

## CHAT LUNES 21 DE SEPTIEMBRE DE 2009-09-21

### SOBRE EL "QUE DIRÁN", Y QUE HACEMOS CON ÉL

09:55:32 <usuario383> BALDERRAMA  
21/09/2009 09:56:37 <Laura> Buenos días!  
21/09/2009 09:56:59 <Rumpel> buenos  
21/09/2009 09:57:09 <Kiki> Hola  
/09/2009 10:05:17 <usuario213> BUENOS DÍAS  
21/09/2009 10:05:48 <Patricia Vargas> buenos días a todos  
21/09/2009 10:06:22 <MARIA> Hola  
21/09/2009 10:07:01 <usuario213> Continuamos con el "que dirán" Detrás de la frase habría un deseo o necesidad de aceptación?  
21/09/2009 10:07:40 <javier> Necesidad de saberse querido  
21/09/2009 10:09:16 <usuario213> También podría funcionar como marco de orientación para generar autocrítica?  
21/09/2009 10:09:35 <Luis> que es eso?  
21/09/2009 10:09:45 <javier> Una vez una amiga dice "No me importa que nadie me quiera, estoy aprendiendo a ser feliz sola"  
21/09/2009 10:10:58 <Luis> Eso es que yo me critique  
21/09/2009 10:11:05 <Rumpel> javier, eso me suena a "me siento mal por estar sola y pos me aguanto, pero en cuanto pueda, lo cambio"  
21/09/2009 10:11:29 <javier> Autocracia es auto "yo" cracia" poder. Luis,  
21/09/2009 10:11:48 <Luis> gracias.  
21/09/2009 10:12:07 <Rumpel> 🙄🙄🙄  
21/09/2009 10:12:15 <javier> Rumpel, justamente creo que esa es el fondo e la frase  
21/09/2009 10:12:22 <Patricia Vargas> sorry, no entiendo el tema  
21/09/2009 10:12:27 <usuario213> Pero no escribí autocracia sino autocrítica  
21/09/2009 10:12:28 <Luis> donde esta el Doc.  
21/09/2009 10:12:42 <Rumpel> 🙄🙄🙄  
21/09/2009 10:12:51 \* usuario213 cambia su nickname a **BALDERRAMA**  
21/09/2009 10:12:59 <javier> Patricia Vargas, " Detrás de la frase habría un deseo o necesidad de aceptación?  
21/09/2009 10:13:19 <Kiki> yo creo que si es un marco, no es suficiente para generar autocritica  
21/09/2009 10:13:40 <javier> perdona mi doc. Leí mal. Gracias  
21/09/2009 10:13:47 <Rumpel> Kiki, cierto, más bien auto-crítica destructiva  
21/09/2009 10:14:09 <BALDERRAMA> O positiva  
21/09/2009 10:14:36 <Kiki> la autocritica debería venir de una motivación interior,  
21/09/2009 10:14:40 <BALDERRAMA> Permiso para organizarnos...

21/09/2009 10:16:27 <Luis> 🙄🙄🙄🙄

21/09/2009 10:16:30 <javier> Es la capacidad de auto evaluarse y de ser sincero/a con uno mismo, admitiendo que nadie es superior que los demás.

21/09/2009 10:16:37 <BALDERRAMA> El que dirán nos informa la opinión de otros, ese dato podría ser útil objetivamente porque me muestra la imagen que ofrezco, después

21/09/2009 10:17:28 <Patricia Vargas> y esa opinión será siempre objetiva? o real

21/09/2009 10:17:36 <BALDERRAMA> Acto posterior es ¿Cuánta importancia le doy a ese dato? y ¿Para qué lo uso?

21/09/2009 10:17:53 \* usuario306 se une a Mi sala

21/09/2009 10:18:15 \* usuario810 se une a Mi sala

21/09/2009 10:18:20 <Kiki> si cambio la opinión de los otros, aunque sea a mi favor, eso es hacer autocrítica o complacer a los otros?

21/09/2009 10:18:30 \* usuario810 cambia su nickname a Mariana

21/09/2009 10:18:33 <Mariana> buenos días!

21/09/2009 10:19:03 <Rumpel> si soy dominante (o tirano), los demás pueden mentirme!!

