

PSICOLOGIA POSITIVA

Un dels defectes, errors o limitacions de la psicologia profunda, indicat pel mateix Sigmund Freud, ha estat i és encara reduir la psicologia només i exclusivament a “malalties o psicopatologies”. I a nivell popular és així: “*No tinc perquè anar al psicòleg: No estic boig*”. O l'altra frase: “*El teu fill va al psicòleg? No es troba bé?*” No oblidem que la psicologia profunda és la base de la vida psíquica quotidiana i dins la plena normalitat (i) en tant que base de l'arquitectura psíquica.

Dic normalitat perquè és un concepte molt relatiu. Tota normalitat té les seves alteracions, les seves dificultats, els seus alts i baixos com també regressions. El psiquisme humà té sempre les seves fluctuacions com el mar. Dies de blau cel i d'altres de tempestes. Però, sempre, hi ha la pau i tranquil·litat del fons del mar. Treball que tot subjecte ha de poder fer, elaborar i aconseguir, però que no cau mai del cel. Cada ser humà ha de treballar i viure en la seva singularitat, que és única, intransferible i no repetitiva.

D'aquí, la psicologia positiva. Aquella psicologia que parteix dels aspectes sans i forts, creatius i amb l'ombra o part fosca. Aspectes dinamitzadors que tota persona té per bé que per alguns estan adormits, amagats o bloquejats. I quantes vegades en circumstàncies difícils, adverses, imprevistes i inesperades emergeixen i són totalment alliberadors. Certament, no cal esperar a situacions extremes.

En el dia a dia, cal aprendre a fer actes positius, accions constructives que enforteixen la psique. Un acte de comprensió, un acte d'entrega, un acte de servei, un control emocional, un domini del geni, un saber dir les coses en el seu moment. En resum, un piló d'actes que demanen ser-ne conscients amb el seu petit esforç. Això fa madurar, créixer i evitar malalties emocionals. I això està tan ben demostrat científicament com les patologies psíquiques.

Jaume Patuel

Abril 2013