

# Ser Humanos



**Javier Urrea**

*Dr. en Psicología*

**Psicología, más que un trabajo**, que una profesión, una vocación, un compromiso con la ciudadanía, con cada persona. Una motivación por ayudar, un saber, una ciencia con sentimiento. Luchamos por ser más personas enterrando lo que de animales tenemos, consensuando ideas de altísimo valor como la Declaración de los Derechos Humanos.

Somos sociales pero conocedores de que no pocas veces no aguantamos al que está a nuestro lado. Podríamos equiparar a la especie humana con la voluntad de poder y definirlo por la búsqueda de finalidad de su existencia. Ser dueño de uno mismo, ese es el reto y cada persona es una combinación única de inteligencia, sentimientos, percepciones, herencia, entorno, psique.

Resulta alentador observar la unión del esfuerzo y la voluntad del ser humano para alcanzar un alto grado de dignidad y esperanzador que entre el simplificador estímulo-respuesta, está el ser humano libre de elegir. En este proceso que dura toda la vida, el de convertirse en persona, hay quien posee un Yo que baila cual yo-yo consigo mismo. Ser humano, contradictorio, hay quienes tienen dificultades para comunicarse y se pasan el día hablando de ello.

Convivimos con el profundo sentimiento de individualidad y el no menos importante de interacción, de relación.

Woody Allen nos dice: «Lo único que lamento es no ser cualquier otro». El ser humano resulta entrañable, puede llorar o reír mientras lee unos números y es capaz de creer que puede cambiar a su pareja (con la que lleva treinta y seis años). Inaudito.

Somos el desarrollo del niño que fuimos, para crecer equilibradamente requerimos más que vitaminas, un complejo de contacto, sonrisas, proyectos y estímulos. El espejo, la fotografía, reflejan lo que somos, pero no lo que creemos ser, y aun menos lo que deseamos ser. Y es que dice una frase de la cultura africana: «El cuerpo del hombre es muy pequeño comparado con el espíritu que lo habita». Seres sociales con lenguaje, con sentido de la trascendencia, casi dioses, casi nada, esos somos. Zarandeados por Copérnico al hacernos comprender que no somos el centro del Universo; por Darwin que nos mostró que los orígenes son humildes; por Freud que nos interpretó que no somos en todo dueños de nuestras conductas.

Somos un trazo en el aire, pero somos. Ayer, hoy y mañana la vida será ese fugaz destello de luz en el que nos creemos escultores de nuestro destino, es poco más que el aroma a tierra mojada que nos retrotrae al pasado, un latido de trascendencia, breve juego del de la existencia. Precisamos menos normas y más ética. El desarrollo moral es un proceso de razonamiento que enfrenta dilemas, exige evolución cognitiva, implica reflexionar sobre los valores y responsabilizarse de las decisiones.

Transmitamos que siempre necesitaremos un porqué y un para quién vivir. Voecemos que al ser humano si se le propicia ser bueno, lo es. Huyamos de la pornografía de la intimidad.

Subrayemos que el carácter por su propia idiosincrasia, no puede ser circunstancial. Constatemos que somos muy subjetivos, todo lo filtramos desde nuestra perspectiva.

