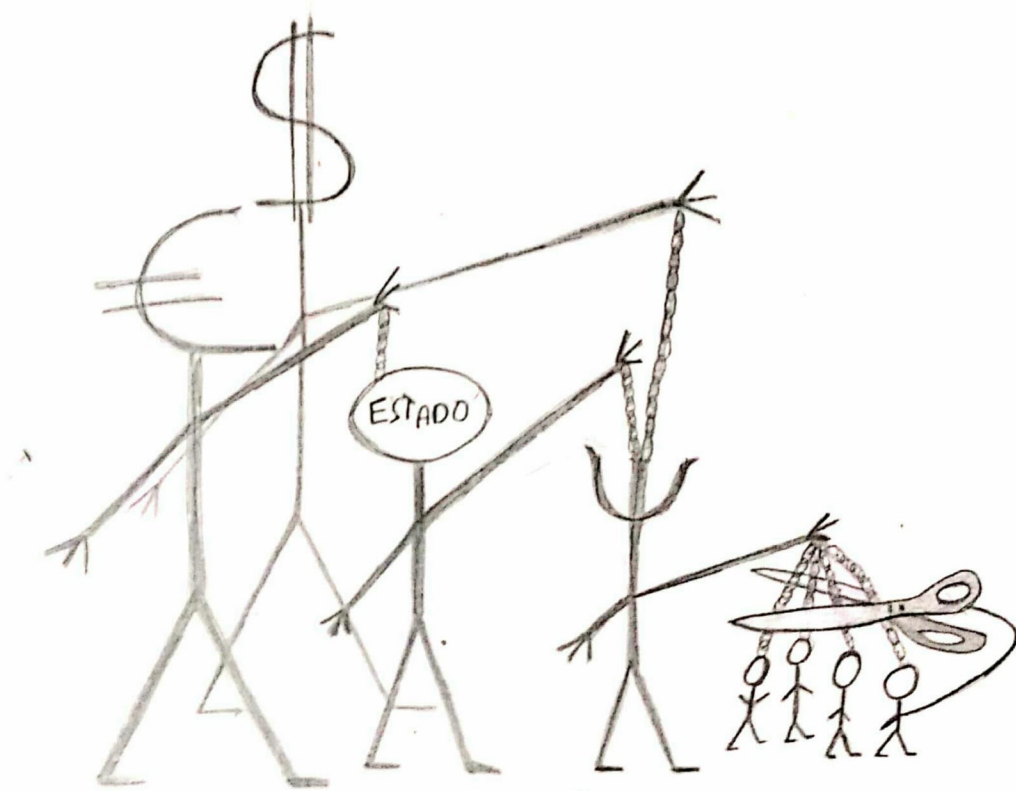


REIFICACIÓN EN LA PSICOLOGÍA PROFESIONAL Y POPULAR

*Contra la perspectiva hegemónica en
psicología*



Contingencia Subversiva

Escrito en Badajoz en el invierno y primavera de 2020

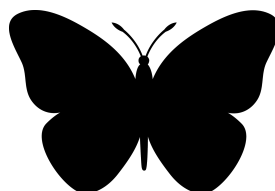
Queda recomendada la copia y difusión del texto

Para críticas, sugerencias, dudas, etcétera: contingenciasubversiva@gmail.com

Publicado por **Contingencia Subversiva**

Facebook e Instagram: [@contingenciasubversiva](https://www.instagram.com/contingenciasubversiva)

Contingencia Subversiva empezó siendo un colectivo de estudiantes de psicología que nació en Badajoz. En concreto en la facultad de educación de la universidad de Extremadura. Tenían como objetivo promover el pensamiento crítico dentro de la psicología y el conocimiento multidisciplinar. Ese proyecto terminó, pasando ahora a ser una distribuidora de textos relacionados con la contrapsicología y la psicología crítica, posicionada políticamente y sin dejar a un lado el objetivo original del colectivo. La divulgación del conocimiento dentro de textos en diferentes formatos (editados o no por quienes participen en la distribuidora) se hará deliberadamente con el objetivo de facilitar que venzamos nuestro egocentrismo en pos de una actitud individual y colectiva orientada a autodeterminarnos y autogestionarnos a partir de relaciones horizontales basadas en la igualdad sin necesidad de las "ayudas" de los Estados o intereses privados. Entendemos por tanto que la libertad no es un estado absoluto ni un punto al que llegar sino un proceso constante que se construye socialmente, sin jerarquías y cuestionando constantemente el poder.



REIFICACIÓN EN LA PSICOLOGÍA PROFESIONAL Y POPULAR

CONTRA LA PERSPECTIVA HEGEMÓNICA EN PSICOLÓGICA

ÍNDICE.-

● Introducción	3
● ¿Qué significa "enfermedad mental"?	5
● Reificación en psicología	10
● ¿Qué consecuencias trae normalizar la reificación para la salud psicológica y social?	12
- Profecías autocumplidas	14
- Malestar psicológico crónico	17
- Miedo a la soledad, búsqueda de valía, paternalismo y victimismo	23
- Plusvalía emocional, población sumisa y alienación	33
● Referencias	38

INTRODUCCIÓN

Este escrito es principalmente crítico. Con eso quiero decir que propongo poca alternativa ante lo que se critica. Por eso llevaré a cabo una segunda parte que sea continuación de ésta, en la cual se propongan alternativas para llevar a cabo tanto individual como colectivamente.

Con esta parte simplemente pretendo ofrecer conclusiones y convicciones a las que he llegado después de estudiar psicología, las cuales creo que pueden ayudar para desarrollarnos hacia hábitos individuales y colectivos que nos lleven a una cada vez mayor autogestión de nuestras vidas. Son conclusiones y convicciones que no tomo como certezas, sospecho de ellas, sabiéndome en condición de estar equivocado. Pero no por eso legitimo un relativismo absoluto que nos lleve a no defender nuestras convicciones, ya que son éstas las que, al fin y al cabo, nos permiten dar sentido y poder dirigir nuestras vidas, conformando así nuestra posición ética y política. No por haber estudiado psicología (en una universidad o de cualquier otra manera) o ejercerla, estas conclusiones y convicciones son más legítimas que las de alguien que no lo haya hecho. Ni más ni menos, simplemente la misma.

Al fin y al cabo, nacen del ejercicio de reflexión que cualquiera podemos hacer, sea cuales sean nuestras experiencias y referencias.

Desearía vivir tal y como pienso, tal y como todo lo que he escrito, pero no es así. Me esfuerzo para que así sea (a lo mejor no demasiado o lo mejor sí, creo que no depende sólo de mi esa valoración). Soy una persona más, con sus inseguridades e incongruencias, que intenta solventarlas lo máximo posible, porque tengo la convicción de que así podré y podremos disfrutar más del día a día, en una mayor condición de igualdad y libertad, que aunque nunca puedan ser estados absolutos, creo que está bien que nos acerquemos lo máximo que podamos a ellos.

Por favor, no idealicéis este texto ni ningún otro. Cuestionadlo; cuestionémonos, con cuidado y cariño; y desobecezcamos.

¿QUÉ SIGNIFICA ENFERMEDAD MENTAL?

