

MECANISMOS DE DEFENSA QUE IMPIDEN RESPONSABILIZARNOS DE NUESTRA REALIDAD



Mecanismo de defensa 1

INCREDULIDAD Y ESCEPTICISMO

Dudamos de la solvencia de la persona y/o
de la veracidad de lo que dice



Mecanismo de defensa 2 **MOFA, IRONÍA, BROMAS...**

Acusamos de “catastrofistas” a quienes nos hablan de una realidad que no podemos asimilar de entrada.



Mecanismo de defensa 3 : RECHAZO

Rechazo a que nos hablen sobre el tema. Esquivamos información relacionada. Consideramos “pesad@s” a l@s que reflejan lo que no podemos aún asimilar.



Mecanismo de defensa 4: **ESCAPISMO**

Seleccionamos la información: buscamos o aceptamos noticias, lecturas u opiniones que contradicen la información que hemos recibido antes y que aún no podemos asimilar
(búsqueda de alivio)





**Nos debatimos entre aceptar lo que nos cuentan
o continuar en el País de las Maravillas**

Mecanismo de defensa 5 : Apoyarnos en el resto

Nos apoyamos en las actitudes de huida
de la realidad del resto:
“tod@s lo ignoran, luego no existe”



Mecanismo de defensa 6A

OPTIMISMO



“La tecnología dará una respuesta”

**“Los gobiernos, las empresas, la Sociedad, el Estado...
darán una respuesta”**

“La Energía Universal encontrará el camino para...”

Todas las culturas tienden a confiar en sus “dioses”. ¿ Cuáles son los nuestros?

Tecnología



El Mercado



Mecanismo de defensa 6B

PESIMISMO

“Ya se veía venir”,

“Yo ya lo dije...”,

“No hay nada que hacer...”, “¡Pues que revienta todo!”

Mecanismo de defensa 7

Cargar toda la responsabilidad en otros



“Todos los políticos son iguales, son ineptos, son corruptos, etc.”



“La gente va a lo suyo, estamos aborregados...”



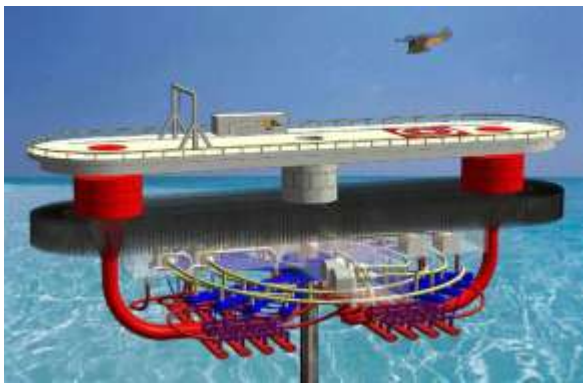
“Las multinacionales manejan el mundo”

Mecanismo de defensa 8

Explicar la realidad según las “teorías conspiratorias”



Inventos destruidos,
“energía libre” ignorada,
investigadores
asesinados...



“Nuevas fuentes de energía
que no conviene desarrollar”



u12571601 fotosearch.com

“La Ciencia oficial esconde
los descubrimientos que no
le interesan”



“Papeles desclasificados
de la NASA, CIA...”

“LA TECNOLOGÍA RESOLVERÁ TODO”