21/09/2009 10:19:17 <BALDERRAMA> Por otro lado (y de la mano) el deseo de ser aceptado no siempre se encuentra en grado de necesidad

21/09/2009 10:20:05 <javier> 😊 a veces se es tirano por dar carrilla Rumpel,

21/09/2009 10:20:55 <Kiki> yo creo, que la opinión de los otros acerca de mi, esta sesgada por sus propios marcos de referencia, solo si casualmente fueran parecidos a los míos, podría esa persona conocerme

21/09/2009 10:21:01 <BALDERRAMA> Por ejemplo a un deportista seguramente le interesa la opinión de su entrenador sobre se rendimientos, el que dice su entrenador le permite ajustar y seguramente mejorar

22:03 <Kiki> y de ahí si vendría una autocrítica constructiva, pero si esa persona solo refleja sus prejuicios, y no quien soy yo, como podría alentar tal cosa la autocrítica?

21/09/2009 10:22:46 <Kiki> en el caso del entrenador y el deportista ambos tienen el mismo marco de referencia

21/09/2009 10:23:41 <javier> Delante del espejo Kiki, se ve uno y en tu mente revisas tu realidad si eres buena o no en algo, y si ese algo esta bien o no.

21/09/2009 10:23:44 <BALDERRAMA> Pero si el mismo comentario del entrenador lo hiciera un enemigo ¿Dejaría se ser útil?

21/09/2009 10:24:06 <Kiki> para mi ese es el problema real cuando enfrentamos el que dirán; estaremos hablando el mismo idioma?, de la misma persona?

21/09/2009 10:24:35 <javier> el decir "desde MI punto de vista" es la perspectiva que cada quien ve su realidad.

21/09/2009 10:26:43 <Kiki> aun si el comentario del deportista lo hiciera un entrenador rival, tendría que hacerlo referenciado al deporte, para que al deportista le fuera útil

21/09/2009 10:26:46 <BALDERRAMA> Aquí perdemos objetividad, Si un enemigo y mi entrenador coinciden en una observación (juicio) sobre mi actuación ¿Debería modificar mi conducta?

21/09/2009 10:26:46 <javier> En el caso de del punto de vista del "contrincante" (enemigo) tal vez se la mas importante por que es donde te dan el valor de tus destrezas.

21/09/2009 10:27:31 <BALDERRAMA> Pareciera entonces que el "que dirán" es leído con los afectos y no con el pensamiento

21/09/2009 10:27:34 \* MARIA desconectado (timeout)

21/09/2009 10:28:07 \* usuario326 se une a Mi sala

21/09/2009 10:28:31 <Rumpel> "el que dirán" es un tema muy subjetivo y poco parcial, se me ocurre que para analizarlo deberíamos comenzar por analizar las circunstancias (yo y mis circunstancias) en que el cuestionante se pregunta, pues el estado de ánimo es un factor importante en la valoración de una "realidad"

21/09/2009 10:28:46 <BALDERRAMA> y que lo que escuchamos no es lo hiciste bien o mal, sino TE QUIERO O NO TE QUIERO

21/09/2009 10:29:03 <javier> Como dice mi amigo Rumpel, soy dominante (o tirano), bueno en mi deporte los demás pueden mentirme?

21/09/2009 10:29:45 <Kiki> tanta carga emocional puede contener B?

21/09/2009 10:30:02 <BALDERRAMA> Si eres dominante o tirano los demás TENDRÁN que mentir, en especial aquéllos que te quieran

21/09/2009 10:30:02 <Kiki> no es eso ya caer en el ridículo?

21/09/2009 10:31:38 <javier> muy lógico, por que si dices lo contrario será capaz de tiranizar más

21/09/2009 10:31:53 <Kiki> hay que generar buena prensa para ser amados, aunque por dentro piensen mandarnos a un pozo?

21/09/2009 10:32:28 <javier> es me quieres por las buenas o por las malas según el tirano.

21/09/2009 10:32:42 <Mariana> Estoy de acuerdo, ya he pasado por eso. Me acuerdo de una película con Barbara Streisand, donde ella era psiquiatra y su paciente (Nick Nolte) le dice: "Al principio sentía que tú me odiabas, por lo estúpido que me hacías sentir"...

21/09/2009 10:33:48 <javier> como la crítica son efectivos para enfrentarnos a muchas situaciones Mariana,

21/09/2009 10:33:56 <BALDERRAMA> Javier.- No es por miedo a la fuerza del tirano es que los que a pesar del estilo lo aman, han detectado su fragilidad y como saben que huirá si lo confrontan entonces deciden mentir para no perderlo

21/09/2009 10:34:24 <javier> algo así como Hitler?