Supuestamente, un conjunto de "síntomas" (conductuales, cognitivos y emocionales) que correlacionan entre sí y que tienen una **etio-pato-fisiología** diferenciada, es decir, una **causa fisiológica determinada, que desencadena la "patología",** la "enfermedad". Se le atribuye generalmente un origen genético, aceptando en ocasiones una ínfima parte de influencia ambiental (posterior al origen genético). Bien dicho está, el *supuestamente* del principio del párrafo, ya que todas las "enfermedades mentales", están catalogadas como trastornos o síndromes, supuestas enfermedades. Esto quiere decir que se encuentran conjuntos de "síntomas" (conductuales, cognitivos y emocionales) que correlacionan y a los que se les presuponen una causa etio-pato-fisiológica de origen primordialmente genético. Una vez que, mediante la "investigación", se halla esa causa del conjunto de "síntomas" que constituyen el trastorno o síndrome, éste pasará a a categorizarse como enfermedad.

Dicho esto, creo que ya se puede plantear más convincentemente la sospecha de si tiene sentido hablar de "enfermedades mentales", si a ninguno de todos los conjuntos de síntomas que correlacionan (e

identificados como síndromes o trastornos) se les ha encontrado su correspondiente etio-pato-fisiología ;¡La causa genética que hay en todo, que nos salvará de la incertidumbre ambiental y existencial y que traerá la paz mundial!!... No. Lo que quiero dar a entender con ese comentario sarcástico es que creo que le hacemos el juego a toda esta perspectiva que se está comentando, porque nos salva de la responsabilidad que tenemos cada una de dar sentido a nuestra vida. Ante eso, preferimos identificarnos como enfermxs, antes que asumir nuestra responsabilidad con el ambiente que nos rodea y con nuestra existencia a un nivel individual y colectivo. El sentido de la vida no llegará de la "nada", sobre todo si mantenemos una necesaria actitud de sospecha constante¹.

No hay enfermedades mentales, (partiendo de la definición de enfermedad supuesta por el modelo biomédico) sólo supuestas enfermedades, trastornos/síndromes. Algunas de las que se consideran en manuales de diagnóstico "científico" son: trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), anorexia nerviosa, trastorno de ansiedad generalizado,

¹ Resulta irónico que el escepticismo, como hábito, se lleve a cabo cada vez menos en muchas personas dentro de la comunidad "científica".

depresión, trastorno bipolar, trastorno límite de la personalidad (TLP), trastorno obsesivo compulsivo (TOC), esquizofrenia y muchas más invenciones. Durante todo el s. XX y principios del XIX, se empezaron a poner nombres a conjuntos de síntomas que parecían correlacionar mediante la observación durante la práctica clínica. A ninguno de estos conjuntos de síntomas se les ha encontrado ninguna etio-pato-fisiología concreta. Entonces ¿Tiene sentido seguir presuponiendo de forma general una causa etio-pato-fisiológica (con un origen primordialmente genético) a un conjunto de "síntomas" (conductuales, cognitivos y emocionales) que correlacionan? Parece que no.

Aunque parezca que no, para dar sustento a esa idea, en la elaboración del manual de diagnóstico del DSM III-R (manual diagnóstico y "estadístico" de los trastornos mentales y biblia principal de muchxs psiquiatras y psicólgxs) se llevó a cabo un estudio estadístico (mediante una técnica estadística llamada "análisis de cluster") utilizando una muestra de personas con determinados síntomas para ver si existía esa supuesta correlación que justificaba la existencia de supuestas enfermedades mentales. Al hacer el estudio

descubrieron que muchos conjuntos de síntomas de muchas personas correlacionaban significativamente a la vez con varias categorías (como depresión, ansiedad y anorexia al mismo tiempo por ejemplo). Ésto, lejos de legitimar esta postura, conseguía todo lo contrario, ya que un conjunto de síntomas con una supuesta etio-pato-fisiología diferenciada, no puede tener más de una etio-pato-fisiología (según las premisas de las personas que llevaron a cabo el estudio). Si todos los conjuntos de síntomas presentaban correlaciones con varias categorías a la vez, lo que se está señalando realmente es que no hay etio-pato-fisiologías determinadas para cada supuesta enfermedad que se habían inventado. Bajo estos resultados, o todo es la misma enfermedad mental y todxs somos enfermxs mentales o no hay enfermedades ni supuestas enfermedades mentales. Hablar de síndromes o trastornos mentales tampoco tiene sentido. Obviamente, los resultados no se revelaron abiertamente a la comunidad científica. El DSM III y las siguientes ediciones del manual, se siguen utilizando como referencia "científica" dentro de la psicología y la psiquiatría. Dejo el fragmento de unos apuntes que tengo sobre el tema:

Hay una técnica estadística llamada **análisis de Cluster**, que permite identificar la correlación entre varias cosas agrupadas. Esas cosas pueden ser los síntomas. Por tanto, los síntomas agrupados y que presumiblemente correlacionan en cualquier trastorno que se muestra en los sistemas de clasificación, deberían tener como base de esa supuesta correlación su correspondiente análisis de Cluster. Pero, ¿esto se ha hecho? No del todo. Se empezó a hacer cuando se estaba revisando el DSM III-R... Los primeros resultados no fueron satisfactorios porque **TODOS CORRELACIONABAN**. ¡¡Cuando todo vale, no se dice nada!! **Se daba lo que en medicina se llama COMORBILIDAD: una misma sintomatología, correlacionaba con múltiples categorías²**... Aún así, antes de finalizar el estudio, publicaron el DSM IV porque se iban a quedar atrasados respecto al CIE (el manual de diagnóstico de la OMS, la competencia)... Esto no tiene más motivación que acaparar más mercado. Pero después de esto no se siguió con el estudio. Todo

² Una de las defensas argumentales ante la comorbilidad para justificar el diagnóstico de “enfermedades y trastornos mentales”, es justificar la comorbilidad. Es decir, afirmar que se puede tener varias “enfermedades/trastornos” a la vez, como ansiedad y depresión. Lo que antes tiraba por tierra toda mi creencia, ahora lo cojo y lo convierto en una parte más de la fortaleza. No oye, eso es jugar con el lenguaje y engañar a la gente. La comorbilidad en las categorías mentales, confirma que éstas, no son más que invenciones que no vienen a explicar nada sobre el sufrimiento humano, sólo mera especulación.

se basa en las opiniones de los cabecillas, no están basados en ningún estudio empírico ni estadístico.

REIFICACIÓN EN PSICOLOGÍA

Reificar, consiste supuestamente en plantear como realidad física, una categoría simbólica que tiene un propósito heurístico ¿Queeeeé?... Es decir, poner un nombre a un conjunto de cosas con el propósito de facilitar la comunicación³ ("economía" del lenguaje), y tomar al nombre como una realidad física independiente de las cosas que nombra. Un claro ejemplo de reificación son los trastornos mentales. Es una práctica lamentablemente extendida en la psicología, psiquiatría e incluso en gran parte de las neurociencias.

