

## QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA PSICOLOGÍA. MARÍA JESÚS ÁLAVA REYES.

Hoy parece que la psicología lo envuelve todo. Los psicólogos estamos presentes en la mayoría de los ámbitos. Se pide nuestra intervención en campos hasta ahora inaccesibles. Hemos pasado de ser casi un tabú durante décadas a tener un gran protagonismo en la sociedad actual.

En menos de dos siglos -recordemos que la psicología como disciplina se remonta al siglo XIX-, hemos alcanzado un desarrollado imparable.

En nuestra vida de cada día, el conocimiento de la psicología ya no es un lujo, se ha convertido en una necesidad.

Los libros de psicología hasta hace poco eran leídos por un público muy minoritario, pero en la actualidad se han convertido en auténticos bestsellers, que llegan a millones de personas. Y además los psicólogos cada vez somos requeridos en más medios de comunicación. Se nos llama para explicar las razones que pueden ayudarnos a entender tanto las conductas 'normales' de muchas personas, como aquellas que parecen tener difícil explicación desde la perspectiva racional.

Nuestro ámbito es muy extenso, hasta el punto de que no hay área o disciplina humana que no requiera la presencia de los profesionales de la psicología. El mundo de la educación, de la clínica, del trabajo, etcétera, hoy estamos prácticamente en todas las instituciones y en todas las esferas de la vida cotidiana.

Las personas que hace unas décadas venían a las consultas de psicología en muchos casos padecían trastornos importantes. Por el contrario, en el momento actual, este panorama ha experimentado un profundo cambio. Cada vez con mayor frecuencia vienen a vernos personas que se pueden calificar de «normales»; requieren nuestra ayuda para superar las dificultades que se les presentan en su vida diaria. Además, la mayoría de la gente ya no oculta sus visitas al psicólogo, como ocurría hace tan sólo unos años; incluso, en determinados ámbitos, ha llegado a ser un valor añadido, pues se da por aceptado que la psicología nos ayuda en nuestro crecimiento y desarrollo, tanto a nivel personal como profesional.

Los psicólogos nos hemos convertido en «entrenadores» que ayudamos a los demás a potenciar al máximo sus cualidades, habilidades y competencias, a la par que mitigamos sus déficits y defectos.

Hace casi veinte años, Elena F. L. Ochoa nos decía en la Guía práctica de la psicología dirigida por Juan Antonio Vallejo-Nágera: 'La psicología es la ciencia que tiene por objeto el estudio de la conducta, el porqué y el cómo del comportamiento humano'. En mis últimos libros -La inutilidad del sufrimiento, Emociones que hieren y Amar sin sufrir- he comentado que, gracias a la psicología, podemos aprender a conocernos mejor, podemos llegar a comprender la razón por la que, tanto nosotros como otras personas, nos comportamos de una determinada forma. La psicología puede ayudarnos a entendernos y a entender a los que nos rodean, a encontrar explicaciones a conductas dispares, a conseguir que actuemos desde la lógica y el razonamiento, desde la no exigencia de imposibles, desde la comprensión y la flexibilidad que da el conocimiento mutuo.

Hace casi veintinueve años terminé la carrera de Psicología y, desde entonces, no he parado de trabajar un solo día en lo que para mí constituye la profesión más apasionante: el conocimiento de las personas, lo que determina nuestras emociones, las causas de nuestras conductas, el porqué de nuestros sentimientos, las razones que nos mueven, los impulsos que nos desbordan, los obstáculos que nos resultan infranqueables, los desencadenantes de nuestras inseguridades, los orígenes de nuestros miedos, los factores que nos ayudan o bloquean en nuestra búsqueda de la felicidad. En definitiva, lo que hace que nos sintamos bien o mal, alegres o tristes, satisfechos o insatisfechos, seguros o inseguros, felices o desgraciados.

