

El psicòleg en tu

**Viu bé i no miris amb qui; fes bé i no miris a qui**

criteris i orientacions psicològiques

Psicòleg: Antoni Ramis Caldentey

## **1 Justificació i propòsit. Psicologia, psicologia humanista i psicologia social**

Fa molts anys (almenys nou), després d'un desengany monumental dels (ir)responsables polítics corresponents (en aquell cas de la dreta més pura, dura i irresponsable), que tots els meus projectes professionals, per visió i consell de la meua dona, els faig des de fora de l'Administració i els utilitzo i aprofito des de totes parts: per al meu treball professional en l'Administració, per a les associacions professionals i humanistes, i per a mi mateix, els meus amics i amistats.

Abans havia treballat molt, amb molta il·lusió, en projectes institucionals en i per a la mateixa Administració, però això sempre derivava en l'enveja i "mal rotllo" i desactivació del projecte, per part dels caps digitats incompetents i vagos (i els seus escolenets) que, per desgràcia, en aquella Administració són una gran majoria.

Així, lliures, van néixer "Inforientarc46", un programa català d'informació, comunicació i orientació, inicialment educatives, i posteriorment humanistes, que finalment va desembocar primer en "Arc46, grup de comunicació d'informacions i orientacions educatives" que, posteriorment desembocaria en la constitució d'una "Associació humanista de comunicació (AHC)"; i en l'Arc "Atlàntic (Humanista i Educatiu)", fòrum de trobada de persones, idees i organitzacions de totes les nacions de parla hispana per a compartir idees i experiències sobre temes humanistes, educatius i de psicologia social.

Aquests dos fòrums m'han proporcionat multitud de contactes, alguns dels quals han fructificat en amiat, i també en multitud d'informacions.

Però aquestes informacions es van acumulant en els dos webs, sense cap sistematització, en funció de l'actualitat política i social i dels interessos específics dels comunicants.

Igualment, en aquests últims temps he observat com, des d'àmbits molt diversos, algunes persones sistematitzen les males pràctiques professionals i dolentes relacions interpersonals (sense anar més lluny el govern més pròxim del pepé de les Illes Balears, l'oposició del pepé en la política estatal que no és més que una pedra en la sabata del govern estatal, pedra que no deixa caminar, avançar, i que fa mal (i crispació a la convivència general de l'Estat), o la política internacional dels EEUU de Bush i Rizzi, que incompleix sistemàticament els mandats de les institucions i legislació internacionals en perjudici i dany de molts pobles molt populars (Cuba, Veneçuela, Afganistan, L'Iraq,... amb molts morts innocents i civils en els dos últims casos), de vegades fins i tot sense cap rèdit ni per a elles ni per al sistema i amb important perjudici personal per a qui rep les seves influències en forma d'ordre, instrucció o tracte. Per què ho fan si no obtenen cap benefici aparent i si ocasionen importants pèrdues econòmiques, emocionals i, fins i tot, vitals, al sistema i a les seves persones? Intentarem respondre a la pregunta, però, molt especialment, ajudarem a canviar d'actitud i comportament.

Per la primera raó vaig pensar a renovar els instruments dels webs, tot i sense retirar tot l'útil anterior, en el sentit de sistematitzar, en una estructura coherent, les noves incorporacions. Vaig pensar que m'agradaria, i potser aniria bé, redactar les idees o experiències, en un sentit d'aplicació pràctica per a la millora, en forma de llibre estructurat. Quines estructures pensava que desitjava sistematitzar? Un protocol educatiu, un protocol d'orientació, "Nova antologia del disbarat" (especialment polític, educatiu i religiós)... No obstant això, pel conjunt de la primera i segona raó, pens que el més urgent, cas de que "el llibre" tingui lectors aplicats és el "de viure bé" o, des de l'altra actitud, "per què, podent viure malament, anava jo a viure bé i a permetre que els altres també ho fessin?"

Efectivament, la gran major part del sofriment humà no només és totalment evitable, sinó que és gratuïtament provocat. I no només això: les persones, algunes de les quals generen dolor, tenen capacitat no només de no fer-lo, sinó que de generar bé estar, plaer i felicitat en les altres persones amb qui es relaciona. Apart de que aquest mal ocasionat no els hi suposa cap rèdit personal.

