

# INTRODUCCIÓN

## PSICOLOGÍA DE LA NORMALIDAD Y GESTIÓN DE PERSONAS

Siempre me he preguntado porque la psicología se identifica solo con la visión más clínica asociada a conductas anormales. La mayoría de los psicólogos estamos inmersos en problemáticas de personas normales, que nos acontecen típicas y clarividentes crisis normales y cotidianas. Decía Martín Seligman que: *«La psicología no solo se centra en los comportamientos no saludables. También ayuda en la educación, el trabajo, el matrimonio, los deportes. Los psicólogos trabajan para ayudar a las personas a construir fortalezas en estos dominios»*. Construir fortalezas personales es una buena definición de la psicología de la normalidad donde se inscribe mi labor profesional. Mi trayectoria de psicólogo del trabajo ha abordado multitud de situaciones normales, en las cuales mi rol de escuchador, reformulador, preguntón y sintetizador que aprendí de la psicología sirve para que las personas normales tengan más fortalezas frente a crisis habituales. Reivindicar el ámbito de la normalidad como campo de acción de la psicología es un esfuerzo necesario en un entorno «sanitario» que enmarca nuestra profesión. La canibalización de la visión clínica de la psicología tras obtener una formación habilitante para ser sanitario no debe obnubilar el valor inmenso de la psicología de la normalidad. Ser psicólogo no pasa por ver enfermedades sino habitualmente por asesor y apoyar en situaciones de dudas existenciales, desarrollo de habilidades y cambio de actitudes y conductas. Más que buscar y rebuscar raíces profundas de problemas normales, hay que ejercer el rol de acompañamiento cotidiano a personas normales.

Y no hay nada más normal que los dichos populares, refranes y expresiones sociales destilados de experiencias de nuestros antecesores. Hoy día que tanto se habla de epigenética, para mí muchos de nuestros

esquemas mentales (*Mindsight*) están troquelados por estas experiencias sencillas pero grandiosas de los dichos. Por eso, en este ámbito de la psicología de la normalidad se tienen que usar los refranes a la vez que la multitud de anglicismos que utilizamos. Especialmente en el ámbito de la gestión de personas en la empresa donde ejercemos los psicólogos del trabajo se suele atiborrar de palabras y conceptos en inglés. Con los dichos populares queremos expresar en un aserto de concepto técnico tan utilizado en Recursos Humanos.

En el libro vamos a asociar un dicho popular a treinta conceptos de rabiosa actualidad en gestión de personas. Se trata de desmitificar el halo de las palabras con la sabiduría de las justas expresiones de una síntesis fruto de la experiencia. A la vez, quiero reivindicar el efecto obnubilador de las modas en gestión de personas. En mi larga experiencia en el área de Recursos Humanos, he tenido que sortear multitud de conceptos popularizados en su momento y cuyo significado era el mismo que lo que había antes. Hemos guerreado con las competencias, competido con el talento, impactado con el CMI RRHH y, ahora, estamos inmersos en la visión digital de la vida. Frente a las espúreas modas nada más eterno que el acierto de los dichos populares.

Interconectar los dichos populares con los conceptos de gestión de personas es una apuesta por explicar desde lo normal. Se inventan nuevas expresiones, pero tenemos los conceptos clásicos detrás de cada una. Mezclar las nuevas dimensiones de los nuevos conceptos con la claridad y la dureza de los refranes. ¿Y qué tiene que ver este libro con la psicología de la normalidad? Pues todo, pues las expresiones populares sirven para acercar nuestras descripciones psicológicas. No se trata de adornar nuestra ciencia con arropes discursivos, sino más bien de utilizar palabras normales para explicar conceptos sencillos. Tras cada una de las treinta expresiones y conceptos hay multitud de investigación científica de la Psicología, pero queremos expresarla en términos normales y usuales.

También, influye en este libro, mis raíces castellanas (del pan, pan y el vino, vino palentino) donde mis antecesores se expresaban con lenguaje directo, nítido y, ante todo, sencillo. La sencillez es la semilla de la sabiduría, me decía un tío-abuelo que leía mucho siendo pastor todos los

días, y repetía que las palabras eran como las plantas, cada una valía para una determinada ocasión.

Me encanta ser heterodoxo y provocar a multitud de libros sesudos de psicología con un lenguaje coloquial, pero igualmente, romper las barbaridades de los libros de autoayuda metiendo las dudas que la psicología científica nos introduce. No es bueno pensar solo con *mindfulness*, diversidad, inteligencia artificial sino relativizar cualquier intervención con un acercamiento ecléctico. Toda solución en psicología reposa en el eclecticismo en las formas de pensar y no en visiones unívocas de escuelas específicas de psicología.

Sentido común, eclecticismo, heterodoxia, anglicismos enriquecedores mezclados en un libro que no pretende ser científico, pero de lo que rehúye es de que sirva de autoayuda. Si usted necesita ayuda, no lea solamente, sino vaya a apoyarse en un psicólogo... y a ser posible en un psicólogo de la normalidad.

Para acabar la introducción, indicaremos que cada capítulo se puede leer individualmente ya que su origen fue la publicación en la revista del Grupo BLC (ahora AUREN BLC). Y, tengo que agradecer a Mar Novillo y Paola Colas, que estuvieran todos los meses analizando los diferentes artículos. Y a algunos de mis lectores con los que establecía enormes discusiones sobre mi crítica al *mindfulness* como panacea, de la crítica al concepto de talento y mucho más. Y, por último, agradecer a Asunción Berzal su dedicación y esfuerzo en este nuevo libro, siempre está ahí cuando la necesito.

Y, como vamos de normalidad, por favor perdonar los defectos y simplemente si el libro os sorprende en algún momento tenemos que pensar en el mérito del azar. Yo he puesto el esfuerzo y vosotros tenéis que poner vuestra comprensión. Y, para acabar, un dicho popular: «No hay mal que por bien no venga», y me quedo tranquilo porque «A lo hecho, pecho».

FRANCISCO JAVIER CANTERA HERRERO