

**REFLEXIONES
PSICOLÓGICAS**

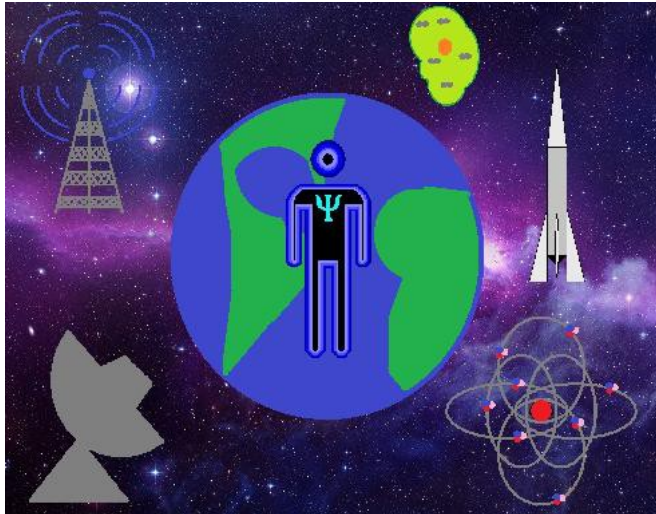
A mi hija Constanza.

ÍNDICE

01 - EL DESAFÍO DE LA HUMANIDAD (EL PROBLEMA DEL AUTOCONOCIMIENTO Y EL CONOCIMIENTO DE LOS OTROS).....	5
02 - LA VINCULACIÓN CON LOS OTROS.....	11
03 - EL CAMINO DE LA DEFINICIÓN HUMANA (LA COMPLEJIDAD DEL SER HUMANO).....	24
04 - LA VALORACIÓN DEL CONOCIMIENTO PSICOLÓGICO.....	30
05 - CONSCIENCIA DE LA PROPIA PERSONALIDAD.....	36
06 - LA GRAFOLOGÍA.....	40
07 - EL APORTE DE LA GRAFOLOGÍA A LA SOCIEDAD.....	54
08 - EN EL CORAZÓN Y LA MENTE DE LOS PERSONAJES HISTÓRICOS.....	61
09 - LA ELECCIÓN DEL PERSONAL DE UNA EMPRESA (GRAFOLOGÍA).....	68
10 - GRAFOLOGÍA Y JUSTICIA.....	72
11 - LA ELECCIÓN DE UNA CARRERA.....	76
12 - CONFLICTOS DE LA GRAFOLOGÍA.....	80
13 - TIPOS DE ENAMORAMIENTOS EN UNA RELACIÓN DE PAREJA.....	88
14 - LA CRÍTICA.....	92
15 - LA CONSCIENCIA (EL VUELO DEL HALCÓN Y LA AYUDA AL RATÓN).....	100
16 - LA PSICOTERAPIA (APRENDIENDO A NAVEGAR).....	109
17 - EL INDIVIDUO Y LOS ROLES.....	114
18 - INADAPTACIÓN, ADAPTACIÓN Y SOBREADAPTACIÓN.....	120
19 - LA CRIANZA (CONSTRUCCIÓN DE LA PERSONALIDAD).....	126
20 - EL AUTOESTIMA.....	132
21 - EL CAMINO DE LA FELICIDAD.....	138
22 - LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA.....	152
23 - EL SENTIMIENTO DE CULPA.....	158
24 - LA IDENTIDAD (QUIEN SOY).....	166
25 - LA FELICIDAD EN EL OTRO.....	172
26 - LA PERSONALIDAD.....	182
27 - EQUILIBRIO.....	198
28 - ANSIEDAD.....	204
29 - ENEAGRAMA.....	210
30 - EGOISMO Y ALTRUISMO.....	232
31 - ACTITUDES TÓXICAS EN LOS VÍNCULOS.....	238
32 - LA GRAFOLOGÍA Y SU POSICIÓN CON RESPECTO A LA PSICOLOGÍA.....	246
33 - EL REDUCCIONISMO EN LA PSICOLOGÍA.....	251
34 - GRAFOLOGIA Y PSICOTERAPIA.....	256
35 - EL EGO PROFESIONAL.....	262
36 - LA GRAFOLOGÍA COMO HERRAMIENTA DE AUTOCONOCIMIENTO.....	270
37 - LA ESPIRITUALIDAD (DEFINICIÓN Y FUNCIÓN).....	278
38 - LOS CELOS.....	284
39 - LA PSICOLOGÍA INTEGRADA.....	294
40 - EL FANATISMO COTIDIANO.....	300

