de las creencias; 2. de los hábitos; o 3. de las convicciones. Las creencias y hábitos son reactivos e inconscientes mientras que las convicciones son planeadas y conscientes. Las convicciones evalúan lo presente en el presente y lo proyectan al futuro previendo posibles consecuencias.

La inteligencia también revisa el pasado en el presente para reinterpretarlo, resignificarlo, integrarlo y comprenderlo; así, desde ese acto sanador, vivimos un presente más claro y consciente que nos permita una proyección favorable.

Aceptación:

Edgar Morin nos recuerda: *“El conocimiento en forma de palabra, de idea, de teoría, es el fruto de una traducción/reconstrucción mediada por el lenguaje y el pensamiento y por ende conoce el riesgo de error. Este conocimiento en tanto que traducción y reconstrucción implica la interpretación, lo que introduce el riesgo de error al interior de la subjetividad del conociente, de su visión del mundo, de sus principios de conocimiento. De ahí provienen los innumerables errores de concepción y de ideas que sobrevienen a pesar de nuestros controles racionales. La proyección de nuestros deseos o de nuestros miedos, las perturbaciones mentales que aportan nuestras emociones multiplican los riesgos de error.”*¹⁸ MORIN E. (1999). No conocemos las cosas tal como son, sino que las interpretamos, solo conocemos lo que interpretamos, vivimos en la interpretación, en nuestra subjetividad y de ahí se derivan los errores en nuestras ideas, aparte de los intentos racionales por evitarlos.

En consecuencia, la realidad externa, incognoscible plenamente para nosotros, seguirá su propio ritmo en el concierto de la vida; sólo podemos interpretar lo que de ella llega a nuestros sentidos; reaccionamos no a lo que viene del exterior sino a lo que interpretamos de ello. Así, desde nuestros inicios hemos acumulando una serie de interpretaciones en las interacciones con los demás, con nosotros y con la vida misma; una serie de interpretaciones que dan origen a nuestro sistema de creencias. Entender esto es comprender que si queremos cambiar porque algo está disfuncional en nosotros, donde debemos trabajar es en nuestra subjetividad, en nuestro sistema de creencias, en nuestra manera de

interpretar el mundo y a nosotros mismos, y en nuestras maneras de adaptarnos.

Siguiendo la lectura de Morin observamos: *“Lo inesperado nos sorprende porque nos hemos instalado con gran seguridad en nuestras teorías, en nuestras ideas y, éstas no tienen ninguna estructura para acoger lo nuevo. Lo nuevo brota sin cesar; nunca podemos predecir cómo se presentará, pero debemos contar con su llegada, es decir contar con lo inesperado (cf. Capítulo V Enfrentar las incertidumbres). Y, una vez sobrevenga lo inesperado, habrá que ser capaz de revisar nuestras teorías e ideas en vez de dejar entrar por la fuerza el hecho nuevo en la teoría la cual es incapaz de acogerlo verdaderamente.”*¹⁹ MORIN E. (1999). Nuestras ideas surgen de la interpretación de una vivencia, después las sometemos a otros escenarios y si en estos también funcionan, tendemos a generalizarlas para diversos contextos afines en nuestra vida; también adoptamos creencias prestadas que no sometimos a nuestro juicio y nos funcionaron; ambas nos dieron seguridad, nos mostraban una guía en nuestro accionar, permitieron adaptarnos y acomodarnos. Hay momentos en que lo reciente no se ajusta a nuestras representaciones previas, eso nos resta seguridad, pretendemos entonces acondicionar lo desconocido - presente a nuestras certezas, surge el conflicto entre lo nuevo - diferente - real y la vieja concepción, esto produce mal estar. Hay que aprender a afrontar lo incierto, a adaptarnos a un mundo de permanente cambio, a reemplazar la creencia antigua por otra que contenga lo antiguo y lo nuevo, o una totalmente nueva que descarte la arcaica inservible. Y eso implica un trabajo incierto, inseguro, de desacomodo y reajuste para trascender a un nivel de mayor seguridad, a eso le tenemos miedo y nos resistimos.

