

El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien

Criterios y orientaciones psicológicas
Psicólogo: Antoni Ramis Caldentey

1 Justificación y propósito. Psicología, psicología humanista y psicología social

Hace muchos años (por lo menos nueve), después de un fiasco monumental de los (ir)responsables políticos correspondientes (en aquel caso de la derecha más pura, dura e irresponsable), que todos mis proyectos profesionales, por visión y consejo de mi mujer, los hago desde fuera de la Administración y los utilizo y aprovecho desde todas partes: para mi trabajo profesional en la Administración, para las asociaciones profesionales y humanistas, y para mi mismo, mis amigos y amistades.

Antes había trabajado mucho, con mucha ilusión, en proyectos institucionales en y para la misma Administración, pero ello siempre derivaba en la envidia y "mal rollo" y desactivación del proyecto, por parte de los jefes digitados incompetentes y vagos (y sus monaguillos) que, por desgracia, en aquella Administración (del Pepé), son una gran mayoría.

Así, libres, nacieron "Inforientarc46", un programa catalán de información, comunicación y orientación, inicialmente educativas, y posteriormente humanistas, que finalmente desembocó primero en "Arc46, grup de comunicació d'informacions y orientacions educatives" que, posteriormente desembocaría en la constitución de una "Asociación humanista de comunicación (AHC)"; y el "Arco Atlántico (Humanista y Educativo)", foro de encuentro de personas, ideas y organizaciones de todas las naciones de habla hispana para compartir ideas y experiencias sobre temas humanistas, educativos y de psicología social.

Estos dos foros me han proporcionado multitud de contactos, algunos de los cuales han fructificado en amistad, y también en multitud de informaciones.

Pero estas informaciones se van acumulando en los dos webs, sin ninguna sistematización, en función de la actualidad política y social y de los intereses específicos de los comunicantes.

Igualmente, en estos últimos tiempos he observado como, desde ámbitos muy diversos, algunas personas sistematizan las malas prácticas profesionales y malas relaciones interpersonales (sin ir más lejos el gobierno más próximo del pepé de les Illes Balears, la oposición del pepé en la política estatal que no es sino una piedra en el zapato del gobierno estatal, piedra que no deja caminar, avanzar y que hace daño y crispación a la convivencia general del Estado, o la política internacional de los EEUU de Bush y Rizzi, que incumple sistemáticamente los mandatos de las instituciones y legislación internacionales en perjuicio y daño de muchos pueblos muy populares (Cuba, Venezuela, Afganistán, Irak,... con muchos muertos inocentes y civiles en los dos últimos casos), a veces incluso sin ningún rédito ni para ellas ni para el sistema y con importante perjuicio personal para quien recibe sus influencias en forma de orden, instrucción o trato. ¿Por qué lo hacen si no obtienen ningún beneficio aparente y si ocasionan importantes pérdidas económicas, emocionales e, incluso, vitales, al

"El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien"

1 Justificación y propósito. Psicología, psicología humanista y psicología social. Pagina: 1

© Arco Atlántico. © Antoni Ramis Caldentey

sistema y a sus personas? Intentaremos responder a la pregunta, pero, muy especialmente, ayudaremos a cambiar de actitud y comportamiento.

Por la primera razón pensé en renovar los instrumentos, aún sin retirar todo lo útil anterior, en el sentido de sistematizar, en una estructura coherente, las nuevas incorporaciones. Pensé que me gustaría, y quizás iría bien, redactar las ideas o experiencias, en un sentido de aplicación práctica para la mejora, en forma de libro estructurado. ¿Qué estructuras pensaba que deseaba sistematizar? Un protocolo educativo, un protocolo de orientación, "Nueva antología del disparate" (especialmente político, educativo y religioso)... No obstante, por el conjunto de la primera y segunda razón, pienso que el más urgente, caso de que "el libro" tenga lectores aplicados es el de "vivir bien" o, desde la otra actitud, "¿por qué, pudiendo vivir mal, iba yo a vivir bien y a permitir que los demás también lo hicieran?"

Efectivamente, la gran mayor parte del sufrimiento humano no sólo es totalmente evitable, sino que es gratuitamente provocado. Y no sólo esto: las personas, algunas de las cuales generan dolor, tienen capacidad no sólo de no hacerlo, sino que de generar bien estar, placer y felicidad en las otras personas con quienes se relaciona.

