

Psicologías 'alternativas'

CARLOS J. ÁLVAREZ GONZÁLEZ,
VICEDECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA
(UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA)

Hace algún tiempo, apareció en los medios de comunicación canarios una noticia sobre una mujer que había sido detenida en Tenerife por un supuesto delito de intrusismo profesional. Prestaba servicios propios de psicólogos y psiquiatras, cuando lo único que ofertaba era poco más que unas sesiones de curandera, administrando brebajes que eran básicamente agua. Además, el personaje en cuestión practicaba la "terapia holística" cuya base radicaba en "la curación a través de la mente". Cobraba grandes sumas de dinero, una de las razones por las que fue denunciada por unos clientes.

Desgraciadamente, este hecho no constituye un caso aislado. Los casos de intrusismo profesional son cada vez más frecuentes en el ámbito de la psicología, la psiquiatría y la medicina. Son muchos los embaucadores y las *pseudociencias* (por no emplear un calificativo más duro y realista) que emplean terminología propia del estudio científico de la mente y de la salud para enriquecerse y revestir de un rigor que no tienen a las prácticas fraudulentas o dudosas que ejercen.

Este tipo de nuevas técnicas suele recibir el calificativo nada afortunado de *alternativas*. Así, por ejemplo, en el caso de la medicina tenemos a la homeopatía y a la acupuntura. Las investigaciones responsables sobre estas medicinas han demostrado que, por ejemplo, la homeopa-

tía simplemente no tiene ningún efecto. Se basa en postulados que no se sostienen desde un punto de vista bioquímico y sus posibles efectos son de índole psicósomática y tienen que ver con el efecto placebo y la sugestión. En el caso de la acupuntura se habla de unos meridianos por los que supuestamente circula el *chi* o energía interna. Ni los meridianos ni esa energía se corresponden con ninguna estructura física real, como pudiera ser el sistema nervioso. Lo único que se ha observado es algún efecto de tipo analgésico. Pero el tema de las medicinas *alternativas* no es el que nos ocupa y conllevaría otro artículo.

Como profesor e investigador, me preocupa mucho la proliferación de tendencias psicológicas que nada tienen que ver con la psicología científica y académica. Y una de las razones fundamentales es que, mientras que la lí-

Mientras que la línea divisoria entre medicina científica y medicinas alternativas es evidente para la mayoría del gran público, no ocurre lo mismo en la psicología. Son muchas las personas que no distinguen entre psicología científica y terapias y orientaciones pseudocientíficas

nea divisoria entre medicina científica y medicinas alternativas es evidente para la mayoría del gran público, no ocurre lo mismo en la psicología. Son muchas las personas que no distinguen entre psicología científica y terapias y orientaciones *pseudocientíficas*.

Por ello, me gustaría hacer un breve repaso por algunas de las más populares *pseudopsicologías* de la actualidad, intentando aclarar una serie de cuestiones que suelen llevar a confusión a las personas ajenas a la profesión y que implican una alta dosis de peligrosidad.

PARAPSIKOLOGÍA

Uno de los términos pseudocientíficos más populares es el de *parapsicología*. El hecho de que la palabra *psicología* se encuentre incluida en el mismo puede llevar a engaños, algo muy similar a lo que ocurre con los términos astronomía (ciencia) y astrología (pseudociencia).

La parapsicología *no* es ninguna rama ni especialidad de la psicología, ni se imparte como materia en ninguna universidad española. Es cierto que se han realizado experimentos, sobre todo en EEUU y en el Reino Unido (en Edimburgo existe un laboratorio de parapsicología en la propia facultad de Psicología), que supuestamente han encontrado evidencias de ciertos fe-

nómenos paranormales como la telepatía o la *telequinesis* (mover objetos con la mente).

Entre ellos cabría citar a Rhine, uno de los fundadores de la parapsicología, Levy, Targ, Puthoff y muchos otros, incluyendo a los más actuales, por ejemplo Honorton y sus experimentos *ganzfeld*.

El *ganzfeld* es un campo visual y perceptivo homogéneo bajo el cual los sujetos intentan usar sus poderes psíquicos para describir un dibujo u otro estímulo visto por el "remitente" en una habitación distante. De acuerdo siempre a sus autores, parece que esta nueva técnica está dando resultados prometedores, replicables y robustos. Sin embargo, son muchas las críticas de tipo metodológico y estadístico realizadas por investigadores escépticos como Stokes, Hyman o Alcock.