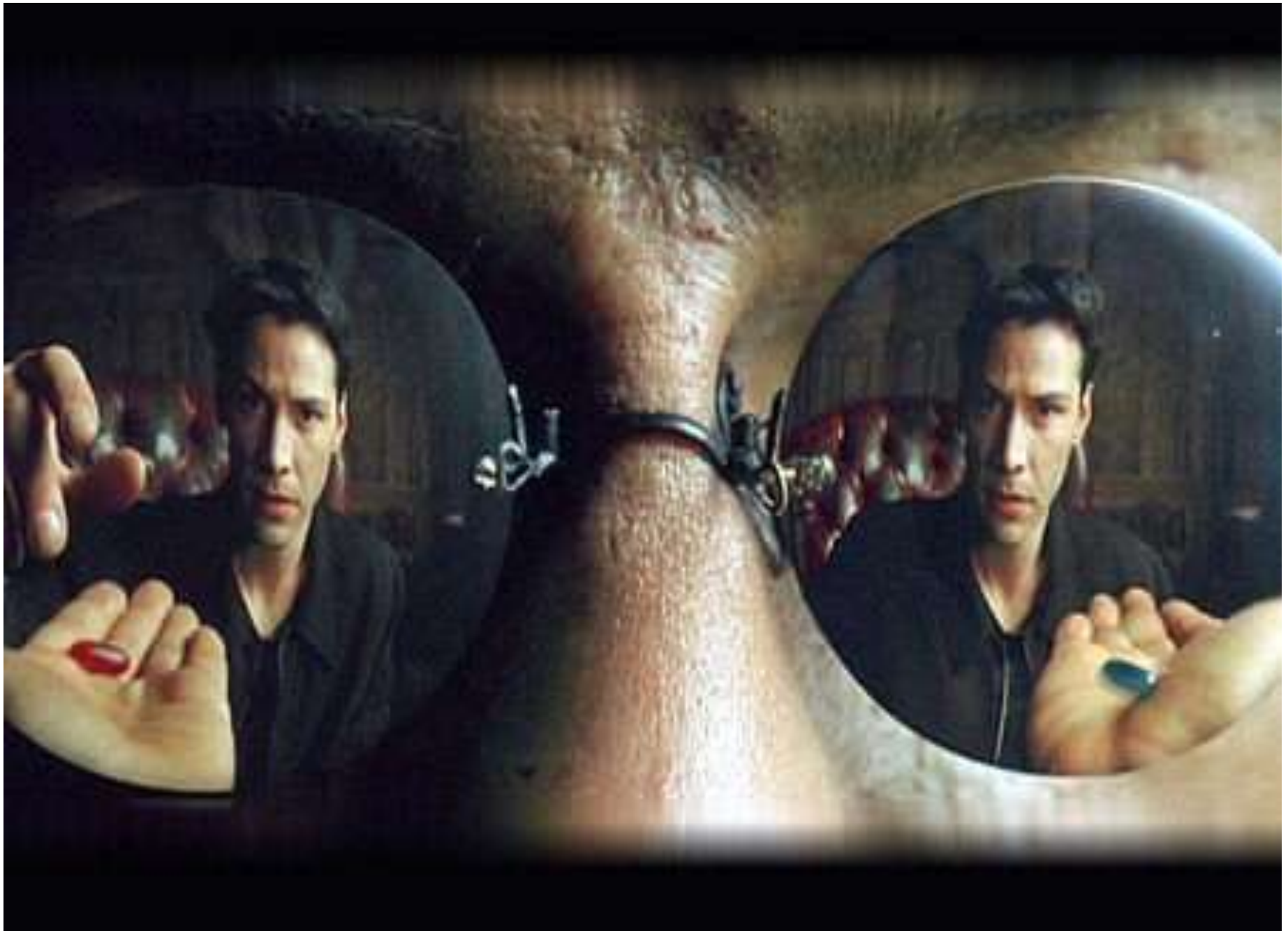
**“LA INTELIGENCIA HUMANA SIEMPRE HA ENCONTRADO
ALGUNA SALIDA**

LA SOCIEDAD SIEMPRE VA “A MÁS”, NO “A MENOS”

**“HAY QUE CRECER, PERO RESPETANDO EL MEDIO
AMBIENTE”**

**“SE EXAGERA CON EL CAMBIO CLIMÁTICO: ESTE AÑO HA
LLOVIDO MUCHO”**

“HAY RESERVAS INMENSAS DE CARBÓN Y PETRÓLEO”



Estadio 1: DISONANCIA COGNITIVA

Nuestra inteligencia percibe contradicciones en los mensajes sociales y mediáticos. En nuestro fuero interno, sabemos que estamos huyendo, que hay una incoherencia de fondo, y que habría que dar una respuesta desde un @ mism@.