Por esto quiero invitaros a caminar juntos, mes a mes, desmontando los comportamientos negativos, y a proponer unos comportamientos que van a generar energía humana positiva, la cual nos proporcionará la felicidad presente, sensación de bienestar, en un entorno armónico que también da la sensación de estar bien. ¿Un libro más sobre autoayuda personal? Quizás sí, pero totalmente diferente a los que he visto hasta ahora. Los que he visto hasta ahora son un compendio de "normas" explicadas que, si las cumples, te ayudan a estar mejor. Además, igualmente, esta nueva ola de "autoayuda" suele ser muy comercial y capitalista, grandes representaciones en teatros enormes que más bien parecen una representación de circo que, ciertamente, consigue el paroxismo general.

Mi intención es compartir con vosotros conocimientos propios recibidos de la psicología, psicología humanista y psicología social, que permitan la autorreflexión y la toma de decisiones tendentes a cambiar las ideas y actitudes que llevan al objetivo negativo y de dolor y sufrimiento propios y ajenos por otras ideas y actitudes que proporcionan placer y, lo que es más importante, sensación de bienestar y felicidad permanentes, tanto a nosotros mismos como a quienes se relacionan con nosotros. La capacidad y voluntad de "pasar al acto", desde la reflexión a la decisión, es una cuestión personal que compete a cada uno/a.

Efectivamente, la psicología, como ocurre con la informática (ordenadores) y telemática (internet), o cualquier otra ciencia funcional, no es patrimonio exclusivo de sus profesionales, sino que es patrimonio de toda la humanidad. Nadie que no sea profesional está capacitado para ejercerla profesionalmente, pero todos pueden utilizarla, aplicar los conocimientos que pueda tener o adquirir de la misma, para su bienestar y mejora personales.

"El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien"

1 Justificación y propósito. Psicología, psicología humanista y psicología social. Pagina: 2

© Arco Atlántico. © Antoni Ramis Caldentey

La psicología, qué es y qué puede

La Psicología es la ciencia del hombre y de la mujer (ciertamente, también existe una psicología animal, pero aquí nos referimos exclusivamente a la psicología humana), es la ciencia de la personalidad, manera de ser, y sus comportamientos consecuentes, distintas formas de actuar y comportamientos, tanto desde el aspecto individual como grupal. Es la ciencia que estudia las causas de estos comportamientos y personalidad correspondiente, sean estas conscientes o inconscientes. Así como también, la ciencia que estudia sus consecuencias y sus posibles modificaciones, modificaciones que la persona pueda aplicar a su perfeccionamiento, mejora y bienestar:

“La Psicología (humana) es la ciencia del hombre y de la mujer, de su personalidad o manera de ser y de sus comportamientos consecuentes tanto desde la perspectiva individual como grupal, es la ciencia que estudia las causas de estos comportamientos y personalidad correspondiente, sean éstas conscientes o inconscientes, así como también sus consecuencias y sus posibles modificaciones, modificaciones que la persona puede aplicar a su mejora y bienestar individuales y sociales” (Antoni Ramis Caldentey, 1992).

Dado que la Psicología es la ciencia genuinamente humana, la ciencia que mejor facilita a la persona su propia comprensión y mejora, no se comprende como no es una asignatura común general a lo largo de todos los cursos, de cualquier sistema educativo. No estudiamos el hombre y la mujer y si estudiamos, en cambio, su estructura inerte (biología, fisiología, anatomía,...) así como sus producciones (historia, pensamiento, lenguaje, matemáticas,...) y otras ciencias independientes de la propia humanidad (geología, física, química, geografía,...). Sólo intereses político-económicos pueden explicar esta incoherencia monumental. Cuando en 1990, en España, la Ley Orgánica General del Sistema Educativo, ley destinada a aplicar las directrices de la Constitución a la Educación (que cometía la incoherencia de ofrecer la educación formal del tramo básico, obligatorio, secundario a no profesionales de la educación), implantaba, por primera vez en la historia de los sistemas educativos, la Psicología como asignatura optativa de uno de los dos cursos de bachillerato, tuve ocasión de preparar y explicar esta asignatura en un instituto de Palma. El primer año, dada la escasez de cursos de bachillerato (sólo 2), se ofreció a los alumnos elegir la única optativa que se daría, entre psicología y otra optativa, del área de la lengua castellana. 57 alumnos eligieron Psicología y sólo 3 eligieron la otra optativa. Finalizando el curso y encuestados los alumnos y alumnas sobre qué asignatura les había gustado más y qué asignatura encontraban más práctica y funcional para aplicar en la vida cotidiana de personas adultas, la Psicología salió elegida, destacada en ambas encuestas: Recuerdo una alumna que nos contestaba: “Por supuesto la asignatura más útil para la vida, con mucha diferencia, habrá sido la ‘Psicología’ y, para mi, muy especialmente, el tema de la ‘motivación y comportamientos afectivos-sexuales’” Recuerdo que en aquel tema llegamos a la conclusión de que “todo estaba permitido excepto aquello que pudiera hacer algún daño a uno mismo o a otras personas; todo estaba permitido desde el respeto a uno mismo y a los demás, y a sus respectivas voluntades”. Este respeto y autorespeto tan vilipendiado, hoy en día, por ciertos políticos, ciertas clases y ciertos grupos.