01 - EL DESAFÍO DE LA HUMANIDAD (EL PROBLEMA DEL AUTOCONOCIMIENTO Y EL CONOCIMIENTO DE LOS OTROS)

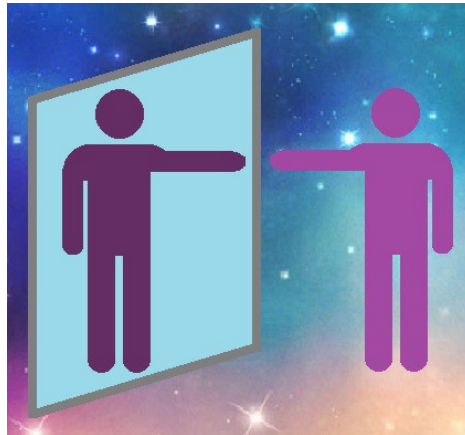
Es realmente increíble lo que el ser humano a logrado en todos los aspectos de la vida y todo lo que continúa desarrollando hoy en día. El avance del conocimiento y la tecnología han permitido cosas extraordinarias para la vida diaria de las personas; las distancias se han reducido, las fronteras de la medicina se han extendido y las comodidades rodean la vida cotidiana. Los recursos de todo un planeta han sido puestos a disposición del ser humano para lograr una mejor calidad de vida.



Pero a pesar de todo éste desarrollo, de los grandes logros de la ciencia y tecnología, la humanidad todavía enfrenta terribles conflictos de los cuales no puede deshacerse. Estos conflictos son los más determinantes en la vida de las personas, pero realmente no se ha realizado mucho avance de la humanidad en estos aspectos en comparación con otros; estos problemas son el trato con uno mismo y con los otros.

Empezando por el primero, el trato con uno mismo, se pueden entender como un aspecto de la vida íntima, que no posee una influencia directa entre los demás aspectos. De esta forma parece poco en una primera

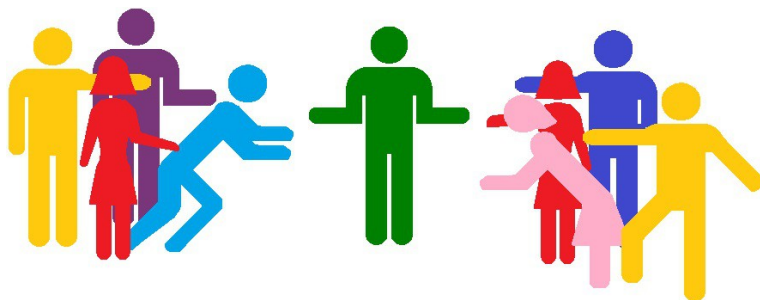
apreciación, pero el trato con uno mismo determina toda la existencia. La apreciación que se haga de uno mismo, la identidad, la visión de la realidad, el nivel de autoestima, la valorización de las diferentes características, el reconocimiento de defectos para superarse, así como el reconocimiento de las mejores estrategias teniendo en cuenta los elementos de la personalidad... cada uno de estos elementos influyen de forma determinante en el nivel de bienestar propio y todo surge del trato que se tenga consigo mismo.



El trato propio podrá observarse en la forma de acciones que llevan a un individuo con respecto a su bienestar. Un buen trato propio otorgará un mayor nivel de bienestar; el seguir los objetivos que producen disfrute, el estímulo y la paciencia para con uno mismo, el momento de descanso, la búsqueda de las necesidades, etc. La definición de bienestar propio, así como reconocer las virtudes y defectos nunca ha sido algo claro, lleva toda una vida para intentar acercarse a las definiciones. Estas incluyen su desarrollo y una mejor socialización. De esta forma el trato que tiene cada persona consigo mismo afecta cualquier nivel social. Es la semilla con la cual surgen las mejores condiciones o las peores. Por lo tanto del primer problema deriva el segundo; el trato con los otros.

