

Bullshit:

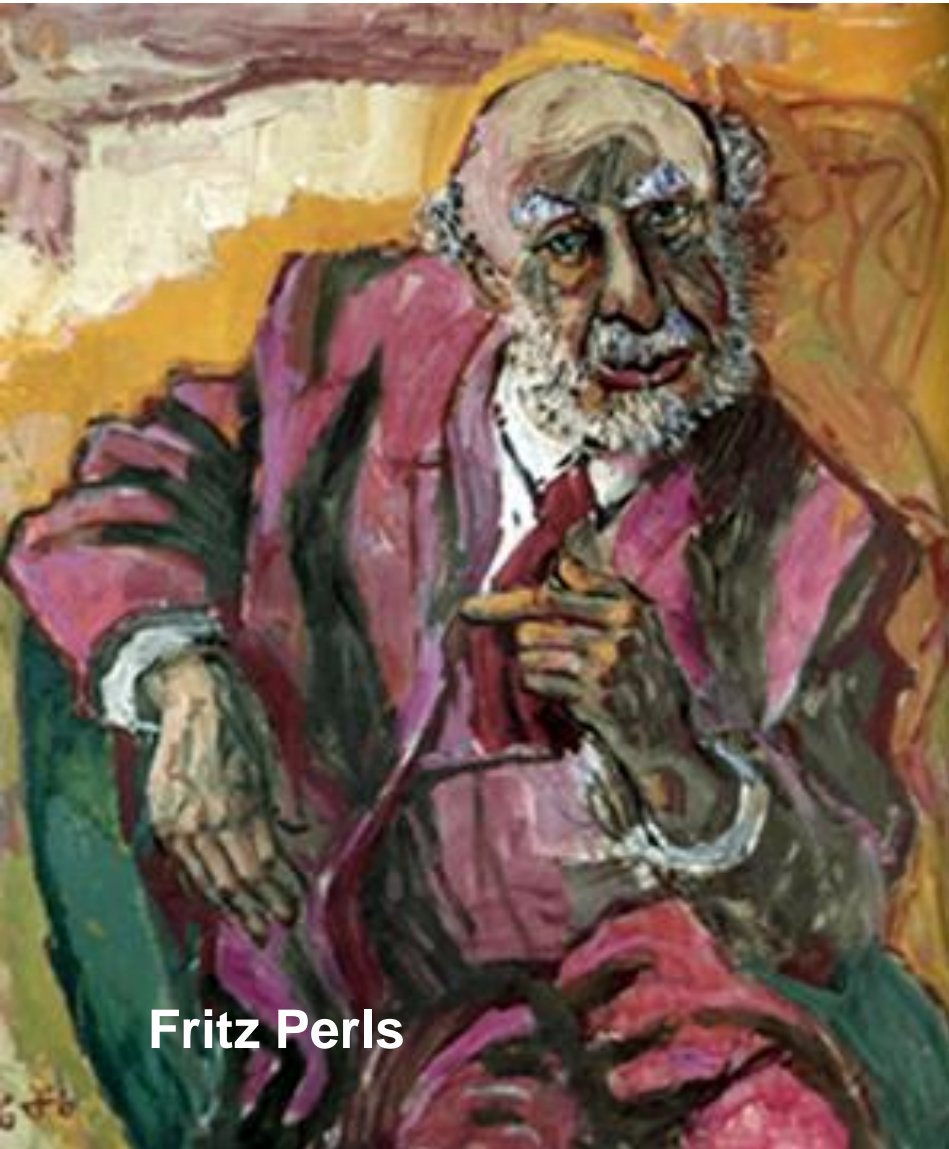
evitación, emociones y responsabilidad

Sergio García Díaz
Psicólogo

sergiogadi@copc.es

VI Jornades Educació Emocional





Fritz Perls

Mierda de pollo:
conversación liviana,
intercambio de clichés.

Mierda de toro (bullshit):
racionalizaciones,
explicatoriedad; hablar por
el gusto de hablar.

Mierda de elefante:
discusiones de alto nivel
sobre religión, sobre
terapia gestáltica, sobre
filosofía existencial, etc.

**Siempre que digo
“tengo que”, “no
puedo”, “necesito”
o “tengo miedo”,
me hipnotizo
creyéndome menos
capaz de lo que
realmente soy.**

(John O. Stevens)





“Tengo que...”

Me convierte en esclavo

“Elijo...”

Afirmo que tengo el poder de elegir, aun cuando continúo eligiendo de la misma manera que antes

Tengo el poder de tomar una decisión, aun en el caso de que esa elección sea entre alternativas indeseables

“No puedo...”

Me debilita

“No quiero...”

Afirmo mi poder de negación
y frecuentemente tomo
conciencia de las grandes
reservas de energía
escondidas y disfrazadas.





“Necesito...”

Me hace desvalido e incompleto

“Quiero...”

Aunque muchas de las cosas que deseo podrían ser muy agradables y cómodas, son conveniencias y no necesidades. Y puedo arreglármelas muy bien sin ellas. Existe una diferencia entre lo que realmente necesito, como aire y alimentos, y otras cosas que quiero y son muy agradables y bonitas, pero no absolutamente necesarias.



“Tengo miedo de...”

Me acobarda

“Me gustaría...”

Experimento tanto atracción como miedo. Puedo entonces estimar las posibles ventajas tanto como los perjuicios posibles de aquello que temo intentar. Puedo darme cuenta de que cada riesgo tiene aspectos positivos como negativos.

Muchos de nuestros miedos ocultan la satisfacción de importantes deseos.

Oración de la Gestalt

Yo soy Yo.

Tú eres Tú.

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.

Tú eres Tú.

Yo soy Yo.

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,
será maravilloso.

Si no, no puede remediarse.

Falto de amor a mí mismo,
cuando en el intento de complacerte me traiciono.

Falto de amor a ti,
cuando intento que seas como yo quiero,
en vez de aceptarte como realmente eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Fritz Perls



¡Gracias por vuestra atención!

Sergio García Díaz

Psicólogo

sergiogadi@copc.es