

**Palabras de bienvenida del Dr. Albam Brenes Chacón
en el Acto de Juramentación e Incorporación de nuevos profesionales
en el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica**

Jueves 17 de Agosto del 2023

Buenas tardes. El Presidente del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, Dr. Angelo Argüello, me ha hecho el honor de cederme su puesto para dirigirles unas palabras de bienvenida en este Acto Solemne de Juramentación e Incorporación de nuevos colegas.

Creo que Don Angelo tomó esa decisión por al menos tres razones. Primero, porque es un hombre generoso. Segundo, porque soy uno de los Miembros Fundadores de este Colegio que un pequeño grupo de colegas creamos hace ya casi 50 años. Y tercero, porque él sabía que mi nieta mayor, Sharon Esquivel, es una de las personas que se incorporan hoy.

Pues bien, resulta que mientras pensaba en qué temas abordaría en mi discurso, me recordé de varias dudas o inquietudes sobre el ejercicio profesional que a lo largo de los años me han planteado muchos colegas, tanto nuevos como experimentados. Inquietudes que reflejan su deseo de integrar adecuadamente sus conocimientos universitarios con la práctica profesional cotidiana. Se me ocurrió entonces conversar con ustedes como lo he hecho con esos colegas, retomando algunos temas que recuerdo por su relevancia.

Voy a leer mis palabras para evitar despistarme mientras hablo, como diría mi esposa, que por cierto también es colega nuestra. Y de antemano me disculpo por usar el castellano normal, sin las “adecuaciones inclusivas de género” que hoy en día algunos suelen emplear.

Comienzo resumiendo mi formación académica, pues quizás les permita ubicar mejor algunas ideas que mencionaré después. Obtuve mi Licenciatura en Psicología en Junio de 1974, en la Universidad de Costa Rica, la única que en ese entonces existía en nuestro país. Formé parte del primer grupo de estudiantes de la carrera, y hasta se dio la casualidad de que defendí y aprobé mi tesis de graduación pocos meses antes que los demás compañeros, lo que automáticamente me convertía en el primer psicólogo graduado en este país.

Dos años después, en 1976, terminé la Especialidad en Psicología Clínica, tras completar un programa que funcionaba mediante un convenio entre el Hospital Nacional Psiquiátrico y el Colegio de Médicos, entidad que autorizaba el ejercicio de esta especialidad porque aun no existía el Colegio de Psicólogos. Por último, en 1979 alcancé el grado académico de Doctor en Psicología en la muy antigua y respetable Universidad de Barcelona.

Ese fue el punto final de mis estudios universitarios formales, siempre costeados con becas y con mi trabajo. También fue el inicio de una historia personal que aun sigue en proceso, y que espero continúe así hasta el último día de mi vida. Una historia que me permite decirles *“confieso que he vivido”*, usando la frase del gran poeta Pablo Neruda, porque con los años he tenido la oportunidad de vivir y aprender muchísimas cosas en muy diversos campos. Aprendizajes que van más allá de todo lo que pude llegar a soñar, y que comprueban que a menudo la realidad supera la ficción.

Por ejemplo, durante mi vida adulta llegué a ser psicoterapeuta, docente universitario, investigador social y escritor de varias docenas de títulos, unos publicados y otros por publicar. Y como si fuera poco, tuve la oportunidad de viajar a más sitios de los que jamás soñé, y de convertirme en estudioso perenne de temas de cultura, arte, costumbres e idiomas.

Todo ese contexto personal y profesional que he vivido, creo yo, me ha facilitado muchísimo la ineludible tarea humana de modificar mi perspectiva del mundo personal o profesional siempre que sea necesario. Y lo mismo deseo para ustedes después de escuchar las seis ideas o reflexiones relacionadas con el ejercicio profesional que voy a describir a continuación, sin seguir ningún orden en particular.

1. *Me gusta pensar que un objetivo fundamental de la psicología es ayudar a la gente a entender y aceptar la transitoriedad de los hechos de la vida.*

Esto lo digo porque esa transitoriedad es una de las primeras y más absolutas realidades que todos debemos llegar a aceptar, como psicólogos y como seres humanos.

