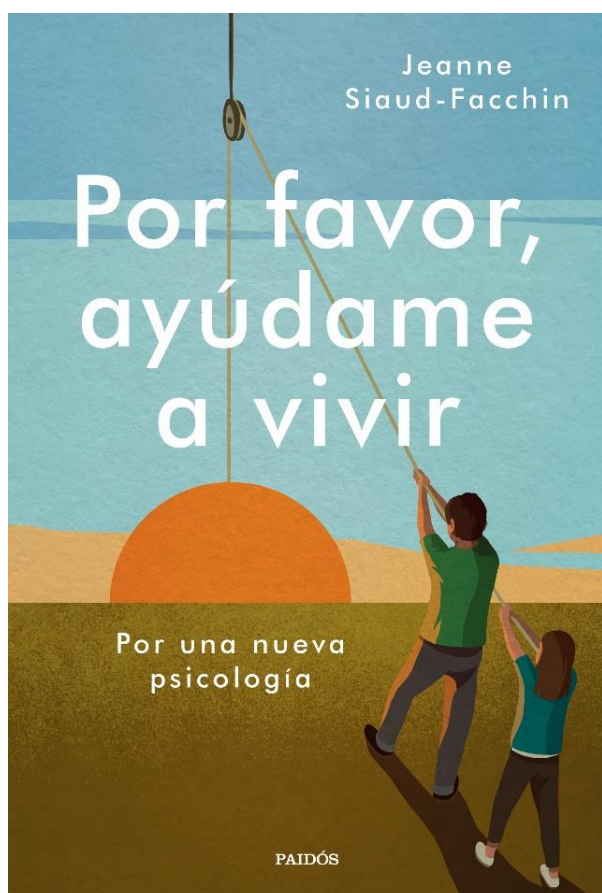


POR FAVOR, AYÚDAME A VIVIR

Por una nueva psicología

JEANNE SIAUD-FACCHIN



Jeanne Siaud-Facchin, autora de *¿Demasiado inteligente para ser feliz?*, proporciona las bases para una nueva psicología que ayude a la gente a vivir una vida mejor; a ser, en definitiva, más felices.

«Este libro ha nacido de lo que he aprendido. De lo que he comprendido. De lo que todo el mundo me ha transmitido. [...] Cada niño, cada adolescente, cada adulto que he visitado me han hecho incansablemente la misma petición; bajo formas y apariencias distintas, todos me han enfrentado al mismo desafío, y confieso que siempre lo he aceptado: “Por favor, ayúdame a vivir”. Lo que me parece más valioso es sentir que estás en el lugar que te corresponde, orgulloso de ser quien eres y de lo que haces, para poder mirar atrás y no arrepentirte de nada.»

Jeanne Siaud-Facchin

Esta es la nueva vía, la nueva práctica psicológica que nos propone Jeanne Siaud-Facchin. Una psicología comprometida, dinámica, constructiva, viva, proactiva, audaz y eficaz. Una psicología cercana a lo que todos íntimamente necesitamos. Una psicología cuya ambición, cuya intención y cuya convicción sean ayudarnos a vivir mejor nuestra vida. Esta vida tan fuerte y tan frágil que intentamos mantener en pie, y a nosotros con ella, para seguir avanzando. ¿Y si la diferencia de la nueva psicología fuese simplemente el amor?»

«El avance prodigioso de los estudios sobre el cerebro ha generado una disciplina nueva, la de las neurociencias afectivas y sociales. Esta ciencia del desarrollo emocional y afectivo nos descubre las huellas precoces que marcan nuestro cerebro. Lo sabíamos hace tiempo, pero ahora, gracias a la imaginería cerebral, podemos observarlo como en un libro ilustrado; el libro ilustrado de nuestra infancia.»

Jeanne Siaud-Facchin es psicóloga, psicoterapeuta y fundadora de los centros de psicología integrativa Cogito'Z. Practica y enseña la meditación de conciencia plena y ha creado programas y terapias innovadoras. Especialista reconocida en superdotados, es autora, entre otros, de los éxitos editoriales *Cómo la meditación cambió mi vida...* y *¿Demasiado inteligente para ser feliz?*, ambos publicados por Paidós.

SUMARIO

El porqué de este libro
La psicología, raíces y alas
¡La nueva psicología ya está aquí!

FUNDAMENTO 1

La nueva psicología no reduce al individuo a su pasado

FUNDAMENTO 2

La nueva psicología es una psicología de los recursos

FUNDAMENTO 3

La nueva psicología es una psicología integrativa

FUNDAMENTO 4

La nueva psicología es una psicología de la implicación y el compromiso

FUNDAMENTO 5

La nueva psicología incorpora la cultura del resultado

Para terminar o para empezar
El yo corazón, a modo de prólogo, de síntesis o de profesión de fe

Bibliografía
Agradecimientos
Notas

EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN: EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO

«¿Un libro “sobre” la psicología? No, más bien un libro “para” la psicología. Para devolver la psicología al lugar central que le corresponde. La psicología que comprende, que reflexiona, que analiza, que descodifica, que valida los meandros de nuestras vidas. Lo más íntimo. Con todos sus repliegues, con todas sus circunvoluciones.