En la novela *1984*, se muestra una manera de manipulación del lenguaje, llamada *neolengua*, en la que se intenta simplificar la realidad simbólica del sujeto, **sustituyendo significantes (palabras)**, que representan realidades a las que al gobierno no le conviene que la población conozca (facilitando el

³ Si ya se ha descrito un conjunto de cosas, no hace falta volverlas a describir si se les pone un nombre, se vuelve a decir ese nombre y ya sabríamos a qué nos estamos refiriendo. El problema está en tomar ese nombre como una realidad física independiente de las cosas que nombra.

dominio y la sumisión de ésta), **por expresiones sinónimas utilizando la negación de su antónimo**. Por ejemplo: sustituir y eliminar la palabra guerra por "no paz". Esto lo comento porque, el peligro que conlleva la neolengua para el pensamiento crítico en 1984 y por tanto para la capacidad de decidir activamente, creo que también se encuentra presente en la reificación:

Todos los "trastornos mentales" no son más que nombres con los que se ha decidido designar conjuntos de conductas y emociones que se supone que correlacionan entre sí. Es decir, "trastorno de ansiedad social", "bulimia nerviosa", "trastorno obsesivo-compulsivo", "esquizofrenia"... son sólo palabras, nombres con los que se denomina a conjuntos de conductas y emociones que se presume que correlacionan. Por tanto, ni la "ansiedad social", ni la "bulimia nerviosa", ni la "esquizofrenia" existen realmente. Sólo son palabras, nombres que designan conductas, nada más... La ansiedad antes de una cita o de una exposición en público existe, es real, pero no el "trastorno de ansiedad social". "Trastorno de ansiedad social" es el nombre que se ha dado a experimentar ansiedad ante un contacto social, pero

es sólo eso, un nombre, una palabra. La ansiedad provocada por la interacción social no es un síntoma o una característica del "trastorno de ansiedad social". Cuando nos expresamos en estos términos damos por hecho que el "trastorno de ansiedad social" sería una realidad física aparte de o además de experimentar ansiedad ante situaciones sociales, pero eso no es realmente así. "Trastorno de ansiedad social" sólo son cuatro palabras con las que se designa a esa ansiedad, no algo aparte de o además de, dicha ansiedad... Así, afirmar que una persona evita relacionarse con otras porque sufre un "trastorno de ansiedad social" es lo mismo que decir que una persona evita relacionarse con otras porque evita relacionarse con otras. "Trastorno de ansiedad social" no puede ser la causa de esa evitación porque no es más que su nombre.

La causa de una conducta, pensamiento o emoción, no puede ser sin más la misma conducta, pensamiento o emoción, es absurdo (decir por ejemplo ando porque ando, parece más un chiste que una explicación). Éste es el "conocimiento" hegemónico que se enseña actualmente en las universidades en los grados de

psicología y así funciona gran parte de ésta profesionalmente. Mientras, popularmente se le atribuye un aura de videncia, cuando gran parte del conocimiento hegemónico sobre conducta, pensamiento y emoción creo que es generalmente inútil, perjudicial para la propia salud psicológica y estar lejos de llegar a la videncia. Cabe decir que el conocimiento popular que se ha extendido sobre psicología no dista mucho del que se expone en las universidades. Allí sólo se le ponen tecnicismos para que parezca que tiene sentido, pero las explicaciones se las fuman al parecer.

Cuidado con idealizar a cualquier persona "psicóloga" o estudiante de psicología, porque sencillamente podría pasar que tengáis mejores habilidades intra e interpersonales que ella, sólo gracias a vuestro aprendizaje particular y a la capacidad de introspección que hayáis desarrollado. **Lo que realmente creo que trae un mejor conocimiento sobre cómo funcionamos psicológicamente es aprender a "bajarnos del burro". Tener razón siempre no es importante, no autoengañarnos sí⁴.**

⁴ Cuidado con esto, porque creo que puede llevar cierto peligro. Cualquiera puede justificar su postura afirmando que la persona de enfrente se autoengaña y que no quiere dar su brazo a torcer, cuando eso puede ser un "mecanismo" de defensa más para autoafirmarse en su postura. Puede ser que con eso estemos irónicamente autoengañándonos, o que lo estén haciendo todas las partes. Si hacemos esa afirmación hablando desde la ofensa, es muy probable que también lo

¿QUÉ CONSECUENCIAS TRAE NORMALIZAR LA REIFICACIÓN PARA LA SALUD PSICOLÓGICA Y SOCIAL?

PROFECÍAS AUTOCUMPLIDAS

Éstas conllevan más dificultad a la hora de conseguir (tanto de manera individual como colectiva) entender las sensaciones de nuestro cuerpo en interacción consigo mismo y con el ambiente que nos rodea, **aceptando las figuras de autoridad de psicólogos y psiquiatras** y sus correspondientes afirmaciones diagnósticas, basadas en conceptos reificados **sin cuestionarlas**.

Ante nuestra infundada poca capacidad autónoma de conseguir un entendimiento de las sensaciones de nuestro cuerpo en interacción con el ambiente, aceptamos los diagnósticos⁵ que nos hacen psicólogos y psiquiatras, dándose así el fenómeno de **la profecía autocumplida**. Éste fenómeno (también llamado *efecto*

estemos haciendo desde el autoengaño. Aunque pueda haber excepciones, no creo que se deba tomar como una regla. Por eso es necesario mantener una actitud de sospecha constante, sobre todo con nosotrxs mismxs.

⁵ Que tampoco ofrecen realmente ningún entendimiento por lo general, aunque aparentemente sí al ser conceptos reificados.

pigmalion) consiste en **la asociación de una categoría con nuestra identidad, de tal manera que justificamos nuestra "manera de ser" con esa categoría.** Por ejemplo: "fantaseo con matar personas porque soy malo" o "fantaseo con matar personas porque tengo trastorno obsesivo compulsivo/esquizofrenia/cualquier otra categoría que se hayan inventado". Decir que se es malo o que se tiene tal o cual "trastorno" no ofrece ningún entendimiento sobre la conducta "fantasear con matar personas", más allá de que es un juicio de valor en base al aprendizaje de una moral determinada. Si puede ofrecer entendimiento, interpretar que esa conducta "fantasear con matar personas" esté en parte causada por el placer que puede suponer esa fantasía, pero que al mismo tiempo, dicha fantasía no se acepta por la moral determinada que se haya aprendido y por tanto genere una enorme sensación de inseguridad y malestar psicológico a largo plazo (supone vergüenza y/o culpa obtener placer de algo que se supone como moralmente incorrecto). **El entendimiento de las conductas y sensaciones de nuestro cuerpo es interpretativo y dinámico,** no así como las profecías autocumplidas y conceptos reificados, que aun siendo también interpretaciones, son descripciones herméticas que se presuponen como explicaciones.

No hay verdades absolutas en lo que respecta a cómo nos comportamos y sentimos. Éso nos genera una enorme sensación de inseguridad ya que nos resta sensación de control, algo que nuestro cuerpo nos demanda constantemente, pero **la tolerancia a la incertidumbre también es un aprendizaje necesario,** que contrarresta el malestar generado para la falta de sensación de control. Por eso nos cuesta tan poco aceptar como parte de nuestra identidad **las profecías autocumplidas** sobre conceptos reificados, porque aunque **lejos de ofrecer entendimiento sobre cómo somos** (aunque aparentemente si lo hagan), **nos ofrecen sensación de control y por tanto bienestar a corto plazo.** Pero mucho, muuuucho malestar a largo plazo, porque mientras más nos aferremos a esas categorías, tendremos menos capacidad de entendernos a lo largo del tiempo. **Lo que al principio da una falsa sensación de control, será lo que nos incapacite para conseguir el mínimo de control que necesitamos en nuestro día a día para poder disfrutar de él.** La ignorancia no da la felicidad.

