

# Introducció a la Psicologia: Què és psicologia?

## 1.- Etimologia de la paraula 'psicologia'

La paraula 'psicologia' prové de dues paraules gregues: 'psique' i 'logos'.

- **Psique:** Significa 'alè vital' i, per extensió, 'ànima', 'esperit' o 'ment', paraules que en temps antics foren sinònimes però que en la psicologia contemporània no tenen el mateix significat.
- **Logos:** Significa 'raó', 'paraula', 'estudi', 'tractat'...

Per tant, 'psicologia' significa 'estudi de la ment'. Però la paraula 'ment' és ambigua i caldria diferenciar-la de conceptes similars però no exactament homònims com 'cervell', 'ànima' o 'esperit'. Per tant, la psicologia es defineix d'una manera més restringida com: **estudi científic de la ment, de la conducta i dels processos mentals en els humans i els altres animals.**

William James (1890) la va definir dient que: 'La psicologia és la ciència de la vida mental, dels seus fenòmens i de les seves condicions'.

Anomenem **ment** la capacitat de crear pensaments, tant de forma conscient com inconscient, mitjançant el raonament, la intuïció, els sentiments, etc.

**La ment és una de les funcions del cervell**, però no l'única (la major part del volum del cervell humà es dedica als processos d'ajustament de la visió binocular) **i es caracteritza per ser bio / psico / social**. Cada ment es diferent en la mesura que cada experiència és diferent: els continguts mentals són individuals i propis de cadascú.

Els psicòlegs en la mesura que s'autoconsideren científics tendeixen a no usar paraules ambigües, difícils de definir, com ara 'felicitat' o 'llibertat', donat que no són conceptes experimentals. Aquests temes són de caire filosòfic, però no mesurables i, per tant, extracientífics.

Actualment, **paraules com 'ànima' o 'esperit' no es fan servir gairebé mai en psicologia**, en la mesura que donen una visió dualista de la ment, separada del cos que habitualment no s'accepta.

'**Ànima**' és un mot que prové del llatí i significa 'alè o força vital' (en un sentit més o menys similar al que usem quan diem 'anima't!' a algun amic en crisi). Algunes religions primitives (i la filosofia de Plató) consideren que l'ànima és el principi que mou ('anima') el cos i que entre ànima i cos i ha una diferència radical, com si es tractés de dos entitats incompatibles.

'**Esperit**' és un sinònim de 'personalitat' o de 'caràcter', però tendeix a contraposar-se a 'matèria' i, per tant, no explica de manera adient la unitat de l'humà.

## 2.- La psicologia en tant que ciència: característiques

La psicologia es considera a si mateixa una ciència experimental, és a dir, un coneixement rigorós i per causes, que pot ser sotmès a prova i s'organitza de manera sistemàtica (és a dir, d'acord a principis objectivables).

Però cal recordar que hi ha dues menes de ciències: les 'dures' en què tot el seu contingut pot ser matematitzat (p. ex: la física) les 'toves' en què només pot matematitzar-se una part del seu contingut. La psicologia és una ciència 'tova'. Es poden matematitzar aspectes com l'estudi de la memòria o la intel·ligència (test), però no són de cap manera matematitzables els sentiments, les emocions, etc., que tanmateix tots els humans posseïm.

La psicologia té quatre característiques:

- 1.- Experimental:** perquè basada en l'experiència, no en hipòtesis indemostrables.
- 2.- Sistemàtica:** perquè organitza i dóna unitat als coneixements segons principis científics: fa hipòtesis, les demostra i les organitza de manera comprensiva.
- 3.- Teòrica:** perquè s'estructura en grans àmbits conceptualment significatius (sistemàtics).
- 4.- Multidisciplinar:** perquè en el seu esforç per explicar la conducta, recull elements de la biologia, la sociologia, el medi ambient, etc.

