

EPOPEYA CONTRA EL MIEDO

Recopilación de artículos publicados en el blog
PSICOLOGÍA LIBERTARIA

<http://anpsicologia.blogspot.com.es/>

Mayo 2013 -Diciembre 2014



Susana Gómez Lages

EPOPEYA CONTRA EL MIEDO
Autora: SUSANA GÓMEZ LAGES
Primera edición: Diciembre 2014
Editorial: Lulu.com
ISEBN: 978-1-326-13392-4

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN..... 6

EFFECTOS PSICOLÓGICOS Y RESPUESTAS A LA GRAN ESTAFA DEL SIGLO XXI

CONTRA EL SISTEMA, PSICOLOGÍA LIBERTARIA.....8

¿DE QUÉ SE ACUSA A LA PSICOLOGÍA?

ROLES DEL PSICÓLOGO EN LA SOCIEDAD ACTUAL

PSICOLOGÍA DEL DESEMPLEO.....11.

¿CÓMO AFECTA PSICOLÓGICAMENTE EL DESEMPLEO?

CRISIS-ESTAFA: FÁBRICA DE TEP (TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO).....14

MOTIVACIÓN RUMBO A LA NADA.....17

CREATIVIDAD EN TIEMPOS DE CRISIS..... 21

¿QUÉ ES LA CREATIVIDAD?

¿CÓMO SE EVALÚA LA CREATIVIDAD?

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

¿QUIÉN TE ACOSA A TI, BONITO MÍO?..... 26.

ESTAR BIEN ES UNA DECISIÓN DE CADA UNO..... 31

¿Cuántas sesiones me harán falta para estar bien?

Cantidad de sesiones vs. Eficacia de la terapia

CASOS ILUSTRATIVOS

MUÑECAS Y PRINCESAS: PSICODRAMA Y DESDRAMATIZACIÓN..... 36

¿MUÑECAS O PRINCESAS?

EL FUTURO ¿ERA ESTO?

¿Y SI VIVIMOS TODOS JUNTOS?..... 42

LA GRAN DECISIÓN

EL FUTURO YA ESTÁ AQUÍ, QUE NO TE SORPRENDA DESARMADO..... 45

TIEMPOS REVOLUCIONARIOS

| | |
|------------------------|----|
| MIRARSE AL ESPEJO..... | 49 |
|------------------------|----|

¿EDUCACIÓN O MANIPULACIÓN?

| | |
|---|-----|
| LA IDENTIDAD PERSONAL: PERDER EL NORTE..... | 55 |
| ORIENTACIÓN VOCACIONAL: CÓMO MANTENER EL PERFIL PROFESIONAL Y NO MORIR EN EL INTENTO..... | 59 |
| HÉROES EN SILENCIO..... | 63 |
| ¿CUÁLES SON LOS CRITERIOS DE VALORACIÓN DEL PROFESORADO? | |
| TENEMOS QUE HABLAR..... | 67 |
| FUERA OBEDIENCIA ¿ESTAMOS VIVOS! UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ESP)..... | 73 |
| ¿CÓMO AFRONTAR LOS CONFLICTOS CON ESP? | |
| SINFONÍA OTOÑAL: ARPEGIOS DE NOSTALGIA Y MIEDO..... | 77 |
| ¡AH!, LOS IMPULSOS..... | 84 |
| ¿PSICOMÚSICA O MUPSICOLOGÍA? SIN BATUTA..... | 88 |
| APRENDER A ENSEÑAR, ENSEÑAR A APRENDER..... | 95 |
| LA VÍCTIMA PERPETUA..... | 103 |
| CONSEJOS PARA FAMILIARES Y AMIGOS DE PERSONAS MALTRATADAS EL MALTRATO EN LA LITERATURA Y EN EL CINE | |
| INVITAMOS A DOÑA ASERTIVIDAD Y A DOÑA HABILIDAD A CENAR ESTA NAVIDAD..... | 108 |
| <i>La familia García se confiesa</i> <i>Expectativas para el 2013</i> <i>Dª Habilidad y Dª Asertividad</i> <i>¿Qué habilidades pondrían en práctica?</i> <i>Asertividad</i> | |

ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

ESPONDILITIS ANQUILOSANTE: OTOÑO-INVIERNO
“LOS FAMILIARES CERCA, PERO QUE NO ME

| | |
|--|-----|
| ABRUMEN”..... | 113 |
| EL "EFECTO ATMÓSFERA" EN LA ESPONDILITIS NQUILOSANTE Y ARTRITIS REUMATOIDE..... | 118 |
| EL VALOR DE LO INFORMAL..... | 121 |

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

| | |
|---|-----|
| ¡MI HIJA ES PARANOICA!..... | 125 |
| DEL ECUADOR A LOS POLOS..... | 128 |
| <i>EL TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR</i> | |
| LAS DEPRESIONES INÚTILES..... | 133 |
| LA TIRANÍA DE LOS IMPULSOS: CUANDO FALLA EL AUTOCONTROL..... | 138 |
| <i>TRASTORNOS ALIMENTARIOS</i> <i>TRICOTILOMANÍA</i> | |
| EL DUELO: “CUANDO UN AMIGO SE VA...”..... | 143 |

EL REPOSO DEL GUERRERO

| | |
|---------------------------------------|-----|
| ¡QUEREMOS LEER TANTO A JULIO!..... | 149 |
| NORTE 5-HT: EL “MILAGRO” DEL SOL..... | 152 |

LOS LIBROS DE SUSANA GÓMEZ LAGES

| | |
|--|-----|
| ARPEGIOS DE MAR Y FUEGO..... | 157 |
| QUE EL DOLOR NO VAYA A MÁS..... | 158 |
| ROL DEL PROFESOR DEL SIGLO XXI: METACOGNICIÓN Y METAAPRENDIZAJE EN LAS AULAS..... | 159 |
| MÁS DE UN AÑO CRÍTICO..... | 160 |
| LA AUTORA: SUSANA GÓMEZ LAGES..... | 161 |
| CONSULTA DE PSICOLOGÍA..... | 162 |

INTRODUCCIÓN

EPOPEYA CONTRA EL MIEDO recopila los artículos publicados en mi blog “PSICOLOGÍA LIBERTARIA”, desde Mayo de 2013 hasta el último del 2014.

Muchos de vosotros ya habéis leído estos artículos, me habéis hecho sugerencias sobre temas a tratar –que yo he satisfecho- y jugosos comentarios, entonces podéis preguntaros ¿por qué este libro? Es sencilla la respuesta, porque a la hora de rescatar determinado artículo es más cómodo tenerlos todos en un libro, buscar en el índice e ir directamente al artículo en cuestión. Este libro es un regalo para mis lectores, un agradecimiento y un deseo de que empiecen el 2015 sin miedos, preparados para luchar contra la injusticia, la opresión, la esclavitud.

El título lo dice, esto es una guerra, una sucesión de batallas contra ese miedo que nos han inculcado desde pequeños, con los horarios, los protocolos, la adaptación, la escuela, las amenazas, los regalos, la televisión y los medios de ~~comunicación~~ comunicación en general... “Pórtate bien”, ¿cuántas veces hemos oído esa frase?, ¿qué es portarse bien?, ¿obedecer? Hemos empezado a ser obedientes para evitar castigos y ahora nos portamos bien aunque nos castiguen. Las autoridades dictan y aprueban leyes para que sea ilegal hacer una huelga, protestar contra sus políticas de asfixia que nos ha sumido en la pobreza, manifestarnos ante la casa del pueblo, y si nos “portamos mal”, nos mandan a sus guardaespaldas: “las fuerzas y cuerpos de ~~seguridad~~ seguridad del estado” para “*darnos una lección*”. Nos privatizan la sanidad y la educación, denigran a los emigrantes y pretenden obligarnos a sobrevivir como esclavos. Si no nos pegan, ni nos quitan los ojos, ni nos dejan la espalda destrozada, nos ponen una multa que no podemos pagar y nos mandan a la cárcel. Y a esto lo llaman “democracia”, a convertir su maltrato autorizado en algo legal, amparados por la ley que ellos han hecho, dictado y decretado. Y alegan que nosotros los hemos autorizado porque han conseguido un porcentaje elevadísimo de votos en las urnas.