Per això vull convidar-vos a caminar junts, mes a mes, desmuntant els comportaments negatius, i a proposar uns comportaments que van en la direcció de generar energia humana positiva, la qual ens proporcionarà la felicitat present, sensació de benestar, en un entorn harmònic que també dóna la sensació d'estar bé. Un llibre més sobre autoajuda personal? Potser sí, però totalment diferent als que he vist fins a ara. Els que he vist fins a ara són un compendi de "normes" explicades que, si les compleixes, t'ajuden a estar millor. A més, igualment, aquesta nova ona d'autoajuda sol ser molt comercial i capitalista, grans representacions en teatres enormes que més aviat semblen una representació de circ que, certament, aconsegueix el paroxisme general.

La meua intenció és compartir amb vosaltres coneixements propis rebuts de la psicologia, psicologia humanista i psicologia social, que permetin l'autoreflexió i la presa de decisions tendents a canviar les idees i actituds que duen a l'objectiu negatiu i de dolor i sofriment propis i aliens per altres idees i actituds que proporcionen plaer i, el que és més important, sensació de benestar i felicitat permanents, tant a nosaltres mateixos com a qui es relacionen amb nosaltres. La capacitat i voluntat de "passar a l'acte", des de la reflexió a la decisió, és una qüestió personal que competeix a cadascun/a.

Efectivament, la psicologia, com ocorre amb la informàtica (ordinadors) i telemàtica (internet), o qualsevol altra ciència funcional, no és patrimoni exclusiu dels seus professionals, sinó que és patrimoni de tota la humanitat. Ningú que no sigui professional està capacitat per a exercir-la professionalment, però tots poden utilitzar-la, aplicar els coneixements que pugui tenir o adquirir de la mateixa, per al seu benestar i millora personals.

## **La psicologia, què és i què pot**

La Psicologia és la ciència de l'home i de la dona (certament, també existeix una psicologia animal, però aquí ens vam referir exclusivament a la psicologia humana), és la ciència de la personalitat, manera de ser, i els seus comportaments conseqüents, distintes formes d'actuar i comportaments, tant des de l'aspecte individual com grupal. És la ciència que estudia les causes d'aquests comportaments i personalitat corresponent, siguin aquestes conscients o inconscients. Així com també, la ciència que estudia les seves conseqüències i les seves possibles modificacions, modificacions que la persona pugui aplicar al seu perfeccionament, millora i benestar:

"La Psicologia (humana) és la ciència de l'home i de la dona, de la seva personalitat o manera d'ésser i dels seus comportaments conseqüents tant des de la perspectiva individual com grupal, és la ciència que estudia les causes d'aquests comportaments i personalitat corresponent, siguin aquestes conscients o inconscients, així com també les seves conseqüències i les seves possibles modificacions, modificacions que la persona pot aplicar a la seva millora i benestar individuals i socials" (Antoni Ramis Caldentey, 1992).

Atès que la Psicologia és la ciència genuïnament humana, la ciència que millor facilita a la persona la seva pròpia comprensió i millora, no es comprèn com no és una assignatura comuna general al llarg de tots els cursos, de qualsevol sistema educatiu. No estudiem l'home i la dona i si estudiem, en canvi, la seva estructura inerta (biologia, fisiologia, anatomia,...) així com les seves produccions (història, pensament, llenguatge, art, matemàtiques,...) i altres ciències independents de la pròpia humanitat (geologia, física, química, geografia,...). Només interessos polític-econòmics poden explicar aquesta incoherència monumental. Quan en 1990, a Espanya, la Llei Orgànica General del Sistema Educatiu, llei destinada a aplicar les directrius de la Constitució a l'Educació (que cometia la incoherència d'oferir l'educació formal del tram bàsic, obligatori, secundari a no professionals de l'educació), implantava, per primera vegada en la història dels sistemes educatius, la Psicologia com assignatura optativa d'un dels dos

cursos de batxillerat, vaig tenir ocasió de preparar i explicar aquesta assignatura en un institut de Palma (1992). El primer any, donada l'escassetat de cursos de batxillerat (només 2), es va oferir als alumnes triar l'única optativa que es donaria, entre "psicologia" i "una altra optativa", de l'àrea de la llengua castellana. 57 alumnes van triar Psicologia i només 3 van triar l'altra optativa. Finalitzant el curs i enquestats els alumnes i les alumnes sobre quina assignatura els havia agradat més i quina assignatura trobaven més pràctica i funcional per a aplicar en la vida quotidiana de persones adultes, la Psicologia va sortir triada, destacada en ambdues enquestes: Record una alumna que ens contestava: "Per descomptat l'assignatura més útil per a la vida, amb molta diferència, haurà estat 'la Psicologia' i, per a la meua, molt especialment, el tema de la 'motivació i comportaments afectius-sexuals'" Record que en aquell tema havíem arribat a la conclusió que "tot estava permès excepte allò que pogués fer algun dany a un mateix o a altres persones; tot estava permès des del respecte a un mateix i als altres, i a les seves respectives voluntats". Aquest respecte i autorespeto tan vilipendiat avui dia, per certs polítics, certes classes i certs grups.

