

Chat del lunes 19 de septiembre de 2011.

Sobre los complejos II

:09:34 <BALDERRAMA> Seguimos hablando de los complejos, que les parece si hoy nos preguntamos qué es lo que me pierdo por culpa de mi(s) complejos, es decir, yo tengo tal complejo, qué es lo que dejop de hacer por esa razón?

19/09/2011 10:11:47 <Alicia> Buenos días a todos

19/09/2011 10:12:13 <Mariela> Buenos días

19/09/2011 10:13:43 <BALDERRAMA> Marymar.- Aparecieron nuevas ideas?

19/09/2011 10:13:43 <Mariela> Pareciera que por alguno de mis complejos dejo de tener una relación que pudiera ser productiva, fructuosa, no siempre, pero y si me diera la oportunidad?

19/09/2011 10:14:18 <BALDERRAMA> Mariela.- Tienes identificado alguno de tus complejos?

19/09/2011 10:14:48 <Alicia> Si, me pierdo muchas cosas y ni siquiera me doy cuenta, porque algunas ni siquiera les encuentro relación

19/09/2011 10:14:52 <Mariela> no confiar en la gente, seria complejo?

19/09/2011 10:15:32 <Mariela> o sentirme como que no encajo

19/09/2011 10:16:23 <Marymar> No se imagina como quede en shock después de nuestra plática, tan solo verlo escrito me aclaro muchísimo, y confesarlo, puesto que nunca y a nadie le había comentado esto. Pues avergüenza. Pero iba feliz pensando que eran ideas mías, prejuicios, paradigmas que no me estaban sirviendo y decidí romperlos y tirarlos. Al día siguiente salí a una reunión renovada y platique con todo mundo y fue

19/09/2011 10:18:02 <Marymar> sorprendente la reacción, la confianza se nota y no me lo va a creer pero ese día, hasta un beso me aventaron (un chico)!!! jaja

19/09/2011 10:19:30 <Marymar> ahora pienso saludar a todo el que conozca, no pensar cuanto tiene (\$), ni cuanto tengo yo, ni que las personas valiéramos por eso!

19/09/2011 10:22:20 <BALDERRAMA> Te felicito por la parte clave de tu cambio, se resume en la frase "iba feliz pensando..." Cuando descubrimos que estamos fallando en algo podemos entristecernos, lamentarlo y llorarlo o podemos como hiciste ponernos felices porque significa que lo podemos modificar, esa alegría de identificar nuestros complejos nos permite modificarlos

19/09/2011 10:22:41 <Mariela> identifico mi complejo a veces como no atreverme a no hacer una pregunta, pedir, ayuda y así posponer

10:23:42 <Mariela> con lo que leo de Marymar me dan ganas de ponerme en contacto con esas personas que he pospuesto

19/09/2011 10:25:56 <BALDERRAMA> Alicia.- Podrías abundar en lo que dices "me pierdo muchas cosas y ni siquiera le encuentro relación"

19/09/2011 10:28:46 <BALDERRAMA> Mariela.- Que no se quede en ganas. Huelga decir que te pongas en contacto con los que quieres relacionarte, algunos de los que dejaste fuera deben seguir fuera

19/09/2011 10:30:48 <Mariela> gracias doctor, de hecho ya estoy enviando un email, y haré algunas llamadas telefónicas

19/09/2011 10:31:59 <Mariela> me doy cuenta que pongo pretextos, mucho trabajo, la casa, pero tmb me doy cuenta la importancia de las amistades, por supuesto ahora que me faltan

19/09/2011 10:32:15 <Mariela> me doy cuenta que son pretextos

19/09/2011 10:33:10 <Marymar> suena tan lógico pero no me había caído el veinte de que todos tenemos complejos!! o debilidades o áreas disminuidas como dijo, pues claro pero como cada uno tomamos nuestro complejo y lo escondemos y se trata de que nadie lo vea, pero usarlo a nuestro favor es liberador

10:37:11 <Mariela> pero, hay algo detrás del complejo?

19/09/2011 10:41:40 <Mariela> o simplemente hay que atreverse a relacionarse como en mi caso, y ver que no pasa nada grave

19/09/2011 10:41:53 <BALDERRAMA> Si hay una sensación de ser no digno

19/09/2011 10:42:55 <Mariela> y como se hace para deshacerse de esa sensación, es claro que no siempre me siento así, pero es claro que hay veces que si interfiere

19/09/2011 10:43:03 <Mariela> ?

19/09/2011 10:43:25 <usuario377> por qué esa sensación? Conducta aprendida?

19/09/2011 10:45:46 <BALDERRAMA> Por ejemplo si tengo la idea de que soy desentonado para cantar, puede ser que sea cierto y entonces...tomo clases de canto, o dejo que los demás lo hagan y hasta les aplaudo, eso seguramente impediría que formara parte de un grupo musical, pero no justificaría que dejara de hacer cosas que no requieren ser entonado

19/09/2011 10:46:32 <Mariela> ok, cierto,

19/09/2011 10:47:46 <BALDERRAMA> reconocemos que cierta debilidad se ha convertido en complejo, cuando impide hacer cosas que no tienen relación con esa debilidad concreta

19/09/2011 10:48:27 <Mariela> por ejemplo?

