

PSICOTIDIANEIDADES

Psicología, ¿qué es y qué no es?

El campo de la Psicología, hoy, es muy amplio. En él, convergen teorías y técnicas de fundamentos muy diferentes. Preguntas para hacer a un psicoterapeuta hay muchas: ¿lo mío es una enfermedad, son síntomas o tengo problemas que no puedo resolver?, ¿soy un enfermo o estoy enfermo?, ¿es lo mismo curación, recuperación, que sanación?, ¿cambio mi vida o cambio mi estilo de vida?, ¿debo volver a creer o dejar de creer que no?, ¿no es cierto de que nacimos para ser felices?, y otras tantas. Las respuestas pueden variar.

Qué no es

En principio, en ciencia, le será imposible encontrar frases como “males del alma”, “enfermedades del espíritu” o “sanación”. Aunque la idea de alma dió lugar al llamado “estado de ánimo”, no es un concepto que encontrará en Psicología. Lo mismo con la idea de espíritu. Usted puede hablar de él, pero la “cura del espíritu”, no es un tema psicológico, ni su psicóloga/o se encargará de eso. Y lo mismo para el concepto de “sanación”, es ajeno. Tanto como para no confundir campos: espiritualidad, filosofía y psicología se confunden muy frecuentemente. Sintetizando, según su concepción del ser humano, será su psicología y la de su terapeuta potencial. Si alguien cree que “todo el mundo es bueno”, esa será su psicología, y actuará acorde a esa visión del mundo; y de acuerdo a ella sufrirá y disfrutará.

Lo que sucede es que hoy; frente al descreimiento general y a la necesidad de creer; las ideas se presentan lo suficientemente mezcladas como para ser creíbles y consumibles. Vaya paradoja!!!. Sinceramente, una cosa es la integración de los conocimientos y otra es, “en un mismo lodo, todos manoseaos”. Y es muy fácil confundirse.

El proceso de vida

Nadie duda hoy, de que vivir es un proceso con etapas y con movimientos progresivos, regresivos y detenciones. Y a lo largo de este proceso, a las personas, le pasan cosas desde su nacimiento; buenas y malas. Algunas personas las afrontan mejor que otras, por diferentes razones (genética, predisposiciones, experiencias de diferentes categorías, fortalezas y debilidades, etc.). A todas las dificultades y posibles catástrofes hay que enfrentarlas, aceptarlas y procesarlas. Si son sólo dificultades, probablemente sea una cuestión de resolver problemas de diferentes grados de complejidad. Esquemáticamente puede suceder que: 1. no vea el problema, 2. que lo vea y no sepa como solucionarlo o 3. que sepa como solucionarlo pero no pueda hacerlo por otras razones.

Si los problemas no se pueden resolver, con el paso del tiempo, es probable que generen los llamados “síntomas”, que pueden darse en el campo de lo físico, de lo psicológicos y hasta en lo social. Aquí, ya la dificultad para el cambio aumenta en relación a la resolución de problemas. Y los efectos negativos del proceso de vivir pueden también, no sólo presentarse como un agregado (un síntoma), sino formar parte de la persona, de su personalidad. Y son fácilmente identificables porque reaparecen como patrones repetitivos en las mismas situaciones llevando a los mismos resultados. Aquí, las posibilidades de cambio, se reducen significativamente. Esta idea excesivamente simplificada y limitada, es sólo una guía posible para entender algunas cosas de la vida cotidiana, sin las cuales nada se puede entender de la Psicología.

Momentos de apertura y cierre

En los momentos de autocritica o de auto-cuestionamiento, cuando las personas no están tan seguras de sus acciones y supuestos, es cuando las personas mas abiertas están. Pueden escuchar una crítica, porque ya el autocuestionamiento abrió la puerta y la persona no está tan pertrechada, a la defensiva defendiendo su pensar y actuar.

Pero en los momentos de crítica del entorno, de crítica a los demás, la persona está mas cerrada. Con seguridad una crítica colaborativa, no será bien recibida. La persona cerrará su oído y se escuchará a sí misma. La oscilación entre estos dos momentos, es permanente. Por eso se dice que para hablar con las personas, hay que esperar el momento adecuado. Estos momentos son claves cuando pretendemos que las personas cambien.

Las respuestas difíciles

Si usted cree que el ser humano nació para ser feliz, ¿cómo lo fundamenta?. La Psicología le diría que ese es otro de los productos de la febril imaginación humana (otro gran tema). Lo mismo para la idea de que se nació para ser amado/o. No todos tienen esa suerte, más allá de que sea lo esperado y soñado. Quizás haya que conformarse con estar contentos con lo que sucede, mas que pretender ser felices. ¿O la felicidad es eso?

Algunos autores plantearon que el ser humano es un animal enfermo de conciencia (las personas sufren por situaciones que el resto de los animales, no). Por tanto, si ser un ser humano, ya es portar una enfermedad crónica; entonces, no hay cura. Cada persona sufre por lo que le pasa (aunque le pase a todos o a pocos) y muchos con “sentido social” también sufren por lo que les pasa a los otros. Los síntomas generan sufrimiento y muchísimas veces este sufrimiento es tan atrapante, que no permite ver el bosque (el tema del “árbol que tapa el bosque”, es todo un tema en Psicología).

Las causas de ese sufrimiento puedan solucionarse o no. Puede ser un sufrimiento transitorio o puede tratarse de las llamadas “enfermedades crónicas”, de sucesos irreversibles o de cuestiones de personalidad muy rígidas. Aquí, ya no puede pensar en curarse, sino en momentos de mayor estabilidad y/o de mejor o peor manejo de los procesos y de los efectos de ese proceso en su vida.

Y cuando se habla de “cambiar mi vida”; habría que especificar; porque hay cambios y cambios. Algunos serán imposibles y otros posibles. En algunos habrá posibilidades de cambiar (en el sentido de transformaciones), en otros habrá que resignar (lo que es también un cambio). Los posibles se referirán al modo de encarar situaciones y a la manera de interpretar los hechos y valorarlos. Porque a veces, cambiar de vida, puede llevar toda una vida. Mucho mas cercano, está el llamado “Cambio de estilo de vida”, propuesta lógica ante la obesidad, adicciones y ansiedad y stress. Ya lo ve, no hay propuestas universales de cambio.

Y si usted ya no cree como antes o en lo que antes creía, quizás no es tan malo. El proceso sigue su curso y las verdades se cuestionan en su devenir. Quizás vuelva a creer, pero previo cuestionamiento y redefinición de algunos parámetros. Ahora bien, si cree que ya nada es posible, quizás esté en un momento de cierre y su visión en perspectiva, sea muy “negativa”. O realmente está frente a un imposible. Veremos como renueva el contrato con la vida y con cuáles nuevas creencias, proyectos y nuevo articulado.

Su psicología personal

La Psicología está presente en todo lo antedicho. Como siempre sucede, podrá estar de acuerdo, o no con lo arriba escrito. Sólo intenta ser una explicación posible, una versión posible de nuestra vida cotidiana. Las visiones/versiones nunca son totalizadoras, quiero decir, quizás usted quitaría o agregaría algunos otros supuestos para usted básicos. Esa es su psicología personal: si está contenta/o con ella y si cree que explica las preguntas mas humanas, adelante. Con su psicología personal usted siente, piensa y actúa. Siempre hay y habrá tiempos para confirmarla, y tiempos para cambiarla.

Raúl G. Koffman
Psicólogo
raulkoffman@gmail.com