

# Sisifo

época II / nº 29

# 2000

# NERO

# 20

- espacio libre de censura -  
*publicación independiente, autofinanciada*

*¡necesitamos gente!*

ESTAMOS EN:

- Calameo (busca el número deseado)
- Facebook (hazte amigo de sisifo fanzine)
- Lanzadera CRPS Villaverde (en la pestaña "revistas amigas")  
y por mail en PDF

envíos y colaboraciones:  
[jdelaiglesiadiaz@gmail.com](mailto:jdelaiglesiadiaz@gmail.com) - wasap / 656287788

## LA GENTE FELIZ NO NECESITA CONSUMIR

Serge Latouche, filósofo.

(...) nuestra sociedad ha creado una religión en torno al crecimiento y al consumismo (...) el actual ritmo de crecimiento económico mundial es tan insostenible como el deterioro y la falta de recursos en el planeta.

en una conferencia, Serge Latouche reclamó que la sociedad establezca una autolimitación de su consumo y de la explotación medioambiental. A su juicio, si el decrecimiento no es controlado *"el decrecimiento que ya estamos experimentando"* será consecuencia del hundimiento de una forma de capitalismo insostenible, y además, será desmesurado y traumático.

Deberíamos hablar incluso, sobre la exhibición de los superfluo y el enriquecimiento desmesurado, en la "la economía de la acumulación" en la que vivimos.

Mientras que, la gente feliz no suele consumir.

Sus números como economista asegura que le dan la razón: cada año hay más habitantes en el planeta, a la vez que disminuyen los recursos, sin olvidar que consumir significa producir residuos y que el impacto ambiental de un español equivale a 2,2 hectáreas y que cada año, se consumen 15 millones de hectáreas de bosque "esenciales para la vida".

"Y si vivimos a este ritmo es porque África lo permite", subraya el profesor Latouche, señalando que cualquier tipo de escasez, alimentaria o de petróleo, conducirá a la pobreza de la mayoría y al mayor enriquecimiento de las minorías representadas en la grandes compañías petroleras o agroalimentarias.

la consigna será "trabajar menos y producir de forma inteligente.

[extractado de un artículo publicado en 2011].

## **DATACIÓN DE LAS DISTINTAS ESCUELAS DE PSICOLOGÍA**

-(1896) Freud, padre del psicoanálisis, vive entre 1856 y 1939. El psicoanálisis tiene como objetivo la investigación y el tratamiento de los problemas emocionales desde el punto de vista de la infancia de la persona, la interpretación de los sueños, los actos fallidos y la técnica de asociación libre, entre otras. Considera al hombre como un animal enfermo. Es materialista y determinista (no somos libres porque somos manejados por el inconsciente, ya sea el inconsciente instintivo o bien la conciencia moral inconsciente).

-(1913) Watson, padre del conductismo, vive entre 1878 y [1958](#). Skinner, conductista que amplió el concepto de “conducta aprendida” con el concepto de “refuerzo/castigo”, vivió entre 1904 y [1990](#). [Kantor](#), fallecido en [1984](#), define el conductismo como «una renuncia a las doctrinas del [alma](#), la [mente](#) y la [conciencia](#)», para ocuparse del «estudio de los organismos en interacción con sus ambientes». También es una escuela que niega la libertad humana: la conducta se explica desde la asociación de estímulos naturales con estímulos neutros, o por su asociación con refuerzos o castigos.

-(1962) La psicología humanista de Maslow (1908-1970) se presenta como la “tercera fuerza” de la psicología, más allá del conductismo y el psicoanálisis. Pretende la consideración global de la persona y la acentuación de sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad...), criticando a una Psicología que, hasta entonces, se había inscrito exclusivamente como una ciencia natural, intentando reducir al ser humano a variables cuantificables (conductismo), o que, en el caso del psicoanálisis, se había centrado en los aspectos negativos y patológicos de las personas (la enfermedad humana). Suya es la famosa pirámide motivacional de Maslow, que además de reconocer la existencia de necesidades y valores fisiológicos y psicológicos en las personas, también incluye la tendencia humana a meta-valores o valores espirituales, cuya vivencia proporciona al hombre la autorrealización. Sus obras se han publicado en España entre 1982 y 2005.

-También pertenece a la psicología humanista Rogers (1902-1987) que en 1982 fue catalogado como el psicoterapeuta más influyente de la historia según una encuesta distribuida entre profesionales de la psicología de EE. UU. y Canadá. Uno de los temas que aborda es la necesidad de la autenticidad en el ser humano y de la empatía en la relación con los demás.

