

CHAT DEL MIÉRCOLES 16 DE NOVIEMBRE DE 2011.

Sobre la confianza

03:11 <BALDERRAMA> Buenos días. Bienvenidos.

16/11/2011 11:03:43 <Marce> Hola, buen día

16/11/2011 11:03:45 <BALDERRAMA> Un par de minutos para proponer tema

16/11/2011 11:04:10 <Marce> aprovecho para informarle que mi hijo reaccionó muy bien!

16/11/2011 11:05:26 <BALDERRAMA> Cuéntanos que hiciste?

16/11/2011 11:06:21 <Marce> ese mismo día, copie el chat y se lo envié a mi marido y con el resto de los hijos nos juntamos y lo leímos

16/11/2011 11:07:28 <Marce> se enternecieron con lo que le estaba pasando a su hermano, y la captaron bien, y cada uno empezó a tener una nueva relación, mejorada hacia su hermano menor

16/11/2011 11:08:50 <Marce> el hombre lo invito a jugar fut de nuevo, hacia meses que no jugaban juntos, me dijo, la hna de 13 le hizo un chat para que pudiera escribirle a su papa, y la mayor también lo ha invitado a salir en bici y platicamos mucho mas con él, incluyéndolo!

16/11/2011 11:10:14 <Marce> mi esposo me dijo que pues eso era lo que él hacía, le ha hablado seguido y esperamos que pronto termine esta situación de tantos viajes

16/11/2011 11:10:56 <BALDERRAMA> Excelente. Me pone la sonrisa en la cara. Lo que cuentas muestra la cohesión familiar, y la buena voluntad. Felicitaciones

16/11/2011 11:11:21 <Marce> a los 2 días mi hijo ya no tenía el tic de abrir la boca, fue impresionante, ya no está molestón! más impresionante, y prácticamente no le quedan más tics!!

16/11/2011 11:11:48 <Marce> GRACIAS!!

16/11/2011 11:13:40 <Marce> no se si haya otro tema, y desde luego no quisiera acaparar; pero esto me lleva a preguntarme, Cuántas personas perdemos confianza? cómo? dónde? cuándo? y lo que hacemos para recuperarla

16/11/2011 11:14:05 <BALDERRAMA> A veces las soluciones están más cerca de lo que imaginamos, a veces el problema es ignorancia, que se resuelve entendiendo.

16/11/2011 11:14:57 <Marce> pues si, porque buena voluntad la tenía, pero estaba maletísima!

16/11/2011 11:15:44 <BALDERRAMA> Antes de ir a la confianza permítanme mostrar algo que me parece importante

16/11/2011 11:17:32 <BALDERRAMA> Es frecuente que cuando decimos ¿Por qué hace tal cosa? tiene los tics, no viene a comer, no estudia, se le caen las cosas... los etcéteras que quieran ponerle, es decir

16/11/2011 11:19:20 <BALDERRAMA> usamos la frase como reproche (casi como afirmación a pesar de los signos de interrogación), es

decir reprochamos la conducta cuando podríamos simplemente convertirlo en pregunta

16/11/2011 11:19:31 <BALDERRAMA> en una incógnita a resolver

16/11/2011 11:22:52 <BALDERRAMA> Entonces también podríamos preguntarnos, si he perdido confianza, ¿Qué explicación encuentro?

16/11/2011 11:24:10 <BALDERRAMA> Por ejemplo Yo noto que he perdido confianza, en vez de reprochármelo o además de hacerlo, hay una incógnita a resolver no es así?

:27:46 <BALDERRAMA> Para qué sirve la confianza?

16/11/2011 11:28:20 <Marce> para desenvolvemos socialmente...

16/11/2011 11:30:01 <Marce> en este caso, yo intuía que mi hijo tenía ansiedad o angustia; pero no hallaba como quitársela y causaba el efecto contrario exigiéndole más; por eso cuando menciona a la ignorancia como parte del problema, es importante,

16/11/2011 11:31:15 <Laura> Me da la sensación cómo si pensáramos que la carga es demasiado pesada y no podemos con ella

16/11/2011 11:31:35 <BALDERRAMA> La confianza, resuelve algún problema?