El trato con los demás afecta cada nivel de la vida; los vínculos familiares,

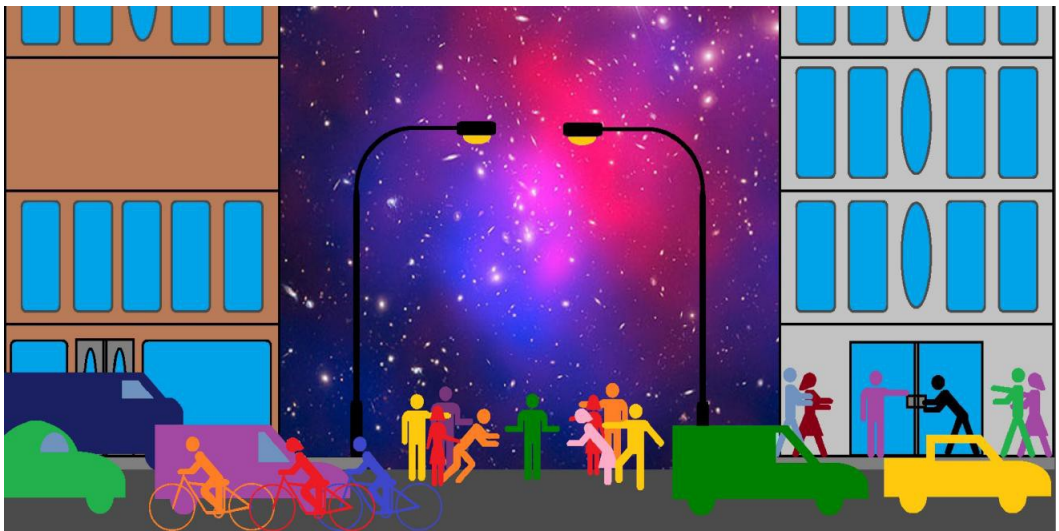
las amistades y pareja, los otros, la sociedad, la humanidad... una persona se ve determinada por las acciones, emociones y pensamientos de otras personas, alterando cada momento de la vida. Una contestación, una ayuda, una crítica, una simple expresión o actitud llegan hasta el individuo y predisponen las acciones y decisiones en determinadas direcciones. El mismo grupo social se puede establecer como estímulo de miedo o como deseo. La interacción es inevitable y la búsqueda dentro del grupo es la acción diaria. De esta forma para el propio individuo los otros ocupan un lugar en los aspectos diarios; serán los inferiores para reafirmar superioridad, serán el objeto de amor trascendental que construirá la felicidad, serán los enemigos que despierten todos los rencores, serán las amistades que acompañan y contienen, etc. Se puede observar los mayores actos de afecto positivo entre personas en los más nobles actos altruistas, o se pueden ver las peores aberraciones del trato de un ser humano con respecto a otro ser humano.



Estos dos problemas poseen una íntima relación, de hecho van en conjunto afectándose mutuamente. La visión y el trato que posea un individuo sobre sí mismo condiciona la interacción con el otro y esta interacción con el otro condiciona el trato con uno mismo. Supongamos un ejemplo; si la felicidad de un individuo es poder vincularse con otro, la búsqueda de ese otro sería el camino. Pero si carece de autoestima o si siente culpa, el trato que posea consigo mismo no puede ser bueno y por lo tanto hará lo necesario para alejarse de aquello que le brinde felicidad.

Supongamos otro ejemplo; un individuo que se siente inferior a los demás. Ya es una negativa forma de identificarse, porque en vez de quedarse en esa posición podría valorar las características que posee y desarrollar nuevas. Pero en vez de esto, elije aliviar la angustia de la inferioridad ubicando a alguien más en ese lugar, tomando una persona de su medio que pueda adaptarse a esa situación. De esta forma falta el respeto en el trato con esta nueva persona, para sentirse superior. También desarrolla otras características, como la sensación de incomodidad y rencor hacia alguien que consideraba inferior, y por algún logro en su desarrollo pasa a una superioridad (envidia).

