

# La desconfianza ¿es tu aliada o tu enemiga?

REDACCIÓN SENIOR 50 17/03/2021



Cuando hablamos de desconfianza, hablamos necesariamente de la **inexistencia de confianza**. Y, ¿en qué consiste la confianza? Para comprenderlo mejor vamos a imaginarla como una gran casa que **se apoya sobre tres pilares**.

1. **Seguridad**. El primer pilar consiste en la seguridad y en todas las facetas que esta puede tener: seguridad en uno mismo, en los demás, en el futuro, en el modo de actuar y decidir, etc.
2. **Familiaridad**. El segundo pilar es todo aquello que, por algún motivo nos hace contactar y sentirnos cercanos. La misma sensación que cuando, entre una multitud de gente, ves un rostro conocido y familiar.
3. **Esperanza**. El tercer pilar tiene que ver con la esperanza que depositamos y que nos transmite aquello que nos importa: un proyecto, una persona, un viaje, etc.

Por lo tanto, la desconfianza conlleva necesariamente que uno de estos tres pilares fundamentales se derrumbe: sentir que algo o alguien **no es seguro**, comenzar a sentirlo como extraño o desconocido para nosotros o perder la esperanza en ello.

El sentimiento de desconfianza suele activarse en nosotros como si fuese una "intuición". Nos pone **en alerta** y nos avisa de que algo no cuadra o es peligroso para nosotros.

### ¿La desconfianza es igual para todos?

Es cierto que hay ciertas situaciones en las que la desconfianza se activa de manera instantánea y casi universal para todos. Estoy segura de que, si alguien te animase a caminar por un puente que está destrozado, te daría desconfianza y decidirías no hacerlo. Pero la respuesta a la pregunta: ¿La desconfianza es igual para todos?, sería "no". No todo el mundo siente desconfianza hacia las mismas cosas y en muchas ocasiones hay personas que adoptan una actitud de desconfianza hacia el mundo o hacia los demás.

Esto sucede porque a lo largo de nuestra vida vamos registrando información de todo lo que nos va sucediendo. Como si fuésemos un ordenador con mucha memoria, guardamos en archivadores muy profundos de nuestra inconsciencia aquellas **situaciones que nos han hecho aprender**.

De esta manera, cuando hemos confiado en personas, actos, situaciones, etc. y ha salido bien, nuestro cerebro lo registra y se convierte en algo familiar porque sabemos que el resultado probablemente será bueno. Por ejemplo, si a lo largo de nuestra vida ha coincidido que las personas sonrientes son más amables, así quedará registrado, en nuestra mente. Cuando estés en una sala llena de gente desconocida, aquellas que sonrían te darán más confianza porque es lo que conoces y te resulta más agradable y familiar.

Por el lado contrario también registramos todo aquello que ha sido negativo para nosotros con el fin de poder evitarlo cuando se vuelve a presentar. Si en el pasado, por ejemplo, tuviste una pareja que te engañó, puede ser que, en el futuro, cuando conozcas una nueva pareja te entre mucho miedo de que te vuelvan a engañar. **Desconfías para tratar de protegerte de aquello que te hizo sufrir**. Incluso aunque esa intuición se esté equivocando y esta nueva pareja sea buena para ti.

Tu intuición, al igual que todo lo que conforma tu psiquismo **se moldea a lo largo de la vida** en función de lo que te sucede, y en función de **cómo te adaptas y reaccionas** a eso que te sucede.

### ¿Qué puedo hacer si desconfío demasiado?

A priori, desconfiar no es malo. La dificultad aparece cuando tu desconfianza limita tu vida social, amorosa, laboral, etc.

Si esto te sucede, te invito a plantearte las siguientes preguntas: ¿Qué decepciones has sufrido en tu vida que te hayan marcado? Recuerda los tres pilares: ¿Qué cosas te hacen perder seguridad, familiaridad y esperanza?

Es importante ser conscientes de que hay muchas cosas en la vida que no alcanzamos a decidir: suceden y son doloras para nosotros. Sin embargo, **el modo en el que reaccionemos** a ello sí está en nuestra mano.

Explorar de donde nace tu desconfianza, y repararla cuando no te está ayudando, es una tarea liberadora que te permitirá convertir tus intuiciones en herramientas útiles para enfrentarte a la vida. **La clave es encontrar el punto medio** para que la desconfianza nos ayude a defendernos cuando es necesario, sin llegar a limitarnos cuando no lo es.