## Antecedentes

Desde la psicología y como disciplina científica constatamos que nadie puede conseguir que otro cambie sin su consentimiento, esa puerta se abre desde dentro. Ya en el siglo III a.C. Aristóteles comprobó que muchos de los problemas hunden sus raíces en los complejos de inferioridad y que reírse de las propias debilidades transmite fortaleza. Desde que Wundt en 1896 instaura su laboratorio de Leipzig se trabaja con analfabetos emocionales y con seres sufrientes. En el año 2020 y según la OMS la depresión será la segunda enfermedad más extendida, superada solo por las enfermedades cardiovasculares. La Psicología es una profesión mayoritariamente femenina, como todas las que exigen sensibilidad y demandan cuidado. Universidades y colegios profesionales garantizan la calidad de la formación, la especialización y el ejercicio deontológico de la profesión. Debemos gratitud entre otros a Luis Vives; Juan Huarte de San Juan; Giner de los Ríos; Simarro; Santiago Ramón y Cajal; Mira y López; Germain; Yela, Pinillos; Siguán; Pertejo; Forteza, precursores de la psicología científica aplicada que busca preservar nuestro más preciado bien que como se encargó de recordar Don Quijote, estriba en la libertad. En 1978 nace en España la primera Facultad de Psicología y en 1979 el Parlamento aprueba la creación del Colegio Oficial de Psicólogos que dota a la profesión de fuerte identidad. Con humildad individual, nos sentimos colectivamente orgullosos de ser psicólogos, de estar cualificados profesionalmente, de ser reconocidos y legitimados, de ser demandados por nuestros conciudadanos, de resultar útiles en hechos tan terribles como el atentado de los trenes de Atocha y en el callado día a día en la clínica, en la seguridad vial, en el ámbito del deporte; de la jurídica, de la educación, militar, organizacional, del trabajo, etc. Un ejercicio público y privado que se adecúa a las emergentes necesidades profesionales no solo de España, sino del resto de Europa, y que sigue enseñando y aprendiendo de las vivas sociedades de Iberoamérica. En España, la Psicología ha conseguido cohesionar lo profesional con lo académico. Nos hermanamos con otras ciencias que en lo posible anticipan el futuro, sus demandas e incertidumbres y dotan de instrumentos y conocimientos para seguir creciendo como ciencia con rigor, con estudios empíricos, con datos, con publicaciones de impacto. Ahuyentando el intrusismo, persiguiendo la mala praxis, dando de baja a quien lo precisa.

Somos muchos los que si volviéramos a nacer volveríamos a ser psicólogos intentando en algo mejorar este bello e injusto mundo, aliviar el sufrimiento tan humano, transmitir esperanza. Tender puentes entre la comunicación y la empatía, el pensamiento y el sentimiento, la información y el conocimiento.

## Pasión y compromiso

La vida exige pasión y se llena de contenido desde el amor. No se puede amar a sangre fría, no se puede ejercer la Psicología con tedio, con amor de fogueo. Esta es una profesión, de compromiso con las víctimas, con los victimarios, con los adictos, con los dependientes, con quienes están sanos. Exige calidez, confianza, respeto a la autonomía del interlocutor ya sea paciente, cliente, o usuario.

Trabajamos con personas, conocedores que los sentimientos son un material inflamable, que la enfermedad mental, la demencia es

un azote, como lo son muchas discapacidades. Nos desempeñamos también con el legislador y en la mejora de estructuras. Divulgamos, prevenimos, nos incardinamos en el tejido social. El ser humano es capaz de entregar su vida, de donar sus órganos pero también de generar esclavitud, de torturar, de dejar en herencia el holocausto. La vida no es una enfermedad, no medicalicemos la sociedad. Nos perturba gravemente saber que moriremos, y es que somos bastante narcisistas. Los psicólogos nos encontramos una casuística amplísima, no es infrecuente el que sufre hartazgo de sí mismo. Lo humano, se caracteriza por ser frágil. En la sociedad del «bien-estar» el índice de suicidios supera en mucho las tasas del «Tercer Mundo». El bienestar puede ser individual, la felicidad ha de ser compartida. El himno de la alegría de la Novena de Beethoven nos transmite lo esencial. Tomarse en serio es para llorar, carecer de humor es carecer de lucidez. No hay nada más optimista que la educación. Son la esperanza, la risa y el sueño los que nos permiten afrontar la existencia. Precisamos sentirnos concernidos por los otros animales, el contacto con la naturaleza, el aire fresco, sentirnos parte de un universo más amplio, menos mecánico, accidental y caótico. Hemos de practicar el arte de parar, de tranquilizar la mente, trabajar en nuestro subsuelo psicológico en busca de la serenidad. Es tan vasto el desempeño del psicólogo como alcanza el ser humano por eso esta profesión sanitaria impone a sus profesionales unas obligaciones concretas que consigue que quien demanda sus servicios nos perciban como competentes y dignos de confianza. Disponemos de un código de ética profesional que compendia las aspiraciones y regulaciones que representan los valores de nuestra hermosa profesión e ilumina los límites de comportamiento. Este instrumento educativo de la conciencia ética se alía con la Deontología o ciencia de los deberes y con la vocación que induce al facultativo a comportarse virtuosamente. Fue Ortega quien afirmó que «la clave del vivir es inventarse un personaje». La vida es autoconstrucción, este es el consejo central a Sancho: «Has de poner los ojos en quien eres, procurando conocerte a ti mismo, que es el más difícil conocimiento que pudo imaginarse». Junto a ello, precisamos de los demás, no soy, somos. En comunión con Unamuno: Ante todo los hombres. Cada persona. El individuo que no la muchedumbre. La biografía más rica en matices que la historia. La Psicología más profunda que la Sociología. No es el espejo el que nos devuelve nuestra realidad, es la mirada del otro. Desaparecen las fronteras, nos comunicamos con las nuevas tecnologías pero siguen existiendo altas y tupidas barreras, las mentales.

