

ORIGEN CONFIANZA

6 señales de que tu confianza
fue rota en tu familia de origen

Lic. Flavia Manarin

Si estás leyendo esto, probablemente sentís que algo en vos no termina de confiar del todo: ni en las personas, ni en tus decisiones, ni en vos mismo/a.

Y quiero decirte algo antes de empezar: no es que te falte carácter, ni que seas una persona insegura por naturaleza. Muchas veces lo que hoy llamamos "*falta de confianza*" tiene un origen mucho más profundo: la manera en que aprendimos, desde chicos, a relacionarnos con el error, con el afecto, con lo que sentíamos y con lo que se esperaba de nosotros.

Esta guía te va a ayudar a reconocer 6 señales frecuentes de que la confianza que hoy te cuesta sentir no nació rota con vos: se rompió en algún momento del camino. Reconocerla es el primer paso para empezar a repararla.

1

Te cuesta pedir ayuda, incluso para algo simple

Sentís que pedir ayuda es exponer una debilidad, aunque sea para algo tan chico como preguntar una dirección o pedir que te expliquen de nuevo. Si en tu casa aprendiste que equivocarte o no saber algo generaba culpa o vergüenza, es probable que hoy prefieras resolver todo sola antes que mostrar que necesitás una mano.

Pregunta para vos: ¿Qué pasaría si pedís ayuda hoy, aunque te cueste?

2

Sentís que tenés que demostrar tu valor todo el tiempo

Si de chica el cariño llegaba más fácil cuando lograbas algo (una buena nota, un logro, portarte "bien"), es probable que hoy sigas creyendo, sin darte cuenta, que tenés que ganarte el lugar que ocupás. Que si no rendís, no valés lo mismo.

Pregunta para vos: ¿Podés recordar un momento en el que te sintieron simplemente por ser vos, sin tener que demostrar nada?

3

El error te paraliza más de lo que debería

No es que le tengas miedo a equivocarte: le tenés miedo a lo que significaba equivocarte en tu casa. Un reto, una decepción, una mirada que te hacía sentir mal. Por eso hoy, antes de intentar algo nuevo, muchas veces preferís no arriesgarte.

Pregunta para vos: ¿Qué aprendiste de chica sobre lo que pasaba cuando te equivocabas?

4

Te cuesta decir lo que sentís, o te aislás cuando no te entienden

Si en tu familia los problemas se hablaban poco, o el enojo y la tristeza no tenían mucho espacio, es probable que hoy te resulte más fácil callarte o alejarte que poner en palabras lo que te pasa, aunque por dentro estés necesitando justo lo contrario: que te escuchen.

Pregunta para vos: La última vez que te sentiste mal, ¿se lo dijiste a alguien o te lo guardaste?

5

Repetís vínculos que te duelen porque te resultan conocidos

A veces no elegimos lo que nos hace bien: elegimos lo que nos resulta familiar, aunque nos lastime. Si creciste en un ambiente donde el amor venía mezclado con tensión, control o ausencia, tu cuerpo puede sentir "seguro" justo lo que en realidad te hace daño, simplemente porque lo conoce.

Pregunta para vos: ¿Hay algún vínculo en tu vida que se parece a algo que ya viviste antes, aunque no te haga bien?

6

Le das vueltas a todo, pero no terminás actuando

Analizás cada decisión desde todos los ángulos posibles, imaginás todo lo que podría salir mal, y cuando por fin te animás, ya pasó el momento, o aparece una excusa nueva para seguir esperando. No es que no sepas qué hacer: es que en algún momento aprendiste que dudar es más seguro que equivocarte.

Pregunta para vos: ¿Qué decisión estás postergando hace tiempo solo por seguir dándole vueltas?

Este es solo el primer paso

Si te reconociste en alguna de estas señales, quiero que sepas algo importante: no estás rota, y no llegaste tarde. Lo que aprendiste alguna vez, se puede desaprender.

Esa es, justamente, la base de todo el trabajo que hacemos en el **Curso de Confianza**: entender de dónde viene lo que sentís, para dejar de repetirlo en piloto automático y empezar a elegir, de verdad, quién querés ser de acá en más.

Si querés seguir profundizando, te espero del otro lado.

Con cariño,

Lic. Flavia Manarín