

# Quick chat

---

-  [Mi sala](#) 

02/02/2009 17:01:33 \* usuario48 se une a Mi sala  
02/02/2009 17:03:55 <usuario48> hola hay alguien  
02/02/2009 17:53:09 \* usuario288 se une a Mi sala  
02/02/2009 18:36:23 \* usuario335 se une a Mi sala  
02/02/2009 18:36:36 <usuario335> hola  
02/02/2009 18:41:23 \* usuario335 se ha desconectado  
02/02/2009 19:52:51 \* usuario691 se une a Mi sala  
02/02/2009 20:07:21 \* usuario628 se une a Mi sala  
03/02/2009 08:32:21 \* usuario566 se une a Mi sala  
03/02/2009 11:38:45 \* usuario159 se une a Mi sala  
03/02/2009 16:42:12 \* usuario135 se une a Mi sala  
03/02/2009 17:05:06 \* usuario882 se une a Mi sala  
03/02/2009 19:21:36 \* usuario7 se une a Mi sala  
03/02/2009 19:58:45 \* usuario507 se une a Mi sala  
03/02/2009 21:41:24 \* usuario220 se une a Mi sala  
03/02/2009 22:41:37 \* usuario981 se une a Mi sala  
04/02/2009 08:16:35 \* usuario124 se une a Mi sala  
04/02/2009 08:16:38 \* usuario124 cambia su nickname a usuario472  
04/02/2009 08:54:00 \* usuario979 se une a Mi sala  
04/02/2009 09:26:45 \* usuario979 desconectado (timeout)  
04/02/2009 10:02:26 \* **usuario851** se une a Mi sala  
04/02/2009 10:02:58 \* usuario851 cambia su nickname a **BALDERRAMA**  
04/02/2009 10:03:19 <BALDERRAMA> Bienveniidos. Buenos días  
04/02/2009 10:05:07 \* usuario137 se une a Mi sala  
04/02/2009 10:05:30 <usuario137> hola buen dia  
04/02/2009 10:05:56 <BALDERRAMA> Hoy les propongo que hablemos sobre ¿Cómo identificar nuestros propios complejos? o nuestros rasgos neuróticos  
04/02/2009 10:06:13 <usuario137> como esta doctor, cual es el tema de hoy  
04/02/2009 10:07:14 <usuario137> y como se le hace por que aveces ni uno se da cuenta que los tiene  
04/02/2009 10:07:27 \* usuario417 se une a Mi sala  
04/02/2009 10:08:59 <BALDERRAMA> Ya había mencionado antes que respuestas rápidas y desproporcionadas sugieren dolores ocultos, así que podríamos empezar por recordar momentos asi  
04/02/2009 10:10:17 <usuario137> me gustaria que usted nos contara uno de sus momentos neuroticos, si no le molesta  
04/02/2009 10:12:33 <BALDERRAMA> Mis reacciones al abuso de autoridad, por ejemplo era capaz de pelearme con cualquier policía

en alegatos con terceros aún sin saber de que se trataba o quién tenía razón

04/02/2009 10:13:35 <usuario137> usted se escucha como una persona de lo más sereno

04/02/2009 10:13:41 \* usuario525 se une a Mi sala

04/02/2009 10:13:54 <BALDERRAMA> Ahora y a veces

04/02/2009 10:14:16 <usuario137> como le hizo para cambiar

04/02/2009 10:14:57 <BALDERRAMA> SEguramente el prejuicio era si tiene autoridad tiene poder, si tiene poder puede abusar entonces autoridad igual a abuso

04/02/2009 10:15:18 \* usuario525 desconectado (timeout)

04/02/2009 10:15:27 \* usuario525 cambia su nickname a Mariana

04/02/2009 10:15:29 <Mariana> Buenos días, saludos a todos.