Estadio 2: MIEDO Y TANTEO

Miramos con prudencia la realidad que no queríamos ver. Vamos abriendo los ojos conforme nos lo permite nuestro mundo emocional.

Van cayendo algunas defensas (negación, relativización, optimismo, pesimismo...)



Estadio 3: ESTUPEFACCIÓN

Observamos a l@s demás. Nos sorprende su aparente falta de conciencia sobre la realidad en que viven

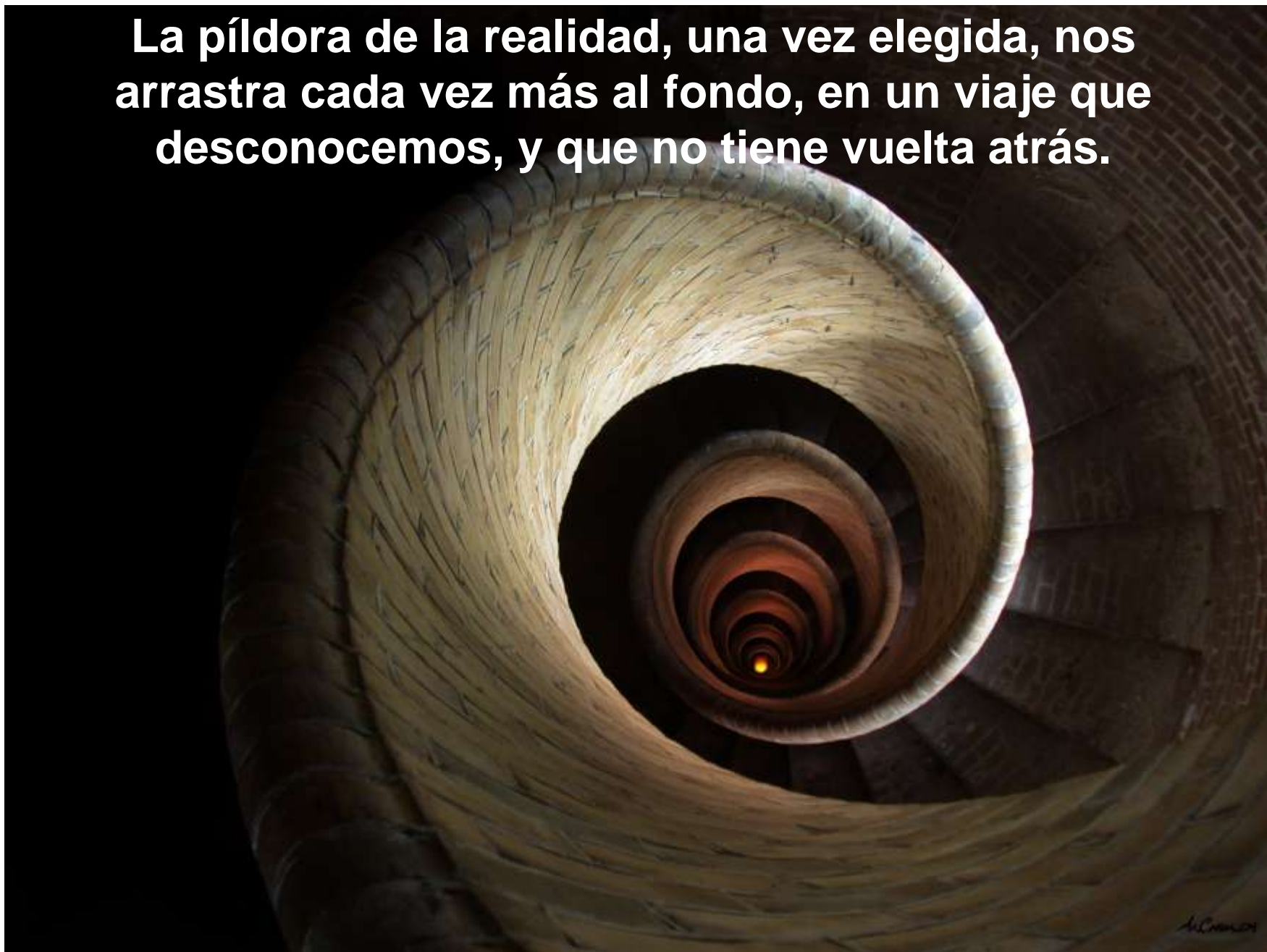


Estadio 4: **DESESPERACIÓN**

Nos sentimos abrumad@s y sobrepasad@s por una realidad que nos afecta y comenzamos a conocer. También, por la falta de conciencia de l@s demás. Sensación de impotencia y falta de poder.

