

PSICOLOGÍA

- (1) Muchas veces, *lo más cercano nos resulta doloroso*. Nos suceden cosas que luego percibimos como daño, es decir, experimentamos malestar al recordarlas. Otras veces, creemos que estamos enloqueciendo: transitamos pérdidas, incomodidades; nos tratan como algo extraño, poco común, desubicado, fuera de serie, al margen. De estos malestares cotidianos que sufrimos nace una pregunta: *¿esto que me pasa es normal o no?* En concreto, *¿qué significa encontrarse fuera de la norma?*
- (2) La respuesta a esta pregunta es simple; sin embargo, encierra una complejidad de connotaciones debido a su carácter paradójico. Estar fuera de la norma es tan normal como la ausencia de salud, es decir, la enfermedad. Pongamos por caso la traición del amigo o el ser amado: *la sentimos como algo horroroso*. La pérdida, la impotencia, *la imposibilidad de revertir una situación de dolor o injusticia*, la opresión, el mandato de callar.

Es la psicología la que nos lleva a interrogarnos sobre la vida anímica, es decir, *el psiquismo, sede del malestar cuyo peso obstaculiza nuestra existencia*.

- (3) Podemos condensar lo dicho hasta aquí y definir la psicología como el campo de estudio sobre la conducta del sujeto que vive, sufre y enferma *en su intento de adaptarse al mundo*, es decir, *de habitarlo tras haber sido arrojado a él*. Desde esta perspectiva, la aproximación a lo psíquico permitirá —a quien le interese— *distinguir lo normal de lo patológico*, sin que el Otro advierta la presencia o no de un síntoma (molestia) en la **vida anímica** del sujeto.
 - a. Lo anímico o psíquico es esa dimensión del ser humano que sostiene y da sentido a su existencia corporal.
 - b. El Otro es un conjunto de ideas, hechos y creencias que desconocemos, pero que inciden en nuestra subjetividad y en nuestra relación con el cuerpo.
- (4) Nuestro ser está compuesto de *cuerpo, alma y mente*, y es en la psicología donde estos *fractales* convergen, permitiendo al sujeto devenir ser en el mundo. Dado que la psicología se ocupa de *aliviar el sufrimiento que genera una conducta patógena, su práctica implica valerse del síntoma como brújula*, aun cuando su manifestación cotidiana, a simple vista, parezca normal.
- (5) Otro rasgo de esta práctica científica, llamada psicología, es que gracias a ella podemos comprender *por qué es en la dimensión de lo anímico o psíquico donde perdemos el ser*. Es decir, donde se ve afectada nuestra salud, el cuidado de nosotros mismos y el disfrute de la vida. Entonces, podríamos preguntarnos: *¿qué es y para qué sirve la psicología?*
- (6) Este interrogante nos ubica en la *zona fractal* del alma humana más conocida como el fondo de nuestro *ser-ahí* (*dasein*), el mundo psi (*psiquis*), la vida anímica (*animus*). La *psiquis* sería esa parte irregular de nosotros que no vemos, pero sentimos como lo más propio; es decir, *lo más particular que habita en nosotros y hace la diferencia*.
- (7) De lo anterior se desprende que la vida emocional es lo que más nos aproxima a eso que, desde siempre, se ha llamado felicidad; pero también a su opuesto: la imposibilidad de alcanzarla. El imperativo de ser feliz no es tarea de la psicología; por el contrario, lo son el dolor, la muerte, la sexualidad, la tristeza, la depresión y la hipocondría. Ahora bien, la psicología operaría para hacerla posible, pues gracias a ella aprendemos sobre nosotros mismos y nuestra verdad; es decir, aquello que nos constituye y nos permitiría, por ejemplo, asumir o cuestionar la exigencia de felicidad.

(8) A través de lo psíquico recuperamos al ser humano, la subjetividad, lo más particular que habita en nosotros. **No somos objetos** como las máquinas o la inteligencia artificial —que son más eficientes que los seres humanos— sino sujetos constituidos por el lenguaje, con historias propias, incluso desde antes de nacer. Sujetos apalabrados por voces, sonidos y fonemas que nos han conformado hasta hoy, pero que también nos han enfermado.

La palabra, como entidad psíquica, produce daños.

(9) Todas estas observaciones se relacionan también con la **psicopatología**, que es la ciencia que estudia la vida psíquica dañada, es decir, la vida sufriente, por lo tanto, anormal. Ahora bien, ¿en qué se diferencia de la psicología? ¿Cuál es la diferencia entre psicología y psicopatología? Básicamente, en que la psicología estudia el fenómeno subjetivo sin depender de la norma clasificatoria objetiva. En cambio, la psicopatología se presenta como aliada de la medicina psiquiátrica.