04/02/2009 10:15:47 \* usuario417 desconectado (timeout)

04/02/2009 10:16:39 <usuario137> yo me doy cuenta de mis abusos pero hasta que ya meti la pata, y luego entro en una buena culpa

04/02/2009 10:16:44 <BALDERRAMA> y desde ese prejuicio la defensa contra la "autoridad" o los "poderosos" hacía que tomara partido, desde luego por el supuestamente débil

04/02/2009 10:18:24 <BALDERRAMA> 137 si puedes usar nombre propio me facilitaría la comunicación, puees usar pseudónimo, de preferencia del mismo género

04/02/2009 10:18:53 <usuario137> DE REPENTE CON MI HIJO LO REGAÑO DE MANERA DESPROPORCIONADA, YA SEA POR COSAS QUE TRAIGO CARGANDO Y TERMINO PIDIENDOLE UNA DISCULPA, Y AHORA TRATO DE DOMINARME UN POCO PARA NO ESTAR PIDIENDO DISCULPAS.

04/02/2009 10:19:12 <BALDERRAMA> ¿Podrías recordar alguna anécdota de abuso y luego culpa?

04/02/2009 10:19:39 <usuario137> NO SE BIEN COMO PONER MI NOMBRE

04/02/2009 10:20:30 \* usuario137 cambia su nickname a LAURA

04/02/2009 10:20:37 <LAURA> LAURA

04/02/2009 10:20:49 <LAURA> YA PUDE

04/02/2009 10:20:54 <BALDERRAMA> ¡Bien Laura!

04/02/2009 10:21:18 <LAURA> NO LE SE MUY BIEN A LA COMPUTADORA

04/02/2009 10:21:38 <LAURA> PERO POCO A POCO IRE APRENDIENDO

04/02/2009 10:22:06 <BALDERRAMA> Laura Así como pusiste tu nombre, así modifique mi conducta (aunque no siempre)

04/02/2009 10:23:33 <LAURA> YO PIENSO QUE TODAS LAS PERSONAS SIEMPRE TENEMOS COSAS QUE MODIFICAR, POR QUE NI SIQUIERA A NOSOTROS NOS GUSTAN ESAS COSAS, O POR LO MENOS NO NOS HACEN FELICES

04/02/2009 10:24:08 \* usuario355 se une a Mi sala

04/02/2009 10:24:22 <LAURA> DAÑAMOS MUCHO A LOS DEMAS, Y LUEGO ENTRAMOS EN CULPAS

04/02/2009 10:24:23 <BALDERRAMA> El regaño tendría un objetivo, pero no siempre actuamos de acuerdo al objetivo en el ejemplo que recordaste ¿Qué buscabas alcanzar con el regaño?

04/02/2009 10:25:06 <LAURA> YO CREO QUE MAS QUE NADA DESQUITAR MI CORAJE

04/02/2009 10:25:26 \* usuario355 cambia su nickname a Gabriel

04/02/2009 10:25:42 <Gabriel> buenos dias a todos

04/02/2009 10:26:28 <LAURA> SI AMERITABA REGAÑO PERO YO LE PUSE MAS DE MI COSECHA POR QUE YA ESTABA MOLESTA

04/02/2009 10:27:56 <LAURA> Y DESPUES ENTRE A SU CUARTO Y LE DIJE QUE ME PERDONARA POR QUE EN ESE MOMENTO YO TRAIA MAS COSAS CARGANDO Y ME PASE DE LA RAYA

04/02/2009 10:28:21 <BALDERRAMA> Ejemplos de objetivos con el regaño serían mostrar poder, asustar, domar, someter, descargar tensión, y a veces educar

04/02/2009 10:29:17 <BALDERRAMA> La disculpa era por el regaño o por lo desproporcionado del mismo?

04/02/2009 10:29:52 <LAURA> AHORA SIME SIENTO MOLESTA TRATO DE NO REGAÑAR EN ESE MOMENTO, POR QUE SE QUE LE DIRIA COSAS DESPROPORCIONADAS AL PROBLEMA

04/02/2009 10:30:42 <BALDERRAMA> Me recuerda la escena en la que la mamá le dice al marido, "no le pegues al niño, mejor si lo vuelve a hacer le pegas" y el marido contesta

04/02/2009 10:30:54 \* usuario964 se une a Mi sala

04/02/2009 10:30:58 <BALDERRAMA> ¿Y si no lo vuelve a hacer?

