

# ¿PARECES DISCO RAYADO?

POR MARÍA E. LOZANO

**L**e dije a mi hijo que le contaría algo y rápidamente preguntó: "¿Es algo nuevo?" Así sin filtro me ubicó en un segundo. ¿Te pasa seguido que saludas a alguien y antes del "cómo estás" ya te está despidiendo pretextando algo de prisa? O ¿tratas de interactuar con alguien, éste se

ocupa inmediatamente y se disculpa? Si tu respuesta es afirmativa, creo que pertenecemos al grupo de los antiguos "discos rayados".

Gracias a la tecnología que nos está volviendo un tanto desesperados y nos resta capacidad de asombro, nuestro nivel de tolerancia para bajarnos información es muy bajo, además de que ésta tiene que ser actual, veraz, de última hora y sin

tanta redundancia para no convertirnos en "cuchillito de palo", aunque en psicología seríamos "obsesionados" actuando como "compulsivos".

Ya nos lo dice el proverbio italiano: "Del escuchar procede la sabiduría y del hablar el arrepentimiento". Escuchémonos a nosotras mismas primero ahondando en lo que pensamos y reflexionemos a través del espejo que los demás ponen frente a nosotras.

*\*La autora es Life Coach especialista en Orientación de grupos, desarrollo humano y Gestalt. Docencia en nivel medio superior y capacitación empresarial.*

## SI SOMOS ASÍ, ES POSIBLE QUE:

- Se tenga excesivo miedo a tener alguna enfermedad.
- Una misma se pregunta algo en concreto, por ejemplo, si se apagó bien la estufa e, incluso, se regresa a revisar en repetidas ocasiones.
- Malestar intenso ante algo o alguien desorganizado.
- Sensación de agresión.

Éstas no son sólo preocupaciones, si es excesivo el trauma, son algo más que por supuesto generan ansiedad y, desde un estado ansioso de que todo podría salir mal, cualquier persona actúa en consecuencia. La manera más leve será repetir y repetir argumentos. Inconscientemente, al actuar compulsivamente se libera la creencia que —a lo que se tiene temor— no se cumplirá, sintiendo así algo de protección.

La solución sería no generar pensamientos negativos y mucho menos la acción que les sigue. La forma más leve de iniciar el ritual de la

## AL INTERIOR DE UN HIJO

Me choca que estoy en línea y por chat aparecen las tercas. Ni saludan, ni preguntan si estoy ocupada, sólo avientan su información y si no les contesto lo que quieren no dejan de molestar. Que digan algo productivo, ¡que compartan pero que no hostiguen! Para eso están los muros, para que ahí pongan lo que quieran pero que no se aparezcan en chat, en textos en mi celular o en persona cuando a veces tengo que estudiar o estar con mi familia y amigos. A veces no sé cómo darles clic y minimizarlos

Ana Celia Riveramiello, 14 años

obsesión, es repitiendo una y otra vez las cosas, así que si estamos en este punto, con cambiar de disco y enfocar nuestros cinco sentidos en otra cosa sería suficiente. Pero si el asunto es grave, acompañemos nuestro proceso tranquilizador con un buen psicoterapeuta.

## LO RECOMENDABLE:

- Haz consciente el hecho de que si te escuchan sin necesidad de repetir.
- Si repites mucho frases o argumentos, la gente ¡pierde el foco de tu mensaje y se distrae!

- Tu insistencia provoca que te ignoren.
- Reconoce el tiempo y respuesta en los demás con algo simple: "contacto visual", no veas al cielo o a los lados.
- Cambia tu actitud de insatisfacción por la paciencia, es decir, genera ambiente de paz a través de tus cinco sentidos.
- No seas agente de presión, relaja y confía en el proceso de los demás para no explotar y romper vínculos.
- Deja de "sobre-entender" que los demás "deberían" ser o estar...