Lo que diferencia a la parapsicología, incluso a la crédula, de otras pseudociencias es que comparte con la ciencia en general —y con la psicología en particular— la idea de que el método científico es la mejor vía para la comprensión del mundo, incluidos los supuestos fenómenos paranormales.

Y también es preciso reconocer que una parte de los parapsicólogos son honrados y poseen una sólida formación experimental y estadística. Otra cosa bien dis-



CORBIS

El objetivo de establecer una base científica para la fenomenología paranormal sigue igual ahora que hace veinte años. La mayor parte de sus resultados son imposibles de reproducir (algo fundamental en ciencia) y han sido puestos en entredicho por la psicología científica debido a sus sesgos y errores metodológicos. Algunos, incluso, han sido simplemente fraudes

tinta es que su deseo y ansia por encontrar evidencia de poderes extrasensoriales muchas veces les pierda. Y es que su objetivo de establecer una base científica para la fenomenología paranormal sigue igual ahora que hace veinte años. La mayor parte de sus resultados son imposibles de reproducir (algo fundamental en ciencia) y han sido puestos en entredicho por la psicología científica debido a sus sesgos y errores metodológicos. Algunos, incluso, han sido simplemente fraudes.

Tampoco existen modelos teóricos para explicar los datos. La definición misma de percepción extrasensorial o de cualquier otro supuesto fenómeno paranormal es puramente descriptiva (no explicativa, algo también fundamental en ciencia) y se basa en una negación: aquella percepción que *no* se realiza a través de los sentidos. De cualquier forma, estoy seguro de que los lectores de **El Escéptico** están familiarizados con este tema. Por otro lado, y esto sí que es triste, resulta que la mayoría de personas que se autocalifican como parapsicólogos no poseen ninguna titulación universitaria ni formación investigadora alguna.

LA TERAPIA DE REGRESIÓN

Tiene un fuerte contenido psicoanalítico y fue creada en el siglo XIX por Pierre Janet. Hoy es célebre gracias al psiquiatra Brain Weiss. La denominada regresión terapéutica es una técnica según la cual podemos volver hacia atrás en nuestros recuerdos, acceder a experiencias pasadas, para poder cambiar contenidos de tipo inconsciente que penetraron en nuestra mente y que son la causa de muchos males presentes.

Según los defensores de esta terapia, lo que recordamos no es necesariamente lo que ocurrió, algo constatado de sobra por la psicología científica de nuestros días, sino una representación de nuestro inconsciente. Resulta curioso que una terapia de corte psicoanalítico como ésta reconozca la falsedad de los recuerdos.

Sin embargo, su explicación de lo que se recuerda es aún más curiosa: contenidos inconscientes. Resulta mucho más creíble hablar de falsos recuerdos susceptibles de ser inducidos por la propia terapia, como ha demostrado en multitud de experimentos la psicología cognitiva, que de contenidos inconscientes. Éste es, a mi modo de ver, uno de los peligros mayores de este tipo de terapias: confundir recuerdos reprimidos con recuerdos inducidos o falsos.

PSICOLOGÍAS NEW AGE

Pero la lista de *psicologías alternativas* que nada tienen que ver con el estudio responsable de la mente es interminable. Algunos ejemplos actuales y que podemos encontrarnos con cierta frecuencia son los siguientes: la anteriormente mencionada *terapia holística*, la *psicología holística*, *el análisis transaccional* y la *psicología transpersonal*. Estos cuatro casos constituyen un grupo de sistemas de *diagnósticos* y *tratamientos* en los que se mezclan conceptos psicológicos con otros absolutamente esotéricos, pseudocientíficos e irracionales.

Estas pseudopsicologías se caracterizan por el empleo de términos *new age* o *nueva era* como *crecimiento personal*, *espiritualidad*, *el verdadero yo interior*, etc. así como su capacidad para relacionar todo con todo. Sus conexiones con el esoterismo y lo paranormal quedan patentes cuando, en sus publicaciones y páginas web encontramos que es normal hablar de *ceremonias chamánicas*, *conexiones cármicas* y *vidas anteriores*, etc. En fin, se trata de un cóctel que produce vértigo, donde se mezcla la reencarnación, la influencia de los astros, los poderes mentales, la parapsicología y curiosamente, casi nada de psicología.

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Otra pseudopsicología es la *programación neurolingüística (PNL)*, cada vez más popular. Este caso es especialmente delicado desde nuestro punto de vista ya que su nombre suena a disciplina científica: igual que la neuropsicología es una disciplina científica que estudia el sustrato biológico o neurológico de las capacidades mentales, se podría pensar que la PNL tiene algo que ver con la neurolingüística, que estudia las bases biológicas del lenguaje. Nada más lejos de la realidad.