¿Es normal que las personas sientan miedo en esta situación? Sí, es normal porque nos han enseñado a vivir con miedo, a que ese miedo rijan nuestras vidas. Sin embargo podemos conseguir vencer los miedos y ese es mi objetivo.

Los artículos no se presentan en orden cronológico, sino agrupados por temas.

El primer apartado: “**EFFECTOS PSICOLÓGICOS Y RESPUESTAS A LA GRAN ESTAFA DEL SIGLO XXI**” agrupa todo lo referente a efectos psicológicos nocivos que ha producido en las personas, esta estafa con la que hemos iniciado el siglo y que quienes la han provocado llaman crisis. Y propone una serie de respuestas para perder el miedo y afrontarlas, empleando a fondo las habilidades de cada persona, sin más armas que el deseo de ser libres, autónomos, sin dios, ni amo, ni patrón.

El siguiente apartado: “**EL FUTURO ¿ERA ESTO?**” se refiere a la tercera edad, a toda esa gente que ya está en el futuro pero aún no se ha dado cuenta y que sigue comportándose con obediencia y exigiendo a su entorno que sean “políticamente correctos”, mientras otros pocos ¡menos mal! descubren que es ahora o nunca, que si ahora no luchan nunca lo harán, que el tiempo pasa y se les va la vida sin expresar lo que sienten, sin decir a la cara lo que piensan, sin vivir como desean.

¿**EDUCACIÓN O MANIPULACIÓN?** recoge artículos sobre las políticas educativas, los profesores, los que educan y los que someten y da ideas para desarrollar en el aula políticas de libertad, no de sumisión, para aplicar la creatividad a lograr ser felices, para cambiar el sentido de la motivación, tan degradada hoy, sobre todo en el terreno laboral.

“ESPONDILITIS ANQUILOSANTE” es un apartado de tres artículos dirigidos a los pacientes de este trastorno reumatoide, que resulta útil no sólo a ellos sino también a los familiares, amigos y a quienes convivan con una persona con este o con otro tipo de trastorno que reduce la movilidad y afecta el carácter por sus episodios de dolor, a veces intenso y duradero.

El capítulo sobre **“TRASTORNOS PSICOLÓGICOS”**, contiene artículos sugeridos por algunos lectores y otros fruto de mi experiencia como Psicóloga, casos que he tratado a lo largo de mi vida y que me parece interesante compartir con vosotros, sobre todo para conseguir que olvidemos las etiquetas y valorar a cada persona por sus cualidades y debilidades, con una óptica siempre luchadora y positiva.

Y finalmente **“EL REPOSO DEL GUERRERO”** es un momento para descansar y reflexionar, el luchador, la persona sin miedo, que ha afrontado sus problemas día a día y de pronto decide leer, reflexionar, aprender de sí misma y de experiencias narradas, tumbarse en el sofá o caminar al sol o bajo las estrellas. Disfrutar de la vida sin que este goce esté relacionado con tener, o no tener.

Espero que este libro os resulte útil, compañeros, e interesante. Y por supuesto, cuento con vosotros cada viernes, ya sabéis, entre tres y tres y media, encontraréis los nuevos artículos publicados, sin publicidad, sólo para que leáis, comentéis, difundáis, compartáis....

Salud, compañeros

Susana Gómez Lages

EFECTOS PSICOLÓGICOS Y RESPUESTAS A LA GRAN ESTAFA DEL SIGLO XXI

CONTRA EL SISTEMA, PSICOLOGÍA LIBERTARIA

¿DE QUÉ SE ACUSA A LA PSICOLOGÍA?

- De etiquetar a las personas, discriminándolas
- De emplear los conocimientos sobre la conducta humana para manipular el pensamiento y crear consumidores, NO individuos felices
- De dar respuestas a la clase media-alta, olvidando a quienes realmente necesitan ayuda, consejo, apoyo
- De educar para "*adaptarse*", entendiendo este término como "ser políticamente correctos" en lugar de enseñar a los individuos a buscar la felicidad y realización como personas
- De censurar las iniciativas de crecimiento y creatividad naturales para favorecer la llamada "*paz social*"
- De crear una dependencia absoluta del entorno capitalista

