

**Unidade Curricular:** Competências Emocionais**Docente:** Ana Paula Caetano**Discente:** Adriana Oliveira

No decorrer do semestre tenho refletido bastante nos meus medos e apercebi-me, que além do medo de falhar, tenho também muito medo de confiar e sair magoada. Talvez até estejam relacionados, não sei bem.

A confiança é para mim muito importante e uma vez perdida tenho uma dificuldade enorme em voltar a confiar. Falar sobre este tema é difícil mas penso que escrever sobre ele é libertador, aliás tenho escrito bastante sobre o tema nas minhas reflexões pessoais.

Falando numa situação real, em que alguém muito importante para mim, quebrou a minha confiança e por mais que tenha perdoado e tentando esquecer a situação é muito difícil. Sinto que é quase impossível voltar a acreditar, existem momentos em que sinto que devo, mas depois algumas atitudes fazem me recuar e desconfiar de tudo. É difícil viver sempre com essa desconfiança, porque nunca sei se a pessoa mudou realmente ou não. Por vezes sinto que pode ser uma insegurança minha e estar a dramatizar e que devia voltar a confiar, dar uma segunda oportunidade e acreditar na mudança da pessoa.

A confiança é fundamental em qualquer relacionamento e penso que sem ela nunca podemos construir algo sólido, logo é importante que a confiança seja a base de qualquer relação. Sem confiança nunca vamos estar confortáveis e abrir-nos totalmente para a outra pessoa.

Outro problema que surge quando alguém me decepciona e quebra a confiança é que torna difícil acreditar em quem o fez mas também nos outros, ou seja, uma vez que alguém já me magoou vai ser muito difícil acreditar novamente. Por vezes nem tenho motivo para desconfiar, mas como já fui magoada, penso que estabeleço uma barreira e não consigo confiar a 100%.

Contudo, os momentos que tiro para refletir sobre isso tem sido fundamentais para mim, pois reflito sobre o quanto isso me afeta e faz-me perceber que tal não pode acontecer.