Los psicólogos gozamos de un privilegio impagable: el conocimiento de los secretos más profundos que guardan las personas. ¿Alguna vez hemos pensado qué es lo que mueve a miles, a millones de personas, a abrirnos sus corazones de par en par, como nunca lo habían hecho antes con nadie? La contestación no resulta fácil, pero la mayoría de las personas con las que trabajamos nos piden que les ayudemos a ser felices, a sacar lo mejor de sí mismas, a liberarse de tanta presión, tanta ansiedad, tanta inseguridad, tanta insatisfacción. Nos piden que les demos los recursos, que les enseñemos las claves que les permitan ser dueños de sus propias vidas, de sus emociones y de sus sentimientos.

Pero, desgraciadamente, la mayoría de los individuos no han tenido esa oportunidad, no han trabajado con un psicólogo y pueden estar pagando, injustamente, el que a ellos nadie les haya enseñado cómo vivir, cómo superar las dificultades que hieren, los miedos, las inseguridades, las insatisfacciones más profundas.

La práctica de la psicología nos muestra que cada persona es única e irrepetible, por lo que no hay reglas universales ni terapias milagrosas, pero, afortunadamente, sí que existen unos principios básicos que pueden ayudarnos en esa difícil, delicada, maravillosa y compleja tarea que es aprender a vivir.

En las últimas décadas han aumentado de forma muy significativa enfermedades como el cáncer, los trastornos cardiovasculares y la depresión. La mayoría de los científicos concluyen que este incremento se debe, en gran medida, a los cambios que se han producido en los hábitos de vida de las sociedades occidentales. Hoy tenemos una vida más sedentaria, nos movemos menos, pero padecemos más presión y tensión emocional; hoy nuestra alimentación es más insana, pero ingerimos mayores cantidades y las comemos con más rapidez; hoy tenemos mejores condiciones ambientales (temperatura, colchones ergonómicos.), pero dormimos menos tiempo y nuestro descanso suele resultar poco reparador.

Las inversiones para tratar estas y otras enfermedades han aumentado de forma vertiginosa. La industria farmacéutica ha desarrollado una gama potentísima de medicamentos para combatir la mayoría de los trastornos que presentamos. Igualmente, la inversión en el desarrollo tecnológico y científico ha sido imparable.

El gran reto ahora es la intervención en el origen, en la causa y la raíz de ese aumento de las llamadas 'enfermedades del siglo XX y del siglo XXI'.

Una parte importante de los esfuerzos que se están realizando desde la psicología se ha centrado en el análisis de los cambios producidos en los hábitos de vida. Gracias a estos estudios se están llevando a cabo programas no sólo de tratamiento, sino también de prevención, con el objetivo de que la gente recupere hábitos saludables que les permitan evitar la aparición y el desarrollo de esas grandes enfermedades. Igualmente, se están haciendo numerosos estudios experimentales controlados que garanticen que las intervenciones siguen el método científico que nos permita afrontar con garantías de éxito la problemática que vive hoy el ser humano.

Sin embargo, el esfuerzo que realizamos desde la psicología no está siendo comparable al esfuerzo de las administraciones en la asignación de recursos a nuestra área. En los hospitales, en los centros de salud, en los juzgados, en las empresas, el número de psicólogos resulta claramente insuficiente para atender las necesidades que tiene la población. Los colegios de psicólogos están desarrollando un esfuerzo ingente por divulgar la psicología y por seguir formando, de manera permanente, a los mejores profesionales.

Javier Urrea, en su magnífico trabajo titulado 'La psicología que necesitamos para vivir hoy' (capítulo XX), nos comenta el trabajo que se está realizando en la actualidad en la confección del Europsy (Diploma Europeo de Psicología). Igualmente, nos aporta un dato incuestionable: 'La Organización Mundial de la Salud ha concluido que al menos una tercera parte de las enfermedades físicas tienen una etiología psicológica. Su informe concluye que tratar

esos problemas en términos exclusivamente médicos es un intento vano'. Como él mismo dice: 'Si muchas enfermedades se transmiten por medio de comportamientos, el antídoto eficiente será cambiar la conducta'.

Si bien, como antes he dicho, los psicólogos cada día tenemos más trabajo y somos más demandados, lo cierto es que nos gustaría que fuésemos menos necesarios, porque ello implicaría que la sociedad, en general, habría alcanzado mejores índices de salud y bienestar.