No somos malas ni buenas personas (más allá del juicio que cada una quiera defender) por fantasear con matar personas (siguiendo con este ejemplo). Esta

fantasía y cualquier otra, puede ser entendida y explicada en base al aprendizaje que hemos tenido durante toda nuestra vida y el de otras muchas generaciones anteriores, el cual se manifiesta de manera consciente e inconsciente a través de conductas y emociones al interaccionar tanto pasiva como activamente con nuestro ambiente, en nuestro día a día.

MALESTAR PSICOLÓGICO CRÓNICO

Hay un principio fundamental (y a estas alturas nada revelador en lo que respecta a lo psicológico) y que es transversal a todas las perspectivas dentro de la psicología (lo que no es transversal es la explicación que dan de este principio). El "descubrimiento" de este principio se le atribuye principalmente al condicionamiento operante, pero creo que ya fue puesto sobre la mesa antes por parte del psicoanálisis (y creo que también por ejemplo, de una manera menos directa, por parte de las escuelas de ética del periodo helenístico en la grecia clásica -Estoicxs, Cínicxs, Epicúrexs y Escépticxs entre otras-, donde hablaban en términos de vicio y virtud): Si una conducta aparentemente causa malestar pero se sigue haciendo, es porque en el mismo momento de llevarla a cabo existe un bienestar inmediato como consecuencia de esa conducta

(en eso se basaría el vicio); o también porque ésta se haya condicionado hasta tal punto que sea placentera en si misma (como jugar, que no necesita una recompensa para hacerlo, la conducta en si misma es la recompensa). Este bienestar inmediato puede no percibirse a nivel consciente, pero si opera a nivel inconsciente. Así, muchas veces hacemos cosas que sabemos que nos van a "venir mal a la larga" pero aún así las llevamos a cabo porque necesitamos alivio⁶. Igualmente, de manera inconsciente llevamos a cabo conductas que aunque no percibamos, nos proporcionan alivio, pero todo lo contrario a largo y medio plazo.

Pero ¿por qué (ya sea consciente o inconscientemente) "priorizamos" el bienestar a corto plazo, aún incluso pudiendo tener la "certeza" de que a medio y largo plazo es lo que cada vez nos va a causar más infelicidad? Porque creo que **aunque desde hace "muchísimo" tiempo vivamos en comunidades sedentarias, nuestros cuerpos no se han adaptado, siguen siendo "nómadas"**⁷. En un estilo de vida nómada, resulta

⁶ Creo que no siempre es "malo" priorizar el placer a corto plazo. Creo que sí la mayoría de las veces, pero esa valoración depende principalmente de la interpretación personal y colectiva del contexto, y no sólo en base a principios psicológicos sino también en base a principios éticos y políticos.

⁷ Aunque esta idea no esté demostrada y por tanto sugiera que en muchas ocasiones deberíamos aceptar que nos dejaremos muchas cosas por conocer, creo que con mucha probabilidad ha podido suceder y sea un factor importante que expliqué como funciona nuestro cuerpo.

tremendamente adaptativo que nuestro cuerpo esté adaptado a atender necesidades a corto plazo. En un ambiente casi constantemente hostil, el estrés puede ser intenso, pero no se cronifica, porque o resuelves la amenaza que causa ese estrés de alguna manera o simplemente estás muertx. **El funcionamiento del cuerpo de las antiguas personas nómadas y el nuestro,** aún teniendo estilos de vida sedentarios ahora (por lo general), **es prácticamente el mismo.** Así por ejemplo nos volvemos fácilmente adictos a comidas muy dulces o saladas ya que ahora tenemos un acceso excesivo y fácil hacia ese tipo de alimentos, los cuales nos proporcionan un placer inmediato muy potente. Ahora, ese placer inmediato puede no resultar adaptativo, pero imaginad lo adaptativo que resulta sentir ese placer al encontrar y comer un alimento de este tipo en un contexto ambiental (como en el que estaban lxs nómadas) donde la privación del azúcar y las sales minerales mínimas que necesitamos es enorme. Una persona nómada que siente ese placer, aprende cuál es ese alimento y donde es más probable encontrarlo (al igual que aprendemos dónde encontrar al camello o la tienda de alimentación más cercana), alimento que proporciona gran parte del azúcar o las sales minerales mínimas que necesita su cuerpo, resultando adaptativo. Obviamente,

deja de ser adaptativo si desarrollamos una tecnología con la que conseguimos tener esos alimentos en exceso, destrozando nuestro cuerpo y el ambiente que nos rodea.

Por eso creo que nos supone un esfuerzo enorme llevar a cabo hábitos de conducta adaptativos en un contexto sedentario, por tener un cuerpo que no está preparado para tal al demandar placer a corto plazo de forma constante. Para estar adaptados a un contexto sedentario (y no autodestruirnos a nosotros mismos y al ambiente que nos rodea) tenemos que aprender a vivir con la privación a corto plazo de estímulos materiales y simbólicos que no nos son fundamentales para la vida, atendiendo (en el mismo momento) principalmente al placer a largo plazo⁸ que nos puedan aportar esos u otros estímulos⁹. Ésto nos es tremendamente difícil, porque soportar la privación de placer a corto plazo que tendremos que llevar a cabo necesariamente en muchas ocasiones, también nos supone un gasto de energía extra y por tanto más malestar (pero pa' eso está el córtex prefrontal, la parte del cerebro que

⁸ A través de estrategias de obtención de placer a corto plazo que implican a la imaginación, el juego, el relacionarnos con iguales y la obtención directa de reforzadores primarios en nuestro día a día. De esta forma, "a la larga", el propio proceso por si mismo se acabará condicionando como un fuente de placer constante, convirtiéndose cualquiera de nuestros proyectos en juegos.

⁹ Tanto en el proceso como en su consecución. La privación de estímulos a corto plazo, sería sobre todo a nivel material, ya que mediante la imaginación podemos acceder a ellos siempre que queramos.

está pegá a la frente). En caso contrario, al no llevar a cabo esa privación, conseguiremos mucho placer a corto plazo en nuestro día a día, pero las consecuencias que tendrá sobre nuestro cuerpo y nuestro ambiente directo (en un estilo de vida sedentario) se traducirá en el aumento progresivo de inseguridades personales, las cuales probablemente ayudarán a instaurar un estado de malestar psicológico crónico del cual cada vez nos veremos menos capaces de escapar. De tal forma **ningún bienestar a corto plazo "superfluo", compensará lo suficiente como para hacernos sentir realmente bien (además de destruir nuestro ambiente directo) por mucha "necesidad" que tengamos de él y por mucho alivio que nos pueda proporcionar**, por lo que toda nuestra vida, acabará por parecer una mierda sin solución, siendo el suicidio la mejor alternativa ante ella :).

