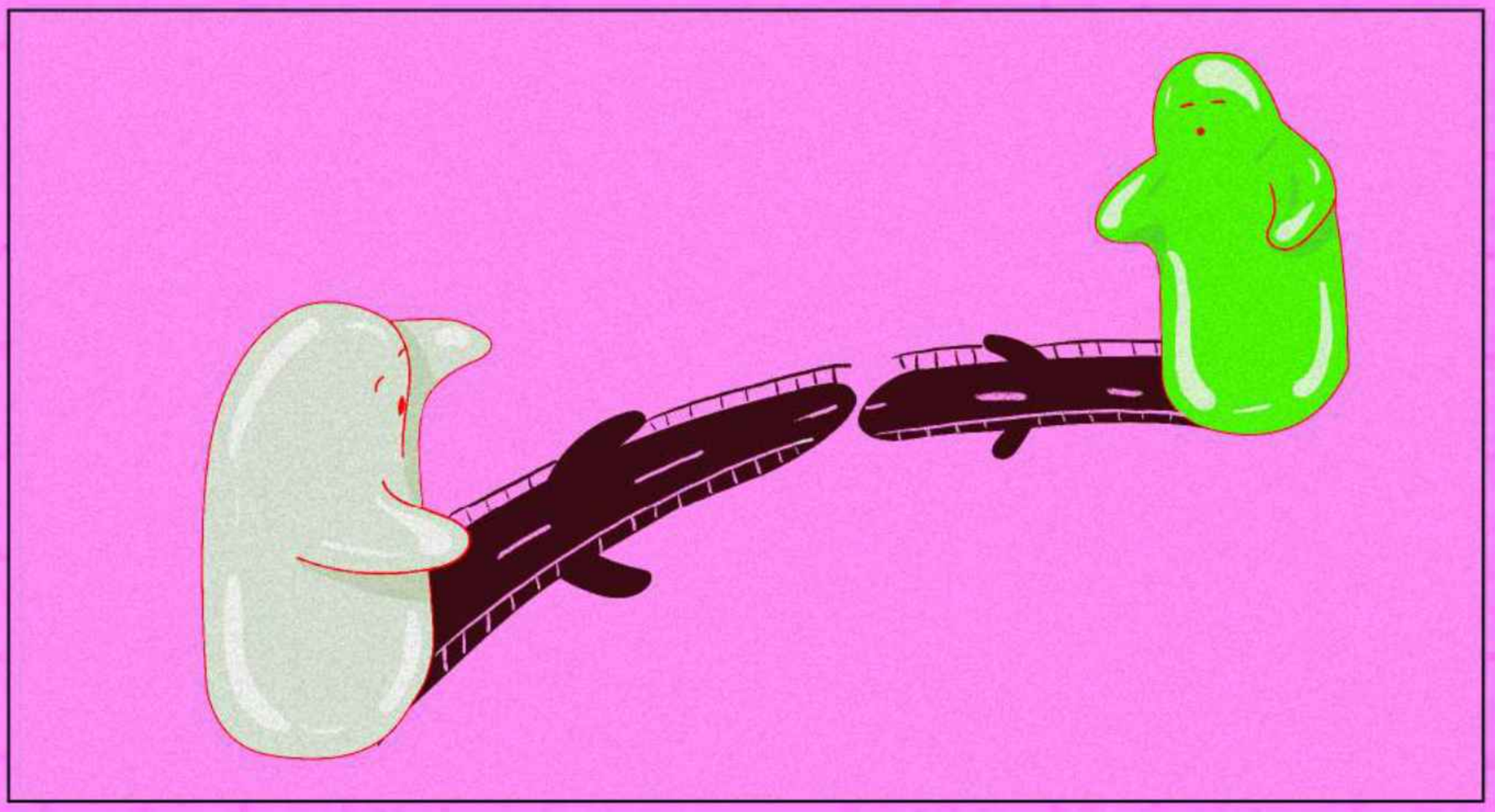
MUTANTE

COMPRENDER

DE LA AMISTAD NACE LA REVOLUCIÓN

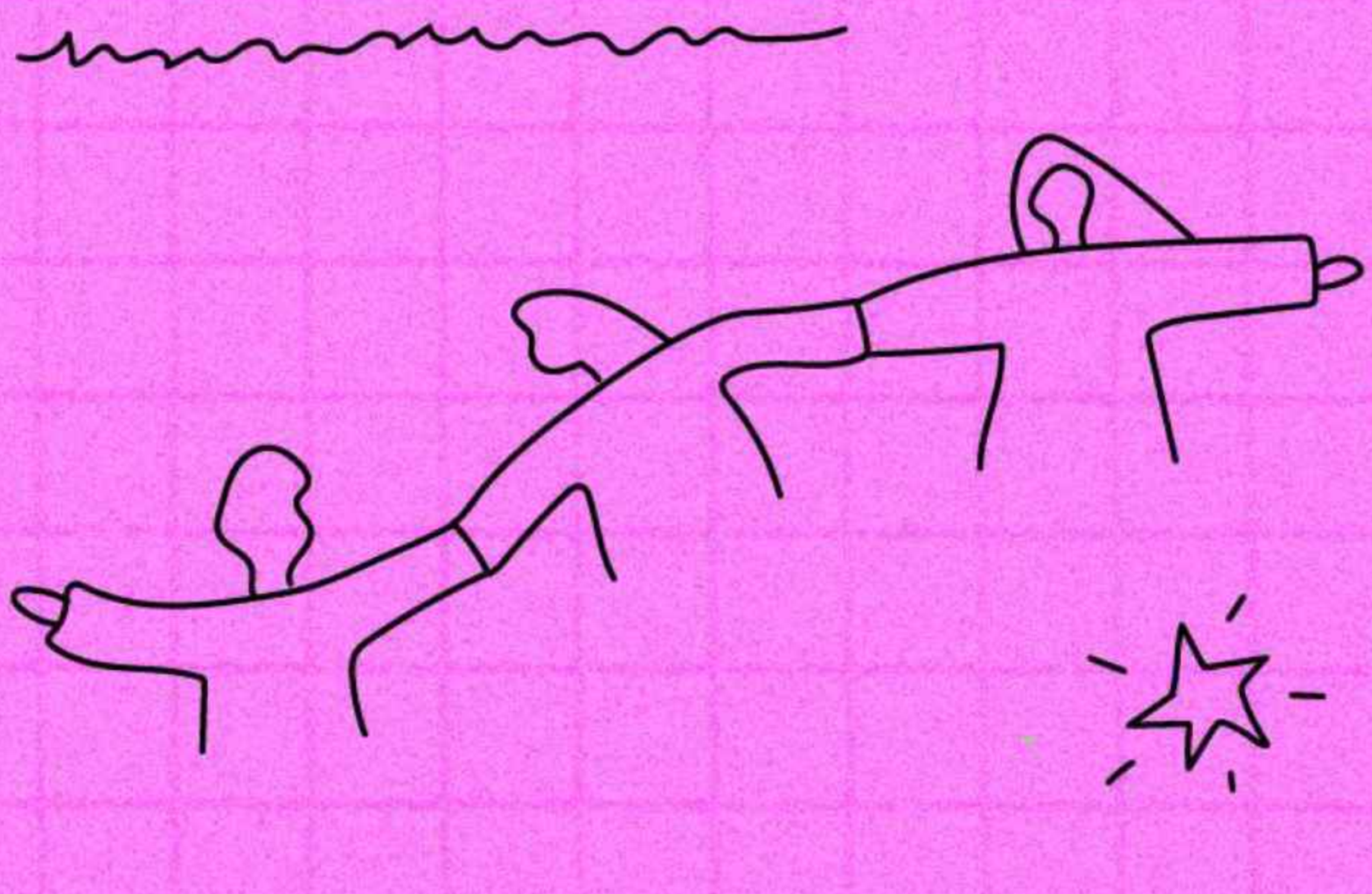


5 APUNTES ANTICAPITALISTAS SOBRE LA AMISTAD CON **DESIRÉE LLAMAS,** DOCTORA EN PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPEUTA.

#HABLEMOSDELA**AMISTAD**

LA AMISTAD ES LA BASE PARA CONSTRUIR LA COMUNIDAD…

Como el resultado de relaciones horizontales, en las cuales distribuimos **cuidado, apoyo, solidaridad y recursos.**



→ Y LA AMISTAD ES POR EXCELENCIA EL VÍNCULO HORIZONTAL MÁS IMPORTANTE EN NUESTRA VIDA.

“EN LA AMISTAD SE GENERA LA IDEOLOGÍA. SE COMPARTEN MALESTARES, INCOMODIDADES, Y DESDE AHÍ SE PUEDE GENERAR ***LO QUE LLAMAMOS UN ACTO REVOLUCIONARIO****, A TRAVÉS DE SOCIEDADES PEQUEÑAS QUE MOVILIZAN MOVIMIENTOS PEQUEÑOS”.*

Explica **Desirée Llamas,** doctora en Psicología y psicoterapeuta.

AHORA, VIVIMOS EN UNA ÉPOCA CARACTERIZADA POR EL INDIVIDUALISMO Y EL AISLAMIENTO: ENORMES RETOS PARA LA AMISTAD.

Antes el hogar (casa), el trabajo (empresa) y el ocio (afuera) eran tres espacios separados. **Ahora, casi son uno solo.** En un lugar como la casa pueden estar los tres, lo cual facilita el aislamiento.

Y A ESTA ECUACIÓN SE SUMA LA HIPERPRODUCTIVIDAD.

“La precariedad invita a la hiperproductividad, porque hay que darle más importancia al rendimiento o al trabajo que a las relaciones”, apunta **Llamas.**

SI EL ALQUILER ME SUPERA, LO MÁS PROBABLE ES QUE TERMINE PRIORIZANDO EL TRABAJO POR ENCIMA DE DEDICAR TIEMPO PARA ESTAR CON MIS AMIGOS.