Todos somos conscientes del auge de nuestra profesión, de la importancia de nuestra misión, de la labor permanente que debemos seguir desarrollando; por ello no entendemos que, en pleno siglo XXI, los planes de estudio de nuestros niños, adolescentes y jóvenes sigan sin contemplar una de las ciencias que más pueden ayudarles en su desarrollo personal y profesional. En mi libro *El NO* también ayuda a crecer formulaba ya algunas preguntas en este sentido, como: ¿no sería deseable que, dentro de ese abanico de materias que nos hacen estudiar a lo largo de tantos años de escolaridad, se incluyeran algunos capítulos fundamentales sobre la persona? ¿Acaso no nos ayudaría saber cuáles son las leyes básicas de la conducta humana? ¿Cómo podríamos mejorar nuestras relaciones sociales, profesionales, familiares, de convivencia? ¿Cómo sentirnos mejor con nosotros mismos? ¿Cómo desarrollar al máximo nuestro potencial? ¿Cómo hacer más fácil nuestra vida?

Hoy nadie discute ya que la psicología es una ciencia; una ciencia que nos ayuda tanto a profundizar en nuestro autocontrol y en nuestro conocimiento personal, como en el de los demás. ¿Qué está impidiendo, pues, que esta ciencia no se enseñe a las nuevas generaciones? ¿Por qué les estamos hurtando un derecho tan básico? Seguramente éste es uno de los grandes retos que aún debe conquistar nuestra sociedad.

Las empresas han tomado claramente la línea de salida. Saben muy bien el valor que podemos generar desde la psicología y, por ello, invierten cada vez más recursos en la formación y entrenamiento de sus empleados. Pero la formación en psicología es muy restringida, llega a muy poca gente. La necesidad es grande, pero las acciones limitadas; por ello, cientos de miles de personas consultan cada día temas de psicología en Internet. Buscan respuestas a sus interrogantes y, desgraciadamente, con frecuencia terminan confundidas y desorientadas. En Internet no hay controles de calidad. La sociedad no puede permitírselo. Urgentemente se deberían buscar mecanismos para resolver esta difícil situación, que cada día aumenta de forma vertiginosa. Hoy cualquiera puede escribir sobre lo que le apetezca. Los psicólogos, psiquiatras, neurólogos y la mayoría de los profesionales padecemos las consecuencias de esta desinformación. Mucha gente llega a nuestras consultas confundida, cuando no engañada, a causa de las búsquedas que han realizado en la red.

Desde esta enciclopedia, más de cuarenta profesionales nos proponemos una gran empresa. Desde la psicología, pero también desde la pedagogía, la psiquiatría, la neurología, la endocrinología, la radiología, la filosofía y la sociología, vamos a intentar acercar a los lectores los últimos conocimientos, las últimas investigaciones, las múltiples enseñanzas que nos han proporcionado los muchos años de experiencia, en el trabajo diario y permanente que hemos desarrollado, sobre el conocimiento y la profundización del ser humano.

Es una empresa ambiciosa, pero sin duda con un noble fin: proporcionar a las personas los recursos que les permitan conocerse mejor, dominar los secretos de las relaciones humanas, en definitiva, llegar a ser quienes quieren ser. Como ya decíamos en el libro *Emociones que hieren*, buscamos que sepan cómo comunicarse, cómo manejarse en todo momento y ante cualquier situación, estén con quien estén, y por muy difíciles que sean las circunstancias que les rodean. Los especialistas que nos acompañan en estas páginas sobresalen todos por su saber y su buena práctica profesional. Hemos intentado conjugar lo mejor de la investigación y la docencia con el trabajo directo con personas, entidades, organizaciones. Catedráticos y profesores de universidad

y de centros de reconocido prestigio han colaborado aquí junto con profesionales que trabajan día a día en sus consultas, en sus despachos profesionales, en sus gabinetes. A todos les mueve el mismo interés: difundir sus conocimientos, su saber, su experiencia permanente, para ayudar a las personas a conseguir una vida más saludable, un equilibrio que les haga sentirse dueños de sí mismos y autores y guionistas de sus vidas...