Pretender cambiar un campo, una región o un sitio de nuestra subjetividad que percibimos como disfuncional o problemático implica aceptarlo, pretender aceptarlo implica percibirlo muchas veces en su acción hasta que lo reconozcamos, nos demos cuenta, tomemos conciencia del mismo. En la percepción perseverante de sí mismo intervienen los sentidos internos en proceso de afinación continua, en el auto reconocimiento el intelecto y en la aceptación el sentir integral desde lo más profundo del ser que nos puede llevar a la posterior contemplación, determinación y acción de cambio de aquello aceptado que sentimos la necesidad transformar.

Si algo en nosotros no nos funciona o nos produce mal estar o mal vivir, conviene preguntarnos:

¿Qué hace que me sienta así?

¿En qué parte de mi organismo siento la molestia?, ¿Cómo la siento?, ¿A qué se parece?, ¿Con qué la relaciono?

¿Qué hay en mí, que hace que algunas acciones de los demás me afecten?

¿Cuál es la razón de ser de lo que me está pasando?, ¿Para qué me sirve?

Si algo afuera me ha estado lastimando, ¿qué hace que lo siga frecuentando esperando resultados diferentes?

Si pretendemos buscar la respuesta afuera, corremos el riesgo de convertirnos en víctimas de lo externo, conviene recordar que reaccionamos a lo que interpretamos, a lo que nos hemos acostumbrado, no a lo que está fuera. Si buscamos primero la respuesta dentro de nosotros, la buscamos en nuestro interpretar y crear, nos convertimos en buscadores, facilitadores, gestores, emprendedores o responsables de nuestro desarrollo interior. Hacerme responsable es responder desde mí, es asumir de la forma más sincera posible por lo que siento, pienso y actúo con sus consecuencias; como también hacerme cargo de la calidad de las relaciones con los demás, conmigo mismo y con el mundo.

El trabajo autoconsciente o metacognitivo que es un compromiso inteligente y de voluntad, es un tránsito por una gran diversidad de ambientes, algunos agradables otros no, unos muy altos otros muy bajos, algunos amplios otros estrechos, unos densos otros sutiles, algunos duros y otros suaves; tal como se circula afuera también adentro, tal como se nos muestra la vida exterior también la interior, la una es el reflejo de la otra. La afinación o sensibilidad de nuestro organismo y sus sentidos externos e internos a través de la inteligencia nos van llevando a la integración de ambas realidades. Todo eso nos lleva a la aceptación. Aceptación como vivir en el presente con lo presente; como existir plenamente en el ahora, tanto con lo que está afuera como con lo que tenemos dentro permitiendo que se integren.

Voluntad:

Así como la inteligencia se constituye en fortaleza interna por excelencia en la planificación de la superación de dificultades en la confianza; con la voluntad nos determinamos y nos lanzamos a realizar las acciones planeadas, consolidándonos desde el autoconocimiento y la aceptación de nosotros mismos en la interacción con los demás y con la vida misma.

El diccionario de la RAE define la Voluntad como: *“Del lat. voluntas, -ātis. Facultad de decidir y ordenar la propia conducta. Acto con que la potencia volitiva admite o rehúye una cosa, queriéndola, o aborreciéndola y repugnándola. Libre albedrío o libre determinación. Elección de algo sin precepto o impulso externo que a ello oblige. Intención, ánimo o resolución de hacer algo.”*

De las tres funciones ejecutivas de nuestra corteza cerebral: inhibición de impulsos, planificación y toma de decisiones; la voluntad se encarga de la acción tanto en la inhibición de impulsos como en la toma de decisiones: inhibición cuando por convicción en la planificación inteligente dejamos de hacer lo que nuestros impulsos, emociones y hábitos reactivos e inconscientes nos proponen hacer porque no conviene; toma de decisiones cuando desde la planificación inteligente mediada por la autopercepción y la aceptación nos determinamos y accionamos hacia la consecución de objetivos, también mediados por la autopercepción y la aceptación. Así, la voluntad como un proceso continuo de aprendizaje nos lleva en ocasiones por unos escenarios seguros y en otros inciertos. Ese tránsito de nuestro accionar, en unas oportunidades nos puede llevar a dar con nuestro objetivo y mantenernos en el mismo; en otras ocasiones llegamos al objetivo pero después nos salimos, de pronto volvemos a entrar y nuevamente nos salimos para volver a entrar, para después seguir consistentemente; en otros momentos no damos con el objetivo y tenemos que volver a replantearnos; como también en otros instantes, dejándonos llevar por el pesimismo, abandonamos el objetivo ante los primeros desaciertos. Todas esas posibilidades conviene apreciarlas como ventajas de crecimiento personal, quizá una invitación a seguir percibiéndonos y a aceptarnos tal cual somos.