“El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien”

1 Justificación y propósito. Psicología, psicología humanista y psicología social. Pagina: 3

© Arco Atlántico. © Antoni Ramis Caldentey

Psicología humanista

La psicología humanista es aquella psicología que no sólo tiene al ser humano como objeto de su estudio sino también como sujeto beneficiario del mismo (la psicología centrada en el cliente, centrada en la persona, Carl Rogers): Maslow, psicólogo humanista ("El hombre autorrealizado"), denuncia una actitud muy común en la psicología clínica, actitud aún hoy día no superada, consistente en centrarse en el estudio de lo anormal, en el estudio de las patologías, centrándose en los aspectos negativos y desintegradores de la personalidad, aunque sea con la intención de "curar" o corregir la patología o el desorden. Maslow se centra en el estudio de personas sanas y emocionalmente sin problemas, para él la persona es naturalmente buena y tiende a su autorrealización personal; el problema es que esta naturaleza y tendencia humanas buenas por naturaleza son débiles y se ve vencida con excesiva frecuencia por las presiones sociales (lo veremos en los estudios de la psicología social) y ambientales. Estas tendencias antisociales son adquiridas y nunca inherentes a la propia persona. La conducta humana agresiva surge, además de por la imitación de modelos (Bandura), cuando se le impide la satisfacción de las tendencias o necesidades básicas humanas, cuando se las frustra. La tendencia central, aunque no la superior, a que tiende la persona, y por cuya consecución se esfuerza, es su autorrealización personal. La autorrealización personal es una finalidad a la que se tiende permanentemente y no una meta totalmente alcanzada.

Karen Horney i Erich Fromm, neofreudianos, desplazan el conflicto freudiano interno entre el "yo", "ello" y "super yo" al exterior del ser humano, entre el mismo, como totalidad y globalidad individual, y su medioambiente, que incluye, también, a "todos los otros". Son ambientalistas y culturalistas. El desarrollo y devenir de cada individuo será según sea el ambiente, en que se desarrolla, en sus propios cambios. Según ellos, no hay nada fijo y universal, no hay nada en la persona humana que esté determinado por la biología o sus propios instintos, sino que toda conducta humana viene determinada exclusivamente por la experiencia y relaciones o contactos de cada uno/a. Difieren, sólo, en que la primera llega a estas evidencias mediante su experiencia clínica, mientras que el segundo llega a las mismas mediante especulación filosófica. La primera puede demostrar sus afirmaciones, mientras el segundo no.

Así pues, "la psicología humanista es aquella psicología centrada en la persona, sujeto de la misma, que atiende a sus necesidades y que tiene en consideración, para la explicación psicológica y para la mejora personal, el ambiente y la cultura de cada una, así como las relaciones establecidas entre la persona, su ambiente y su cultura". (Antoni Ramis Caldentey, 1992).

