

@BIBLIOTEQUEANDO

LAS LEYES DE LA NATURALEZA HUMANA

Brian Greene

18 LEYES DE NUESTRA PSICOLOGÍA

#1 LA IRRACIONALIDAD

Primero sentimos una emoción antes de interpretarla conscientemente. Es más fácil pensar que estás enojado con alguien porque es un idiota, que admitir que estás inseguro y celoso de él o ella. Toma conciencia de tu propia irracionalidad y entrénate para manejarla



#2 EL NARCISISMO

Todos somos narcisistas, algunos más profundos en el espectro que otros. Nuestra misión en la vida es aceptar este amor propio y aprender a volver nuestra sensibilidad hacia afuera, hacia los demás, en lugar de hacia adentro.



#3 EL USO DE MÁSCARAS

Las personas tienden a usar la máscara que las muestra de la mejor manera posible: humildes, confiadas, diligentes. Dicen las cosas correctas, sonríen y parecen interesados en nuestras ideas. Aprendemos intuitivamente a ocultar nuestras inseguridades y envidias.



#4 LO COMPULSIVO

Puedes ir en una de dos direcciones: negación, o examinarte a ti mismo. El resultado de la negación es simple: el comportamiento compulsivo y los errores se vuelven aún más comunes. La otra dirección es más difícil de tomar, pero es el único camino que conduce a la formación de un carácter superior.



#5 LA CODICIA

Demasiada presencia sofoca; un grado de ausencia estimula nuestro interés. Por ende, tenemos el continuo deseo de poseer lo que no tenemos. La grama siempre es más verde al otro lado de la cerca. Supera esta debilidad en ti mismo aceptando tus circunstancias.



#6 LA MIOPIA

Nos impresionamos más por lo que podemos ver y escuchar en el presente: las últimas noticias y tendencias, las opiniones y acciones de las personas que nos rodean. En verdad deberíamos de prestar atención nuestros objetivos a largo plazo.



#7 LA RESISTENCIA

Queremos ser independientes, y controlar nuestras propias vidas. Por eso, cuando otros intentan persuadirnos nos ponemos a la defensiva y nos resistimos. Para que la gente se mueva de sus posiciones defensivas, siempre debes hacer que parezca que lo que están haciendo es por su propia voluntad.



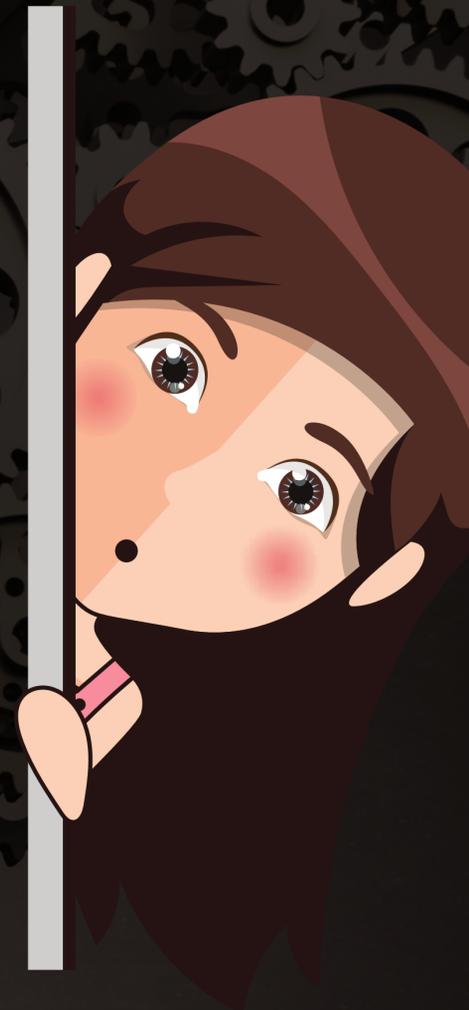
#8 EL AUTO-SABOTAJE

Cada uno de nosotros tiene una forma particular de mirar el mundo. Esta actitud determina mucho de lo que nos sucede en la vida. Si nuestra actitud es esencialmente temerosa, vemos lo negativo en cada circunstancia.



#9 LA REPRESIÓN

Las personas rara vez son quienes parecen ser. Al acecho debajo de su exterior educado y afable, inevitablemente hay un lado oscuro y sombrío que consiste en las inseguridades y los impulsos agresivos y egoístas que reprimen y ocultan cuidadosamente de la vista del público.