04/02/2009 10:31:03 <LAURA> LA DISCULPA FUE POR LO DESPROPORCIONADO, PERO LE DIJE QUE EL REGAÑO SE LO HABIA GANADO

04/02/2009 10:31:09 <Gabriel> yo pienso que el objetivo principal que ella tenia era educar,y ahora la culpa que siente porque "se paso de la raya"le hace decir que solo queria desquitar su coraje

04/02/2009 10:32:39 <Gabriel> exacto, ahora si lo dijo bien Laura y ya hay dos objetivos.

04/02/2009 10:33:25 \* usuario868 se une a Mi sala

04/02/2009 10:33:30 <BALDERRAMA> Una forma de identificar respuestas rápidas es simplemente preguntarse a sí mismo ¿Qué otras opciones consideré?, si no aparece ninguna seguramente no hubo análisis sini respuesta automática

04/02/2009 10:33:58 \* usuario868 cambia su nickname a Patricia

04/02/2009 10:35:12 \* usuario917 se une a Mi sala

04/02/2009 10:35:13 <Patricia> holas buenos dias o tardes a todos

04/02/2009 10:35:27 <BALDERRAMA> Laura pregunto La disculpa fue proporcional o también desproporcionada?

04/02/2009 10:35:42 \* usuario917 cambia su nickname a Sandra

04/02/2009 10:35:51 <LAURA> PROPORCIONADA, CREO YO

04/02/2009 10:37:27 <Sandra> Buen día para todos....

04/02/2009 10:37:40 <BALDERRAMA> Entonces suena sano, ofrecida la disculpa se acabó la culpa?

04/02/2009 10:39:10 <LAURA> SI, Y LA VERDAD ES QUE MI HIJO LO TOMO DE UNA FORMA MUY BONITA, POR QUE ME DICE NO TE PREOCUPES AVECES ME PASA ESO A MI

04/02/2009 10:40:06 <BALDERRAMA> Excelente, ahora el también podrá ofrecer disculpas cuando se le pase la mano.

04/02/2009 10:40:38 <LAURA> SI, YA LO HA HECHO

04/02/2009 10:41:00 <Sandra> ¿Doctor, incluso en una situación parecida con un hijo pequeño de 4 o 5 años, sería prudente pedir disculpas?....

04/02/2009 10:41:23 <LAURA> UNA DE TANTAS COSAS QUE HE APRENDIDO DE USTED ES ESO

04/02/2009 10:41:38 <BALDERRAMA> Es frecuente que cuando "metemos la pata" en vez de reconocerlo y corregir, nos montamos en nuestro "macho" y defendemos hasta el absurdo algo que sabemos que está equivocado

04/02/2009 10:42:34 \* Patricia desconectado (timeout)

04/02/2009 10:42:34 \* Patricia desconectado (timeout)

04/02/2009 10:43:08 <BALDERRAMA> Sandra, seguramente sí. Laura que edad tiene ú hijo?

04/02/2009 10:43:12 <LAURA> YO CREO QUE ES DONDE ENTRA LA HUMILDAD COMO SERES HUMANOS ,EL EQUIVOCARNOS ES DE HUMANOS PERO EL RECONOCERLO HABLA DE GENTE HUMILDE

04/02/2009 10:43:58 <LAURA> MI HIJO TIENE 8 AÑOS

04/02/2009 10:44:29 <Sandra> Por la respuesta que le dio el niño, pense que era mas grande.

04/02/2009 10:44:52 <Gabriel> igual pense, que era mas grande

04/02/2009 10:45:36 <LAURA> NO SOLO TIENE 8 AÑOS PERO, SIEMPRE TIENE RESPUESTAS DE UN NIÑO MAYOR

04/02/2009 10:46:24 <LAURA> YO HE APRENDIDO MUCHO DE EL

04/02/2009 10:48:29 <BALDERRAMA> Todos tenemos respuestas desproporcionadas eventualmente si comprendieramos que a veces se dicen cosas sin pensar seríamos mas benignos en nuestros juicios y quizá no debieramos darle tanta importancia a lo que un día nos dijeros

04/02/2009 10:48:46 <BALDERRAMA> Nos dijeron

04/02/2009 10:49:04 \* Mariana desconectado (timeout)

04/02/2009 10:49:06 <LAURA> ME GUSTA MUCHO QUE CUANDO USTED EN EL PROGRMA DE REDIO DICE, SI USTED TIENE U NA RESPUESTA MEJOR QUE LA MIA ME QUEDO CON LA SUYA

04/02/2009 10:49:49 <Gabriel> si ha dicho eso Dr.?

