

VOLVER A CONF

Despertar en las personas la conciencia de que pueden rescatar el instrumento que permite crecer, soñar, vencer los obstáculos y vivir plenamente. Tras la presentación de su DVD, "Confianza total", dialogamos con Verónica de Andrés

-Verónica, ¿qué te motivó a realizar esta película?

-Tengo casi 20 años de experiencia trabajando en el campo de la autoestima, desarrollo personal, motivación, **Inteligencia emocional**, tanto en espacios universitarios como también en empresas que me contrataban. Esas áreas de acción, aún siendo interesantes, eran limitadas. La película la creamos en equipo, junto con Florenda (Andrés) y Lucas (Palmero), y fue la consecuencia de que un día surgió la pregunta "¿queremos que esto quede encerrado en esos espacios, sabiendo que el mensaje es tan poderoso, conociendo los cambios que se producen en las personas?, ¿cómo podemos hacer para que este mensaje, que tiene un potencial transformador, siga acercándose al mundo, a muchas personas?". Y en definitiva la cuestión era qué queríamos lograr. Pues bien, queremos crear confianza, despertar en las personas una conciencia a través de la cual puedan volver a confiar en sí mismas.

-¿Cuál es la herramienta, la educación?

-Sí, apuntando a un cambio que empieza a nivel individual. El cambio comienza en cada uno de nosotros, y luego se extiende a la familia, al trabajo, a la comunidad, como una onda expansiva... como el amor. Es como el "conócete a tí mismo". No resulta ser algo novedoso el mensaje en sí mismo, que al fin de cuentas es universal y refiere a la condición humana; aquí lo nuevo es el formato, una película.

-¿Qué características fundamentales distinguen a la confianza en una persona?

-La confianza permite aceptar con alegría los retos que

te presenta la vida. También te permite crecer, soñar, encontrar los recursos que se necesitan en cada momento, creer, y en su caso, volver a empezar, despierta el optimismo, una de las cualidades más interesantes de la **Inteligencia emocional**. El optimista es aquel que, viendo las dificultades, imagina las soluciones y contagia a quienes están a su alrededor con ese optimismo. La película tuvo muchos momentos de incertidumbre en los cuales no sabíamos qué iba a pasar, no veíamos con claridad cuál era la salida, ¡había que hacer un DVD!, algo muy distinto a lo que habíamos realizado hasta entonces, y sin garantía de los resultados. Entonces hubo que conectarse con esa fuerza, la confianza interior de que es posible e imaginar el resultado final, conectar con el propósito superior, aquello que nos mueve, de tal modo que vamos comprometándonos con los sueños. Goethe dice que cuando nos comprometemos con un determinado objetivo, el universo viene en nuestra ayuda, se hace cómplice. Cuando hay dudas, el universo no nos puede ayudar, la duda dice que no queremos conseguirlo, no vamos a por ello. Con confianza abrimos las manos y esperamos lo que tiene que venir, dando pasos hacia la meta.

-Acabas de mencionar el propósito superior, en la película hablas de la palabra misión. ¿Qué valor tiene para ti ese concepto?

-La importancia del propósito superior está en que nos permite superar obstáculos, cuando estamos agobiados, desanimados y a punto de rendirnos ante las dificultades. Un ejemplo es lo que ocurrió cuando faltaba muy poco

IAR

Pablo Arturi

para terminar nuestro trabajo de "Confianza total" y surgió un problema grave en los ordenadores. Gran parte de lo hecho parecía irse al garete. Pero el propósito superior, el del servicio, hizo que finalmente solucionáramos el escollo. Porque lo estábamos haciendo para inspirar a otros.

-¿Tu misión es algo más social, global?