21/09/2009 10:34:35 <Mariana> Pero... ¿por qué no perder a un tirano?

21/09/2009 10:35:01 <**BALDERRAMA**> para no lastimarlo, pero insisto no es el miedo a su fuerza, sino el miedo a su fragilidad, saben que hará un berrinche

21/09/2009 10:35:41 <**javier**> Justamente perdió la guerra por esa forma de razonamiento según la historia.

21/09/2009 10:36:11 <**BALDERRAMA**> Mariana.- Eso lo tendríamos que revisar en otro momento, pero si puedo afirmar categóricamente, que en muchos casos es porque lo aman

21/09/2009 10:36:12 <**Mariana**> Y aquí cerquita tenemos a quien perdió una elección presidencial

21/09/2009 10:36:58 <**Mariana**> Doctor, estoy de acuerdo. Todos somos tiranos de vez en cuando y aún así tenemos a quien nos ama a nuestro lado.

21/09/2009 10:37:40 <**Rumpel**> (¿entonces somos tiranos por debilidad?)

21/09/2009 10:38:08 <**Kiki**> el caso de Hitler, me dejo pensando es el perfecto caso de buena prensa (el que dirán) y poca autocritica

21/09/2009 10:38:10 <**Luis**> pues claro.

21/09/2009 10:38:27 <**javier**> La necesidad de aceptación no es del tirano sino de sus aliados? Es pregunta.

21/09/2009 10:38:33 <**BALDERRAMA**> "Pensé que me odiabas, por lo estúpido que me hacías sentir" Mariana nos recuerda esa escena, el paciente no escucha la observación de su psiquiatra, sino que siente que es reprobado, y hace una asociación

21/09/2009 10:39:06 <**Kiki**> de ahí que me vuelvo a cuestionar la utilidad del que dirán.... de manera seria

21/09/2009 10:39:23 <**BALDERRAMA**> curiosa porque la lógica nos muestra que sus deducciones no tendrían fundamentos, me explico

21/09/2009 10:39:35 <**Rumpel**> Kiki, coincido contigo (en esto)

21/09/2009 10:40:05 <**Kiki**> y en otras cosas mas querido, solo espera un poco.... 😊😊

21/09/2009 10:40:28 <**Rumpel**> ----- ja -----

21/09/2009 10:42:15 <**javier**> tema deshojando y analizando las afirmaciones negativas sobre uno mismo y dota a la persona de nuevas afirmaciones objetivas y positivas que fomenten la autoestima

21/09/2009 10:42:19 <**BALDERRAMA**> Me siento reprobado luego rechazado (primera inferencia equivocada), rechazado luego no aceptado (2a interpretación errónea), no aceptado luego no querido (3a) no querido luego abandonado (4a) abandonado luego en riesgo de muerte (5a)

21/09/2009 10:43:02 <**javier**> eso es una trágica tragedia, valga la redundancia mi doc.

21/09/2009 10:43:21 <**Mariana**> Chale, es súper infantil y sin embargo, me ha pasado.

21/09/2009 10:43:36 <**BALDERRAMA**> En esta cascada de interpretaciones casi paranoicas, se explica la razón por la que las reacciones son tan

10:44:04 <javier> no me aceptas, me rechazas, me abandonas, y me echas lodo. etc.

21/09/2009 10:44:07 <Rumpel> ¿que no es un mal mayoritariamente femenino? 🤔

21/09/2009 10:44:11 <Laura> es cierto!

21/09/2009 10:44:14 <Kiki> y si no son saludables por que persisten?

21/09/2009 10:45:11 <javier> por eso tienen éxito las novelas de televisa.

21/09/2009 10:45:35 <Kiki> esas reacciones forman parte de la naturaleza humana, o forman parte de un estilo de educación B?

21/09/2009 10:46:09 <Rumpel> Kiki, como decían arriba, de inmadurez ante los problemas

21/09/2009 10:47:00 <Kiki> por que la motivación de esas conductas nos da distintas pautas para sobrellevarlas

21/09/2009 10:47:15 \* usuario331 se une a Mi sala

21/09/2009 10:47:28 <javier> Kiki, La imagen del espejo es la misma. Tu autoestima lo agradecerá.

21/09/2009 10:47:43 <Luis> yo he actuado así y no soy mujer.