Psicología Social

En el Arco Atlántico <http://mallorcaweb.net/arc98> en "Apuntes de Psicología Social" <http://www.mallorcaweb.net/arc98/Psicologia/psicosocial.html> explicamos la definición y posibilidades de la psicología social:

Hemos dicho que la psicología procura la mejora de la calidad de vida personal y social de todos y todas. Así como la psicología (sin adjetivos) estudia y ayuda a la persona individual, la psicología social estudia las interrelaciones interpersonales y se preocupa para que estas sean funcionales y positivas en el sentido de mejorar el bienestar de todos (y mejorando el de todos se mejora el de cada una/a). En este sentido tú puedes analizar en qué posición vital estás (y caso de que no estuvieses en la

"El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien"

1 Justificación y propósito. Psicología, psicología humanista y psicología social. Pagina: 4

© Arco Atlántico. © Antoni Ramis Caldentey

correcta, "tú y yo estamos bien y yo procuro que esto sea así", cambiar a esta posición: Análisis de mi posición vital):

<http://arcoatlantico.balearweb.net/get/06aexplicacionposicionesvitalesobasicas%28esp%29.doc>

<http://arcoatlantico.balearweb.net/get/06bposicionesvitalesobasicas%28esp%29.doc>

No tenemos que confundir la Psicología social con la Sociología. La sociología estudia el comportamiento de los grupos y las organizaciones, mientras que *"la psicología social estudia el comportamiento de la persona en el seno de los grupos y organizaciones, así como las interrelaciones que se establecen y la modificación, que debería ser en un sentido positivo, tanto de la persona como de sus comportamientos como de estas interrelaciones"*. (Antoni Ramis Caldentey, 1994).

Resultan muy sorprendentes algunos comportamientos de personas que votan a sus propios verdugos (cómo si padecieran el síndrome de Estocolmo). Como también la alienación colectiva, política o social de personas que hacen verdaderas barbaridades y pierden todo referente racional para seguir al "pensamiento único" y las consignas de conducta dictadas por este pensamiento único, por demenciales y criminales que sean.

La sorpresa que causaron estos comportamientos demenciales en los movimientos nazis de principios del siglo XX impulsó el desarrollo de la psicología social: ¿Por qué somos capaces de estos comportamientos? ¿Qué tenemos que saber para poder ser y actuar como personas humanas, racionales y sociales y no como autómatas al servicio de intereses "superiores"?

A pesar de este desarrollo de la psicología social estos comportamientos fascistas (autoritarios, agresivos y violentos) se siguen produciendo en el siglo XXI, muchas veces en ambas aceras del mismo camino.

Sin embargo, en muchas ocasiones, las personas del grupo desconocen los mecanismos psicosociales, que desencadenan sus propios comportamientos, mientras que sí son conocidos por los dirigentes del grupo, con lo cual la manipulación de comportamientos sociales resulta mucho fácil.

Lo que importa es que todos conozcamos estos mecanismos para disfrutar de libertad de comportamiento (no hay responsabilidad sin libertad) y evitar, así, la propia alienación y utilización.

Consecuentemente, ofrecemos compartir conocimientos de estas tres ciencias psicológicas, para aplicarlos con la intención de nuestra mejora psicológica, incrementando nuestro estado de bienestar y el de los demás con quienes nos relacionamos (es imposible el uno sin el otro), ofrecemos que cada uno que así lo desee pueda llevar en si mismo al psicólogo que le permita esta mejora personal individual y social: El psicólogo en mi.

Contenido previsto, aunque puede variar según oportunidad o posibilidad temporal:

- Justificación y propósito. Psicología, psicología humanista y psicología social
- Necesidades básicas humanas. Maslow

"El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien"

1 Justificación y propósito. Psicología, psicología humanista y psicología social. Pagina: 5

© Arco Atlántico. © Antoni Ramis Caldentey

- Análisis Transaccional
- AT: Posiciones vitales personales
- AT: PAN, análisis de las transacciones.
- AT: El juego psicológico
- Psicología Social. Estudios.
- Evolución, Darwin, crecimiento demográfico y diferenciación cultural
- Invasión, integración, segregación y exclusión sociales.
- Lo racional, sobrenatural e irracional
- El hombre y la mujer: ser, estar y tener.
- Tipos de respuestas, sumisa, agresiva, asertiva
- Prevención y evitación de conflictos
- Estrategias de ataque y de pacto
- Todas las actitudes pacíficas para evitar mobbing, bullying, violencia de género, guerras, y cualquier agresión o actitud violenta ("Haz el amor y no la guerra").

El psicólogo en ti: Vive bien y no mires con quien; haz bien y no mires a quien

Criterios y orientaciones psicológicas
 Psicólogo: Antoni Ramis Caldentey

1 Justificación y propósito. Psicología, psicología humanista y psicología social
 Enero de 2006

© Arco Atlántico Humanista

© Antoni Ramis Caldentey

.
 .