

Confianza y Salud mental

*“No es posible remontar el vuelo si estamos anclados al suelo presos del resentimiento.”
(Adrián Triglia)*

Confianza es la creencia en la fiabilidad, integridad y habilidad de una persona, institución o cosa. Es la sensación de seguridad que se siente ante una conducta presente o futura de que alguien o algo cumplirá con las expectativas, las promesas o las obligaciones establecidas, de la misma manera que nunca, de manera consciente o inconsciente, alguien o algo pueda atentar en contra de uno mismo.

La confianza es fundamental en las relaciones humanas, los negocios, la sociedad, puesto que es el **“pegamento emocional”** que hace posible la cooperación, la colaboración y la interacción entre humanos.

El factor confianza está asociado al cerebro vegetativo, a la parte instintiva del cerebro donde reside la preservación de la existencia física. La sensación de vacío existencial que se siente cuando la confianza queda afectada por las acciones de aquellas personas o instituciones donde la hemos depositado, **afecta el sentido mismo de supervivencia**, es saltar de inmediato de lo que es, a lo que no es, de lo esperado a la incertidumbre, de lo posible a la **negación de toda probabilidad**.

**No es posible remontar
el vuelo si estamos
anclados al suelo presos
del resentimiento.**

(Adrián Triglia)



La muerte de la confianza produce un efecto devastador, más profundo que la partida física de un ser querido. La muerte física es dolorosa porque implica la separación irremediable de la persona amada. Con el paso del tiempo llega la aceptación y fluyen los recuerdos de los momentos agradables que compartimos en vida, y reconforta. Por el contrario, cuando la confianza es atacada y fenece, no existe la interpretación de estar ante una situación natural e irreversible como es la muerte física, sino ante la acción voluntaria de alguien o algo que nos lastima y que podría haberse evitado. **En todos los casos, la muerte de la confianza es producto de la voluntad, sea consciente o inconsciente.**

El duelo que aparece, como consecuencia de la muerte de la confianza, no lo reconforta el paso del tiempo, sino que a menudo, el recuerdo de lo sucedido, lo encrudece. La psicología interpreta este fenómeno mental como **«trastorno por duelo complejo persistente»**. En los duelos difíciles, las emociones dolorosas son tan intensas y persistentes que resulta complicado recuperarse de la pérdida y continuar con la propia vida.

Resentimiento por vulneración de la confianza

Mientras que el acto de vulneración de la confianza impacta en el cerebro vegetativo, en el instinto de supervivencia, la reacción es emocional. **Son las emociones quienes se disparan para salvar el golpe**, aparecen de forma espontánea, sin control. Las emociones son el estado más primitivo del mundo afectivo y no están vinculadas con la razón. Por su parte, **los sentimientos sí contienen un componente racional** puesto que son fruto del proceso que interpreta las emociones.

El resentimiento surgido por la vulneración de la confianza tiene una serie de efectos perjudiciales en las relaciones y en la salud mental de las personas involucradas. Los efectos comunes del resentimiento en este contexto son:

- 1. Deterioro de la relación.** El resentimiento genera una barrera emocional que dificulta la comunicación y la conexión emocional. Provoca distanciamiento y conflicto en la relación.
- 2. Falta de intimidad.** Las personas afectadas se vuelven reticentes a compartir sus pensamientos y sentimientos, lo que dificulta una relación sólida y cercana.
- 3. Desconfianza continua.** Quienes se han sentido heridos pueden tener dificultad para volver a confiar en otras personas, aunque se comporten de manera afectiva.
- 4. Estrés emocional.** Mantener sentimientos de resentimiento puede ser emocionalmente agotador. Puede llevar a la ansiedad, a la depresión y al estrés crónico, lo que conlleva un impacto negativo en la salud mental.
- 5. Rumia constante.** Las personas resentidas a menudo rumian constantemente sobre la traición o la vulneración de su confianza, lo que perpetúa su malestar emocional y dificulta el proceso de superación.
- 6. Comportamiento pasivo-agresivo.** Con el comportamiento pasivo-agresivo la persona dañada muestra su descontento de manera indirecta, en lugar de abordar el problema de forma abierta y directa.