Las transformaciones internas siguen la dinámica existencial de percibirse, reconocerse y aceptarse; a partir de ahí están dadas las

condiciones para contemplar posibilidades de cambio, determinarse en una o varias líneas de acción a seguir e ir en su ejecución. Acción como inicio y sostenimiento en el tiempo de una decisión personal de cambio por convicción. Acción como postura y movimiento corporal, pleno y comprometido del ser. Acción como atrevimiento, persistencia y voluntad. Acción como aprendizaje en la interacción, vínculo y relación con el otro, conmigo y con la vida misma. Es en la acción donde nos desprogramamos, desaprendemos, nos planificamos, nos proyectamos y decidimos, cambiamos, nos reconstruimos y nos desarrollamos.

Si como adulto, desde una posición cómoda elijo por seguir en lo insano, puede suceder que mis allegados me confronten o que la vida misma lo haga, ya sea oponiéndose, tropezándome o estremeciéndome; la vida también enseña, a veces sin contemplaciones, así, desde los fondos a los que se llega en la negación y la inconsciencia, posiblemente despierte y opte por contemplar la transformación.

Bibliografía

¹ ERIKSON E. (1959). *Identify and the Life Cycle*, Psychological Issues, Vol. 1; extraído de Shertzer y Stone. (1972). *Manual para el Asesoramiento Psicológico (Counseling)*, Buenos Aires, Paidós, p 77.

2 BECERRA M. (2015). *Nacidos para triunfar. El poder del nacimiento en nuestras vidas*, Tenerife, Editorial Ob Stare, p 32-33.

³ *Ibíd*, p 46.

⁴ LIPTON B. (2006). *La Biología de la Creencia. La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*, Editorial Palmyra, p 18.

⁵ *Ibíd*, p 126.

⁶ *Ibid*, p 127.

⁷ MUJERES PARA LA SALUD. (2006). *Informe: Efectos y Consecuencias del Abuso Sexual Infantil*, Madrid, extraído de <http://www.mujeresparalasalud.org/spip.php?article152>

⁸ *Ibíd*.

⁹ *Ibíd*.

¹⁰ RESTREPO L. (1994). *El Derecho a la Ternura*, Bogotá, Arango Editores, p 49-50.

¹¹ PRESCOTT J. (1975). *El Placer Corporal y el Origen de la Violencia*, extraído de <http://www.violence.de/prescott/bulletin/article-es.html> el 16 de enero de 2018.

¹² GUTIÉRREZ J. (2010). *Apuntes sobre Colombia y el Fascismo clásico Europeo*, extraído de <http://www.anarkismo.net/article/17240>, el 29 de diciembre de 2016.
¹¹ RESTREPO L. (1994). *El Derecho a la Ternura*, Bogotá, Arango Editores, p 16.

¹³ RESTREPO L. (1994). *El Derecho a la Ternura*, Bogotá, Arango Editores, p 68.

¹⁴ *Ibíd.*, p 60.


¹⁵ DRYDEN W. y ELLIS A. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*, Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer, p 14.

¹⁶ *Ibíd.*, p 17.

¹⁷ ARROYABE R. (2006). *La Comunidad Terapéutica, un Horizonte de Vida*, Bogotá, Congregación de Religiosos Terciarios Capuchinos, Comunidad Terapéutica Breve San Gregorio, p 240.

¹⁸ MORIN E. (1999). *Los 7 saberes necesarios para la educación del futuro*, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, p 5.

¹⁹ *Ibíd.* p 12.



*Somos hijos de la Vida,
a ella le pertenecemos.
La merecemos
en toda su magnitud y
en toda su intensidad.
Amándola y respetándola,
me amo y te amo,
me respeto y te respeto.*

DAZA F.