Las profecías autocumplidas en base a conceptos reificados **también nos proporcionan un enorme placer a corto plazo** al atribuir las a nuestra "forma de ser", ya que **nos aportan sensación de control**, al tener una "explicación" momentánea de lo que "somos" y de la constante incertidumbre ambiental, aferrándonos a ellas con uñas y dientes como a cualquier sustancia de la que

somos adictos y gastamos sin control. Son estímulos simbólicos de los que disponemos y a los que nos aferramos cuando todas nuestras necesidades fundamentales están cubiertas (por tanto sería poco probable que ésto pasara en un contexto nómada). Pero hay multitud de experiencias que no podrán explicarse mediante las profecías autocumplidas a las que nos hayamos aferrado. Al haber aprendido a refugiarnos a corto plazo en una profecía autocumplida ante una situación de incertidumbre que nos provoque malestar, lo más probable no será buscar una explicación más allá de las profecías autocumplidas sino seguir aferrándonos a otras nuevas, o a las mismas, mediante el autoengaño, siendo éste un "mecanismo" de adaptación a corto plazo (el cual actúa principalmente a nivel inconsciente)¹⁰. Igualmente volverá a pasar que la realidad nos golpeará en la cara y no podremos encontrarle explicación, volviendo a autoengañarnos y creándose así un círculo vicioso que provocará un malestar psicológico crónico cada vez mayor. Y para salir de ese círculo vicioso probablemente habrá que pasarlo necesariamente peor (a

¹⁰ Cabe decir que este "mecanismo" de adaptación, a pesar de que sea disfuncional, es decir, que cause malestar a largo plazo, no supone un cerebro enfermo sino todo lo contrario. Se necesita un cerebro a pleno rendimiento para conseguir autoengañarnos e "ignorar" la "realidad". A un cerebro supuestamente enfermo, le sería más difícil tener esa actividad, que supone un alto nivel intelectual. Generalmente somos todxs muy listxs e irresponsables a la vez, lejos de estar enfermxs o trastornadxs. Por tanto, la "enfermedad" no es tanto la supuesta patología, si acaso nuestra irresponsabilidad a la hora de "elegir" autoengañarnos.

corto plazo) de lo que estamos dentro de él, de forma parecida a quien pasa por el síndrome de abstinencia de cualquier droga.

Entonces, si la mayor parte del conocimiento psicológico se basa en profecías autocumplidas en base a conceptos reificados ¿no nos estarán induciendo por lo general a esos círculos viciosos cuando pedimos ayuda profesional para resolver nuestro malestar psicológico volviéndonos personas sumisas en una búsqueda constante de alivio? Creo y parecer ser que sí.

MIEDO A LA SOLEDAD, BÚSQUEDA DE VALÍA, PATERNALISMO Y VICTIMISMO

Cuando éramos nómadas, la amenaza era clara: "el dientes de sable". Ahora, al tener nuestras necesidades fundamentales cubiertas (en la parte de la población a la que pertenecemos claro) y siendo el ser humano el principal depredador, la amenaza es difusa y simbólica. Pero si encuentro una "constante": todxs necesitamos sentirnos validadxs. Buscamos el reconocimiento constante de nuestra valía en las demás y mientras más inseguridad tengamos sobre ella, más necesidad tendremos aún de buscarla (y más se nos "verá a la legua" que la necesitamos). Esta afirmación la saco a

partir de un fenómeno denominado **equivalencia de estímulos** y por otra, de nuestra necesidad de contacto social para nuestro bienestar. La búsqueda constante de valía se debe a un aprendizaje cultural: se premia y se "quiere" más a las personas que "más valen", además de tener más privilegios (meritocracia), o por lo menos así acabamos "percibiéndolo/interpretando" (aprendiendo) por lo general. Así, **el estímulo valer** (que a su vez "contiene" otros muchos estímulos asociados), **acaba equivaliendo a los estímulos cariño y privilegios**, estableciéndose una asociación de equivalencia de estímulos¹¹. **No valer, equivale a que vamos a acabar "más solxs que la una", rechazadxs por lxs demás.** Pero ante esta situación ilusoria y tan descorazonadora, (pero aprendida al fin y al cabo), tenemos una salvación ¡¡El sentimiento de pertenencia a un grupo en el que todas las personas se quieren "incondicionalmente" por pertenecer a una misma categoría!! Así, "tener" un trastorno mental (o "pertenecer" a cualquier otra categoría), también pasa por formar parte de toda una comunidad que "tiene" ese

¹¹ No estoy justificando lógicamente esta equivalencia, simplemente describo como creo que funciona este fenómeno de nuestro aprendizaje, el cual creo que se da a nivel inconsciente principalmente. Dado que las relaciones de equivalencia de estímulos vienen dadas por el aprendizaje de nuestra cultura a través de nuestra familia de forma general, pueden tenerse en cuenta a un nivel estructural, aunque pueda haber relaciones de equivalencia que no sean comunes y que no tenga sentido generalizarlas. De todas formas creo que esos casos son excepcionales y no la regla.

trastorno mental, con otros "iguales", que "te aceptan" y que "te quieren" y donde nadie quiere dejar de tener ese "trastorno" porque al menos así, se tiene la seguridad de que se va a ser validado por esa comunidad. Además, está clara aquí la equivalencia de estímulos dada por nuestro aprendizaje cultural compartido: si perteneces a una comunidad donde "te aceptan" y "te quieren", vales. Como se ha comentado más arriba, este es otro "mecanismo" a corto plazo para escapar de nuestro miedo, nuestro miedo a no valer (que al fin y al cabo existe, aunque sea infundado), el cual creo que se basa en un profundo miedo a la soledad.

Por tanto, **nos "extirpamos" gran parte nuestra individualidad y con ello la oportunidad de aprender y desarrollar la capacidad de autovalidarnos a partir de nuestra propia estima, por "asegurarnos" evitar el terror que nos supone llevar a cabo ese trabajo en soledad,** aceptando aún así el estigma de "trastornados" o "enfermos" mentales sobre nosotrxs mismxs y otras personas (u otras categorías a las que hayamos recurrido). No afirmo que podamos validarnos absolutamente sin el cariño y la estima de otras personas, creo que es una necesidad imperiosa que todxs tenemos. Pero si creo que la estamos satisfaciendo

terriblemente mal y que nos estamos haciendo daño. Al mismo tiempo que creo que debemos cuidarnos con responsabilidad las unas a las otras, también creo que tenemos que hacer un trabajo de autocuidado que supone mucho tiempo de introspección y soledad que causará malestar¹². El miedo a la soledad no es una excusa para aceptar sobre nosotrxs mismxs un estigma y/o profecía autocumplida cualquiera para sentirnos validadas sin cuestionarnos nuestro autoengaño. Justificar esa excusa, supone victimizarnos y el victimismo es una lacra que favorece que todo siga igual, porque creo que nos resta capacidad de actuación individual y colectiva. Debemos aceptar la incertidumbre, nuestra constante inseguridad sobre nuestra valía y nuestro terrible miedo a la soledad del que nunca nadie podrá escapar o evitar por mucho que se autoengañe. Sencillamente, creo que lo que todxs podemos hacer para favorecer este proceso que en última instancia compete a la responsabilidad individual de cada unx, es

