

Psicología o psicolabia, ¿qué estás aplicando?

Alfonso Alcántara

Blog Yooriento.com

Para ilustrar el tema, puede verse el vídeo-clip de Lodger (I love death) que ilustra en dibujos animados el devenir de la vida. Este video es duro pero nos muestra claramente que, aunque suene simplista, la vida tiene que ver con lo que nos pasa, que las cosas son como son porque fueron como fueron y que **las cosas serán según cómo las organicemos hoy.**

No importa tanto lo que digamos o pensemos de nuestra vida y lo que digamos o nos digan sobre cómo somos, como el contexto, las condiciones y los tipos de relaciones en las que vivimos, que hacen más probable que nos comportemos de una u otra forma, lo que a su vez influye en lo que conseguimos.

Si quieres, no siempre puedes

Existe una concepción errónea sobre lo que es y lo que hace la psicología que tiene más que ver con el *cambio del interior* de las personas que con el **cambio de las condiciones en que las personas viven**. Sigue vigente y con gran fuerza ese tipo de pensamiento mágico **si-quieres-puedes** esparcido por malos profesionales que nos dicen que podemos reeducarnos tan sólo con proponérselo, que todo depende de nuestra fuerza de voluntad y de nuestra actitud.

Se trata de explicaciones circulares que no explican qué hacer para proponérselo mejor, tener más voluntad y mejor actitud. Porque al final no importan las explicaciones que nos den porque siempre se trata de lo que hacemos. Convertir las descripciones en supuestas explicaciones es una triste manera de dar apariencia de profesionalidad.

Hazte consciente de las explicaciones circulares

Se trata de explicaciones que no explican nada en la empresa en la vida profesional o en la vida no profesional por parte de profesionales que no aplican ni conocen los métodos válidos y fiables más sencillos de la psicología y de la ciencia

básica, y que ni siquiera definen operativamente las variables o factores que supuestamente quieren mejorar.

Un directivo no dirige bien a su equipo porque no tiene “liderazgo”. Y hemos “detectado” que no es un líder porque es evidente que no dirige bien a su equipo. **No encuentras trabajo porque no tienes empleabilidad** y sabemos que no tienes empleabilidad porque no encuentras trabajo. **Muchos empleados son poco productivos porque no tienen suficiente engagement** en la empresa. Hemos descubierto esa falta de engagement porque son poco productivos.

-¿Por qué este niño no hace nada en clase?

-Porque no tiene “motivación”.

-¿Y cómo sabe usted que no tiene “motivación”?

-¿Acaso no ves que no hace nada en clase?

Afirmar que la economía va mal por culpa de la crisis es como decir que el barco se hundió por culpa del naufragio, que el edificio se quemó por causa del incendio y que ayer llovió debido al mal tiempo. (Viñeta de @tyrexito)



Si no te sientes bien, siéntete mejor

Si estás deprimido, un mal psicólogo te dirá con éstas o con otras palabras más “técnicas” *no te deprimas hombre, tienes que mirar el lado positivo de la vida, ser optimista y ver la botella medio llena y blablabla*, en lugar de ayudarte a comprobar qué situaciones, comportamientos y momentos en tu vida hacen más probable que estés desanimado e inactivo para intentar modificar esas rutinas.

Si no encuentras trabajo es posible que el consultor, coach u orientador/a bienintencionado te anime a seguir intentándolo, busque *subirte la autoestima* sin conocer la *diferencia entre animar y motivar* y te proporcione más información y

posibilidades formativas, en vez de **analizar funcionalmente tu situación** comprobando qué conductas te llevan continuamente al fracaso para facilitar que te enfrentes a estos desajustes.



El secreto de la felicidad

En este estado de cosas, profesionales de la consultoría, la orientación profesional, el *coaching* e incluso la propia psicología, siguen, seguimos siendo percibidos como profetas de lo obvio, animadores del espíritu y vendedores de *etiquetas* y psicolabia, y no como profesionales de valor añadido que ayudamos a comprender y modificar el contexto y los comportamientos con los que las personas generan y mantienen sus problemas o consiguen sus objetivos.

Las mujeres no estudian matemáticas porque no tienen autoestima matemática. En Yoriento.com ya hablamos sobre elegir estudios “bien” y sobre elegir no tan bien, con las 10 formas más seguras de elegir mal los estudios. En el artículo “Ellas también valen para ingenieras pero huyen” la psicóloga Janet Hyde relaciona la elección de la carrera profesional con el género y afirma que “si tu madre o tu profesor creen que tú no vales para las matemáticas, pueden tener un profundo impacto en tu autoestima matemática.” Por otro lado, la matemática Debra Lewis, de la Universidad de California en Santa Cruz, dice que la clave para

atraer más mujeres a las carreras técnicas está en **exponerlas a los placeres y recompensas de las matemáticas**. Qué sorpresa, ¿verdad? En fin, la psicóloga con la psicolabia, y la matemática haciendo de psicóloga de la buena. El mundo al revés.

Si los supuestos expertos seguimos ocupándonos especialmente de poner nombres a las cosas y de hacer sesudos análisis que son mera psicolabia conseguimos que las personas se dediquen a hacer lo mismo, a poner etiquetas y buscar explicaciones circulares que no explican nada, aunque dan conversación, eso sí.

La alternativa no sólo es más sencilla sino mucho más eficaz: analicemos cómo organizan sus vidas las personas que están más satisfechas y tienen menos problemas o los superan con más facilidad, y ayudemos a que otras **apliquen esas buenas prácticas**. Dime cómo vives y te diré cómo estás.