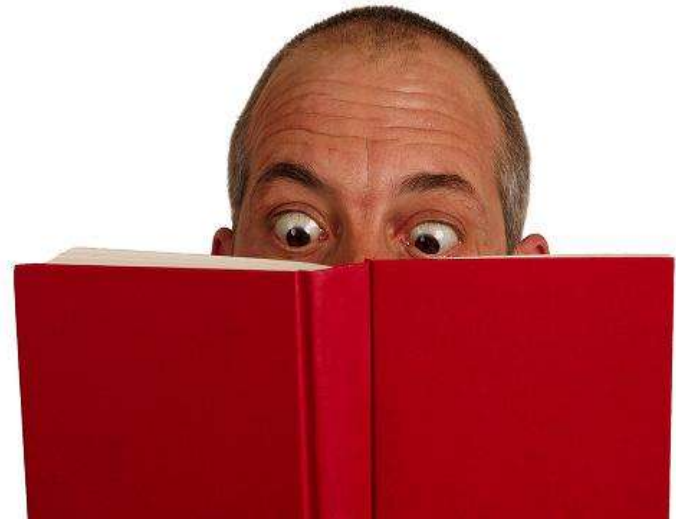


La píldora de la realidad, una vez elegida, nos arrastra cada vez más al fondo, en un viaje que desconocemos, y que no tiene vuelta atrás.



Estadio 5: **COMPULSIÓN**

Buscamos frenéticamente indagar, saber más, buscar a otr@s... Enfocamos unidireccional y compulsivamente nuestra energía.



Estadio 6: ANSIEDAD

Sentimos que nos falta tiempo para saber, conocer más, para planificar los cambios, para elegir caminos que no están aún claros... Nos debatimos entre salvar el mundo o salvarnos nosotr@s.



Estadio 7: RABIA

Arremetemos contra el mundo, contra la Vida, contra Dios...

Buscamos algún responsable, nos subleva la falta de conciencia de l@s demás, sus incoherencias... Estamos agresiv@s.



Estadio 8: DOLOR

No hay culpables, no hay responsables.

Nos sentimos sol@s e impotentes.

Podemos derrumbarnos.



Estadio 9: GUERRILLA

Alertar a l@s otr@s se convierte en una necesidad compulsiva. Nos sorprende su respuesta tibia, frente a la trascendencia de lo que les comunicamos.



Estadio 10: COMPLEJO DE MARCIANO

Sensación de que no hablamos el mismo idioma que el resto.
Nos miran con extrañeza, como a individuos excéntricos o lunáticos.



Estadio 11: **AISLAMIENTO**

Ya no nos importa la respuesta de l@s demás. Vivimos en nuestra realidad al margen de la Sociedad “inconsciente”. Apostamos más por la salvación individual.



Estadio 12: PEQUEÑEZ Y HUMILDAD

Constatamos que somos un@ entre millones. No podemos cambiar el mundo. Tenemos poder sólo sobre nuestros pasos de hoy. No somos dueñ@s del devenir de nuestras acciones.



Estadio 13: ENCUENTRO

Descubrimos a otras personas que, como nosotr@s, están en un proceso de Transición personal. Reconocemos en su camino nuestro camino.



Estadio 14: COOPERAR

Ya no estamos sol@s. Nuestra disposición al cambio y a dar lo mejor de nosotr@s se potencia y multiplica su valor al cooperar con otr@s en un fin común.



Estadio 15: PODER

Descubrimos con alegría que, al cambiar nosotr@s y hacer nuestro camino en coherencia, cambia el mundo de nuestro entorno.

www.movimientotransicion.pbworks.com

info@madridentransicion.org