**La Psicologia** comparteix característiques amb la Biologia i amb la Història, ja que és una ciència que té com a objecte d'estudi el comportament humà i també animal, però especialment l'home en les seves dimensions individual i social.

Com hem dit a la seva definició:

- Estudia l'home i la dona com a tals home i dona. Estudia la seva personalitat i les seves conductes.
- La Psicologia és la ciència de la personalitat i de les seves conductes (tant en l'aspecte individual com a social).
- És la ciència que estudia les causes d'aquestes conductes i personalitat (tant si són conscients com inconscients).
- I també estudia les seves conseqüències i les seves possibles modificacions.
- La psicologia ens permet aprendre aquests coneixements, per tal de poder-los aplicar a la millora de les relacions interpersonals i a una millor qualitat de vida personal.

**La Biologia** és la ciència que estudia la vida, la seva organització i les lleis per les que es regeix. Així, doncs, la Biologia estudia a l'home i la dona, però no com a tals home i dona, sinó com a éssers vius. Però, també, en quant a éssers vius, està interessada en la cèl·lula, el caragol, la tomàtiga i el ca, per exemple.

**La Història** és la ciència que estudia els fets importants que han realitzat els grups humans als diferents llocs i temps (les guerres Púniques, el reinat de Jaume I, la Revolució Francesa, ...). Així, doncs, la Història és una ciència humana i social (no interessa tant el que fa un home tot sol com el que fa un grup col·lectivament). No s'interessa pel devenir dels caragols i dels cans, sinó sols pels fets rellevants dels homes i les dones. Però, per altra banda, no és l'única ciència humana (que estudia alguns aspectes humans). També ho són l'Antropologia, l'Economia, el Dret, la Geografia humana, etc.

## **Psicologia humanista**

La psicologia humanista és aquella psicologia que no només té al ser humà com objecte del seu estudi sinó també com subjecte beneficiari del mateix (la psicologia centrada en el client, centrada en la persona, Carl Rogers): Maslow, psicòleg humanista, denuncia una actitud molt comuna en la psicologia clínica, actitud encara avui dia no superada, consistent en centrar-se en l'estudi de l'anormal, en l'estudi de les patologies, centrant-se en els aspectes negatius i desintegradores de la personalitat, encara que sigui amb la intenció de "curar" o corregir la patologia o el desordre. Maslow se centra en l'estudi de persones sanes i emocionalment sense problemes, per a ell la persona és naturalment bona i tendeix a la seva autorrealització personal; el problema és que aquesta naturalesa i tendència humana bona per naturalesa són febles i es veuen vençudes amb excessiva freqüència per les pressions socials (ho veurem en els estudis de la psicologia social) i ambientals. Aquestes tendències antisocials són adquirides i mai inherents a la pròpia persona. La conducta humana agressiva sorgeix, a més de per la imitació de models (Bandura), quan se li impedeix la satisfacció de les tendències o

necessitats bàsiques humanes, quan se'ls hi frustra. La tendència central, encara que no la superior, a que tendeix la persona, i per la consecució de la qual s'esforça, és la seva autorrealització personal. La autorrealització personal és una finalitat a la qual es tendeix permanentment i no una meta totalment arribada.

Karen Horney i Erich Fromm, neofreudians, desplacen el conflicte freudià intern entre el "jo", "això" i "super jo" a l'exterior del ser humà, entre ell mateix, com totalitat i globalitat individual, i el seu medioambient, que inclou, també, a tots "els altres". Són ambientalistes i culturalistes. El desenvolupament i esdevenir de cada individu serà segons sigui l'ambient en que es desenvolupa, en els seus propis canvis. Segons ells, no hi ha res fix i universal, no hi ha res en la persona humana que estigui determinat per la biologia o els seus propis instints, sinó que tota conducta humana ve determinada exclusivament per l'experiència i relacions o contactes de cadascun/a. Difereixen, només, que la primera arriba a aquestes evidències mitjançant la seva experiència clínica, mentre que el segon arriba a les mateixes mitjançant especulació filosòfica. La primera pot demostrar les seves afirmacions.

Així, doncs "la psicologia humanista és aquella psicologia centrada en la persona, subjecte de la mateixa, que atén a les seves necessitats i que té en consideració, per a l'explicació psicològica i per a la millora personal, l'ambient i la cultura de cadascuna, així com les relacions establertes entre la persona, el seu ambient i la seva cultura". (Antoni Ramis Caldentey, 1992).