Esa es la psicología que necesitamos.

Una psicología cuya ambición, cuya intención y cuya convicción sean ayudarnos a vivir mejor nuestra vida. La nuestra. Esta vida tan fuerte y tan frágil que intentamos mantener en pie, y a nosotros con ella, para seguir avanzando. Avanzar supone una dirección, un eje, pero implica asimismo una temporalidad, un comienzo y un final. Y, por consiguiente, también la muerte y todo el miedo que nos atenaza y que intentamos mantener a raya, que intentamos ignorar como si evitando sentir esa emoción existencial nos volviéramos más fuertes que la muerte. Y tal vez sea verdad. Ser más fuerte que la muerte es decidir vivir en vez de sobrevivir. ¡Es muy distinto!

Cuando tomo conciencia de lo que ocurre dentro de mí, cuando tomo conciencia de lo que pienso y de lo que digo, lo que parece dominado por una instancia oscura de la cual lo ignoro casi todo; cuando tomo conciencia de que lo que soy es el producto de lo que he construido sin saberlo, cuando tomo conciencia de que puedo volver a tomar las riendas de mi destino y vivir, en MI vida, entonces recupero la libertad embriagadora de construir una vida que sea de verdad la mía y en la que me sienta bien. Puedo comprender, por fin, lo que ya decía Nietzsche: “¡Consigue ser quien eres!”. Apoyándome en los otros, en la vida, en el mundo que me rodea, para tocar con los dedos, con el corazón, los vínculos que me abrazan y me conectan en esta trama de la complejidad humana. Soy porque todo es: no soy la fortaleza de un ego que se despliega lleno de sí mismo en un mundo que está ahí solo para servirme. Ser lo que eres es convertirte en un ser humano autónomo pero que forma parte de nuestra humanidad, libre pero entrelazado. No es una paradoja sino una necesidad.

La psicología nos hace descubrir el otro lado del decorado. Recordemos la película *El show de Truman*, con su aterrador final que despierta nuestros miedos más ancestrales: ser los juguetes de una maquinaria superior que determina nuestros comportamientos, nuestras decisiones, nuestros sentimientos.

Pero... ¡esto es lo que somos en nuestra vida cotidiana! ¿El gran hacedor? ¡El inconsciente! Él y solo él. Él es el que teje la trama de fondo con los hilos de nuestras vidas, el que tricota nuestras redes de neuronas y nuestros recuerdos, el que nos hace creer que somos independientes en nuestras decisiones y nos ofrece la ilusión de que él y nosotros somos lo mismo».

pp. 9-10

«Cuando reacciono de forma violenta en una determinada situación, es mi “programa” inconsciente el que ha dictado mis emociones, mis reacciones, mis palabras, mi comprensión de esa situación... Pero en el mismo instante, todo lo que diría y sentiría, todo lo singular que viviría en esa situación, remodela mi “programa”, y cuando me enfrente de nuevo a una situación similar eso hará que actúe, interactúe y sienta de una forma parecida y al mismo tiempo también algo distinta. El inconsciente, que es mi compañero de viaje íntimo, me dirige sin cesar y va modelándose continuamente según lo que vivo y cómo lo vivo.

El tema de este libro es explicar hasta qué punto es indispensable una nueva psicología. Una psicología salvadora, una psicología que abandone los caminos trillados de la arqueología del sufrimiento para entrar en una psicología de los recursos. Una psicología que se sacuda el yugo del inconsciente y no busque desentrañar lo que ha podido irrumpir en nuestras vidas, sino que explore los arcanos secretos de nuestros pensamientos y nuestras emociones más íntimas para recuperar un espacio liberado y rescatado, para decidir lo que de verdad nos conviene y necesitamos. Una psicología que acepte que todos tenemos dentro de nosotros las reservas de vida que nos permiten retomar el camino. Una psicología que incorpore con inteligencia y flexibilidad todas las aportaciones y los conocimientos actuales de las neurociencias (afectivos, cognitivos y sociales) para darle a cada uno los recursos que le permitan sentirse bien».

pp. 11-12

«La nueva psicología vuelve a la comprensión holística del ser humano, sin caer en las trampas de las terapias que sirven para cualquier cosa y del desarrollo personal a ultranza, que florecen según las modas y según sopla el viento.

Encontrarse bien, encontrarse mejor, vivir bien, vivir la misma vida pero mejor, ese es el horizonte que no debemos perder nunca de vista. Es la intención constantemente renovada de esta nueva psicología, que jamás debe sacrificarse en el altar de las ilusiones y de la psicología de barra de café. La psicología es una ciencia, humana naturalmente y por lo tanto inexacta, sí, pero basada en pruebas, en observaciones, en equilibrios constantes entre la teoría y la clínica, entre las investigaciones teóricas y las aplicaciones prácticas. Una psicología viva, en marcha, en movimiento: una nueva psicología».

p. 14

Para más información:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
gduran@planeta.es