21/09/2009 10:47:58 <Laura> 😊

21/09/2009 10:47:59 <BALDERRAMA> Kiki Ambos factores intervienen, la biológica necesidad de sobrevivir se resuelve inicialmente a través de una fuente de seguridad (maternaje) y por lo tanto de su aceptación, por lo que el abandono materno realmente pondría en riesgo

21/09/2009 10:48:03 <Kiki> yo soy mujer y casi nunca he actuado así

21/09/2009 10:48:09 <Rumpel> no le veo salida a ése círculo 🤔

21/09/2009 10:48:39 <Rumpel> Kiki, ---

21/09/2009 10:49:06 <BALDERRAMA> la vida del niño, pero en el adulto el posible rechazo solo por excepción representa riesgo de muerte biológica

21/09/2009 10:49:10 <javier> ponle reversa y luego pa delante podrías? Rumpel,

21/09/2009 10:50:08 <Luis> tú eres madura kiki

21/09/2009 10:50:14 <Kiki> entonces B por naturaleza somos proclives a reaccionar así, pero si nos educamos podemos darle rienda suelta o detener el caballo?

21/09/2009 10:50:25 <Rumpel> ma---dura?

21/09/2009 10:50:34 <Mariana> A mí me ha llegado a pasar que busco la aceptación de alguien con mucha necesidad, esto me hizo ver una terapeuta, es como mi parte niña que busca a alguien que la quiera, pero que debo resolverlo "maternando a esa niña", no me pareció muy concreta su idea, ¿cómo maternar una mismo a esa parte niña?

21/09/2009 10:50:50 <Rumpel> o hay quien le saca provecho!!

21/09/2009 10:50:57 <javier> Una Canción de Paco (qpd) como me quiero como me adora hay hay que bonito soy como quiero hay hay!

21/09/2009 10:51:04 <Luis> bueno, no quiero dañar su autoestima.

21/09/2009 10:54:10 <javier> Luis, fracasar o ser rechazados, en los que nos sentimos culpables o frustrados son especialmente propicios para elicitarnos críticas que dañen profundamente nuestra autoestima.

21/09/2009 10:54:49 <BALDERRAMA> Recuerdo la historia del tipo que caminando por una playa recibe un fuerte golpe en la cabeza con un coco que alguien lanzó, este hombre toma el coco, bebe su agua, come la pulpa y con la cáscara se hace unas sandalias. El cuento se titula "La crítica"

21/09/2009 10:54:52 <Kiki> **BALDERRAMA**, la importancia mucha o poca del que dirán depende del tipo de sociedad donde se genera?

21/09/2009 10:55:06 <Luis> pues si javier.

21/09/2009 10:55:53 <Mariana> ¿cómo se "materna" una misma?

21/09/2009 10:56:03 <BALDERRAMA> Kiki.- Depende del valor que le doy y concretamente del peligro real al que me enfrentaría

21/09/2009 10:56:36 <Rumpel> ¿mmm y si le hubieran aventado 10 cocos? sería el cabeza dura, es decir, **hay quien tiene concha para la crítica**

21/09/2009 10:56:46 <Rumpel> a ver

21/09/2009 10:57:14 <Rumpel> **entonces si no hay peligro de muerte no hay problema con ser criticado??**

21/09/2009 10:57:31 <Rumpel> por lo tanto no hay que hacerla de jamón?

: 57:48 <javier> Existen muchos pasajes y posibilidades de ver que valemos, solo que le damos mas importancia a nuestro dolor y a querer o pretender ser aceptados y nos hacemos los mártires

21/09/2009 10:57:49 <Mariana> Rumpel, yo creo que la clave es saber minimizar las críticas que no nos sean útiles

21/09/2009 10:58:14 <Mariana> Yo a veces logro decir, si alguien se burla de mí o me molesta: "puedo vivir con eso"

21/09/2009 10:58:51 <Rumpel> (no duele la caída, sino que me hayan visto caer)??

21/09/2009 10:58:55 <javier> Entra mas te critiquen mas te fortaleces Rumpel, así lo entiendo

21/09/2009 10:58:58 <Laura> creo que si "duele" la crítica, habrá que revisar que es lo que me molesta

21/09/2009 10:59:25 <Rumpel> Laura, 💡click

21/09/2009 11:00:31 <BALDERRAMA> Mariana.- Correcto, puedo vivir con eso, pero quiero vivir con eso?

