

Esquizofrènia pura. Continuació.

APUNTS: ANIMALS RACIONALS I PECULIARITATS D'AQUESTS.

Podem deixar que ens anomenin animals racionals però mai animals a seques.

Els animals racionals que som tendim a conservar y a no renovar les pautes d'actuació davant un afer, un succés, és a dir, repetim incansablement.

El canvi d'actitud davant d' una situació és signe d'intel·ligència.

Així que podem observar individus que es comporten avui com van fer-ho fa 25 anys enrere, és qüestió d'antropologia.

Com els comportaments queden memoritzats, gravats, donen lloc a la repetició un temps més tard del mateix plan, la mateixa manera de fer, que pot resultar bona o dolenta, satisfactòria o contraproductent.

Aquesta conclusió bastant creïble, la repetició de fets, serveix per a facilitar i saber d' on venim, permet davant d' experiències d'avui en dia donar respostes coherents en el moment present.

Permet que situacions repetides donin lloc a utilitzar unes altres paraules com a resposta.

A partir d'una pauta d'actuació repetida procedent de moments passats podem reviuire fets passats; podem reconstruir l'escenari on ens va tocar actuar a nosaltres i el voltant, reproduir, exercitar una resposta diferent, més evolucionada per una situació semblant, variant el comportament i ses paraules.

Els animals racionals que som tendim a anar en busca de la realitat que som, com ens manifestem, què vam dir; davant la pregunta, ¿què som? La resposta sorgeix de la relació i aprenentatge entre persones, sorgeix de l'activitat amb els elements, amb les coses, del treball interior.

S'origina una personalitat en una olla de personalitats.

Com ens manifestem?

Mitjançant la creació i la creativitat, mitjançant l'ús dels llenguatges: verbal, gestual, musical, folklore, intel·lectual, per mitjà de la comprensió d'idiomes i l'ús d'aquests; ens donem a conèixer, ens manifestem i captem informació.

Segons com ens manifestem, amb preguntes, creant opinió, repetint informació, parlant del futbol, etc... donarem lloc a compartir una conversa, parlar sobre uns temes, utilitzar un estil de comunicació de caire formal o informal, fomentar el diàleg estès o tens i curt.

El llenguatge ens permet intercanviar maneres de fer, com per exemple la preparació d'aliments, com es fa una casa, compartir conceptes, idees, teories; també serveix per expressar el que sentim, el que ens passa pel cap, el que ens inquieta, el que ens agrada, el que no, el que volem fer saber o ensenyar, el que volem aprendre, informar de l'estat d'ànim; el llenguatge ens serveix per parlar i comunicar.

Dilluns 18-6-2012 22h53

ESQ. PURA

Autocontrol.

Cuatro palabras acerca del autocontrol de la mente, del autocontrol para superar una adicción como el juego o la toma de drogas.

El objetivo es darte una lección tú mismo que supone un cambio de hábitos, de costumbres perniciosas que encaminan una vida mal lograda y sin placer al no poder evitar depender de una adicción que resulta ser

negativa y contraproducente, es mayor el grado de dependencia, que supera al grado de bienestar.

Un primer paso es darte cuenta por ti mismo o mediante los otros que estás llevando mala vida, que no te quieres mucho y que no quieres a los demás.

Sólo quieres dinero para gastar, para complacerte por unos instantes, unas horas, lo que dura el colocón, el cuelgue, el globo, en el caso de los tóxicos, o bien, la emoción, el riesgo de salir premiado o no, que incita a echar monedas y darle a los botones, los pulsadores, para iniciar jugada y que la máquina hable logrando estimularte y consiga hablar tú con ella.

Si gastas en drogas y tragaperras te puedes quedar sin un duro, sólo te llega el bolsillo para consumir tabaco o una cerveza, o pedir por favor en el bar un vaso de agua.

No es de extrañar que tras la necesidad se acabe pidiendo dinero o más allá, robando con arma blanca o pistola.

Este tipo de adicciones va acompañado de un cambio físico, aumento o pérdida de peso, y, cambio psíquico pues se adopta una postura más sabelotodo, más desconfiada, arisca, huraña, incluso agresiva o bien muy cariñosa.

Puede aparecer una distanciaci3n con la realidad, una crisis, una esquizofrenia.

Individuo, si necesitas pedir ayuda pídela que te la darán, soluci3n hay, cambia de compa1as, ap3yate en la familia, deja que pase el tiempo y si existe alg3n amigo de verdad lo notarás.

Cuando haya pasado alg3n tiempo libre de adicciones, empezarás a valorarte más, sonreirás a la vida, estarás contento sin drogas, contento de superarte cada día y alegre por reencontrarte con tu yo, un yo dicharachero, creativo, acorde con la vida, una vida sana que vence miedos y a la que le gusta ayudar.

Bueno, decir que si te pones en manos de un profesional para dejar de estar enganchado, un psicólogo, un psiquiatra te irán bien, para cambiar de hábitos, confía en ellos y háblales de todo, no te quieren el mal; ¡Ah!, cuando acabe la consulta saldrás a la calle y te darás cuenta de que la terapia continua, debe continuar por ti solo, verás de todos los colores desde el blanco y armonioso hasta el negro desesperante.

Afrontar la vida con lo que tienes, tal como eres, hacer ejercicio físico, te ayudará a lograr la calma y a hacerte fuerte.

Eres tú y solamente tú quién debe luchar por tu bien, ponte en tu lugar, debes ponerte bien, conseguir estar a gusto.

Esto sólo son palabras con la intención de ver la luz y de hacer pensar para mejorar, respirar tranquilidad.