16/11/2011 11:32:22 <Marce> pues en si, no

16/11/2011 11:32:37 <Laura> La confianza en si misma, creo que no... pero nos ayuda a enfrentar y tratar de resolverlos

16/11/2011 11:32:58 <Laura> a intentar soluciones

16/11/2011 11:33:05 <usuario842> si, yo pienso que la confianza sirve para atrevernos a hacer más cosas nuevas

16/11/2011 11:33:19 <usuario842> buenos días a todos

16/11/2011 11:33:42 <usuario842> no se cómo usar esto y no sé cómo poner mi nombre, pero soy Mónica

16/11/2011 11:34:27 <Marce> en este caso la confianza de mi hijo dependía de los demás, por ser un infante? o aplica para cualquiera?

16/11/2011 11:34:52 <BALDERRAMA> De acuerdo, no importa cuanta confianza tenga no doy un concierto de piano, pero sin confianza no toco ni la puerta

16/11/2011 11:35:01 <usuario842> cuando perdemos la confianza, siento que perdemos muchas cosas, entre ellas tiempo valioso y desgraciadamente yo la pierdo muy seguido

16/11/2011 11: <BALDERRAMA> Entonces (como dijeron) sirve para atrevernos, para intentarlo, para usar nuestros recursos, cuáles?, los que tengamos 36:09

:37:09 <Laura> creo que el reto sería ir buscando y desarrollando nuevos recursos... poco a poco

16/11/2011 11:38:50 <BALDERRAMA> Mónica. Bienvenida. A la izquierda con fondo entra amarillo y verde (no me sé muy bien los colores) están las instrucciones para cambiar el número por tu nombre

16/11/2011 11:40:19 <BALDERRAMA> "Ya me estoy acostumbrando a desperdiciar momentos" dice Jorge Zárate en la canción que escribió para el disco "El costo de la depresión"

16/11/2011 11:43:37 <BALDERRAMA> La pérdida grotesca de la confianza es fácil de identificar, ataques de pánico, aislamiento marcado, sometimiento abyecto, etc. Qué tal si pensamos en situaciones "SOSPECHOSAS" de que he perdido confianza.

16/11/2011 11:43:52 <BALDERRAMA> Menciono datos que lo sugieren

16/11/2011 11:45:11 <Marce> cuando postergas decisiones o acciones;

16/11/2011 11:45:32 <BALDERRAMA> Posponer llamadas telefónicas, marcar con la esperanza de que no contesten, alejarse de amigos exitosos,

16/11/2011 11:46:01 <BALDERRAMA> Se vale ayudar, gracias Marce

16/11/2011 11:48:31 <usuario742> es cierto te alejas de muchas cosas y te aislas con miles de justificaciones cuando menos válidas para ti

16/11/2011 11:48:49 <Marce> cuando te justificas constantemente...criticas, envidias

16/11/2011 11:48:57 <BALDERRAMA> Negarse a participar en juegos de reto intelectual o físico, explosiones emocionales, intentos de control (a la pareja, hijos, amigos)

16/11/2011 11:49:28 <usuario742> te sometes a tantas situaciones pensando que el otro tiene la razón puesto que él si se atreve debe ser porque él " si sabe"

16/11/2011 11:50:01 <BALDERRAMA> intolerancia a ideas diferentes, defensa vehemente de mis ideas

16/11/2011 11:50:25 <usuario742> gracias doctor, trate de poner mi nombre pero será la próxima, no pude y mejor sigo participando

16/11/2011 11:51:01 <usuario742> que curioso, yo pensaba que si alguien defendía sus ideas es porque realmente tenía confianza en él mismo

16/11/2011 11:51:46 <Kiki> alguna vez has defendido tus ideas 742?

16/11/2011 11:52:06 <usuario742> sabes también cuando pierdes confianza? cuando coincide que en muchas cosas a la vez te va mal

16/11/2011 11:52:37 <usuario742> no, yo generalmente no defiendo mis ideas, generalmente me someto al que las defiende

16/11/2011 11:53:14 <Kiki> por miedo a las ideas o por miedo a la gente ?

16/11/2011 11:53:24 <BALDERRAMA> Mónica.- Depende de los argumentos con los que las defienda, y es particularmente sospechoso de NO confianza, cuando no escucha a los demás o no ejerce autocritica, es decir no busca argumentos en contra de sus propias ideas.

16/11/2011 11:53:26 <Laura> 742, estoy de acuerdo... hay veces que las cosas no salen como quisiéramos y eso nos va quitando las ganas de seguir intentándolo

16/11/2011 11:53:31 <usuario742> por miedo a la gente

16/11/2011 11:54:05 <Kiki> no confías en la gente o no confías en ti ?

11:54:33 <Laura> si, Doc., me ha funcionado cuestionarme y dudar sobre la forma en que lo hago, que a lo mejor no es la más indicada

16/11/2011 11:55:14 <usuario742> por miedo a la crítica

16/11/2011 11:55:40 <usuario742> por miedo a sentirme más frustrada de lo que muchas veces me siento

16/11/2011 11:56:08 <Kiki> aun que hayas hecho las cosas correctamente y de forma exitosa, te da miedo la crítica?

16/11/2011 11:56:31 <usuario742> más bien no confío lo suficiente en mi, a pesar de que así como muchas veces me salen cosas mal, también me han salido bien otras

16/11/2011 11:56:32 <Laura> el ejemplo que nos regalo Marce (que voy leyendo en este momento) me dan muchas ganas de tratar de intentarlo de diferentes formas

16/11/2011 11:57:54 <usuario742> es que te dicen tantas veces al día lo mal que estás que verdaderamente terminas creyéndolo

16/11/2011 11:58:13 <Kiki> como que para algunas personas la confianza no es cuestión de hacer las cosas bien o mal, simplemente la confianza no está, no se arraiga en ellos a pesar del éxito

16/11/2011 11:58:37 <Marce> eso que dice Mónica, entonces nuestra confianza depende de nosotros mismos o de los demás o en parte?

16/11/2011 11:58:38 <usuario742> y para colmo de malas las cosas exteriores también te resultan mal, es como la afirmación de "te lo dije" no sirves para esto, ni para esto, ni para esto

16/11/2011 11:59:51 <BALDERRAMA> Es lógico que uno le de la vuelta a responsabilidades o tareas que estén fuera de nuestras capacidades o deseos, pero cuando somos competentes para eso y lo evadimos, habría que preguntarnos si los argumentos que uso para evadirlo, son ciertos o son el pretexto que me permite correr

16/11/2011 11:59:52 <Marce> y quien no se equivoca? a quien le sale bien Todo? preséntenmelo jaja

16/11/2011 12:00:15 <Laura> auch 742, es que muchas veces ponemos nuestra atención en lo que hacemos más que en lo que somos

16/11/2011 12:00:58 <usuario742> a Ernesto, ja ja ja bueno eso cree él

16/11/2011 12:01:17 <BALDERRAMA> Bueno seguimos con variaciones sobre la confianza en el próximo chat. Gracias. Se quedan en su casa.

16/11/2011 12:01:22 <Marce> quien es ese Ernesto?

16/11/2011 12:01:39 <usuario742> Ernesto es mi esposo y él si que cree que nunca se equivoca y si eso llegará a pasar habrá la justificación perfecta

16/11/2011 12:01:41 <Laura> Doc, el próximo lunes tendremos chat?

02:02 <usuario742> muchas gracias doctor

16/11/2011 12:02:40 <BALDERRAMA> Buena pregunta, el próximo lunes es festivo

16/11/2011 12:02:48 <Kiki> 742, tú eres, la que cree que Ernesto no se equivoca, el solo aprovecha tu creencia

16/11/2011 12:03:05 <Marce> y tú le crees? que le baje tantito, jaja

16/11/2011 12:03:14 <usuario742> eso nunca lo había pensado

16/11/2011 12:04:03 <BALDERRAMA> Yo estaré en Veracruz en el congreso de la Asociación Psiquiátrica Mexicana, pensaba que me podía conectar desde allá, pero viendo que además es festivo, mejor nos conectamos el próximo miércoles

16/11/2011 12:04:04 <Marce> yo no podre conectarme el lunes 21, gracias nuevamente buen fin y puente!

16/11/2011 12:04:28 <Laura> Gracias Doc.

16/11/2011 12:05:04 <Marce> un cafecín a nuestra salud! doc que se divierta!

16/11/2011 12:05:24 <BALDERRAMA> La actitud de Ernesto es altamente sospechosa (casi, casi garantía) de falta de confianza

16/11/2011 12:05:40 <Laura> 🍷

16/11/2011 12:05:43 <usuario742> buen fin de semana doctor, espero verlo pronto, gracias !!

16/11/2011 12:05:55 <BALDERRAMA> y de que necesita apantallarte

16/11/2011 12:06:11 <BALDERRAMA> Bueno Bye

16/11/2011 12:06:15 <usuario742> desgraciadamente lo logra