Y sí, todas estas acusaciones son ciertas y practicadas a diario por muchos profesionales de la psicología que tienen consultas lujosas, en edificios inteligentes, modernos, señoriales y aparentes, en despachos amplios dentro de las empresas pero carecen de ética. La psicología no es culpable, al contrario, toda la investigación realizada desde finales del siglo XIX ha establecido pautas para conocer por qué las personas se comportan de determinada manera y no de otra, lo que debería permitirnos después de tanto tiempo, alcanzar un mundo de personas libres. *La meta última de la psicología ha de ser la libertad* y considero que si un psicólogo no logra instalar esta cualidad humana fundamental en las personas que atiende, ha fracasado o ha elegido manipular a sus pacientes para obedecer a la sociedad de consumo. No me gusta emplear el término "Paciente", porque el psicólogo no es un médico, no tiene por qué vestir bata blanca, ni "recetar" productos para favorecer a las multinacionales farmacológicas, ni atender en una consulta que se asemeje a las clínicas u hospitales.

El psicólogo es un profesional que conoce el funcionamiento de la conducta humana, averigua las causas que provocan determinadas respuestas en la persona, respuestas como el miedo, el amor, el odio, el dolor, el sufrimiento, la rebeldía, el aprendizaje, el bloqueo afectivo, la conformidad, la ambición, la reflexión, etc...

En la mayoría de los textos de la carrera de Psicología se afirma que los mejores clientes del Psicólogo son otros Psicólogos, porque conocen la eficacia de los métodos terapéuticos y en segundo lugar, las personas de clase media o media-alta, argumentando que comparten los mismo valores, la misma distribución del tiempo, la misma planificación a largo plazo y atribuyen la misma importancia a la riqueza, lo que les lleva a compartir también los objetivos. ¡Qué disparate!

Mi experiencia es totalmente contraria a estas afirmaciones: las personas con menos poder adquisitivo, es decir, los más pobres, aprovechan al máximo cada sesión,

comprenden enseguida las explicaciones del por qué de su conducta, se esfuerzan más en superar esa conducta, fobia o malestar que les impide llevar una vida digna y feliz, realizan las tareas indicadas y aplican las técnicas que se les enseña, suelen acabar la terapia en un tiempo muy breve (entre 3 y 6 sesiones). Cuando el psicólogo centra la importancia en la persona y no en el dinero, el cliente se siente agradecido y valorado, aumenta su autoestima y su autoeficacia percibida como ser humano.

Podemos acusar a ciertos psicólogos y no a la psicología, como podríamos acusar a algunos médicos y no a la medicina, o a algunos ingenieros y no a la ingeniería, algunos historiadores y no a la historia, etc.

ROLES DEL PSICÓLOGO EN LA SOCIEDAD ACTUAL

En Educación: Algunos psicólogos ponen etiquetas a los alumnos de primaria o secundaria (*déficit de atención, hiperactividad, dislexia...*) y un día cualquiera, sin anestesia previa, le sueltan a un niño y a sus padres: ***"Tienes un problema"***.

En ese momento el alumno pierde la inocencia, se siente distinto, se aísla, la culpa pesa sobre él, y acepta ser rechazado por su entorno, busca en toda respuesta de sus compañeros, familiares, vecinos, etc., la conducta que confirme su hipótesis *"merezco ser discriminado"*, se aparta y es apartado del grupo. Y así crece, como adolescente solitario y adulto frustrado, marginado: ha sido fiel a la etiqueta que le colocaron de pequeño en la frente.

El principio básico e irrenunciable de Psicología Educativa y de Pedagogía es enseñar a profesores, tutores, maestros y padres, a dar la respuesta adecuada a las necesidades de aprendizaje del alumno, no a etiquetarlos para justificar su incompetencia ni emplearlos como experimentos sociales. La psicología tiene métodos y herramientas para evaluar y resolver positivamente esas necesidades individuales, teniendo en cuenta que cada persona es diferente e irrepetible.