¹² No quisiera que estas palabras caigan en saco roto, porque también las escucho por la otra parte. Esa que se regodea en un egocentrismo que alza los propios sentimientos como lo más importante, por encima de los del resto, justificando así que el resto siempre deba justificar sus actos priorizando sus emociones y sentimientos, como si entender y justificar fuesen la misma cosa. Entender y justificar son conceptos distintos. Se puede entender y no justificar. Nuestros sentimientos y emociones no son más importantes que los del resto. Estoy convencido que la terapia psicológica hegemónica entre otras influencias, tiene ésta como una de sus principales consecuencias sobre la población, “convirtiendo” a muchas personas en niñxs mimadxs crónicos que no aceptan una negativa a su identidad.

intentar favorecer un ambiente directo donde todo el malestar que inevitablemente nuestro cuerpo nos lleva a sentir en el día a día, sea lo más llevadero posible¹³. Porque si todo ese malestar CORPORAL (o mental, si se entiende como una misma cosa, no como una dualidad) que no podemos controlar existe, es porque antes (a lo mejor no tanto ahora) ejerció una función para nuestra supervivencia y por tanto debemos aceptarlo sin más (porque forma parte de nuestra regulación corporal aunque aparentemente haya dejado de ser adaptativa), sin regodearnos en autoengaños u onanismos mentales.

No creo que debamos ir de salvadorxs, simplemente facilitar, mediante la responsabilidad individual y colectiva, un ambiente que se perciba más seguro, para que la mejora de la autoestima dependa en mayor proporción de la responsabilidad individual de cada persona que de los condicionantes estructurales que nos

¹³ Sé que existe un proceso individual para todo lo que se ha comentado y que no tiene una duración determinada. Todxs necesitamos tiempo y paciencia para ir tomando cada vez más responsabilidad individual y colectiva ¡Pero cuidado con utilizar ésto y el victimismo como una excusa y un autoengaño más para no seguir avanzando en la toma de responsabilidad, porque probablemente estaremos siendo opresorxs creyéndonos sólo víctimas! Así funciona la moral judeocristina católica y por eso es una lacra. Por duro que suene, una vez desarrollado un contexto, a partir de la acción individual y colectiva conjunta, que facilite lo máximo posible el proceso individual de todxs, personalmente no tendré compasión por dejar a esas personas atrás si no quieren dejar de vivir en la queja, la culpa o la vergüenza. Ni que decir tiene de las personas que deliberadamente elijan hacer uso de la discriminación de cualquier tipo como método de control.

influyen. **Creo necesario aprender a dar y recibir cariño, pero (insisto) eso no significa ponernos en el rol de salvadorxs o de víctimas. Creo que tomar esos roles es una irresponsabilidad más en la que caemos y otro mecanismo de defensa más ante nuestro miedo a la soledad.** Ante nuestra infundada percepción de falta de valía, buscamos ayudar a otras personas "altruistamente" para conseguir salvar nuestra insegura autoestima. Por equivalencia de estímulos: si ayudamos a otras personas somos buenas personas, si somos buenas personas valemos, si valemos merecemos cariño.

Otro aspecto que alimenta este círculo vicioso es que a través de condicionantes (estructurales) de género, étnicos y/o de clase, a través del proceso de socialización (aprendizaje social) y de modelado¹⁴, **puede llegar a asumirse inconscientemente un rol de salvador basado en hábitos de conducta paternalistas con personas a las que se les presume¹⁵ una condición de**

¹⁴ El modelado es el aprendizaje basado en la imitación de las personas con las que nos relacionamos, principalmente de aquellas que consideramos figuras de autoridad (modelos, de ahí el nombre) durante la infancia y adolescencia, no siendo excluyente durante el resto de nuestra vida.

¹⁵ De forma inconsciente. Esto quiere decir, que **aunque conscientemente no nos creamos racistas, xenófobos, clasistas y/o machistas** (o cualquier otra forma de discriminación), **si hemos crecido, y por tanto socializado, en un sistema que justifica todas esas formas de discriminación, no es una elección no ser todo eso, ya que inconscientemente lo somos. Tendremos con mucha probabilidad conductas basadas en ese tipo de discriminación, sólo que no seremos conscientes de ellas**, y si otras personas nos las hacen ver, probablemente lo

inferioridad. Los hábitos de conducta paternalistas, tienden a infantilizar las conductas de las otras personas, **por lo que si éstas personas presentan una autoestima baja e insegura, esta tendencia a infantilizar no favorece el desarrollo de una autoestima segura** (ni de una mayor igualdad social). No se estaría asumiendo la necesaria responsabilidad anteriormente comentada, de favorecer un entorno **que facilite lo máximo posible que cada persona pueda asumir la responsabilidad individual necesaria para conseguir percibirse con autonomía y salir del victimismo** en el caso que se haya hecho hábito (que necesariamente necesita el desarrollo de una autoestima segura), alimentado por el constante miedo a la soledad y el malestar crónico comentado.. A lo mejor, **si elegimos ayudar, debemos tener en cuenta que puede no haber reciprocidad** (sobre todo si no nos piden ayuda, además valorar que si no nos la han pedido y la ofrecemos es probable que estemos cayendo en hábitos paternalistas). **Si no tenemos ésto último en cuenta** (al no poner en sospecha la equivalencia de estímulos mencionada), **podemos acabar con mucha probabilidad practicando la extorsión y el chantaje emocional,**

interpretaremos como un ataque (por equivalencia de estímulos: quien discrimina al resto, es mala persona; quien es mala persona, no vale nada), “reaccionando a la defensiva”, negando ser aquello que hemos hecho. **Somos lo que hacemos.**

haciendo uso del victimismo (al no recibir el cariño que supuestamente merecemos) **cuando después de todo "pretendíamos" ayudar.**

Es importante resaltar como por lo general, **quienes ejercen el paternalismo durante un tiempo, acaban por llegar a ejercer también el victimismo** (con aquellas personas con la que han creado un vínculo emocional de dependencia a través de la infantilización), **cuando la persona que ha recibido el maltrato se rebela: *Con todo lo que he hecho por ti, no me merezco esto//Si me dejas, me suicido*** (este puede ser el último recurso). **Utilizan el sentimiento de culpabilidad que generan, para contrarrestar el valor de la persona que se ha rebelado y así conseguir mantener su sumisión** (y si eso no funciona, es probable que pase a la violencia física directa; si la culpa no funciona, lo hará el miedo a la propia integridad física). **Cualquier persona con hábitos de conducta paternalistas**, con los que tienda a infantilizar a aquellas personas que presuponga (consciente o inconscientemente) como inferiores, **también muestran una autoestima insegura, siendo ese tipo de conductas con las que consiguen placer a corto plazo a través del poder que ejercen.** La equivalencia: quien tiene poder, vale; quien vale, merece privilegios

y cariño. Pero sabed, que cualquier chulx, es una persona tremendamente insegurx.