### 3.- Les dues concepcions bàsiques de la psicologia

Els psicòlegs divergeixen entre ells pels pressupostos bàsics des dels quals plantegen les seves anàlisis. Bàsicament tota psicologia opta per una d'aquestes dues opcions a l'hora d'explicar la relació entre la ment i el món:

**1.- Objectivisme:** que defensa el coneixement humà com una representació directa de la realitat. Tot en el món són fenòmens físics descriptibles objectivament i, a l'extrem, també matematitzables. Els organismes biològics — i per tant, els humans — simplement responen a estímuls del medi (o del món extern) que existeixen realment. Watson i el behaviorisme són un exemple de psicologia objectivista.

**2.- Constructivisme:** que considera el coneixement com una construcció que fa la ment a partir de l'experiència. No hi ha, doncs, coneixement 'natural', ni coneixement amb validesa absoluta, sinó que tot depèn de les estructures prèvies en les quals «s'emmarca» o pren sentit allò que ens esdevé. Un model és una construcció sistemàtica que organitza i integra processos cognitius. Per al constructivisme el coneixement resulta inseparable de la seva pròpia organització. Cada nou coneixement obliga a reinterpretar o reestructurar el posterior. Piaget és el psicòleg clàssic del constructivisme.

El constructivisme s'inscriu, doncs, en una concepció relativista de la realitat.

### 4.- Que pretén fer un psicòleg?

Com tots els científics, també els psicòlegs busquen les causes de les coses. Això significa que pretenen respondre al 'què' passa i al 'com' passa en un fenomen psíquic. Aquest objectiu inclou quatre elements comuns a totes les ciències: descriure, explicar, predir i controlar.

**1.- Descriure:** recollir el màxim de dades possibles que ajudin a resoldre un problema. Un psicòleg ha de tenir en compte la freqüència, la durada, la intensitat i la latència (el temps transcorregut entre l'estímul i l'aparició de la resposta) de la conducta.

**2.- Explicar:** formular hipòtesis que ajudin explicar un fet, i revisar-les sotmetent-les a proves.

**3.- Predir:** en base a l'explicació d'un fet, anticipar les futures situacions, especialment les conflictives

**4.- Controlar:** posar les bases de la seva resolució d'una situació, per tal de permetre una bona adaptació del subjecte al medi.

La psicologia assumeix aquests quatre objectius o metes d'una manera objectiva, és a dir, elaborant les seves teories no tan sols mitjançant observacions sinó experiments (controlats, objectivables, mesurables i repetibles).

#### 4.- Què és un fenomen psíquic?

S'anomena fenomen qualsevol cosa o situació percebuda per un subjecte i que demana una explicació. Les teories s'elaboren per explicar els fenòmens. La diferència entre un fenomen i un fet s'estableix a nivell de l'observador. Un fet succeeix per ell mateix, un fenomen necessita un observador que li atorgui sentit.

Tradicionalment es considera que en la realitat hi ha tres menes de fenòmens diferents: físics, fisiològics i psíquics (o mentals).

Els **fenòmens físics** succeeixen al món extern, en l'espai i en el temps, són objectius i mesurables i es coneixen per extrospecció (és a dir, per anàlisi i del món extern): per ex.: la pluja.

Els **fenòmens fisiològics** succeeixen en el cos i, en conseqüència són interns tot i que tinguin repercussions externes. Són també objectius i mesurables i ocupen espai i temps, però es poden conèixer per extrospecció o per introspecció: per ex.: la menstruació.

Els **fenòmens psíquics** succeeixen en la ment (que té la capacitat d'elaborar un temps propi), són subjectius i sovint no mesurables i es coneixen per introspecció (és a dir, per la mirada al propi interior, a la ment...): per ex.: el somni, el deliri al·lucinatori.

S'anomena biologisme a la tendència a reduir tots els fenòmens psíquics a fenòmens físics o fisiològics sense cap altra matisació. El biologisme és per a la majoria dels psicòlegs una forma de reduccionisme perquè redueix els humans a una mena de màquines i no reconeix que els factors històrics, culturals i ambientals són també importants per a l'estabilitat de la psique.

