

## PREÀMBUL

*Escriure un conjunt d'articles sobre psicologia és una tasca que pot parèixer fàcil, però no ho és tant si es pensa en la gran varietat de temes i d'enfocaments que es poden adoptar. Pensem en la gran quantitat de teories psicològiques que expliquen el comportament humà: des de les més «conductistes» (els supòsits implícits de les quals serien que tot comportament és après i es manifesta mitjançant la conducta externa i el llenguatge) fins a les més «profundes» i humanistes (el nucli del comportament humà és intern a cada persona i no es pot captar mitjançant procediments d'observació), passant per les cognitivistes i les psicobiològiques.*

*Tot i això, hem optat per infondre al monogràfic un enfocament des de la psicologia positiva, però... què significa això de la psicologia positiva? Aquest concepte implica dos aspectes complementaris: un enfocament positiu de la salut i un enfocament positiu de la pràctica psicològica.*

*L'any 1986, l'OMS va ampliar el concepte de salut, i va establir que:*

*La salut és el nivell en què un individu o un grup és capaç, d'una banda, de realitzar les seues aspiracions i de satisfer les seues necessitats i, d'altra banda, de canviar o d'enfrontar-se a l'ambient. La salut és contemplada, per tant, com un recurs per a la vida diària i no com l'objectiu de la vida: és un concepte positiu que emfatitza els recursos socials i personals, així com les capacitats físiques.*

*Els nous aspectes d'aquesta conceptualització de la salut de l'OMS de l'any 1986 són:*  
*a) és definida com un «nivell», no com un «estat», amb la qual cosa s'accentua l'aspecte continu de la salut, i no com un estat de tot (o de possessió) o, en contraposició, de res (d'absència) de salut;*

*b) també els components del funcionament personal («dur a terme aspiracions», «satisfer les seues necessitats», «enfrontar-se a l'ambient» són considerats com a elements de la salut;*

*c) la salut és definida com un recurs, com un mitjà, per a aconseguir les activitats de la vida diària (autocura, desplaçament, treball, oci, etc.), i*

*d) en aquesta última definició de la salut, s'anteposen els aspectes personals i socials als biològics («físics»).*

*Encara hi afegiria més: una persona no és saludable per naixement (encara que indubtablement la genètica influeix), sinó que la salut és un valor important del qual s'ha de tenir cura, és a dir, la salut no és una qualitat passiva que es posseïssa en funció d'uns atributs innats, sinó que cada persona pot fer quelcom per a millorar la seua pròpia salut psicològica i física.*

*En resum, una persona sana ja no és només la que no està malalta, sinó la que posseeix un estat de benestar positiu i capacitat per a desenvolupar uns nivells d'activitat física, mental i social que li proporcionen autonomia i realització personal.*

*Però, d'altra banda, la psicologia positiva consisteix en un enfocament de la pràctica psicològica oposada (o complementària) a la que la gent del carrer entén al que consisteix el treball d'un psicòleg; potser una persona del carrer entén que s'ha d'anar al psicòleg quan s'està malament o quan es té una patologia, però la psicologia positiva consisteix precisament a intentar millorar les condicions de vida de les persones del carrer mitjançant un enfocament superador de la seua pròpia salut (entesa com un tot). En resum, ja no sols s'hauria d'anar al psicòleg quan s'està malament, sinó que també convindria anar al psicòleg quan no s'està malament: per a estar millor.*

*Hi ha una anècdota referida a Sigmund Freud: algú li va preguntar una vegada com era una persona madura, i aquest li va respondre que era aquella capaç de «treballar i estimar amb normalitat»; però com tota gran afirmació, és difícil de posar en pràctica, i s'han de desenvolupar aspectes que ajuden a desplegar els principis que ens podrien portar cap a una vida més plena.*

*En la primera meitat del segle xx la formació dels psicòlegs era fonamentalment teòrica, mentres ara s'insisteix més en la integració entre teoria i pràctica, de manera que el bon professional té una mentalitat dirigida cap a la resolució pràctica de problemes professionals basant-se en criteris comprovats científicament (en ciència s'ha encunyat l'expressió pràctica basada en l'evidència); en definitiva, es plantegen quines són les dades comprovades mitjançant investigació rigorosa, per a poder-les aplicar a la pràctica professional. Hem passat de conèixer grans teories a saber aplicar coneixements obtinguts científicament.*

*Es critica a la psicologia clàssica el fet que s'haja dedicat més a l'estudi i guariment de les malalties mentals, abans que a l'estudi de la millora de les condicions de vida de les persones sanes. El terme psicologia positiva s'ha desplegat recentment, i hi ha dues fites que han propiciat el seu desenvolupament. Sobre aquest punt, s'ha d'indicar que la psicòloga Marie Jahoda, el 1958, va escriure un interessant llibre sobre «salut mental positiva», en el qual, des d'un punt de vista teòric i aplicat, proporcionava pautes per a un adequat desenvolupament personal. El terme psicologia positiva el van divulgar Martin E. P. Seligman i Mihaly Csikszentmihalyi l'any 2000, en un article en què van proposar la investigació sobre quins aspectes físics i psicosocials afavoreixen el benestar i l'equilibri de les persones (des d'un punt de vista integral), indicant que la psicologia no sols ha d'intentar guarir els aspectes negatius (de patiment) de les persones, sinó identificar i promocionar el millor del que cada un de nosaltres portem dins.*

*Com indicava al començament, no és fàcil seleccionar articles per a un monogràfic sobre psicologia, però les persones que han col·laborat en aquest han fet aquesta labor fàcil i al mateix temps apassionant (A. Alarcón, A. Belenguer, J. J. Canales, A. Capafons, K. Cuervo, F. Doménech, M. García, J. M. Gil, A. B. Górriz, V. Hernández, F. Herrero, R. Herrero, R. Mateu, J. Pallarés i L. Villanueva). Cada un d'ells és especialista en l'àmbit sobre el qual escriu i prové de diferents contextos professionals: centres clínics, d'ensenyament i d'investigació. He d'agrair la seua dedicació desinteressada i l'esforç per a aconseguir un monogràfic de qualitat. De la mateixa manera, agraiïsc a l'**Agrupació Borrianenca de Cultura** i al director d'aquest **Anuari**, Joan Verdegal, la confiança dipositada en mi per a portar endavant aquest monogràfic. L'agraïment*

---

*es fa extensiu també al Departament de Traducció i Comunicació de la Universitat Jaume I, així com als traductors que hi han col·laborat per mitjà d'una acció del seu Pla estratègic.*

*Espera que amb la lectura de cada article, el lector gaudisca, aprenga i pose en pràctica les orientacions que els autors proposen, tant com jo ho he fet (o més, si és possible).*

*Castelló de la Plana, 10 de gener de 2011.*

**Jesús Rosel**  
Universitat Jaume I