

REPORTAJE: PSICOLOGÍA

Evitar los abusos de confianza

FERRAN RAMÓN-CORTÉS 22/11/2009

Decimos algo a alguien y al día siguiente poco menos que aparece publicado en el tablón de anuncios de la empresa. ¿Cómo podemos gestionar la confianza? ¿Debemos darla a todos por igual? ¿Cómo evitar los abusos?

Silvia salió a cenar con una compañera del despacho. Llevaban casi un año trabajando juntas, pero se conocían poco, y Silvia estaba convencida de que podían compartir mucho más de lo que compartían. Cenaron en un discreto restaurante que invitaba a la complicidad. Silvia, tratando de ahondar en su relación, se abrió enseguida a ella, explicándole su vida con todo lujo de detalles. Todo, a pesar de que su compañera no le correspondía en absoluto, ni se mostraba comunicativa.

Tenemos un corazón envuelto en distintas capas protectoras. En cada situación podemos decidir cuántas capas nos quitamos. Tejer una relación de complicidad sin exponerse a abusos es un proceso lento que exige poner todos los sentidos

Al día siguiente, al poco de llegar a la oficina empezó a percibir miradas de suspicacia por parte de sus compañeros. A mediodía, y gracias a la *confesión* de una secretaria, confirmó sus sospechas: lo que le había contado a su compañera la noche anterior había corrido por toda la empresa. La traición a su confianza estaba servida.

Un ingrediente esencial

"Una de las alegrías de la amistad es saber en quién confiar"

(Alessandro Manzoni)

La confianza es el ingrediente básico de las relaciones interpersonales. Es una cualidad esencial que debemos cultivar y fomentar si queremos construir vínculos con la gente que nos unan y nos ayuden a crecer. No es posible aspirar a construir relaciones duraderas sin una buena dosis de confianza, y mucho menos forjar una sincera amistad. La confianza es imprescindible en la interrelación humana, y tanto el saber darla como el saber recibirla forman parte de las habilidades básicas que todas las personas deberíamos desarrollar.

Pero hay que saber manejar la confianza para que dé sus frutos. Hemos de comprender cómo funciona y saber administrarla sabiamente para evitar que los demás abusen de ella. Porque la confianza es extremadamente valiosa, pero también es extremadamente delicada: cuesta mucho tiempo y esfuerzo de tejer, pero se destruye en un instante cuando alguien la traiciona.

La confianza se asienta en dos pilares, que se corresponden con dos habilidades personales. La primera es la capacidad de apertura, es decir, el valor que tenemos de compartir nuestros sentimientos y nuestra vida con los demás. La segunda es la capacidad de juzgar si los otros son dignos o no de nuestra confianza. Hemos de desarrollar los dos pilares para ser capaces de administrar con sabiduría la confianza y hacer que contribuya a fortalecer nuestras relaciones. Son, por tanto, dos las preguntas que debemos hacernos para abordar con garantías la construcción de una relación de confianza. La primera: ¿Soy capaz de darla? Y la segunda: ¿Son los otros dignos de ella?

Si tengo miedo a hablar de mí con los demás, me mantendré siempre en un territorio de comodidad en el que no corro ningún riesgo porque no voy a dar nada. Pero probablemente tampoco voy a recibir nada, y esto hará que pierda muchas oportunidades de profundizar en mi relación con los demás. Ser capaz de abrirse tiene mucha relación con la seguridad personal. Reforzarla es el mejor método para progresar en esta habilidad.

Pero una vez que sea capaz de dar confianza, debo decidir a quién la doy y en qué medida. Porque el que una persona sea capaz de abrirse con los demás no significa que sea oportuno que lo haga siempre y con todo el mundo. Si damos nuestra confianza por igual a todo el mundo y en cualquier circunstancia, nos exponemos a verla traicionada.

La 'estrategia de la cebolla'

"Confiar en todos es insensato, pero no confiar en nadie es neurótica torpeza" (Juvenal)

Para gestionar eficazmente la confianza podemos imaginar que somos una cebolla: tenemos un corazón envuelto en distintas capas protectoras. En cada situación podemos decidir cuántas capas nos quitamos y, por tanto, cuán desnudos o protegidos nos quedamos. Si percibimos una situación hostil, nos quedaremos con todas las capas (incluida la reseca piel externa) y estaremos protegidos, aunque así nadie será capaz de acceder a nuestro corazón.

Por el contrario, si percibimos una situación de complicidad, podemos quitarnos todas las capas y dejar nuestro corazón al descubierto, absolutamente accesible a los demás.

En condiciones normales, es tan disfuncional no desprendernos ni tan siquiera de la piel externa y permanecer protegidos por todas las capas como desnudarnos hasta el corazón quedando expuestos sin protección alguna. Es tan malo no abrirse en absoluto poniendo una barrera insalvable a la confianza como darla por completo y sin prevenciones exponiéndonos a su abuso por parte de los demás.