Es posible constituir cientos de ejemplos en donde se puede observar la interacción entre ambos aspectos, determinándose mutuamente. Dada la cantidad de conflictos entre personas que se suceden diariamente en la sociedad, es posible también entender la falta de autoconocimiento y de buen trato hacia sí mismo. Los conflictos de este tipo son los que predominan en la sociedad, no porque es parte de la condición humana, es solo por ignorancia.

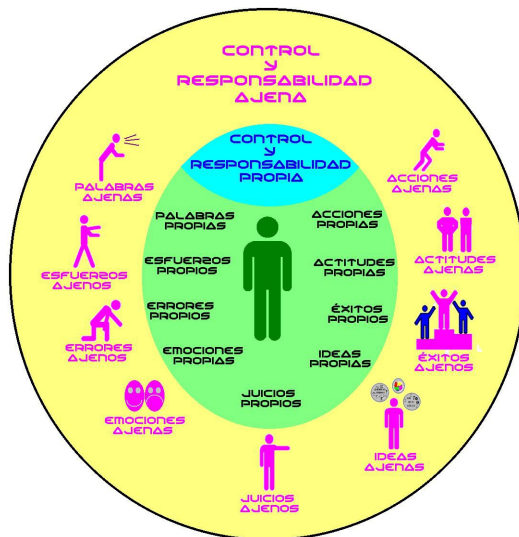


Podría entonces determinarse que el reconocimiento del propio ser sería el primer paso. Una vez establecido esto es posible tener un buen trato

consigo mismo. Esto ya daría una enorme solución a los conflictos planteados. Acto siguiente sería el reconocimiento del otro, de las variedades y posibilidad de personalidad, así como las formas para el tratamiento de cada una de ellas. Estos dos aspectos (el autoconocimiento y el conocimiento del otro) son la base de los problemas de la sociedad actual. Pero el camino a resolverlos no parece muy claro.

¿Porqué es un problema el autoconocimiento?. Un individuo pasa toda la vida consigo mismo, vive, experimenta todas las situaciones, siente cada estímulo. Lo extraño es que no se conozca. Sin embargo sucede así, queda una visión parcial del propio autoconcepto. ¿De donde viene esa visión parcial de sí mismo?. Proviene ni más ni menos que de los otros. El concepto propio proviene del juicio y valoración de los otros. Y esto mismo es lo que afecta la relación con los otros. En una búsqueda del buen juicio y valoración de los otros se producen demandas y competencias, lo cual lleva al conflicto. Esta apreciación del otro se hace a través del juicio de bueno y malo traído desde afuera, e interpretado como “normalidad”.

¿De dónde viene esta apreciación?. Ningún ser humano nace sabiendo quien es, de hecho ese reconocimiento proviene del medio ambiente, del grupo familiar. Esa forma de constitución del autoconcepto es lógica y viable durante el proceso de desarrollo, pero una vez que ha alcanzado la madurez el autoconcepto le pertenece al propio individuo. Esta forma no es una transición fácil, lo más común es que justamente no se haga en la medida necesaria. Es por esto que queda un autoconcepto definido por el afuera, con la necesaria dependencia y los conflictos propios. Definido de una forma general, es un problema de maduración.



Sin autoconocimiento, sin saber cómo tratarse a uno mismo, las decisiones no tienen la orientación correcta y el sufrimiento se hace inevitable. Sin el conocimiento sobre como son los demás el trato al otro es imposible y los conflictos son semillas de situaciones terribles. De esta forma el autoconocimiento permite el correcto entendimiento del propio ser, tratándolo y conduciéndolo de la forma adecuada. Así mismo un correcto conocimiento de los demás asegura una buena vinculación e interrelación con los otros, como grupo, como sociedad. Sin éste conocimiento las divisiones son inevitables en cualquier ámbito, desde un vínculo de pareja hasta una completa sociedad, así como todas las acciones que se realizan sin entender la situación.

La cuestión estará en la construcción de este camino de autoconocimiento y el conocimiento del otro. Podríamos decir que tanto el propio ser como los otros poseen algo en común; la condición humana. Pero justamente en este concepto encontramos conflictos de definición. Es aquí donde hace falta hacer hincapié para lograr un concepto que permita servir de base para finalmente lograr el objetivo; el bienestar con uno mismo y con los demás.

Juan Manuel Sánchez.