#10 LA ENVIDIA

Los seres humanos estamos naturalmente obligados a compararnos unos con otros. Estamos continuamente midiendo el estado de las personas, los niveles de respeto y atención que reciben, y notando cualquier diferencia entre lo que tenemos y lo que ellos tienen.



#11 LA GRANDEZA

Tenemos una profunda necesidad de pensar muy bien de nosotros mismos. Si esa opinión de nuestra brillantez difiere lo suficiente de la realidad, nos volvemos grandiosos. A menudo, una pequeña medida de éxito elevará nuestra grandiosidad a niveles aún más peligrosos.



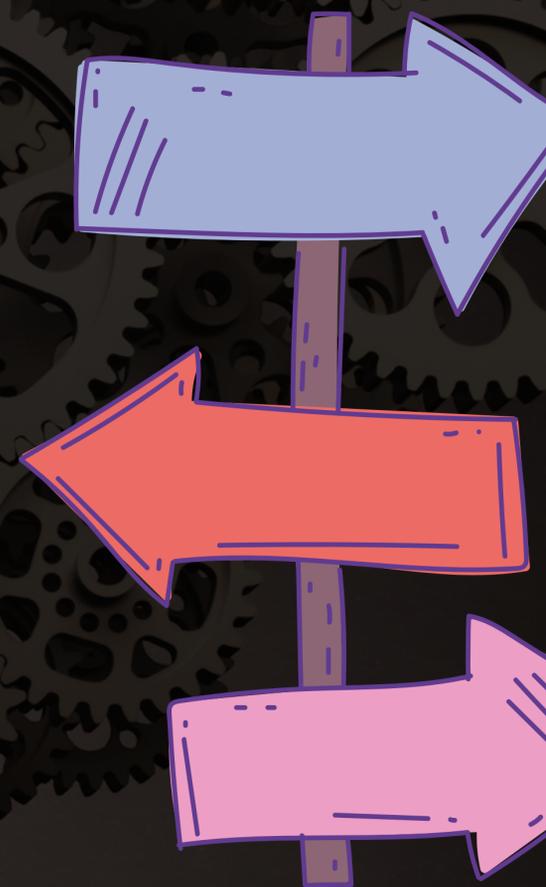
#12 LA RIGIDEZ DE GENERO

Todos tenemos cualidades masculinas y femeninas, algunas de ellas son genéticas y otras provienen de la profunda influencia de los padres del sexo opuesto. Pero en la necesidad de presentar una identidad consistente en la sociedad, tendemos a reprimir estas cualidades, identificándonos demasiado con un rol o el otro.



#13 LA FALTA DE RUMBO

A diferencia de los animales, los humanos tenemos que confiar en nuestras decisiones conscientes. Hacemos lo mejor que podemos, pero en el fondo podemos sentir una falta general de dirección, ya que nuestro estado de ánimo y las opiniones de los demás nos empujan de un lado a otro.



#14 EL CONFORMISMO

En grupos, inconscientemente imitamos lo que otros dicen y hacen para poder encajar. Esto puede llegar a dominar lo que somos. Al adaptarnos a los demás perdemos el sentido de nuestra singularidad y la capacidad de pensar por nosotros mismos.



#15 LA VOLUBILIDAD

Aunque los estilos de liderazgo cambian con los tiempos, permanece una constante: las personas siempre son ambivalentes con respecto a quienes están en el poder. Quieren ser guiados pero también sentirse libres; quieren estar protegidos y disfrutar de la prosperidad sin hacer sacrificios.



#16 LA AGRESIVIDAD

Todos tienen sentimientos de agresión. Debes transformarte en un observador de los deseos agresivos insatisfechos de las personas, prestando especial atención a los agresores crónicos y agresores pasivos entre nosotros.



#17 LA MIOPIA GENERACIONAL

Tu generación quiere separarse de la anterior y establecer un nuevo tono. Tu tarea es comprender esta poderosa influencia sobre quién eres y cómo ves el mundo. Conociendo en profundidad el espíritu de tu generación y los tiempos en los que vives, podrás explotar mejor el espíritu de la época.



#18 LA NEGACIÓN DE LA MUERTE

La mayoría de nosotros pasamos la vida evitando pensar en la muerte. En cambio, la inevitabilidad de la muerte debe estar continuamente en nuestras mentes. Comprender la brevedad de la vida nos llena de un sentido de propósito.