### **Psicologia Social:**

En l'Arc46 <http://mallorcaweb.net/arc46> , en "Apunts de Psicologia Social" : <http://www.mallorcaweb.net/arc46/psicologia/psicosocial.html> vam explicar la definició i possibilitats de la psicologia social:

Hem dit que la psicologia procura la millora de la qualitat de vida personal i social de tots i totes. Així com la psicologia (sense adjectius) estudia i ajuda a la persona individual, la psicologia social estudia les interrelacions interpersonals i es preocupa perquè aquestes siguin funcionals i positives en el sentit de millorar el benestar de tots (i millorant el de tots es millora el de cadascuna/a). En aquest sentit tu pots analitzar en quina posició vital estàs (i cas que no estiguessis en la correcta, "tu i jo estem bé i jo procuro que això sigui així", canviar a aquesta posició: Anàlisi de la meua posició vital):

<http://www.mallorcaweb.net/arc46/eines/14bPosicionsvitalsobasiques.doc>  
<http://www.mallorcaweb.net/arc46/eines/14aExplicaciodelesPosicionsvitalsobasiques.doc>

No hem de confondre la Psicologia social amb la Sociologia. La sociologia estudia el comportament dels grups i les organitzacions, mentre que "la psicologia social estudia el comportament de la persona en el si dels grups i organitzacions, així com les interrelacions que s'estableixen i la modificació, que hauria de ser en un sentit positiu, tant de la persona com dels seus comportaments i d'aquestes interrelacions". (Antoni Ramis Caldentey, 1994).

Resulten molt sorprenents alguns comportaments de persones que voten als seus propis botxins (com si patissin la síndrome d'Estocolm). Com també l'alienació col·lectiva, política o social de persones que fan veritables barbaritats i perden tot referent racional per a seguir al "pensament únic" i les consignes de conducta dictades per aquest pensament únic, per demencials i criminals que siguin.

La sorpresa que van causar aquests comportaments demencials en els moviments nazis de principis del segle XX va impulsar el desenvolupament de la psicologia social: Per què som capaços d'aquests comportaments? Què hem de saber per a poder ser i actuar com persones humanes, racionals i socials i no com autòmats al servei d'interessos "superiors"?

A pesar d'aquest desenvolupament de la psicologia social aquests comportaments feixistes (autoritaris, agressius i violents) se segueixen produint en el segle XXI, moltes vegades en ambdues voreres del mateix camí.

No obstant això, en moltes ocasions, les persones del grup desconeixen els mecanismes psicosocials, que desencadenen els seus propis comportaments, mentre que si són coneguts pels dirigents del grup, amb la qual cosa la manipulació de comportaments socials resulta molt més fàcil.

El que importa és que tots coneguem aquests mecanismes per a gaudir de llibertat de comportament (no hi ha responsabilitat sense llibertat) i evitar, així, la pròpia alienació i utilització.

Conseqüentment, oferim compartir coneixements d'aquestes tres ciències psicològiques, per a aplicar-los amb la intenció de la nostra millora psicològica, incrementant el nostre estat de benestar i el dels altres amb qui ens relacionem (és impossible l'u sense l'altre), oferim que cadascun que així ho desitgi pugui dur en si mateix al psicòleg que li permeti aquesta millora personal individual i social: El psicòleg en mi.

Contingut previst, encara que pot variar segons oportunitat o possibilitat temporal:

- Justificació i propòsit. Psicologia, psicologia humanista i psicologia social
- Necessitats bàsiques humanes. Maslow
- Anàlisi Transaccional
- AT: Posicions vitals personals
- AT: PA, anàlisi de les transaccions.
- AT: El joc psicològic
- Psicologia Social. Estudis.
- Evolució, Darwin, creixement demogràfic i diferenciació cultural
- Invasió, integració, segregació i exclusió socials.
- El racional, sobrenatural i irracional
- L'home i la dona: ésser, estar i tenir.
- Tipus de respostes, submissa, agressiva, assertiva
- Prevenció i evitació de conflictes
- Estratègies d'atac i de pacte
- Totes les actituds pacífiques per a evitar mobbing, bullying, violència de gènere, guerres, i qualsevol agressió o actitud violenta ("Feix l'amor i no la guerra").

El psicòleg en tu

Viu bé i no miris amb qui; fes bé i no miris a qui

Criteris i orientacions psicològiques

Psicòleg: Antoni Ramis Caldentey

## **1 Justificació i propòsit. Psicologia, psicologia humanista i psicologia social**

Gener de 2006

© Arc46, grup de comunicació

© Antoni Ramis Caldentey