

Tu  
PERSONA

# ¿OTRO diciembre enganchada?

POC MAMI LOZANO

**E**nganchada es estar apegada a una costumbre o a una idea de que atrae algo y que así debe permanecer o bien, que algo debe existir siempre de una manera óptima. Igual estamos enganchadas a una rutina e incluso podemos estar enganchadas de algo que nos lastima. La época decembrina nos invita a reflexionar sobre algunos ajustes que haré en favor nuestra.

Si el enganche es una relación enfermiza, intenta levantarla o los chantajes emocionales, acepta la idea que él no cambiará y valora si el año es insostenible como para seguir así. Poner límites hará que el otro cambie de receptor.

Si te enganchaste a un duelo, sería conveniente buscar ayuda profesional y espiritual para conocer las etapas del duelo, vivirlas y pasarlas. Aceptar vivir de una nueva manera que integre la muerte como parte de la vida y la transformación, reconociendo el valor de esa persona en tu manera de honrarlo viviendo mejor.

Si te olvidaste a la obesa injeta que recibiste, piensa que todo es un regalo. ¿Por qué aceptarlas? Las palabras son de quien las dice, son producto de lo que sientes, ¿se parece a lo que sientes tú? Mentalmente devuélvelo su presente y devuélvelo de tu pasado.

6 | Mujer actual



## ¿TE ENGANCHASTE AL FRACASO?

Mejor agente del aprendizaje que sea tu hijo, acepta la realidad aunque no muchas veces coincida con tu deseo, haz otro caso o hazlo de otra manera, medita, sueña.

## ¿ENGANCHADA A PELEAS VERBALES?

Aquí sería conveniente evitar el "tú" y empezar a usar el "yo", desde siempre comenzar las conversaciones en primera persona, utilizar los sentimientos y expresar tus pensamientos para dialogar.

## ¿AFERRADA A QUERER CAMBIAR A LA PAREJA?

Reconoce lo que puedes y no puedes modificar y controla: ¿En verdad es importante que cambie tal o cual actitud?

## ¿Y SI CAMBIAS TÚ?

Que utilice otro estrategia de reacción pudiera ayudar. Para si lo que te molesta es un gran vicio que tiene, pereza, don de mujeriego o agresión, considera si quieres estar ahí, cómo y para qué.

AL INTERIOR DE UN HUO

“ Mi mamá se la vive estancada en la relación que había con mi papá, siempre que hacemos algo dice: ‘Ah, pero tu papá ha de estar bien a gusto... Si tu papá estuviera aquí no me contestarías así... Si tu papá se responsabilizara habría dinero...’ Me desgasta y me entristece porque pone en mí una carga que pesa mucho, por eso mejor ni le platico ni le pido nada”

JESUS ANTONIO R., 16 años

## ¿ENGANCHADÍSIMA A LA TRACIÓO O ENGANO DE ALGUIEN?

Lo que te tiene atada es el coraje por haber confiado. ¿Hubo señales? Lo que enoja y ataca es que algo hiciste para que eso sucediera y fue darte a esa persona. Retoma tu poder y control que existe un balance natural en la vida que compensa mágicamente y en mayor medida lo que por inocencia se te arrebató.

Si por otro lado te encuentras enganchada en decir mentiras, comienza por creer que con el mínimo esfuerzo de entender verdades sutiles, te seguirán escuchando y aceptando. La gente sabe cuando una miente, así que practica decir lo que es, salta y no tardarás que estarás por mentar más.

Si la rutina es a lo que te aferras, tira a la basura frases que ayudan a esos "siempre", haz un examen de conciencia de lo que te resistes a hacer e innovar, piensa que mereces bien y platica con tus amigos.

## ¿ENGANCHADA A LAS REACCIONES NEGATIVAS DE TUS HIJOS? ¿HACES COMO QUE NO PASA NADA Y QUE SON ETAPAS QUE HAY QUE PASAR?

Comienza por poner límites castigando temporalmente lo que más les gusta. Te divertirás comprobando que esto funciona. Enganchamos a pensar que la ganancia que tenemos por ella vale la pena, sin embargo, no debe haber pena sino movimiento, cambio y acción de tu parte para estar en paz.

Lozano y La Cruz consultó con el psicólogo de género Ana María Lozano y Conchita Durazo, psicóloga de la psicología organizacional y personal.