

¿Porque lo digo yo!

EN EL PEDIR ESTÁ EL DAR

POR MARÍA EUGENIA LOZANO

¿Sabías que "obligar" significa "atar, sujetar, comprometer, estar ligado"? Alguien así no podría estar en condiciones óptimas de hacer algo productivo, se sentiría limitado, presionado y con ganas de escapar!

Si de repente sientes que todo mundo se te escapa y no te hacen caso, querría decir que tus peticiones no son tan asertivas porque ni obtienes lo que quieres y te encuentras sola.

Decía el moralista romano Lucio Anneo Séneca: "El primer arte que deben aprender los que aspiran al poder es el de ser capaces de soportar el odio". ¿Verdad que no queremos eso? Recordemos que "en el pedir está el dar", si nosotros necesitamos algo entonces estamos a merced del otro, por lo tanto, si le vemos a los ojos, isolita llega la naturalidad de una agradable petición!

Un análisis interno te ayudaría a dar el primer paso, que es el reconocimiento de que algo te falla y no te funciona porque supones que los demás son inferiores. Esto sólo es un defecto y no se trata de quitarlo, simplemente asúmelo y trabaja en el antónimo para mejorar la relación con los demás. Por ejemplo, ¿cuál sería el opuesto de estas actitudes poco favorables?

- | | | |
|---|---------------------------------|-----------------------------|
| ■ Interrumpir | ■ Presionar | ■ Obligar |
| ■ Imaginar nerviosa y catastróficamente | ■ Impacientarse | ■ Auto-engañarse |
| ■ Controlar | ■ Gesticular y manosear | ■ Despreciar |
| ■ Gritar | ■ Necear y cerrar posibilidades | ■ Creerse infalible |
| ■ Ridiculizar | | ■ Necesitar demostrar poder |

Ya que ubicaste la polaridad, ¡has dado el primer paso! Ahora, te invito a practicar el segundo y último peldaño para pedir correctamente y obtener todo lo que gustes, experimentando lo siguiente:

- **ANTES DE HABLAR**, ve a la persona a las ojos y, si estás al teléfono o por correo, imagina al otro saludando, primero que nada.
- **DI SU NOMBRE**. Si es por correo, escríbelo. Pero su nombre, tal y como le gusta, evitando el "oye", el "mija", nombres compuestos que le desagraden o diminutivos o abreviaturas incómodas.
- **AQUÍ INSERTA TU**

PETICIÓN NEUTRALIZANDO CON un final "...ría" en las verbos. No es lo mismo decir: "Dame..." a decir: "Me darías..."

- **AGRADECE** haciendo contacto visual.

AL INTERIOR DE UN HIJO

Mi mamá se la pasa gritando todo el tiempo, si ya sabe que siempre me pongo mis audifonos, ¿para qué me llama desde la cocina? ¡No la puedo oír! Ya que llega a mi cuarto se enoja porque quién sabe qué tanto dijo y como no la escuchaba, entonces me regaña por mi fradero, me obliga a hacer algo de la casa, me critica y eso me pone mal, no la entiendo, yo no tengo la culpa de su estrés