Estamos en el siglo XXI, los programas educativos y la formación al profesorado se estructuran con la intención de crear personas obedientes, sumisas, conformes, acrílicas y buenos consumidores del capitalismo, es decir: esclavos en potencia. ***La psicología no debe prestarse a estos fines criminales, sino ofrecer sus conocimientos e investigación para motivar a los alumnos a aprender, a descubrir, a sentirse orgullosos de su desarrollo personal y su crecimiento intelectual, a compartir, a colaborar, a rebelarse contra las normas y contenidos que les reprimen, que no perciben útiles para su felicidad vital, a criticar los materiales, las órdenes, a ser libres. No hay nada más motivador y creativo que la libertad.***

¿A qué temen los psicólogos obedientes al sistema?: a perder su puesto de trabajo, su estatus, su esclavitud.

En Psicología Social, encontramos profesionales que trabajan en el campo del marketing, articulando campañas publicitarias que resaltan cualidades -a veces inexistentes- de productos lujosos, para motivarnos a consumir, campañas que nos dejan bien claro que si no tenemos la posibilidad de adquirir determinados bienes, no somos dignos de convivir en esta sociedad, asumimos que se nos castigará, se nos

discriminará, se nos condenará al ostracismo absoluto. *Estos psicólogos esclavos del sistema capitalista trabajan duro para que perdamos toda autoestima, olvidan la creatividad inherente al ser humano, la posibilidad que tenemos al nacer de adaptarnos, conseguir los alimentos necesarios para sobrevivir, abrigarnos, pertenecer a un grupo, relacionarnos y crecer continuamente, cobran un abultado salario por manipularnos, por hacernos obedientes y esclavos.*

Y si hablamos de Psicología del trabajo en el siglo XXI, encontraremos casos extremos y denunciados. Los Psicólogos que trabajan en los departamentos de Recursos Humanos de las grandes empresas olvidan su rol de lograr que cada persona se realice y desarrolle como tal, olvidan también el lema "trabajador contento, trabajador que rinde", seleccionan gente conformista, necesitada, capaz de asumir su esclavitud con tal de no pasar hambre, de no ser desahuciados de sus casas... Denominan como "gente responsable y cumplidora", a la que no discute las órdenes de los poderosos con despacho en la última planta del edificio, a los que hacen las leyes, a los explotadores. Cuando se les encarga cubrir un puesto de los llamados "de responsabilidad" es peor aún, buscan al explotador, al manipulador, al que tiene habilidades para someter y vender, vender mucho, o despedir sin que le tiemble la mano, firmar EREs y despidos como churros.

Estos Psicólogos esclavos de las multinacionales, olvidan que la Psicología aporta todo lo necesario para definir qué perfiles pueden llevar a una empresa a alcanzar el éxito, generar trabajo, formar equipos cohesionados y lograr que cada persona consiga su realización como individuo ejerciendo unas determinadas funciones. Un director de Recursos Humanos que no logre este fin está fracasando, y lo hace por ahorrar dinero a la empresa, generando infelicidad en la sociedad en la que él mismo vive, lo hace hasta que es sustituido por alguien más barato, aunque tenga un perfil menos cualificado y entonces se convierte en víctima de su propia actuación.

En Psicología Clínica esto puede ser peor. Lo primero que establecen muchos Psicólogos situados en despachos o consultas elegantes son los honorarios, la obligatoriedad del pago de las sesiones aunque el paciente no pueda asistir, a no ser que avise con un plazo mayor a 24 horas, y la frecuencia de las sesiones. ¡Qué vil traición a la ciencia es ésta!. Esta condición, sitúa muchas veces al ser humano necesitado de ayuda en un cálculo previo de sus posibilidades económicas, en lugar de atender a la prioridad básica: la salud.

La confianza, factor fundamental para el éxito de la terapia, no puede concebirse con tales condicionamientos. La Psicología es una ciencia que nos da la posibilidad más noble de todas: instalar la libertad en personas que pudieron ser previamente torturadas, manipuladas, violadas, etc.; ayudarles a descubrir su criterio, averiguar sus frustraciones, enseñarles a resolver sus conflictos, conducirlos a la felicidad y la libertad a las que tienen derecho.

Lo importante para un Psicólogo no es, o no debería ser, la instalación donde realiza las terapias ni los ingresos previstos cada mes ni con cada cliente, sino conseguir una sociedad de personas felices, equilibradas, rebeldes, críticas, independientes.

9/5/2013

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