Así como la vida no es eterna, nada más lo es. La carrera universitaria y sus exámenes se terminan. También el enamoramiento no correspondido. Ciertas tareas molestas del trabajo. La compañía desagradable de tal o cual persona. La deuda que se adquirió. La frustración por un matrimonio o por un divorcio. El ruido del vecino. La presa de tránsito. El gobierno de turno. La inseguridad por la falta de experiencia. Todo cambia o se termina.

2. *Ni yo, ni mis allegados más cercanos, somos referentes de normalidad.*

No puedo juzgar a la gente sólo en función de mis propias experiencias de vida. Por ejemplo, si en mi casa hay varios fumadores eso no significa que sea normal fumar. Y lo mismo con muchas otras conductas cotidianas. Que una persona sea muy ansiosa, o temerosa, o irascible, o inconstante, o despistada, no es normal sólo porque yo o algunos allegados tengamos uno o más de esos rasgos.

Y en este caso tampoco debemos basarnos en un criterio de mayorías. Como el que dice: “puedo atrasarme y hacer esperar a mi paciente” solo porque así lo hacen otros profesionales de la salud. O el que usa de ciertas “palabrotas cuestionables” y lo justifica diciendo que así se habla en el medio en que se mueven él mismo o su paciente.

3. *La ética y el “profesionalismo” son dos aspectos que siempre debemos tener presentes durante nuestro ejercicio profesional.*

Imagino que después de la preparación que les dio el Colegio para incorporarse como miembros, ustedes tendrán muy clara la importancia de la ética profesional para quienes trabajamos por el bienestar de otros seres humanos.

Pero resulta que además de apegarnos a la ética, también debemos mostrar eso que suele llamarse “profesionalismo”, y que nos obliga a cuidar nuestro comportamiento frente a los pacientes o clientes, que muy a menudo esperan una conducta intachable de nuestra parte, quizás semejante al que esperarían de un sacerdote o ministro religioso.

Lo anterior conlleva, por ejemplo, vestir correctamente *de acuerdo al momento, lugar y población con la que trabajamos*. Usar un lenguaje apropiado, sin palabras complicadas o técnicas, y muy neutral en cuanto a regionalismos o dichos, sobre todo si atendemos a gente de otros países. Y algo muy importante, ser moderados en nuestras descripciones diagnósticas,

pues por ser psicólogos la gente pondrá atención extra cuando usemos calificativos como loco, psicópata, retardado, histérico, adicto, etc.

Huelga decir que también conlleva la prudencia en el trato con las personas de sexo opuesto, para evitar malentendidos que comprometan la relación profesional. Recuerdo a un profesor mío que al escuchar a un colega contando que atendía a una mujer muy guapa, le interrumpió diciendo: “ella no es una mujer guapa; es una paciente, su paciente”

4. Podemos esforzarnos mucho por aumentar nuestro caudal de información, asistiendo a toda clase de cursos, talleres o capacitaciones. Pero tengamos presente que todo lo que se aprende adquiere mucho más sentido cuando logramos transmitirlo a alguien.

Por eso es que no deberíamos eludir cualquier oportunidad que se nos presente - remunerada o no- para dar clases o charlas a personas individuales o grupos, o para colaborar en algunas investigaciones dentro de nuestro campo, o para trabajar en divulgación escrita. Después de hacerlo, sin duda alguna, habremos afianzado de manera insospechada nuestro conocimiento sobre cada tema.

Y por cierto, creo que aquí sobra la excusa de no hacerlo por timidez, o temor, o falta de preparación. El simple hecho de hacerlo se convierte en antídoto contra la timidez y todo lo demás, así como el frío suele desaparecer poco después de meterse al agua.

5. Como profesionales en ciencias de la conducta debemos cuidarnos de comunicar nuestras ideas de forma apropiada, tanto al escribir como al hablar.

La nuestra es una de esas profesiones donde expresarse bien es casi una obligación ineludible, porque cada palabra dicha o escrita podría tener consecuencias inmensurables.