-Siempre todo empieza en uno mismo. No puedo pensar en ayudar a otro si no pienso primero en mí. Tengo que comenzar por mis talentos, mis virtudes y trabajar en el propósito personal, después pensar en algo más grande, y por último llegar a un propósito social. Todo esto se relaciona con la felicidad. Martín Seligman, creador de la psicología positiva, habla de tres niveles de felicidad: el primero corresponde a los bienes materiales, que es poco duradera; el siguiente es lo que denomina "la vida buena", más interesante, cuando realizamos un trabajo el cual permite desarrollar nuestros dones, y el tercer nivel es "la vida trascendente", cuando no pensamos en nosotros mismos, sino en los demás. Y esto es el propósito superior. Al tratar este tema nos vienen a la cabeza personas como la Madre Teresa, figura algo inalcanzable o cuya acción nos parece difícil de igualar, pero Luther King dijo que todos pueden ser grandes para servir, todos tenemos un corazón y un alma para servir.

-¿Un modelo de confianza total que podamos reconocer rápida y fácilmente?

-Lionel Messi (jugador de fútbol del Barcelona). Nació con un problema en el cartílago de crecimiento y en Argentina le dijeron que no había solución. Pero él tenía



ENTREVISTA

"La confianza es la autopista que conecta los sueños con la meta", afirma Verónica.

Quién es

Educadora, conferenciante y autora especialista en crecimiento personal y motivación, la argentina Verónica de Andrés es miembro ejecutivo del Consejo Internacional de Autoestima (EE.UU.). Ha disertado en América, Oriente Medio, Europa, Oceanía y África. Trabaja con empresas y organizaciones educativas de primer nivel, como las universidades de Huelva y Sevilla, en España. Fue condecorada Dama de Gracia de la Orden de San Juan de Malta.

Más información en www.veronica-andres.com

confianza en sí mismo y se había fijado el propósito de jugar en un equipo grande de fútbol. Trabajó muchísimo, desarrollando una enorme habilidad. En sus palabras, hizo de algo malo, algo bueno. Transformó la adversidad en virtud. Evidentemente, su padre también confió, y esa confianza total hizo que Lionel se convirtiera en uno de los mejores futbolistas del mundo. Y no lo veo demasiado sujeto ni al elogio ni a la crítica, tiene una gran confianza en sí mismo. Lo admiro. Eso es tener confianza total, cuando la adversidad no nos detiene sino que nos posibilita hacer algo mayor.

-¿Hay grados de confianza?

-No me gusta medir las cosas con números. Sí creo que la confianza va aumentando en la medida en que nos animamos a superar retos, al reconocemos a nosotros mismos, y nos damos cuenta de ello. Veamos las cosas

ENTREVISTA

con ojos de niño, felicitémonos por lo que conseguimos... El reconocimiento es muy importante. No importa si cada paso es pequeño o grande, no hay por qué compararlo, más bien permítase dar cada paso. Así hicimos la película, la hicimos con el equipo, constantemente reconociendo y celebrando el esfuerzo y logros de todos y cada uno. ¡Las horas que trabajó el compositor para obtener pocos minutos de música a fin de acompañar los mensajes...! Hay una frase de San Francisco de Asís que lo define mejor: "Comienza haciendo lo posible, luego lo necesario y terminarás haciendo lo imposible".

-¿El propósito superior va cambiando a lo largo de la vida?

-Pueden aparecer varios durante nuestra vida, no me animo a decir que hay uno solo. Cuando estaba enfocada en el campo de la educación mi propósito era que los niños aprendieran con alegría, ya que había tenido esa experiencia en mi propio proceso educativo, según lo expreso en un momento de la película; luego el propósito superior se transformó en enseñar dicha experiencia a mis hijos, después a los educadores, y hoy cambió, es mucho más ambicioso. Lo que conserva es la esencia del propósito original, aprender con alegría, hacer ver al ser humano que tiene en sí mismo los recursos internos para vivir mejor. Por otra parte, el propósito superior no es lineal, sino que se va revelando a medida que avanzamos en nuestro camino interior.

-¿Para ti qué es el éxito?