### Psicología del ser humano

El ser humano es un ser político, trasciende la esencial interacción del átomo. No seamos perpetuamente prófugos de nosotros mismos. Además de psicología clínica y psiquiatría, para tratar problemas mentales lo que precisamos es de otra filosofía de la

vida, de una auténtica psicohigiene. No todo lo normal es sano. La Psicología es una Ciencia Positiva vinculada a las disciplinas sociales y del ámbito de la salud, próxima a las ciencias biológicas y neurociencias, manteniendo estrecha conexión con la Antropología, Filosofía, Sociología. La Psicología describe, explica y modifica situaciones tanto interindividuales como grupales. Cuenta con instrumentos de medida que le son propios. Desde la vocación personal y el compromiso profundo con la sociedad, los psicólogos somos herederos de figuras como el médico Gregorio Marañón y de aquellos que crearon las primeras cátedras y de los que nos representan en Reales Academias o presiden asociaciones internacionales, o publican en revistas de impacto en la comunidad científica. Estamos ante nuevos retos como la psicogerontología, o la creación de nuevos test en particular los denominados test adaptativos informatizados que permiten evaluar con mayor equidad a las personas con independencia del grupo sociocultural a que pertenezcan. Contamos con diez mil docentes universitarios. Hemos formado a cincuenta mil licenciados y tenemos treinta mil estudiantes que al acabar el Grado continuarán estudiando un Máster; se presentarán a exámenes-oposiciones como la de PIR (Psicólogo Interno Residente); o cursarán un doctorado. Somos una profesión sólida, vital, con un Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos que agrupa a cincuenta mil miembros, convirtiéndose en una de las mayores y más fuertes asociaciones de los países occidentales. Estamos preparados para intervenir en crisis y catástrofes como la del 11 M de 2004 en Madrid, pero también para prevenir y minimizar complejos problemas sociales, como la exclusión, el racismo, el acoso escolar, la violencia de género, los conflictos padres-hijos, etc. La Psicología agrupa a estudiantes que muestran interés por el ser humano, sus problemas y fortalezas, el deseo de conocer y ayudar, el interés por alcanzar una explicación racional de los procesos que integran la vida mental y que gobiernan las conductas, sin olvidar sensaciones, emociones, sentimientos y lo que les trasciende. La Psicología es una ciencia comprometida con el Ser Humano, con sus valores. Se apoya en evidencias empíricas, construye hipótesis explicativas y predictivas acerca de lo que conoce y sobre lo que pretende intervenir. Precisamos reflexión teórica, atención y sensibilidad con los cambios sociales, avance en los conocimientos, y que beneficie a la ciudadanía y a cada persona. Asumamos los límites, interioricemos la certeza de la incertidumbre. Se calcula que el número de conexiones nerviosas del cerebro es similar al total de las hojas de la selva amazónica. Alguien dijo, «La vida es una enfermedad hereditaria, sexualmente transmisible, incurable y mortal». En el mientras tanto los psicólogos conscientes de que vivir es personal e intransferible, ayudamos a escribir un buen guión existencial.

**Un ejercicio público y privado que se adecúa a las emergentes necesidades profesionales no solo de España, sino del resto de Europa, y que sigue enseñando y aprendiendo de las vivas sociedades de Iberoamérica”**