Hacer de la confianza una virtud para la comunicación y para las relaciones consiste en decidir en cada entorno cuántas capas nos quitamos y con cuántas nos quedamos. Como individuos, hemos de ser capaces de quitárnoslas todas si así lo deseamos. Pero hemos de tener el suficiente criterio para saber en qué circunstancias es bueno que lo hagamos. No podemos entregar nuestra confianza como un cheque en blanco a aquellos que no la merecen.

Encerrados en nuestro interior

"El silencio es el único amigo que jamás traiciona" (Confucio)

A todos nos han traicionado en algún momento la confianza, y muchos tenemos bien presente -son vivencias que no se olvidan fácilmente- cómo el habernos expuesto más de la cuenta ha propiciado un abuso de confianza por parte de alguien. Las malas experiencias pasadas nos pueden hacer recelar de dar confianza a los demás y, como en la cita de Confucio, pensar que sólo dejando de compartir nuestras vidas con los otros estaremos a salvo de sufrir nuevos engaños. Pero esta aparente seguridad tiene un alto precio, y es la soledad relacional. Es imposible crear vínculos de ningún tipo sin poner de nuestra parte, sin dejar que nos conozcan, sin compartir nuestras vidas, nuestras inquietudes, nuestros miedos o nuestras alegrías.

Nuestros sentimientos son la materia prima de nuestras relaciones. Protegerlos bajo llave, quedárnoslos para nosotros y no compartirlos con nadie nos hace invulnerables. Pero nos hace también unos fríos y poco interesantes compañeros de viaje.

Debemos evitar encerrarnos en nosotros mismos por culpa de alguien que ha traicionado un día nuestra confianza y entender que el error no fue darla, sino darla a aquella persona. Debemos evitar que nos ocurra como al gato que se sienta sobre una estufa caliente: nunca más se sentará sobre una estufa caliente, pero tampoco lo hará sobre una estufa fría.

Asimetrías. Hay gente a la que le cuesta muy poco abrirse a los demás, y en cambio hay gente que tiene grandes dificultades o prevenciones para hacerlo. Así, no es inusual que nos encontremos en situaciones en las que uno se abre mucho y el otro *no suelta prenda*: se produce entonces asimetría en los niveles de confianza, que hace muy difícil la relación. Si la asimetría persiste, la brecha será cada vez más insalvable, porque el que *no suelta prenda* se sentirá cada vez más presionado para llegar al nivel de apertura del otro, cosa que es incapaz de hacer. Y el que se abre sin límites se sentirá frustrado y no correspondido, cosa que le incomodará. Lo normal que ocurra en estos casos es que el primero, desbordado por la situación, rehúya la relación. Y el segundo no encuentre motivación alguna para seguirla.

No sólo la persona o las personas con quienes nos relacionamos son importantes a la hora de valorar el nivel de confianza que estamos dispuestos a dar, y "cuántas capas nos vamos a quitar". También la situación en que se produzca el encuentro (el lugar, el momento, el entorno) es crucial: las mismas personas, encerradas en un despacho, o tomando una copa en un bar, pueden tener un nivel de confianza absolutamente distinto, y cada contexto marcará un límite de apertura diferente.

Una misma persona puede sentirse en un clima de plena confianza en un encuentro cara a cara fuera del trabajo, y estar por tanto dispuesta a compartir mucho, y sentirse manifiestamente incómoda compartiendo lo mismo en su contexto habitual de trabajo. En este sentido, es importante entender que haber disfrutado de la confianza de alguien en un momento dado no da un cheque en blanco para pensar que merecemos el mismo nivel de confianza siempre y en todo lugar. Lo que se comparte a la luz de la luna no siempre se puede compartir a pleno sol, y darlo por supuesto provoca no pocos malentendidos.

Cada contexto implica quitarse distintas capas, al menos en el camino de llegar en una relación a la plena confianza.

Crear climas. Tejer una relación de plena confianza con alguien sin exponerse a abusos es un proceso lento y que exige poner todos los sentidos. Una buena estrategia es ofrecer al otro pequeñas dosis de confianza y permanecer atentos y receptivos a su reacción. Captar si nos corresponde, con lo cual podemos dar el siguiente paso, o si estamos en su límite, con lo cual deberemos darle el tiempo que necesite hasta que se sienta a gusto en este nivel de relación.

En todo caso, crear climas de confianza requiere tiempo, requiere querer avanzar en la relación, y requiere *mojarse*, porque en cualquier caso alguien tiene que ir dando pasos hacia delante.

No es menos cierto que, adquirida la plena confianza, y en ausencia de abusos, ésta es en muchos casos para siempre. Prueba de ello son las relaciones escolares, tejidas en momentos cruciales de la vida y con grandes dosis de complicidad, que, si no se han visto traicionadas, resisten inquebrantables el paso del tiempo.