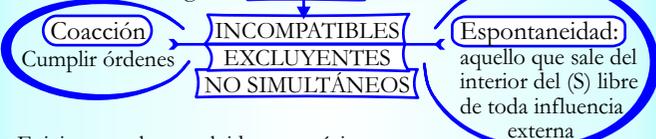


# SE ESPONTÁNEO

Según la **LÓGICA**



- Exigir que algo se olvide a propósito que algo se recuerde-olvide con espontaneidad
- Desear un regalo y sentirse frustrado de recibirlo sólo por haber expresado el deseo
- Dormir pq a la fuerza quiero dormir
- Amar cuando el amor se siente una obligación
- Intentar un orgasmo por el empeño de la voluntad...

Paradigma:  
 ♀: No alegre = Padres EXITOSOS  
 ♂: ALEGRÍA = OBLIGACIÓN

**EMBROLLO**  
 - tristeza  
 - inf. moral  
 - desagradecido

(Gesto de triste asombro)  
 "Alguien decente ya sabe esto y no necesita preguntar"

- Enumeran sus sacrificios
- "Ve a tu cuarto y no salgas hasta estar de buen humor"

"No sentirías eso si hubieras sido mejor"

- Mal humor
- Miedo a exámenes
- Desgana x algo
- Cansancio... momentáneos pasajeros

Acusación implícita contra ineptitud educativa paterna

Culpa/Depresión  
 • Si pregunta cómo podría dominar sus sentimientos del modo requerido

METACOMUNICAR

## 2 PARADOJAS

Enredo Dilema de la TRAMPA de la COMUNICACIÓN humana

- Reglas:
- 1º Una orden
  - 2º Otra simultánea que contradice a la 1ª
  - 3º Prohibido comunicar sobre la contradicción

Paraliza Culpa

# SI ALGUIEN ME QUIERE NO ESTÁ EN SU CABAL JUICIO

- 1 El (S) no es digno del amor de los otros
- 2 Quien quiere a alguien que no merece amor es desacreditado → Su amor es así insoportable

- Masoquismo
- Apego a vínculo castrador
- Fascinación morbosa por los de calidad inferior

DILEMA

Descubrirá la **Mezquindad**  
 - del ser amado  
 - del amante  
 - del amor



• **Dostoiévski**: Sólo se puede amar al otro cuando un@ se ama a si-mism@

• **Groucho Marx**: "Ni por asomo se me ocurriría hacerme socio de un club que estuviese dispuesto a aceptarme"

• **Rousseau** a Mme d'Houdetot: "Si vos llegáis a ser mía, por esto mismo, os perderé precisamente porque luego os poseeré, a vos, a quien adoro"

• **Pais meridional**:  
 1 El amante, apasionado, asalta a su adorada para que le conceda su amor.  
 2 Tan pronto ella se deja conquistar, la desprecia, porque una mujer decente no haría "eso", excepto la santa de mi madre

• **Sartre**: "El amor v la nada"  
 1 El amante pide un juramento "quiere ser amado por una libertad y reclama que esa libertad, como tal, ya no sea más libre".

¿Por qué me amas?

Ser amad@ es algo enigmático e investigar no es aconsejable:  
 - El otro no sabrá qué decir  
 - sus motivos pueden ser algo que el (S) no tenía como una de sus cualidades  
 - Callar es oro.  
 - Cavile en secreto y no acepte agradecido lo bueno que la vida le ofrece.

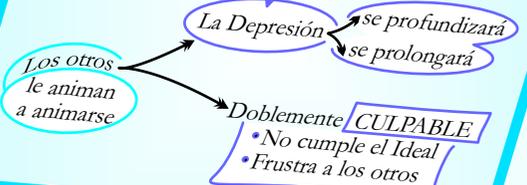
### Laing: "Knots"

"No me aprecio a mí-misma.  
 No puedo apreciar a nadie que me aprecie.  
 Sólo puedo apreciar al que no me aprecia.  
 Aprecio a Jack  
 (pq no me aprecia).  
 Desprecio a Tom  
 (pq no me desprecia).  
 Sólo una persona despreciable puede apreciar a alguien tan despreciable como yo.  
 No puedo querer a nadie a quien yo desprecie.  
 Como quiero a Jack  
 no puedo creer que él me quiera.  
 ¿Cómo puede demostrármelo?"

Lo + práctico es enamorarse de  
 - un casado  
 - un cura  
 - una estrella de cine

- Viaje lleno de esperanza sin llegar nunca
- Se ahorra la desilusión de tener que comprobar que quizá el otro esté dispuesto a aceptar la relación → Se haría inatractivo

1º 2º Aplicar, con independencia del contexto, lo que aprendió de niñ@:  
**NUNCA HAY MOTIVO PARA ESTAR TRISTE**



Exigen: - haz los deberes  
 - hazlos con gusto  
 Sospecha que él no funciona bien del mundo por culpa propia

Watzlawick:  
 "El arte de amargarse la vida"  
 Cap 9-10, pp 95-111