Por otro lado, también puede reforzarse el victimismo de la persona a la que se pretende ayudar, mediante el rol de persona salvadora (lo típico de que es como "la pescadilla que se muerde la cola", otro círculo vicioso más), por eso creo que es una irresponsabilidad más, ya que priorizamos nuestro bienestar al de la otra persona de una forma que creo¹⁶ ilegítima, aunque aparentemente parezca lo contrario porque se haya normalizado en nuestro proceso de aprendizaje. **En el caso de la persona que haya aprendido a relacionarse y a conseguir atención y cariño mediante el uso del victimismo, creo que le estaremos haciendo un flaco favor** (y también a nosotrxs) **ofreciéndole atención y cariño, ya que estaremos reforzando el círculo vicioso de chantaje emocional en el que se basa:** *muestro todo el daño que me han hecho en mi vida, recibo atención y cariño que no he recibido antes mediante la compasión de otras personas* (se asocia "dar pena" para conseguir atención

¹⁶ No quiero, ni pretendo escapar de los juicios de valor a la hora de ofrecer explicaciones sobre lo psicológico. Lo contrario me parece absurdo. Por eso creo tan importante el desarrollo activo del conocimiento ético y político dentro de la psicología, además del científico. Todos aportan y se complementan.

y cariño), vuelvo a mostrarme desconsoladx para volver a obtener atención y cariño¹⁷ sin tener en cuenta el gasto de energía que le supone a las personas de mi ambiente directo dedicarme atención y cariño durante mucho tiempo. **Cuando las personas que me dedicaban esa atención y cariño decidan dejar de hacerlo por agotamiento, les haré sentir culpables para que no puedan soportar irse y así no tener que responsabilizarme de aprender a validarme por mi mismx...** Obviamente, llegará un punto en el que las personas se agotarán de ofrecer tanta atención y cariño, al percibir al mismo tiempo que la otra persona no toma responsabilidad en aprender a validarse también por si misma, pudiendo ser terriblemente difícil y doloroso separarse al poder creernos culpables del malestar que siente, de no haber sido lo suficientemente buenxs (ésto es maltrato psicológico mutuo). Pero, **al igual que la otra persona tiene la responsabilidad de dejar de victimizarse, nosotrxs también tenemos la responsabilidad de cortar con esa relación si no queremos caer en la misma dinámica o en otras muy parecidas, además de seguir reforzando el círculo vicioso...** Pero ¿para qué vamos a aprender a validarnos

¹⁷ Y por tanto muestra de valía: **la atención es un estímulo placentero muy poderoso**, el cual necesitamos constantemente para sentirnos validadxs. El aprendizaje que supone asociar “falta de atención” con “no supone falta de valía” es difícil y doloroso, pero necesario.

por nosotrxs mismxs, si ya nos hacen esa tarea lxs demás ofreciéndonos su tiempo con atención y cariño? Eso supondría privarnos de un bienestar a corto plazo del cual no estamos dispuestxs a perder, incluso cuando nos encontremos terriblemente solxs a causa del maltrato psicológico que podemos llegar a ejercer con esa dinámica, llegando a encontrar el bienestar que necesitamos increpando a aquellas personas que nos han abandonado, regodeándonos en nuestro victimismo como niñxs mimadxs.

Cuidar al resto, también es aprender a cuidarnos a nosotrxs mismxs y por tanto también lo es aprender a desmantelar los condicionantes estructurales que nos oprimen, para que así, podamos conseguir que nuestra estima dependa cada vez más de nuestra responsabilidad individual. Esto implica, que la terapia puede no ser sólo ir a una consulta de psicología, sino también o más, dejar de ver Netflix compulsivamente (entre otros privilegios de ocio que disponemos por pertenecer a un ""estado del bienestar"", como también lo pueden ser los videojuegos); aprender a organizarse y actuar colectivamente contra las opresiones estructurales que sufrimos por parte de unxs pocxs; y crear una comunidad, basada en la cooperación y la horizontalidad. **Terapia cotidiana**, colectivismo o

“depresión”. **La revolución externa no es nada sin la interna, pero al contrario funciona exactamente igual, no puede darse una, sin la otra.**

PLUSVALÍA EMOCIONAL, POBLACIÓN SUMISA Y ALIENACIÓN

A todo ésto se le suma algo que he llamado como plusvalía emocional¹⁸, que consiste en **el gasto de energía para controlar el malestar psicológico que escapa a nuestro control** (dándole más importancia, al no diferenciarlo supongo, del que sí está o puede estar bajo nuestro control), **incapacitándonos para considerar los aspectos éticos y políticos de forma individual y colectiva, que nos llevarían a actuar para autogestionar nuestro ambiente directo en pos de un bienestar general basado en la igualdad.** De esta forma, se da una población sumisa, es decir, una población que deja su responsabilidad sobre los problemas que puede controlar (ya que está demasiado ensimismada intentando evitar su miedo a la soledad) a unas instituciones y a un Estado del que forman parte sin haberlo elegido. Esas instituciones mantendrán las condiciones ambientales suficientes (a través del “estado del bienestar”) para que la mayoría de la población se

¹⁸ He buscado por internet si alguien había utilizado ya ese término y he encontrado que sí, en concreto en un post de una página del colectivo feminista llamado “La Revuelta”. Dejo aquí el enlace: <https://larevuelta.com.ar/2010/01/31/plusvalia-emocional/>

conforme y pueda seguir ensimismada en su búsqueda del bienestar psicológico a corto plazo. Mientras tanto, las personas que controlan esas instituciones están al servicio de otras que les dicen cómo tienen que funcionar para sacar el máximo beneficio personal y conseguir más y más poder. Así, la persona que controla a la que controla, “escapa” de su miedo a la soledad a través del bienestar que le da sentirse con el mundo bajo sus pies, mientras que al fin y al cabo nunca deja de sentirse terriblemente sola¹⁹. Las personas que controlan las instituciones y el Estado²⁰, y que son controladas por las que están encima suya, más de lo mismo solo que con un rango menor. El resto de la población, mientras tenga su magnífico “estado del bienestar” (que cubre más allá de las necesidades fundamentales, permitiendo aliviar el malestar crónico a corto plazo) y su pequeña parcelita de poder, probablemente no hará nada para responsabilizarse de autogestionar su ambiente de forma individual y colectiva **¿Qué sentido tiene pagar impuestos y no responsabilizarnos de nuestra propia mierda material y**

¹⁹ A no ser que tenga una familia a su disposición, que le de todo el cariño que necesita al mismo tiempo que la controla con todo tipo de chantajes emocionales, gracias a la maravillosa moral judeocristiana. Creo que ésto está muy bien representado en la película de *El Padrino*.

²⁰ ¿Es democracia un sistema en el que “elegimos” a personas que son controladas por otras personas con más poder que no elegimos? No, es una forma de control indirecta. Votar no soluciona más que problemas aparentes que con perspectiva histórica son sólo soluciones superfluas y a corto plazo. Entonces ¿cómo elegimos nuestro destino?

simbólica para no tener que pagarlos y así no depender de unos cuantos cerdos con corbata? Ninguna. Sólo que no estamos dispuestxs a dejar de gastar energía en el malestar que sentimos pero que no podemos controlar, para pasar a gastarla en el que sí podemos. Mientras tanto, a costa de permitir un ""estado del bienestar"" que nos mantenga como niñxs mimadx, permitimos que otras personas en otras partes del planeta sean explotadas para que mantengan nuestro privilegio de ser niñxs mimadx de por vida.