(10) Etimológicamente psicología y psicopatología derivan de las voces griegas "psique" que significa alma; y "pathos": sufrimiento, enfermedad, y "logos": conocimiento. Ahora bien, cuando empleamos estos conceptos como las construcciones fractales, hablamos de salud mental.

(11) Recuperar la subjetividad es la libertad de llegar a ser uno mismo en esta vida; es decir, amar y trabajar. A partir de esto, la protección del ser se convierte en algo opuesto (o distinto) al discurso del Otro. El Otro es el discurso que nos ha determinado, es quien nos impone cómo debemos ser, hacer o decir; en la actualidad, la Internet se ha convertido en el **Gran Otro**.

Corolarios

(12) Entonces, ¿qué puede hacer la psicología? ¿En qué consiste esta empresa? ¿Cómo interviene? ¿Y cuál sería el beneficio de este tipo de tratamiento en términos de cura o salud mental?

(13) La tarea de la psicología es tratar a quien *SUFRE*:

Se sufre por

- causa de Otros (por daño de los demás),
- adaptaciones o sobreadaptaciones al medio,
- el (o los) fracaso(s), es decir la frustración,
- trastornos (causas orgánicas),
- la falta de los procesos mentales tales como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento, la conciencia,
- escasez de comunicación,
- lograr el placer a corto plazo,
- eso que duele,
- consumos excesivos,
- el desmantelamiento del propio “yo”,
- hechos traumáticos (perdida de trabajo, abandonos, fallecimientos),
- decisiones *alocadas*.
- ...

pero seguidamente a ese SUFRIMIENTO, aquí y hora, es decir, al instante de producirse el vínculo: paciente/psicólogo, los efectos terapéuticos -en orden a la curación- empiezan a suscitar *el alivio*.

- (14) De la misma forma que tenemos una historia de padecimiento, no hay pues para ello una sola psicología, sino diversas corrientes o líneas teóricas. Y dentro de cada una, cada psicología instrumenta sus propias herramientas teóricas (conceptos), como por ejemplo las tiene:
- a. el conductismo,
 - b. las terapias cognitivas comportamentales,
 - c. las sistémicas,
 - d. la psicología evolutiva,
 - e. la psicología experimental,
 - f. la psicología laboral,
 - g. la psicología militar,
 - h. el psicoanálisis y
 - i. muchísimas otras ramas más.
- (15) En efecto, la psicología no se ocupa de la normalización de los síntomas del que sufre, sino que trabaja con ellos. No elimina el síntoma, sino que lo utiliza como brújula, guía y orientación, siendo el camino hacia su solución. Un ejemplo de esto es uno de los síntomas más recurrentes y evidentes de la época actual: **la falta de madurez, la eterna infancia del que no muere.**
- (16) Teniendo en cuenta que alcanzar **la madurez** es un trabajo, una operación psíquica que se **adquiere** mediante sesiones de psicoanálisis, la llegada a la adultez sería el logro de este proceso, dado que no es algo innato del sujeto.
- (17) En mi práctica y experiencia clínica, he podido comprobar cómo muchos adultos (sin distinción de género) siguen atrapados, imposibilitados e incluso carecen de *recursos psíquicos* debido a la inmadurez que los habita. De conductas que, aunque parecen normales y las vemos a diario, se traducen en sobreadaptación, como el temor, la pereza, el esfuerzo extremo, los excesos de todo tipo, la ausencia de palabras, la dessubjetivización o, lo que es lo mismo, la muerte subjetiva. Entonces, **¿qué hacer al respecto?**
- (18) Son las palabras y los fonemas que emergen entre el psicólogo y el paciente las que permiten al sufriente descifrar su ser. El habla, la comunicación, los signos son los medios a través de los cuales se logran estos *avances psi*, lo que, en consecuencia, facilita el crecimiento, la comunicación y la interrelación con los otros.
- (19) En definitiva, es gracias a la psicología que permite al sujeto alcanzar la mayoría de edad, ser productivo, amar, en resumidas cuentas, *ser en el mundo*. **Esto no es otra cosa que recuperar la capacidad de desear.**
- (20) El Otro (el más próximo, el prójimo), al igual que las habladurías y etiquetas, constituye el material que nos enferma; muchas veces nos determina y otras nos estigmatiza. Estas voces de uso común —como la publicidad, la avidez por las novedades y la obsesión por tenerlo todo— son formas impuestas por el mercado capitalista que, poco a poco y sin que nos demos cuenta, nos van haciendo perder la salud.
- (21) Frente a esto, la psicología de orientación psicoanalítica es la única ciencia capaz de brindar una respuesta y ofrecer una vía de solución al sujeto para que pueda desprenderse de esos patrones biológicos o mandatos que se repiten en los miembros de la especie humana.