04/02/2009 10:50:46 <BALDERRAMA> Pones el dedo en algo clave, hace tiempo que dejé de defender mis ideas, de hecho las crítico con dureza y solo si soportan los argumentos en cintra la conservo

04/02/2009 10:50:53 <LAURA> SE QUE ES 8NA PERSONA QUE NO SIENTE QUE TIENE LA VERDAD ABSOLUTA, AUNQUE SEA UN APERSONA MUY PREPARADA, ESO HABLA MUY BIEN DE USDET

04/02/2009 10:52:23 <LAURA> YO CREO QUE TODOS DEBEMOS DE SER ASI, PO NUESTRO PROPIO BIEN

04/02/2009 10:52:44 <Sandra> por eso usted habla seguido de que no hay conclusiones.... siempre son conclusiones temporales.... a mi esa frase me dio mucha paz....

04/02/2009 10:52:51 <BALDERRAMA> Gabriel. Si si lo digo, de hecho el programa se llama "en voz alta" precisamente por esa razón, y la cantidad de ideas, conceptos u opiniones que he modificado en estos años es innumerable

04/02/2009 10:53:02 <Sandra> saber que siempre se puede cambiar de opinion y mejorar.

04/02/2009 10:54:17 <Sandra> Y no tenemos que defender eternamente lo que un día dijimos.... siempre se puede cambiar de opinion.

04/02/2009 10:54:42 <BALDERRAMA> Volvamos a nuestros rasgos neuróticos, si lo identificamos que será más práctico ocultarlo, defenderlo, confesarlo?

04/02/2009 10:54:53 <LAURA> USTED DICE QUE LAS CONCLUSIONES SON TEMPORALES Y YO ESTOY MUY DEACUERDO CON USTED, PUES MI MANERA DE PENSAR A CAMBIADO TANTO QUE LO QUE AYER NO LO VEIA BIEN HOY NO ME DESAGRADA TANTO

04/02/2009 10:55:31 <Gabriel> nunca lo he escuchado decir eso, por eso pregunten no es que dude de la sra. Laura pero crei que tal vez lo haya interpretado asi.

04/02/2009 10:55:36 <LAURA> YO CREO QUE LO MEJOR ES CONFESARLO, LO DIGO POR PROPIA EXPERIENCIA

04/02/2009 10:56:57 <LAURA> ME DA MEJOR RESULTADO DECIR ME EQUIVOQUE, QUE TRATAR DE JUSTIFICARME

04/02/2009 10:56:57 <Sandra> yo tambien estoy deacuerdo.... Confesarlo.

04/02/2009 10:57:11 <BALDERRAMA> Si lo confesamos la gente ¿se aprovecha o nos protege?

04/02/2009 10:57:30 <Sandra> nos comprende...

04/02/2009 10:57:38 \* usuario45 se une a Mi sala

04/02/2009 10:57:45 <Gabriel> si al menos no nos ataca

04/02/2009 10:57:47 <LAURA> LAS DOS COSAS DEACUERDO A LOS SENTIMIENTOS DE LA PERSONA CON LA QUE ESTEMOS

04/02/2009 10:58:41 <BALDERRAMA> No me lo van a creer, pero en casos de fobia severa, esas en las que el paciente verdaderamente entra en pánico ante el

04/02/2009 10:59:34 <BALDERRAMA> objeto fóbico (mariposas, cucarachas, aviones o lo que quieran) es frecuente que el cónyuge no esté enterado o por lo menos no

04/02/2009 10:59:50 <LAURA> HAY PERSONAS QUE SE APROBECHAN PARA EN SU MOMENTO DARNOS EN LA TORRE, PERO HAY QUIEN LO ENTIENDE DE TAL MANERA QUE HASTA LOGRAS MEJORES COSAS CON ESA PERSONA