Estrictament parlant un fenomen psíquic és un tipus especial de fenomen fisiològic (el que s'esdevé en la ment i és modelat per l'experiència). De vegades s'ha dit que els fenòmens físics no són intencionals (segueixen lleis causals objectives amb independència que siguin desitjades o no), mentre que el fenomen mental té alguna mena d'intencionalitat, tot i que aquesta pugui ser fins i tot desconeguda pel subjecte (inconscient).

#### 5.- Psicologia bàsica i psicologia aplicada.

Tradicionalment s'acostuma a diferenciar entre dues maneres d'estudiar els processos mentals: **psicologia bàsica** (la que estudia l'estructura profunda de la ment humana amb mètodes científics) i **psicologia aplicada** (la que estudia els processos psicològics en els àmbits concrets en què actuen els individus, com per ex., l'educació, el món del treball, etc.).

### Formen part de la psicologia bàsica:

1. **Psicologia general:** que investiga la naturalesa i el funcionament dels processos psicològics bàsics (la memòria, la intel·ligència, el condicionament de la conducta, etc.)
2. **Psicologia experimental:** que estudia els processos psicològics mitjançant experiments de laboratori. Usen tant animals com humans en les seves investigacions.
3. **Psicobiologia:** que estudia les bases biològiques del comportament en relació a la conducta i les bases genètiques i la influència dels fàrmacs en la conducta.
4. **Psicologia evolutiva:** que descriu i explica la conducta en relació a l'edat (cronològica) i al context en què viu l'individu.
5. **Psicologia social:** que estudia la relació entre l'individu i els estímuls grupals (de la família i els amics a la publicitat).
6. **Psicologia de la personalitat:** que analitza la relació entre la genètica, l'entorn i la personalitat d'un individu.
7. **Psicologia de l'aprenentatge:** que estudia les lleis generals de l'aprenentatge, la creació d'esquemes i marcs mentals i les estratègies per ampliar o ordenar allò après.
8. **Psicologia diferencial:** que estudia les diferències que presenten els individus entre si, comparats amb la mitjana dels grups dels quals formen part. La seva eina bàsica són els tests.

### Formen part de la psicologia aplicada:

1. **Psicologia educativa:** que estudia la millora en l'aprenentatge i l'orientació escolar.
2. **Psicologia clínica:** que estudia les eines que els humans tenen a l'abast per tal d'enfrontar-se al seu propi patiment (de la manca d'autoestima a l'estrès i les depressions).
3. **Psicologia industrial:** que estudia les tècniques per integrar el treballador en l'empresa, per augmentar la productivitat i optimitzar el treball.

### 6.- Mots en 'psi': Psicòleg, psiquiatre, psicoanalista, psicopatologia, psicopatia, psicoteràpia...

El món 'psi' ha donat origen a un bon nombre de paraules que cal conèixer. En la mentalitat popular aquests mots sovint es confonen, tot i no tenir gaire res en comú.

El **psicòleg** fa teràpia de conducta en sentit ampli; analitza la personalitat, l'aprenentatge, la inserció en l'àmbit laboral o escolar, etc i proposa tècniques per transformar les relacions i millorar la inserció del subjecte. No es metge i, per tant, no utilitza fàrmacs, sinó que presenta tècniques o eines per transformar conductes.

El **psiquiatre** és un metge, especialitzat en els problemes de la ment i de la conducta. Utilitza fàrmacs.

El **psicoanalista** segueix una teràpia de conducta molt concreta: la de Sigmund Freud i la seva escola. Creu en l'existència d'una motivació inconscient dels actes humans de caràcter sexual, considera que es poden interpretar els somnis, etc. actualment és un mètode molt poc usat en psicologia.

**Psicopatologia** és qualsevol síndrome o malaltia mental.

**Psicopatia** és el nom genèric de les malalties mentals greus que es caracteritzen per un capteniment associat. Un psicòpata és incapaç de tenir sentiments de culpa.

Finalment, s'anomena **psicoteràpia** qualsevol reeducació (dels sentiments, del raonament, dels hàbits i conductes, etc.) que té per objecte ajudar a una persona en dificultats, sense aplicar-li fàrmacs. Pot fer-se individualment o en grup.