Así pues, valerte por ti solo permitirá darte cuenta de la mala vida que has llevado; pon coraje, lámentate, llora y lo que haga falta, no te suicides, pide ayuda y alégrate cada despertar.

Mediante el autocontrol, controlarás los impulsos que te llevan al consumo de drogas o a echar monedas.

Es una etapa de superación, 100% a mejor.

Diumenge 24-6-2012 23h 37'pm

Altres apreciacions fruit de l'observació.

Tendim a relacionar-nos en grup. Bé durant la relació i en acabar de xerrar hi ha qui ens cau millor i qui ens resulta fàcil criticar, qui ens cau pitjor.

La imatge, el carisma, la facilitat de paraula produirà que ens declinem per un tipus de persona en una primera resposta o a una altre que dugui cabells llargs, o que regali somriures o que vesteixi com ens agrada o que ...

Bé, tard o d'hora, tendim a criticar, a valorar pros i contres dels individus amb qui topem.

És un mecanisme psicològic present en la majoria dels humans.

És així, m'hi pujo dempeus.

A tenir en compte doncs que establím prejudicis, judicis quan no veiem una persona o judicis quan hem sentit parlar sobre ella però no la coneixem mitjançant el tracte, la veu, l'expressió, cara a cara.

Fem servir la imaginació per extreure'n una idea a priori, idea que probablement serà errònia.

Diferent és quan practiquem, participem en una conversa, escoltem i som escoltats, posem en marxa els sentits per conèixer per primera vegada algú. Pot aparèixer nerviosisme.

Aquí sí que mitjançant la interrelació, mitjançant el diàleg produïm judicis fonamentats en l'experiència: judicis bons a destacar o judicis crítics poc constructius i que infravaloren l'individu.

Dilluns 25-6-2012 23h 24'pm

Tenim facilitat per utilitzar un to despectiu vers els altres, caure en el riure-se'n i catalogar de tonto, idiota, imbècil, inclús *persona non grata*, poc aconsellable.

Però que maco seria canviar el discurs de menyspreu vers els altres per una conducta de comprensió i millora en el tracte, injectant amb paraules altres maneres de fer, obrir els ulls de l'altre, noves realitats, nous punts de vista produint un fruit dolç com la mel i car com l'or com és l'enriquiment, el conreu de la personalitat, el cultiu d'uns lligams més forts, enllaços que desprenen amor.

A tenir sobre la taula present que tothom vol millorar, que tothom fa les coses el millor que sap.

És difícil el fer, triar com actuar correctament, però, clar, ens hem de decidir, podem esperar un encert o un error, som humans.

Fins aquí hem arribat per exposar situacions esquizoides, amb un infinit de varietats, impossible totes reflectir.

Fins aquí hem tractat mecanismes, formes, maneres del coneixement, del ser i estar.

Víctor

Dilluns 4-6-2012 16h 58' pm

“A recer del diner.”

Qui és garrepa amb els diners,
limitat en el conèixer és,
no en gasta,
ni diners ni amplia altres vessants del coneixement,
això sí,
acostuma a pensar com guanyar-ne més,
té un tarannà de banquer,
què cal fer, què cal dir, on anar,
tot gira al voltant dels interessos econòmics,
si cal discutir i trencar relacions ho fa,
així que,
una altre cosa no tindrà,
però bitllets sí,
d'aquesta manera busca la felicitat,
que mai no obtindrà de manera total,
doncs diners,
sempre en voldrà més,
mai no en tindrà prou, i,
si s'escau demanar caritat,
caritat demanarà, així que,
un ral és un ral,
un ral és un ral, tu,
sí, però, dos cèntims és molt,
dos cèntims costen de guanyar,

etc...etc...etc...

És una companyia poc saludable.

Adinerats n'hi ha que es passegen amb la Visa i la cartera plena de bitllets de 50 i de 500 euros, i, tot i tenir-ne, gasten ben poc, comparen preus fins a l'extenuació de qualsevol altre mortal i l'índex d'estalvi és molt alt.

Duen un ritme de vida que per a mi seria desquiciant, consistent en estalviar, no gastar, menjar poc, mesurat i per pocs cèntims, vestir pobre, no usar cotxe, demanar als familiars i coneguts, reclamar a les autoritats; és aquesta una fórmula per a la vida, no en dubto pas.

Em ve al cap que tenen una personalitat malaltissa, rabiosa i obsessiva: diners, diners, diners i més diners a qualsevol preu.

Dubto que coneguin l'amor vers als altres o vers a si mateixos perquè tenen moltes estructures que els impedeixen estimar, estimar-se.

Difícilment algú l'estimarà.

Tinc la seguretats que morirà pobre de cor, pobre d'esperit.

Això li passa per ser gasiu.

Però si demana ajuda per sortir d'aquest forat negre i fosc, donem-li camí a la claredat.

El món hi guanyarà en alegria i benestar amb la suma d'aquesta nova amistat.

Jueves 7-6-2012 22h 24" p.m.

Bien, el alma, el corazón, la razón, la conciencia, el entendimiento, el pensamiento dan lugar a diferentes formas existenciales, a varios seres en uno con diferentes atributos, diferentes cualidades que, conjugadas, mezcladas, forman el uno, el individuo indisoluble.

Cuando de las diferentes fuentes de información sale agua a chorros, a borbotones, señal es que el individuo está sano y complejamente cuerdo, procesa información, la embotella y la guarda sin fecha de caducidad en el almacén llamado memoria, para cuando haga falta suministrar, remojar, regar el huerto del conocimiento de ideas que algún día, en algún momento, al regar y dar la orden de recordar en menos de un segundo, se inunda, floreciendo, favoreciendo el entendimiento, la comprensión, la asimilación, la comunicación, el bienestar individual y colectivo; y tan felices todos.