19/09/2011 10:49:13 <usuario377> alguna técnica que la refuerce aparte de una autoestima alta que es de lo que carezco?

19/09/2011 10:51:16 <Mariela> Qué es la autoestima alta?

19/09/2011 10:51:22 <BALDERRAMA> i uno se siente o se sabe feo (a) puede hacer algo por mejorar o puede cultivar otras características atractivas, de hecho todos lo hacemos de manera natural o inconsciente, pero si en virtud de que me auto diagnostico feo, dejo de

asistir a reuniones, de estudiar o saludar a mis compañeros (as) de escuela o trabajo, ya lo estoy viviendo como si eso me hiciera no digno

19/09/2011 10:52:30 <Mariela> ahhh!!!

19/09/2011 10:52:34 <BALDERRAMA> Decía un espectacular ¿Cual es más vanidosa la que se arregla o la que cree que no le hace falta?

19/09/2011 10:52:40 <Mariela> no se justifica

19/09/2011 10:53:19 <Mariela> que no estudie por feo, jaja

19/09/2011 10:53:59 <Mariela> chin esta difícil

19/09/2011 10:54:11 <BALDERRAMA> feo= pobre, = tonto = débil = cualquier debilidad cierta o imaginaria

19/09/2011 10:54:25 <usuario377> la que se arregla lucha contra esa sensación o debilidad que se convirtió en complejo, jaja

19/09/2011 10:54:47 <Mariela> y la que cree que no hace falta?

19/09/2011 10:55:00 <Mariela> oraleee!!!

19/09/2011 10:55:06 <usuario377> demasiada seguridad

19/09/2011 10:56:05 <Mariela> entonces una debilidad se convierte en complejo

19/09/2011 10:56:38 <Mariela> que impide hacer cosas que no se relacionan con esa debilidad, lo repito para que me quede claro

19/09/2011 11:01:03 <usuario377> igual, la que siente que no le hace falta arreglarse es más vanidosa por creer que es bella y peca de seguridad.

19/09/2011 11:01:30 <Mariela> o se esta engañando

19/09/2011 11:01:39 <Mariela> jajaja

19/09/2011 11:01:53 <usuario377> jajaja

19/09/2011 11:02:12 <BALDERRAMA> O se aprovecha para "justificar" los fracasos

19/09/2011 11:02:47 <Mariela> peor tantito

19/09/2011 11:03:02 <usuario368> como doctor?

19/09/2011 11:03:20 <Mariela> pretexto verdad?

19/09/2011 11:04:33 <usuario377> entonces a morir en la raya, seguiré arreglándome, jajaja

19/09/2011 11:04:48 <Mariela> entonces, pongo pretextos, engaño, justifico, para "cubrir el complejo"

19/09/2011 11:05:18 <Mariela> que no se note que soy acomplejada

19/09/2011 11:06:03 <Mariela> pero no resuelve el problema, si es que hay problema

19/09/2011 11:07:09 <usuario368> el ser bonita también es un complejo

19/09/2011 11:07:52 <BALDERRAMA> Por ejemplo yo ya había confesado que crecí con complejo de indio, chaparro y prieto, lo cual por supuesto me dificultaba relacionarme con cierto tipo de personas, pero un día descubrí que NUNCA, NADIE me había rechazado ni por indio, ni por prieto ni por chaparro, (por otras razones si). Cuantas relaciones deje de cultivar, a cuantos rechacé, injustificadamente, cuantas invitaciones decliné o

19/09/2011 11:07:53 <usuario368> el complejo de ser bonita, y que todo el mundo de observe.,

19/09/2011 11:08:36 <Alicia> Una disculpa Dr porque me tuve que ausentar, pero es exactamente lo que están hablando, que no me doy cuenta lo que pasa conmigo y con mi complejo.

19/09/2011 11:08:51 <BALDERRAMA> francamente desprecié injustificadamente? Ni les cuento porque me pongo a llorar

19/09/2011 11:09:17 <usuario368> usted es bonito doctor...

19/09/2011 11:09:27 <Mariela> ayyy Drrr!!!

19/09/2011 11:09:29 <Marymar> pues llore doctor, yo también llore

19/09/2011 11:10:33 <usuario377> pero esa percepción si existió en realidad en su cabeza, hasta que la experiencia le enseñó que fue falsa esa creencia y ahora aprovecha el tiempo perdido, y casi uno quiere llorar, pero por el tiempo perdido

19/09/2011 11:10:34 <Mariela> entonces, los complejos nos hacen tener conductas irracionales, que no justifican la conducta, que a veces no sabemos porque nos rechaza alguien

19/09/2011 11:11:12 <Mariela> pero que muchas veces ese rechazo no tiene relación ni siquiera con el complejo que tenemos

12:54 <BALDERRAMA> Bueno el tiempo se fue volando, continuamos el miércoles, gracias por su participación, Hasta entonces. Se quedan en su casa.

19/09/2011 11:13:04 <Mariela> gracias a Ud.

19/09/2011 11:13:25 <Marymar> gracias mil