-Frankl (1905-1997) es el fundador de la “logoterapia” y del “análisis existencial” y guarda puntos comunes con la psicología

humanista. Recibió 29 doctorados honoris causa. En España tiene publicados 19 libros. Además de la práctica como psiquiatra fue profesor de la [Universidad de Viena](#) , [y de las universidades de Harvard, Stanford, Dallas, Pittsburg y San Diego](#). Dio muchas conferencias por todo el mundo. Su libro “El hombre en busca de sentido” se ha considerado como uno de los 10 libros más influyentes en EE. UU. Considera que el ser humano debe encontrar el sentido de su vida si no quiere caer en el vacío espiritual y existencial. Una persona puede encontrar sentido en la realización de algunas tareas, en la vivencia de algunos valores o en el amor a alguien.

-(1955) La psicología cognitivo-conductual, de Ellis (1913-2007) y Beck (n. en 1921). Indican que para explicar la conducta y las emociones hay que conocer qué pensamientos subyacentes hay y, cuando son irracionales, sustituirlos por otros racionales mediante una reestructuración cognitiva.

-(1990) Martin Seligman (n. 1942) es el fundador de la psicología positiva que es el estudio científico del funcionamiento humano positivo y se encarga de estudiar las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como de las fortalezas y virtudes humanas. La psicología positiva reflexiona sobre lo que le da valor a la vida, y qué factores contribuyen para vivir una vida plena. La persona debe centrarse en sus fortalezas en vez de estar mirando constantemente sus defectos.

Fuente: Wikipedia, voz “Historia de la Psicología”

Ángel Rey

areybenayas@yahoo.es

info:

— El smartphone, ese teléfono que ya es casi más inteligente que nosotros, prometía libertad pero en realidad nos puso una cadena que nos ata allá donde estemos. Ofrece muchas utilidades increíbles, pero gracias a él nos espían constantemente con el fin de manipularnos, rompemos nuestros vínculos sociales (por ejemplo, mediante el phubbing o ningufoneo). hacemos picadillo nuestra capacidad de atención o generamos adicción a su uso (el llamado FOMO, fear of missing out o miedo a quedarse fuera). Las ciberinfidelidades se reproducen y acaban con el amor. Además, todavía no está claro cómo criar a los niños en un mundo repleto de estos aparatos. Al final es tan fácil darles un teléfono para que dejen de incordiar ...

[extractado de artículo, Sergio C. Fanjul].

— savethesounds.info (donde encontrar los sonidos que ya no existen).

— Ikigai (japonés): significa «la razón de vivir» o «la razón de ser». Requiere de una búsqueda en uno mismo, profunda y a menudo prolongada. En Okinawa, el ikigai se concibe como «una razón para levantarse por la mañana»; es decir, una razón para disfrutar de la vida y las cosas que hacen que la vida valga la pena. Los comportamientos que nos hacen sentir el ikigai no son acciones que nos vemos obligados a llevar a cabo, sino acciones naturales y espontáneas.

— revista Encuentro / nº 2 2019. Destacado: “los psiquiatras estigmatizaron a mi hermana” / pág 14. / enlace, <https://consaludmental.org>

— ALZHEIMER.

descubierto un vínculo entre el ALZHEIMER y la falta continuada de sueño,  
la proteína “beta-amiloide” (en cerebros sanos, el cerebro se libra de ellas en la fase no-rem

TEP: tomografía por emisión de positrones (muy Star Trek)

lo que no se sabe claro es si el huevo va antes de la gallina, o al contrario,

Mientras, investigas acerca de si los tratamientos del sueño pueden servir para tratar los síntomas de la demencia lprecoz.

— expresiones sutiles antes las cuales estar alerta por un posible intento de autólisis (de suicidio):

- preferiría quedarme dormido
- no quiero estar con mis hijos
- etoy cansado...

\* si la persona afectada carece de apoyo familiar, se hace difícil actuar preventivamente.

— El nuevo Manual de Intervención Familiar de SALUD MENTAL ESPAÑA cambia los conceptos tradicionales / enlace, <https://consaludmental.org/sala-prensa/manual-intervencion-familiar-47084/>

— novedades / Cómic:

DESMESURA “una historia cotidiana de locura en la ciudad”

Pellejer, Mario - Badius, Fernando / Editorial: BELLATERRA

“Este cómic va de la locura. Y para eso he hablado de mi propia locura, de las voces y los ruidos que escucho en mi cabeza. De las cosas que me han pasado y de cómo veo el mundo. Lo he intentado. La honestidad es un camino jodido. La mayor parte de las series, películas y novelas que tratan el tema lo hacen desde el estereotipo y siempre me han resultado ajenos o grotescos. Yo quería hablar y no dejar de hacerlo hasta haber liberado la vida del lugar en el que se encuentra aprisionada. No ha sido fácil. Los pinceles de Mario se han ido encontrando con mis palabras durante varios años y ahora el relato por fin está impreso. Feliz digestión”.

... LO MALO  
DE ESTAS  
CONFERENCIAS,  
ES QUE NO  
ENTIENDO  
LAS PALABRAS  
QUE NO  
SIGNIFICAN  
NADA!



Q.-/019.

(conferencias de  
Salud Mental).

SED  
BUENOS

EN  
020



Q.- / 019

aprender a aprender