-Descubrir cuál es tu sueño, poder realizarlo, vivirlo. La confianza es la autopista que conecta los sueños con la meta. Sin confianza, puedo imaginarme el punto de llegada, pero con miedo me paralizo. Con confianza, me subo al Ferrari para llegar adonde quiero llegar, y al hacer realidad mi sueño, tengo éxito. La estructura del proceso del éxito es primero es tener un sueño, definirlo, saber qué quiero, con detalles, evitando pensar en lo que no quiero. Parece simple, pero no lo es, porque estamos dormidos, y con "Confianza total" venimos a recordar que podemos despertar. Y hay que sentir de antemano lo que vamos a conseguir. Aquí ya hablamos del valor de la imaginación. Se ha comprobado científicamente cómo cambia la fisiología aunque no se haya convertido un hecho en realidad, y cómo nos afecta. Imaginemos que viviremos bien para pasarlo bien. Para ello debemos activar el cerebro que permite tener lo que se denomina percepción selectiva. De esta forma aparecen oportunidades que antes no veíamos.

El segundo paso es creer que se puede, como dice la canción de Diego Torres. Es un conocimiento que sirve para contrarrestar los pensamientos negativos que anidaron en la niñez, cuando recibimos mensajes negativos tales como "esto no es para tí", "tú no puedes", "quédate quieto", "es pelgroso", etcétera. Podemos ahora, siendo adultos, aprender a observar esos programas que no son ciertos, activar el testigo del pensamiento y ver si eso nos sirve o no para nuestro camino. Luego los reemplazamos por

proyectos, trabajando en nosotros mismos, con muchas acciones para alcanzar nuestras propias metas. ¿Sabes que hubo más de tres mil intentos para llegar a la bombilla eléctrica? No hay fracasos, sino pasos para llegar al objetivo.

-De lo contrario, el poder no está en nosotros sino en otros...

-Ponerse en acción es dejar de esperar. Esperar que cambie el país, que mi suerte sea diferente, que alguien me descubra, que tenga más dinero, más tiempo, esperar esa situación ideal frente a la cual no tendré ninguna dificultad... ¡Mentira! Debo construir mi sueño, poner un ladrillo tras otro, y atravesar el miedo, porque habrá momentos de oscuridad, a los cuales será muy importante reconocer. En esos momentos debemos estar sumamente atentos ya que habrá rechazos, entonces en lugar de pensar en el fracaso, y como el rechazo está en nuestra mente, pensaremos en que habrá una persona que nos va a interesar, que está esperando a que nos animemos y atrevamos a dar ese paso para mostrarle y ofrecerle lo nuestro.

Atravesar el miedo significa perseverar y hacerme responsable, no un poquito responsable, sino ciento por ciento responsable. Yo tengo la capacidad para responder con amor ante aquello que me sucede. Dejo de ser víctima para pasar a ser protagonista, y ahí puedo cambiar. La vida es diez por ciento lo que me sucede y noventa por ciento lo que puedo hacer por mi parte. Tengo la capacidad y la libertad de elegir cómo responder. Víctor Frankl, creador de la logoterapia, descubrió en los campos de concentración nazis que en las peores condiciones humanas había gente que podía compartir con otra persona el último mendrugo de pan. "Podrán despojarnos de todo, pero jamás nos quitarán la libertad de elegir cómo responder frente aquello que nos pasa", decía. Y hablaba justamente de lo importante que es tener un propósito en la vida, un para qué.

-¿Qué papel juega el amor en todo esto?

-Hablamos del poder del amor como la fuerza que se opone al poder del miedo. Nacemos con él, es intrínseco, no se aprende. De bebés somos completos, armoniosos, alegres. Pero luego las heridas que sufrimos en la infancia provocan que nos protejamos mediante corazas, unas capas que rodean el centro donde reside nuestra fuerza vital. Cuanto más heridas, más capas rodean ese núcleo. Con el amor esas capas empiezan a disolverse... Ello con quién quiero estar, con quién relacionarme, dejo de vivir con el piloto automático, me rodeo de gente inspiradora, compro buenos libros para leer, busco la paz interior, me hago más flexible, pierdo el miedo a equivocarme porque sé que es parte del aprendizaje, no le echo culpas a nadie, coopero, dejo de tener miedo a los otros, y vuelvo al amor, a aquel molde en el cual fui concebido. El amor es el motor de la existencia, el oxígeno de la vida. Lo que buscamos es amar y ser amados. ¿Cómo puedo hacer para tener más confianza?, pues amando más, y esta respuesta no es mía. San Agustín decía: "Ama y haz lo que quieras". 100