AL SISTEMA LE INTERESA MUCHO TENERNOS AISLADOS, DESTACA LLAMAS.

Porque eso nos pone en un contexto de **difícil revolución y de fácil manipulación.**

Y hay elementos que son claramente estructurales.

ENTONCES, *¿QUÉ PUEDO HACER CÓMO INDIVIDUO?*

DESIRÉE LLAMAS PLANTEA ALGUNAS ACCIONES PARA EMPEZAR A RECUPERAR EL ESPACIO POLITICO DE LA AMISTAD:

01. **Hackear la idea de hiperproductividad:**
Si ya metes en el calendario tus reuniones de trabajo, mete también a tu amiga.

02. **Participar en espacios grupales:**
apúntate a salsa. Los problemas, los cuidados y conflictos que se dan en los grupos te fuerzan a construir habilidades sociales potentes.

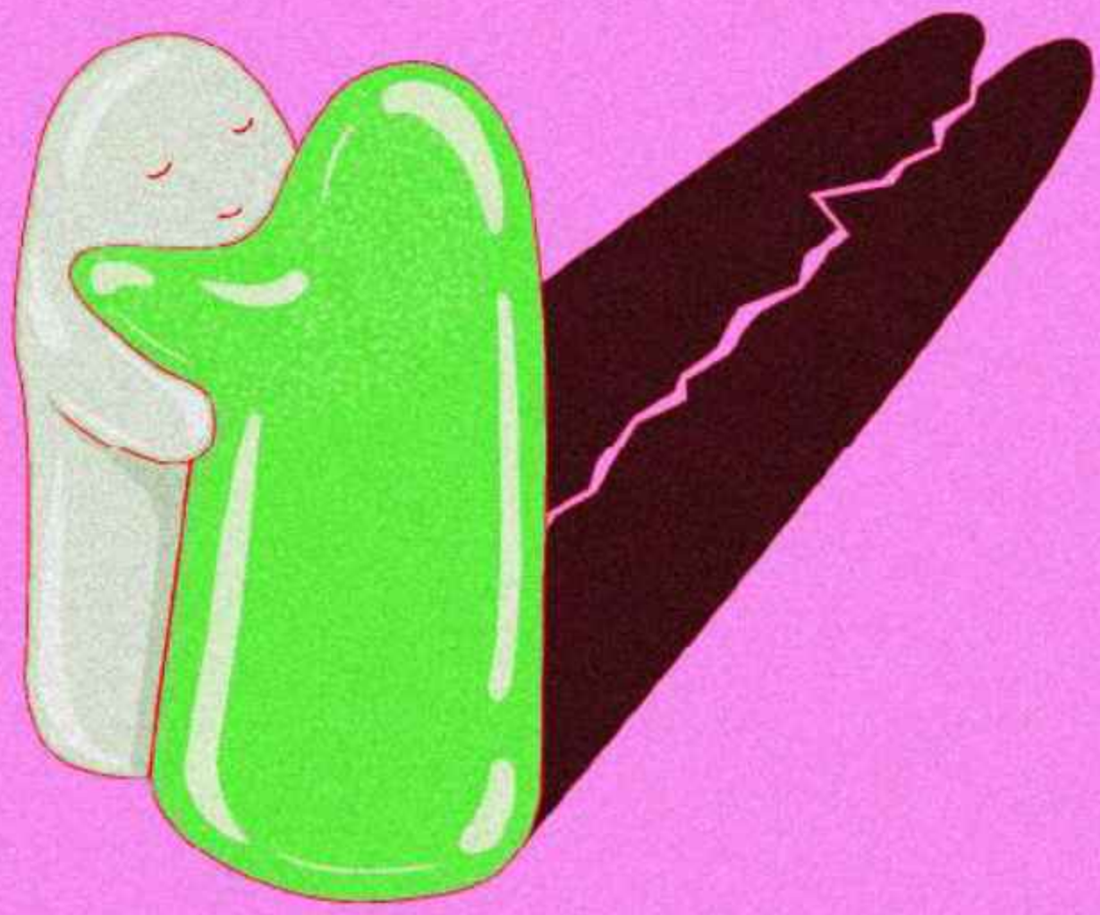
03. **Normalizar la necesidad afectiva:** pedir ayuda. Porque muchas veces, el mayor recurso social es la comunidad, la amistad.

04. **Sostener la incomodidad en un mundo obsesionado con poner límites:** “Es más difícil que una sociedad, que pone límite para absolutamente toda incomodidad que surja, pueda ser revolucionaria”.

LA TERAPIA ES UN PRIVILEGIO, SE NECESITA COMUNIDAD.

Ante problemas políticos, sociales e incluso emocionales, las amistades muchas veces se convierten en un recurso primario que te ayuda a continuar con tu vida". Asegura la psicoterapeuta **Desirée Llamas.**

MU
TAN
TE



Y TÚ, ¿QUÉ ESTRATEGIAS UTILIZAS PARA AMISTAR EN UN MUNDO QUE NOS AÍSLA CADA VEZ MÁS?

TE LEEMOS **EN COMENTARIOS**