04/02/2009 11:00:07 <BALDERRAMA> de la magnitud de la fobia,

04/02/2009 11:01:41 <BALDERRAMA> Si el cónyuge (potencialmente el mejor aliado) no tiene conciencia sus intervenciones van a empeorar el problema, pero es probable que no tenga

04/02/2009 11:02:26 \* usuario45 desconectado (timeout)

04/02/2009 11:03:43 <BALDERRAMA> conciencia porque no ha sido informado. Entonces no solo tenemos núcleos neuróticos, sino que los cultivamos e impedimos que nos auxilien

04/02/2009 11:05:41 \* usuario960 se une a Mi sala

04/02/2009 11:05:55 <LAURA> PERO CUANDO SI LOS DICES Y ESA PERSONA ABUSA, QUE PASA, PIERDES CONFIANZA

04/02/2009 11:05:58 <BALDERRAMA> A mi me parece que si los confesamos seleccionaríamos de manera natural a los aliados

04/02/2009 11:06:36 <LAURA> YO PIENSO IGUAL

04/02/2009 11:06:39 <Sandra> Doctor.... mi esposo no lo ha identificado, pero yo sí, se que tiene panico a que yo le sea infiel, pudieramos decir que es su neurosis, y yo tendria que ayudarlo ¿como?.... obedeciendolo, pidiendole permiso, no saliendo y todo eso.... o sera mejor hablarlo y decirle que eso es su neurosis y que tiene que buscar la manera de superarla?

04/02/2009 11:07:49 <Sandra> Yo estoy acudiendo a terapia, porque me sentia totalmente absorbida y sin aire para respirar, pero hasta que vaya a terapia le parece un peligro....

04/02/2009 11:08:00 <Sandra> me imagino que siente que lo voy a dejar.

04/02/2009 11:10:07 <BALDERRAMA> Sandra de entrada su conducta sugiere que desea conservar la relación, y que siente que no podría lograr que te quedes por amor o admiración, por lo tanto intenta controlar, si esto fuera

04/02/2009 11:12:27 <BALDERRAMA> cierto criticar o despreciar sus celos sería confirmarle su incompetencia, (los hombres no necesitamos que nuestra pareja nos diga que somos unos

04/02/2009 11:13:26 \* usuario960 desconectado (timeout)

04/02/2009 11:13:26 \* usuario960 desconectado (timeout)

04/02/2009 11:13:55 <BALDERRAMA> idiotas, eso YA LO SABEMOS) lo que necesito es que me digas que me quieres ahora ¿Cómo hacerselo sentir sin someterse?

04/02/2009 11:15:26 <Sandra> (ajajaja.... no cabe duda que usted es un sabio)

04/02/2009 11:15:48 <BALDERRAMA> Se me ocurre que si comentas ¿Qué estoy haciendo mal que todavía no te enteras que eres el hombre que amo?

04/02/2009 11:17:01 <BALDERRAMA> Si tu libertad lo amenaza, podrías lograr que tu libertad fuera ventaja también para él por ejemplo

04/02/2009 11:19:35 <BALDERRAMA> si encuentra una mujer de mejor humor, más tolerante con él y le reconoces su actitud positiva probablemente disminuya su temor, también podrían hablarlo abiertamente

04/02/2009 11:21:14 <BALDERRAMA> pero poniendo el foco en la solución, no en el problema. Si tu te pones celoso por el trabajo, puedo hacer que te conozcan mis compañeros de trabajo y siempre te identifiquen como mi pareja, en fin cada caso requeriría un tratamiento particular, por cierto si

04/02/2009 11:22:19 <BALDERRAMA> el (la) celoso (a) soy yo también podría confesarlo y solicitar actitudes que sin quitarte libertad me den confianza

04/02/2009 11:22:45 <BALDERRAMA> Bueno se hace tarde y me tengo que retirar. Se quedan en su casa Bye

04/02/2009 11:23:20 <Sandra> Gracias Doctor, que tenga un buen día.