Son muchas las ocasiones en que un informe profesional nuestro puede tener consecuencias legales o emocionales muy serias, y por tanto hay que hacerlo con todo el cuidado posible. Incluso, no deberíamos recurrir a otra persona para que lo escriba o lo exponga en nuestro lugar, porque comprometeríamos nuestra “autoridad moral o intelectual” para corregir lo que esté mal dicho.

También debemos poner especial atención a nuestro lenguaje hablado, para identificar cuándo puede entorpecer la relación con nuestro interlocutor, por ejemplo, excluyendo ciertos términos claramente vulgares o populacheros. Asimismo, debemos ser cuidadosos en el uso de las tres formas de trato propias de nuestro idioma español: el usted, el vos y el tu. Algún paciente podría reaccionar negativamente si siente que se le da un trato irrespetuoso para su edad o posición.

Aun más, creo que todos aquellos que se esfuerzan por estudiar algún idioma extranjero (inglés, francés, etc.) deberían dedicar los mismos esfuerzos a mejorar su habilidad para transmitir las ideas en su propio idioma, oral y escrito. Jamás deberían asumir que lo manejan bien solo porque es su lengua materna. Tal vez sí esté bien para sus allegados, pero no para sus clientes, sus superiores, o hasta sus mismos colegas.

6. Ser honestos personal o profesionalmente significa conocer y aceptar nuestros talentos tanto como nuestras limitaciones.

La realidad es que aceptar limitaciones puede llegar a ser bastante fácil, porque la vida misma se encarga de mostrarnos cuáles son y qué consecuencias tienen. Más difícil puede ser

entender y desarrollar nuestros talentos, nuestras virtudes, porque no siempre se nos dan las oportunidades para descubrirlos, y para peor de males, nuestras inseguridades suelen encargarse de esconderlos o minimizarlos.

¡Pero qué agradable es encontrar una persona que tenga plena conciencia de sus talentos y de cómo usarlos en beneficio propio y de los demás! Por ejemplo, alguien que muestre empatía cuando le contamos algo. O que tenga gran sensibilidad artística y nos enseñe a ver otras bellezas de la vida, o gran capacidad intelectual y nos comparta sus conocimientos con sencillez y generosidad. ¿No creen que esa sería una buena meta en nuestras vidas?

Y una última reflexión que hasta podría pasar por recomendación: ***nuestra profesión es mucho más que un medio para ganar prestigio o para subsistir. Bien podríamos considerarla una brújula que guía nuestro crecimiento personal y profesional.***

Para aprovechar esa brújula seamos tan proactivos, asertivos e inclusivos como sea posible. Por ejemplo, no perdamos tiempo valioso clasificando a las personas que atendemos según sea su grupo étnico, o su estrato socioeconómica, o su preferencia sexual, o cualquier otro aspecto tan casual o circunstancial como los anteriores.

De hecho, créanme que después de tantos años de práctica profesional, la única clasificación que me parece relevante es la del recordado psiquiatra y filósofo Viktor Frankl cuando dice: *“... hay dos razas de personas en el mundo y nada más que dos: la raza de las personas decentes y la de las indecentes. Ambas se encuentran en todas partes y en todas las capas sociales...”*

Termino diciendo que las ideas o reflexiones que hoy he compartido con ustedes son parte de las muchas enseñanzas que he recibido en la “Escuela de la Vida Profesional” a la que comencé a asistir cuando terminé la universidad, me integré a este Colegio profesional, y me convertí en psicólogo a tiempo completo, con la inacabable tarea de descubrir los alcances de mi profesión.

Me refiero a esa misma Escuela a la que ustedes comenzarán a asistir ahora que han aprobado esos “requisitos de admisión” que son el título obtenido en sus universidades y la incorporación a este Colegio.

Ojalá muchos de ustedes logren graduarse con honores en esta “Escuela de la Vida Profesional” que les menciono, como lo hizo el respetable colega que será homenajeado dentro de un rato en esta ceremonia de hoy, o como los colegas cuyos retratos adornan la sala de entrada de nuestro Colegio.

Muchas gracias, buenas noches y buena suerte, estimados colegas. ¡Sean bienvenidos al Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica!