

CHAT DEL MIÉRCOLES 25 DE ENERO DE 2012.

Sobre ponerse en aparador

11:03:51 <balderrama> Buenos días. Alguien propone tema?

25/01/2012 11:07:37 <Mariela> Hola Dr quiero agradecerle, una vez que me dedico tiempo en un chat sobre la ansiedad, ó las creencias que yo tenía acerca de mi misma me ayudo a darme cuenta de eso, y estaba atorada con una materia (en realidad dos), pero ya aprobé una con nota satisfactoria de la profesora.

25/01/2012 11:08:32 <Mariela> sigo pensando en eso de estar en el aparador...

25/01/2012 11:09:29 <balderrama> Esa es la segunda materia?

25/01/2012 11:10:42 <Mariela> jejeje sii

25/01/2012 11:11:31 <Mariela> la segunda materia, (la de la escuela), no sé si la quiero tomar es opcional.

25/01/2012 11:11:37 <balderrama> Que tal si le entramos?, no hay propuestas y nos daría tema para pensar en voz alta

25/01/2012 11:12:01 <Mariela> cuál es la amenaza de estar en el aparador?

25/01/2012 11:14:22 <Mariela> mmhh, no sé me entra mucha ansiedad

25/01/2012 11:14:39 <balderrama> Si estoy en el aparador... me ven, o por lo menos me pueden ver, si me ven opinan, hacen un juicio

25/01/2012 11:14:55 <Mariela> ´sii, exacto

25/01/2012 11:15:26 <Mariela> no sé cómo tomar una crítica negativa

25/01/2012 11:15:57 <Mariela> como que no tengo claridad ante las opiniones de los demás

25/01/2012 11:16:20 <Mariela> como que ¿cómo tomarlo?

25/01/2012 11:17:28 <Mariela> como que ponerme de pechito no es una solución como que tampoco ignorarlo por completo

25/01/2012 11:18:21 <usuario303> por que no te parece una solución ignóralo ?

25/01/2012 11:18:26 <Mariela> y tal vez tampoco sé cómo tomar el halago, me gusta el halago y a veces sí lo acepto y lo creo

25/01/2012 11:18:32 <balderrama> Déjame contar de mi primera experiencia en radio

25/01/2012 11:19:43 <balderrama> 1983, me daba un miedo enorme, en esa época los médicos "respetables" no aparecían en medios de comunicación mas que como invitados, y yo

25/01/2012 11:21:22 <balderrama> decidí hacer un programa que yo mismo pudiera conducir para poder plantear los temas con mayor claridad, en esa época yo estaba en psicoanálisis (como paciente) y ms temores eran

25/01/2012 11:24:15 <balderrama> Qué van a decir mis maestros y colegas, me dirán "la tía alma" "Dra. Corazón" etc., mi terapeuta me preguntó Piensa hablar de temas que no conoce? No, Piensa decir mentiras? No, Entonces que le importa lo que diga la Asociación

Psiquiátrica (él era el presidente de la misma) o los colegas? o el papa mismo

:27:02 <balderrama> As que cuéntanos escenas en las que has evitado el aparador

25/01/2012 11:27:32 <Mariela> gracias Dr. por contarme esto

25/01/2012 11:27:57 <Mariela> déjeme pensar un momento

25/01/2012 11:29:58 <Mariela> por ejemplo: en una reunión de personas, hablan sobre un tema, yo también conozco del tema, o por lo menos "algo" del tema,

25/01/2012 11:30:28 <Mariela> no defendiendo mi opinión con vehemencia, ó como otras personas lo hacen, me siento cohibida

25/01/2012 11:31:19 <Mariela> la otra vez estaba en un cena con unos amigos

25/01/2012 11:31:30 <Mariela> tolerantes etc.

25/01/2012 11:31:49 <Mariela> citaron una película, dónde no se acordaban el nombre del actor

25/01/2012 11:32:11 <Mariela> no dije con fuerza en voz alta que era George Clonney

25/01/2012 11:32:19 <balderrama> Aun así para mi primer programa llevaba preparadas varias cuartillas de apoyo y había un locutor que me presentó y acompañó, pero para el segundo programa el locutor me recibió antes de empezar y me dijo, bueno doctor se queda en su casa, si hago falta me llama, y me dejó SOLO. Nunca he sudado tanto en mi vida, creo que ni en un baño de vapor, acabé empapado, Solo gracias a que mi esposa me

25/01/2012 11:32:28 <Mariela> como que sé la respuesta y no la digo, me escondo de estar en el aparador

25/01/2012 11:32:42 <balderrama> acompañaba pasé la prueba

25/01/2012 11:33:55 <Mariela> y así no siempre pero sí a veces ,me pasa para cosas más importantes

25/01/2012 11:34:53 <Mariela> ayyy Dr. no sabe lo que me transmite al contarme ésta experiencia

25/01/2012 11:35:33 <balderrama> Se me ocurre que no hay forma de evitar el aparador, cada vez que preguntamos algo, respondemos a una pregunta personal o grupal, cuando cruzamos una calle, etc.

25/01/2012 11:36:45 <balderrama> Grave que no nos vean, pienso que si una persona pudiera ser invisible como en las historietas, correría alto riesgo de morir atropellado al cruza cualquier avenida

11:39:10 <Mariela> el aparador es inevitable, jaja, ahora ya me da un poco de risa más que miedo

25/01/2012 11:40:22 <balderrama> Si la consecuencia natural de que me ponga en aparador es que me vean (sería terrible que me pusiera en aparador y NO me vieran)

25/01/2012 11:41:02 <Mariela> lo que quería decir más arriba, antes de que yo no creía que ignorar las criticas fuera una solución, me refiero es que tal vez y a veces podemos sacar provecho de la crítica, pero como que yo no siempre sé sacar provecho de eso

25/01/2012 11:41:29 <Mariela> como que me lo tomo más bien personal., como que reacciono más bien

25/01/2012 11:42:20 <Kiki> no toda la gente que dice algo aporta, mucha gente solo habla para no verse mal (como si callar fuera muestra de ignorancia)

25/01/2012 11:42:27 <Mariela> como ud dice con el sistema límbico y no con el sistema del pensamiento

25/01/2012 11:42:30 <balderrama> entonces me van a evaluar, si eso me angustia entonces es probable que piense que me van a reprobar, o a... "desenmascarar?"

25/01/2012 11:43:31 <balderrama> Jorge Luis Borges decía "Cada vez que alguien habla de mí, me siento como un impostor a punto de ser descubierto"

25/01/2012 11:43:39 <Mariela> cada vez me da más risa lo que menciona dr.

25/01/2012 11:43:59 <Mariela> si Kiki, de acuerdo

25/01/2012 11:44:42 <usuario801> descubierto! lo malo que soy? doctor

25/01/2012 11:44:44 <Kiki> los que hablan pueden parecer listos o tontos, pero lo que no dicen nunca nada siempre parecen tontos

25/01/2012 11:46:01 <Mariela> exacto Dr. me siento como dice J. L. B. cuando me halagan

25/01/2012 11:46:20 <Kiki> es raro, la gente de muy bajo perfil siempre ahuyenta...es como si fueran personas desconocidas siempre...uno no puede saber que hay ahí

25/01/2012 11:46:46 <Mariela> cómo de bajo perfil K?