21/09/2009 11:01:43 <Mariana> Órale buena pregunta... R= NO.

21/09/2009 11:02:14 <Rumpel> ( o = SI) depende de que gano o pierdo (conveniencia)

21/09/2009 11:02:16 <javier> "Molesta", Dolor, "humillación", " pena" son los sentimientos de crítica desde los demás hacia mí. Pero si lograra superar ese sentimiento sería para mejorar y que me vean de manera diferente es consecuencia de que hice mejor o no

21/09/2009 11:02:21 <Mariana> Pero la burla o las críticas están fuera de mi alcance, así que digo, puedo vivir con eso.

21/09/2009 11:02:50 <BALDERRAMA> Aquí es donde la crítica "el que dirán" se convierte en marco de orientación, quizá me hace ver algo que no había contemplado y que a mí tampoco me agrada

21/09/2009 11:04:03 <BALDERRAMA> Quizá no hubo burla en la película que Mariana recuerda no hay burla pero el se siente humillado

21/09/2009 11:04:37 <Laura> claro, si hay algo que no nos agrada y además te lo dicen, lo primero que haces es "protegerte" negándolo... aunque sepas que es algo que deberías cambiar

21/09/2009 11:05:30 <Rumpel> ¿y los políticos?

21/09/2009 11:05:31 <javier> Para prevenir ser mal criticado seria aliarte al criticador.

21/09/2009 11:05:36 <Mariana> Así es, encima uno siente que se burlan...

21/09/2009 11:05:43 <Rumpel> (la clase política pues)

21/09/2009 11:05:59 <Mariana> Sí, y los artistas, más les vale ser amigos de Paty Chapoy!

21/09/2009 11:06:02 <javier> justamente es política Rumpel,

21/09/2009 11:06:16 <BALDERRAMA> El tiempo nuevamente voló, se quedan en su casa, yo reaparezco el miércoles, me quedo con la propuesta de escuchar el "que dirán" también con el juicio de realidad y no solamente con el afecto Gracias

21/09/2009 11:06:38 <Rumpel> ok

21/09/2009 11:06:46 <javier> causa y efecto, primero la causa

21/09/2009 11:06:56 <Kiki> chau B!

21/09/2009 11:06:58 <Mariana> Ah, el cierre me aclara cómo hay que tomar la crítica, ¡gracias! hasta luego a todos!

21/09/2009 11:08:19 <javier> La autoestima no es gratuita hay que luchar por ella, hay que fomentar situaciones que favorezcan su desarrollo, pero sobre todo hay que aprender a percibir las situaciones

21/09/2009 11:08:29 <Rumpel> Kiki, y a nosotros no nos dices CHAUuuu? (te preocupa el QUE DIRÁ), (creo que no me siento aceptado) chales, voy a revisar mis parámetros

21/09/2009 11:08:55 <Kiki> aun estoy aquí

21/09/2009 11:08:58 <Luis> tampoco es gratuito el amor, te lo tienes que ganar

21/09/2009 11:09:03 <javier> te sientes rechazado Rumpel? Yo también solo de despidió de mi doc.

21/09/2009 11:09:04 <Rumpel> ¿puedo vivir sin eso?

21/09/2009 11:09:11 <MARIA> FELICIDADES DOCTOR, ESTE DIA ESTUVO MUY INTERESANTE Y USTED LLEVO MUY BUEN HILO EN LA CONVERSACION Y NO DEJO QUE NOS PERDIERAMOS SALUDOS

21/09/2009 11:09:15 <Mariana> Rumpel, te lo estás tomando por el lado de los afectos!

21/09/2009 11:09:19 <javier> intentaremos vivir con eso  
21/09/2009 11:09:32 <Rumpel> ¿peligra mi vida?  
21/09/2009 11:09:36 <Laura> muy buena observación Mariana  
21/09/2009 11:09:51 <Mariana> Gracias, Laura, hasta luego!  
21/09/2009 11:10:08 <Laura> Hasta el miércoles..... Grabaste tu programa de radio?  
21/09/2009 11:10:21 <Rumpel> cierto!!!  
21/09/2009 11:10:27 <Rumpel> lo grabaste???  
21/09/2009 11:10:41 <Laura> Rumpel, si lo tiene Mariana, se podría subir al grupo?  
21/09/2009 11:10:54 <Rumpel> si claro, solo pásenmelo