

# Les Teories del Desenvolupament Personal, o 'New Age'

Les teories del desenvolupament personal són hereves directes del que durant els anys 1960-1970 s'anomenà 'psicologia humanista' i que posteriorment, sobretot en barrejar-se amb algunes intuïcions procedents de l'Orient (ioga, budisme zen..) i amb teories de caire higienista, naturistes i vegetarianes, (sovint originades a finals del segle 19), és una de les branques del que s'ha anomenat Enfocament Centrat en la Persona (ECP).

Aquestes teràpies s'anomenen 'dinàmiques', perquè consideren que la vida psíquica ha de ser entesa com un constant procés d'integració i ajustament dels canvis i de relació amb l'entorn. El desenvolupament personal ofereix una sèrie de tècniques, algunes més o menys arbitràries, que conduïrien al que s'anomena 'flourishing', floreixement o expansió d'un jo autocentrat o 'autorealitzat', per usa el mot de Maslow. El nucli d'aquestes teràpies està en l'autosuggestió o autonvinciment. Si el 'jo' ha de trobar-se en harmonia amb el món, seria més feliç, com ja deien els clàssics, el qui aprenqués a necessitar menys i cerqués la qualitat de les relacions, per comptes dels diners, el poder, etc.

En les diverses teories del desenvolupament personal, el que hom proposa d'entrada és un esforç higienista de revisió l'estil de vida. En el nivell zero d'aquestes teràpies hom pretén aconseguir una millor integració de les necessitats mitjançant la revisió de dos elements omnipresents en la vida quotidiana: la dieta i la relació amb l'entorn.

La dieta, i especialment l'alcohol, la contaminació del menjar amb pesticides i la manca d'ordre en el menjar són causa de problemes psicològics que demanen, especialment un autocontrol emocional, de vegades proper a les prescripcions dels estoics. Per la seva banda un entorn agressiu, antiestètic i desequilibrat ('lleig') és causa també de desordres emocionals, de l'augment de l'agressivitat, etc. D'aquí que la decoració dels espais, la correcta il·luminació, el vestit senzill, etc., tinguin un paper destacat en l'equilibri emocional.

Més endavant, la teràpia humanista inicià el que s'anomenava 'teories de la relació amb el jo' o 'd'autocentrament' que identificà el desenvolupament personal amb l'autoestima, anant més a l'equilibri intern de l'individu que a la relació amb l'entorn.

En tot cas, la tesi central de les diverses tendències integrades en el 'desenvolupament personal' és que l'equilibri emocional intern sumat a un entorn social i alimentari equilibrat hauria de tenir conseqüències en la salut, produint una situació similar al que el grecs antics havien anomenat 'ataràxia' (no pertorbació – felicitat).

A un nivell que demana més justificació teòrica, les teràpies del desenvolupament personal també s'usen en la curació d'estats depressius. Implícitament es vincula la resposta depressiva a una conducta infantil –tesi altament controvertida– i s'usen les teories cognitives sobre la depressió d'una manera no sempre ortodoxa. En aquest àmbit molts terapeutes es conductuals es remetent a la figura i les propostes de Aaron T. Beck (1921), per a qui les depressions són conseqüència d'un tractament deficient de la informació. La percepció inadequada de l'entorn i d'un mateix tendeix a desvaloritzar el que som i el que tenim, i a fer-nos creure que les

nostres mancances són més importants que el conjunt de les coses que sabem i som. Els pensaments negatius bloquegen la nostra cognició a tres nivells, sobre el jo, sobre el món i sobre el futur. Com que una característica bàsica de la depressió és la minusvaloració, la primera passa del desenvolupament personal seria identificar el sistema de creences i modificar-lo en un sentit més racional. Aquest autor va elaborar un conegut qüestionari amb 21 preguntes de resposta múltiple, molt usat per identificar problemes emocionals. (Qüestionari de depressió de Beck, amb diverses revisions). Es pot usar a partir dels 13 anys.

Una altra autora significativa l'àmbit de les teories del creixement personal és Marsha M. Lineham (1943) que ha proposat una teoria de la 'wisemind' (ment sàvia) a partir de la seva particular teoria de les depressions. Per a Lineham, la depressió es produeix en tres eixos en què els individus tendeixen a situar-se a l'extrem de cada eix: (1) el que va de la vulnerabilitat emocional a l'autoinvalidació, (2) el que va de la passivitat activa a l'aparent competència i (3) el que va de la crisi implacable al bloqueig de dol.

Una 'ment sàvia' ha de ser assertiva, ha de saber dir no, ha de tenir resistència a l'angoixa i ha de practicar la regulació emocional contra la vulnerabilitat. Per aconseguir aquests quatre objectius es proposen tota una sèrie de tècniques, bàsicament adreçades a modificar la forma de relacionar-se amb el propi cos i amb els altres individus, tècniques que poden ser ensenyades i de vegades més intuïtives que altra cosa..

Les teories que, de manera més o menys explícita, proposen ideals de felicitat, tenen a parts iguals partidaris i detractors aferrissats. S'ha parlat de 'psicologia per a pijos' i de 'teràpies per a divorciades riques' i molts terapeutes consideren que el 'desenvolupament personal' és un frau per dos motius: d'una banda perquè incideix més en el reconeixement dels propis traumes que en la seva superació i de l'altra perquè crea molta relació de dependència del client envers el terapeuta, en una situació de vegades sectària.

La pregunta és, però, si el 'desenvolupament personal' té sentit com a tal, o si créixer com a persona, més que estar vinculat a realitzar una sèrie d'exercicis de ioga o de qualsevol altra gimnàstica emocional, depèn també, i fins i tot bàsicament, del fet d'assumir tota una sèrie de valors morals, sense els quals l'ego pot acabar essent només una forma de vanitat o de narcisisme.