Así, siendo niñxs mimadx, intentamos satisfacer constantemente nuestro malestar crónico con aquello que lo perpetúa y lo agrava, tomando algunxs la decisión de ir a "terapia" psicológica sin poner en sospecha que gran parte de ésta, puede favorecer a que se mantenga el círculo vicioso comentado, la sumisión y por tanto la plusvalía emocional. Si cambiamos nuestros hábitos de conducta cambiamos nuestra forma de relacionarnos con lxs demás y con nuestro entorno, si cambiamos nuestra forma de relacionarnos, cambiamos todo. No creo que actualmente las terapias psicológicas estén ayudando a que cambiemos nuestros hábitos de conducta para cambiarlo todo y así poder conseguir un mayor bienestar general, por el contrario creo que la gran

mayoría de la terapia psicológica favorece que las cosas se mantengan como están, siendo una herramienta de manipulación y control de la población al servicio del sistema político y económico hegemónico²¹. Las terapias psicológicas actuales, con poquísimas excepciones, mantienen sumiso al individuo, alienándolo, al no ayudarlo a cambiar sus hábitos de conducta disfuncionales, sino a "cambiar su perspectiva" para tolerar mejor el malestar que estos hábitos le provocan a largo plazo y que causan el malestar psicológico crónico.

DESOBEDECE (TÉ) .

²¹ Independientemente de que las personas que la llevan a cabo tengan conciencia de que pueden estar facilitando al poder el control de la población. **El conocimiento psicológico también es un arma.**

REFERENCIAS

Este texto es un compendio de referencias constantes, mezcladas, desordenadas y que incluso ni siquiera conozco por influencia de otras. La mayoría son a partir de textos que tengo en PDF. Así que aglutino todos esos textos en un enlace, para que podáis descargarlos, y quienes queráis los curioseáis. Otras referencias ni siquiera las recuerdo probablemente.

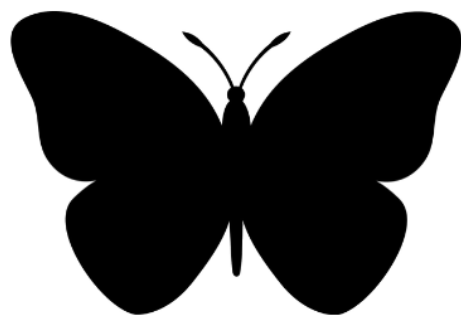
Enlace:

<https://www.dropbox.com/sh/ivw14vu8c4zizum/AADBvfNXRaU00E2SfKg7NmMJa?dl=0>

- **EL MITO DE LA ENFERMEDAD MENTAL.** Thomas Szasz ([descargable](#))
- **DESOBEDIENCIA Antología de Ensayos Políticos.** Henry David Thoreau. *Errata Naturae.*
- **WALDEN.** Henry David Thoreau.
- **EICHMAN EN JERUSALEM.** Hanna Arendt.
- **1984.** George Orwell.
- **FAHRENHEIT 451.** Ray Bradbury.
- **UN MUNDO FELIZ.** Aldous Huxley.
- **CONTRAPSICOLOGÍA De las luchas antipsiquiátricas a la psicologización de la cultura.** Roberto Rodríguez López (ed.). *Ediciones Dado.*
- **ASÍ HABLÓ ZARATHUSTRA.** Friedrich Nietzsche.
- **EL MIEDO A LA LIBERTAD.** Erich Fromm.

- **EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO.** Viktor Frankl.
- **PSICOLOGÍA EXISTENCIAL.** Rollo May, Gordon Willard Allport, Herman Feifel, Abraham Maslow, Carl Rogers ([descargable](#)).
- **EL SENTIDO DE LA VIDA.** Alfred Adler ([descargable](#)).
- **EL CUERPO NUNCA MIENTE.** Alices Miller ([descargable](#)).
- **INTRODUCCIÓN AL MODELO ECOLÓGICO DEL DESARROLLO HUMANO.** Héctor Rubén Bravo-Andrade, Norma Alicia Ruvalcaba-Romero, Mercedes Gabriela Orozco-Solís, Yazmín Evelia González-Gaxiola, María Teresita de Jesús Hernández-Paz. *Universidad de Guadalajara* ([descargable](#)).
- **TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN: UNA REVISIÓN TEÓRICA.** Juliana Beatriz Stover, Flavia Eugenia Bruno, Fabiana Edith Uriel, Mercedes Fernández Liporace. *Universidad Nacional de Mar del Plata* ([descargable](#)).
- **SELF-EFFICACY: TOWARD A UNIFYING THEORY OF BEHAVIORAL CHANGE.** Albert Bandura ([descargable](#)).
- **INDEFENSIÓN.** Martin Seligman ([descargable](#)).
- **ESQUIZOFRENIA Y CULTURA MODERNA.** Marino Pérez ([descargable](#)).
- **¿QUÉ ES LA "ESQUIZOFRENIA"? ¿FENÓMENO NATURAL O CONCEPTO REIFICADO?.** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.
- **ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA "DELIRAR".** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.
- **ANÁLISIS FUNCIONAL DE LAS ALUCINACIONES AUDITIVAS Y LAS ILUSIONES.** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.
- **ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA "DEPRESIÓN".** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.

- **ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA ANHEDONIA.** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.
- **ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA "DEPRESIÓN CRÓNICA".** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.
- **ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA "OBSESIÓN - COMPULSIÓN".** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.
- **ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA HIPERACTIVA Y EL DÉFICIT DE ATENCIÓN.** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.
- **EL ANÁLISIS FUNCIONAL: UNA ALTERNATIVA CIENTÍFICA PARA LA COMPRENSIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS RELACIONES NO NATURALES CON LA COMIDA.** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.
- **LA REIFICACIÓN EN PSICOLOGÍA.** Tomás Jesús Carrasco Giménez. *Universidad de Granada* ([descargable](#)) *Apuntes*.
- **PREVENCIÓN EN LA ADOLESCENCIA.** Klaus Hurrelmann ([descargable](#)).
- **PERSONOCRACIA.** Comunidad Los Horcones ([descargable](#)).
- **ANARQUISMO BÁSICO.** Fundación Anselmo Lorenzo ([descargable](#)).
- **ORÍGENES, AMPLIACIÓN Y APLICACIONES DE LA EQUIVALENCIA DE ESTÍMULOS.** Andres García García Y Santiago Benjumea Rodríguez ([descargable](#)).
- **DERIVACIÓN DE RELACIONES DE ESTÍMULO Y COMPORTAMIENTO VERBAL. ALGUNOS EJEMPLOS DE APLICACIÓN AL CONTEXTO CLÍNICO.** Serafín Gómez Martín. *Universidad de Almería* ([descargable](#)).
- **TEORÍA DE LOS MARCOS RELACIONALES: ALGUNAS IMPLICACIONES PARA LA PSICOPATOLOGÍA Y LA PSICOTERAPIA.** Serafín Gómez Martín, Francisca López Ríos, Hilario Mesa Manjón ([descargable](#))



**CONTINGENCIA
SUBVERSIVA**