7. **Dificultades en futuras relaciones.** El resentimiento no resuelto en una relación puede influir en las relaciones futuras, ya que las personas resentidas pueden llevar consigo la desconfianza y la amargura de su pasado.
8. **Impacto en la salud física.** La acumulación de estrés y emociones negativas asociadas al resentimiento pueden tener efectos perjudiciales en la salud física, como problemas de sueño, migrañas, trastornos gastrointestinales y un sistema inmunológico debilitado.
9. **Pérdida de oportunidades de crecimiento personal.** Centrarse en el resentimiento impide que las personas crezcan y evolucionen emocionalmente. En lugar de aprender de la experiencia, quedan atrapadas en el pasado.

Es necesario abordar el resentimiento de manera constructiva para evitar el efecto de daño continuo y lograr una vida saludable.

Cómo superar el resentimiento por vulneración de la confianza:

Cuando se destruye la confianza, superar el resentimiento y recomponer la salud mental cuesta tiempo. Existen acciones reparadoras que permiten transitar del dolor del resentimiento al logro de objetivos personales y profesionales.

1. **Reconocer los propios sentimientos.** Hacer autoconciencia de los sentimientos de resentimiento. Aceptar que se está resentido es el primer paso para resolver la situación.
2. **Comprender las causas.** Reflexionar en ¿qué sucesos o eventos específicos desencadenaron estos sentimientos? Es imprescindible entender las causas.
3. **Comunicación abierta.** Es necesario hablar con la persona que ha adulterado su confianza. Explicarle cómo se siente y por qué se siente así. La apertura en la comunicación permitirá desahogar sus sentimientos y que la otra persona lo escuche y acepte su responsabilidad.
4. **Práctica del perdón.** Perdonar no significa olvidar lo sucedido, significa liberar la carga emocional que provoca el resentimiento. El perdón es indispensable para sanar mentalmente.
5. **Terapia.** Considerar la búsqueda de apoyo en un terapeuta o consejero. Un profesional de la salud mental puede ayudar a explorar las propias emociones y proporcionará herramientas para manejar el resentimiento y brindar apoyo emocional.
6. **Aceptar la responsabilidad.** Es importante reconocer la responsabilidad del resentimiento, los pensamientos y acciones que hicieron que el resentimiento surgiera. Finalmente, **sentirse resentido es una decisión personal.**
7. **Establecer límites saludables.** Aprender a establecer límites en las relaciones que se sostienen con los demás, identificar quienes son merecedores de confianza.

8. **Cultivar la empatía.** Permite ver las cosas desde el punto de vista de los demás. Ayudará a disminuir los sentimientos de resentimiento al comprender mejor los motivos y circunstancias que influyeron en el comportamiento de los demás.
9. **Enfocarse en el presente.** Dejar de rumiar sobre el pasado y enfocarse en el presente. Establecer metas personales y trabajar en el propio desarrollo personal.
10. **Cuidar de uno mismo.** Mantener un estilo de vida saludable, relacionarse con personas positivas que proporcionen buena vibra, ejercicio, alimentación equilibrada y descanso necesario.

La salud mental se basa en la capacidad de autoconocimiento, de aprender y crecer. Utilizar la experiencia de lo vivido, hacer conciencia de los efectos negativos del resentimiento, modificar las creencias que nos llevaron quizá a confiar en quien no debíamos, permitirá volver a abrirnos a lo mejor de la vida, volver a confiar y construir relaciones sanas y constructivas. Si te gustó esta nota y te gustaría que abordemos otros temas, escríbenos a contacto@megaron.com.mx visítanos en www.megaron.com.mx