25/01/2012 11:47:23 <Kiki> como si ser casi invisible es antinatural

25/01/2012 11:47:52 <Kiki> bajo perfil. que no se ve o se oye mucho de esa persona...como si no existiera

25/01/2012 11:48:02 <Mariela> ok

25/01/2012 11:50:14 <Kiki> aunque la alabanza en boca propia sea vituperio, yo leo muy bonito en voz alta y lo hago desde que tenía 5 años

25/01/2012 11:50:44 <Kiki> siempre me escogían en la escuela para las presentaciones, no me preguntaban, solo me tocaba

25/01/2012 11:51:16 <balderrama> Otra razón (que va de la mano del miedo a ser reprobado), para evitar el aparador es la fantasía de aceptación universal y unánime, que se detecta por una hipersensibilidad a la crítica

25/01/2012 11:51:33 <Kiki> y yo me moría de miedo y de susto, pero al final era muy gratificante.....he pasado por varios foros unos importantes como la fil y otros más modestos

25/01/2012 11:51:57 <Mariela> por eso, tu lo aprendiste de forma natural, cómo hago yo?, creo que ya tengo algunas pistas

25/01/2012 11:52:10 <Kiki> y en cada ocasión siento que me muero de miedo....pero eso me hace sentirme viva

25/01/2012 11:52:42 <Mariela> ahh ya entiendo K

25/01/2012 11:52:52 <Kiki> recuerda que solo donde brilla el sol puede haber sombra

25/01/2012 11:53:34 <Mariela> cómo que es mostrarnos en el aparador a pesar del miedo

25/01/2012 11:54:19 <Kiki> como yo vi que era inevitable la ventana, fui puliendo mis habilidades, aprendí a hablar con el diafragma a tener dicción impecable...cosas que están en mi alcance

25/01/2012 11:54:23 <Mariela> miedo a equivocarme, a decir algo incorrecto o a la peña nieta

25/01/2012 11:54:26 <usuario801> 1.- el miedo a las criticas, 2.- miedo a ser rechazado. doctor no será que uno mismo se rechaza y ese sentimiento lo proyectamos a los demás?

25/01/2012 11:54:53 <balderrama> La alabanza en boca propia también puede ser señal reconocimiento, es decir de conciencia de una capacidad personal y puede vivirse con orgullo

25/01/2012 11:55:32 <Kiki> si la pretensión es nunca tener miedo, eso es algo completamente irreal, solo la gente enferma no siente miedo

25/01/2012 11:56:08 <usuario15> lo malo o raro no es el miedo sino, el no enfrentarlo!

25/01/2012 11:56:54 <Kiki> el miedo sin embargo no debe ser la razón para no gozar las cosas.....masoquista? a lo mejor si...

25/01/2012 11:57:02 <Mariela> si Kiki, yo creo que es nuestra cualidad como humanos y cómo dice el Dr. eso de esperar unanimidad, ps nooo

11:57:42 <usuario15> es más! ni siquiera nosotros mismos en algunas ocasiones nos aguantamos!!

25/01/2012 11:59:16 <Kiki> no otros nos aguantan!....pero es esa una razón poderosa como para meternos abajo de una piedra y no tener derecho a existir?

25/01/2012 12:01:05 <balderrama> Parece que estamos de acuerdo en que el aparador es inevitable, en que la aprobación universal no existe, en que tenemos ciertas características ventajosas que podemos pulir,

25/01/2012 12:01:27 <Mariela> me quedo con la pregunta, al estar en el aparador, cómo enfrentamos la critica?, dependiendo las fuentes de dónde vengan...

25/01/2012 12:02:42 <Kiki> cuál es la utilidad de enfrentar a la crítica? a cual critica? todos los críticos tienen la misma calidad?

25/01/2012 12:03:17 <balderrama> y tal vez pudieran también aceptar que el ridículo también es inevitable

25/01/2012 12:03:52 <Kiki> una crítica adversa me va a detener? si es así, no estaré buscando pretextos para parar y echarle la culpa a algo o a alguien?

25/01/2012 12:03:58 <Mariela> si puede servir para pulir esas características, no todas las criticas, no todos los críticos tienen la misma calidad

25/01/2012 12:03:59 <balderrama> La sabiduría popular dice que es más fácil aceptar que uno es tonto, que tratar de demostrar lo contrario

25/01/2012 12:05:00 <balderrama> Si lo proponen el lunes hablamos alrededor de las formas de enfrentar la crítica, hoy el tiempo voló. Gracias. Se quedan en su casa.