La PNL surge en los años setenta de la mano de un profesor de lingüística, John Grinder, y de un estudiante de psicología, Richard Bandler. Uno de sus postulados fundamentales es que los movimientos del cuerpo

y la manera de respirar son indicadores claros de cómo piensan las personas. Por ejemplo, un pensador visual (signifique eso lo que signifique) respira a la altura del pecho, mientras que uno auditivo lo hace entre el pecho y el abdomen. La forma en que miramos también refleja lo que pensamos.

Otra premisa básica de la PNL es que las palabras que usamos reflejan la percepción interna e inconsciente de nuestros problemas. Si estas palabras y percepciones son inadecuadas y las seguimos utilizando, los problemas persistirán. Si elimináramos lo referente a lo inconsciente y a las palabras, esta última premisa no sería descabellada, y de hecho es la base de las terapias conductual-cognitivas, que emplean tratamientos empíricamente validados y que constituyen la orientación mayoritaria en psicología clínica.

El problema es que enseguida comprobamos cómo se mezclan procesos mentales que son psicológicamente distintos y que la PNL utiliza de forma indiscriminada: hablan de aptitudes, de percepciones, de palabras y frases, de imágenes mentales, de procesos cerebrales, etc., como si todo fuera lo mismo. Pero lo que termina de ubicar a la PNL es el empleo de conceptos y términos *nuevaerenses* como *desarrollo personal, cómo ser felices, la magia del cambio, despertando el poder*, etc.

Sus conexiones con las orientaciones "holísticas" son explícitas, como puede verse en sus *links* con parapsicología, medicinas alternativas, reiki, shiatsu y todo el entramado genuinamente *New Age*. Algunos psicólogos científicos, como Cross y colaboradores, sometieron algunos de los postulados fundamentales de la PNL a

Se mezclan procesos mentales que son psicológicamente distintos y que la PNL utiliza de forma indiscriminada: hablan de aptitudes, de percepciones, de palabras y frases, de imágenes mentales, de procesos cerebrales, etc., como si todo fuera lo mismo



comprobación empírica. Los resultados de uno de los experimentos no mostraron ninguna correlación significativa entre movimientos de los ojos y verbalizaciones, una predicción de la PNL. En un segundo experimento llegaron a la conclusión de que no existe la más mínima evidencia de que pueda predecirse el sistema de representación preferido por un sujeto a partir de la observación de sus gestos y movimientos.

REBIRTHING O RENACIMIENTO

Este sistema está relacionado con el anterior por la importancia que concede a la respiración. Según sus proponentes, la respiración está íntimamente relacionada con el subconsciente. Por ello, es importantísimo saber respirar (¡cómo si nos tuvieran que enseñar a ello!), y una de las cuestiones en las que se enfatiza es en la realización de ejercicios llamados *respiración circular consciente*.

A través de estos ejercicios se somete a la respiración a un control voluntario, con lo cual se convierte en un puente entre las funciones conscientes e inconscientes de nuestro cuerpo-mente(?), pudiendo así solucionar todos nuestros males y tener una vida próspera.

Algunos socios de ARP-SAPC asistimos a unas charlas informativas de esta terapia en Tenerife. Aparte de lo que se nos contó, hicimos ejercicios de respiración en los que se nos pedía al público que inspirásemos y expirásemos muy rápido y fuerte. Muchas personas reportaron luego sentirse “distintas”, “raras”...Tuvimos que ser nosotros los que explicamos que eso se debía simplemente a la hiperventilación. O sea, que no sólo no son buenos esos ejercicios sino que pueden ser perjudiciales para la salud.

mos pasando a planteamientos religiosos y místicos, de libros escritos por Jesucristo reencarnado, etc. Esto último fuimos nosotros quienes se lo hicimos explicar porque la conferenciante no se atrevía.

Aparte de la respiración también trabajan la regresión. Los lectores recordarán el caso acaecido el año pasado a una niña de diez años que murió asfixiada bajo mantas y que llevó a los tribunales tanto a la madre como a las terapeutas del *rebirthing*. Intentaban hacerla *renacer* a través de una regresión cuyo objetivo era lle-

varla al útero materno. En fin... aparte de que esta terapia cuenta en su haber hasta con asesinatos infantiles, huelga decir que el batiburrillo en el que se sostiene se cae por su propio peso y los problemas son obvios: un cúmulo enorme de despropósitos y postulados sin la más mínima base e indeterminación en toda la teoría. Por ejemplo, qué es el sub-

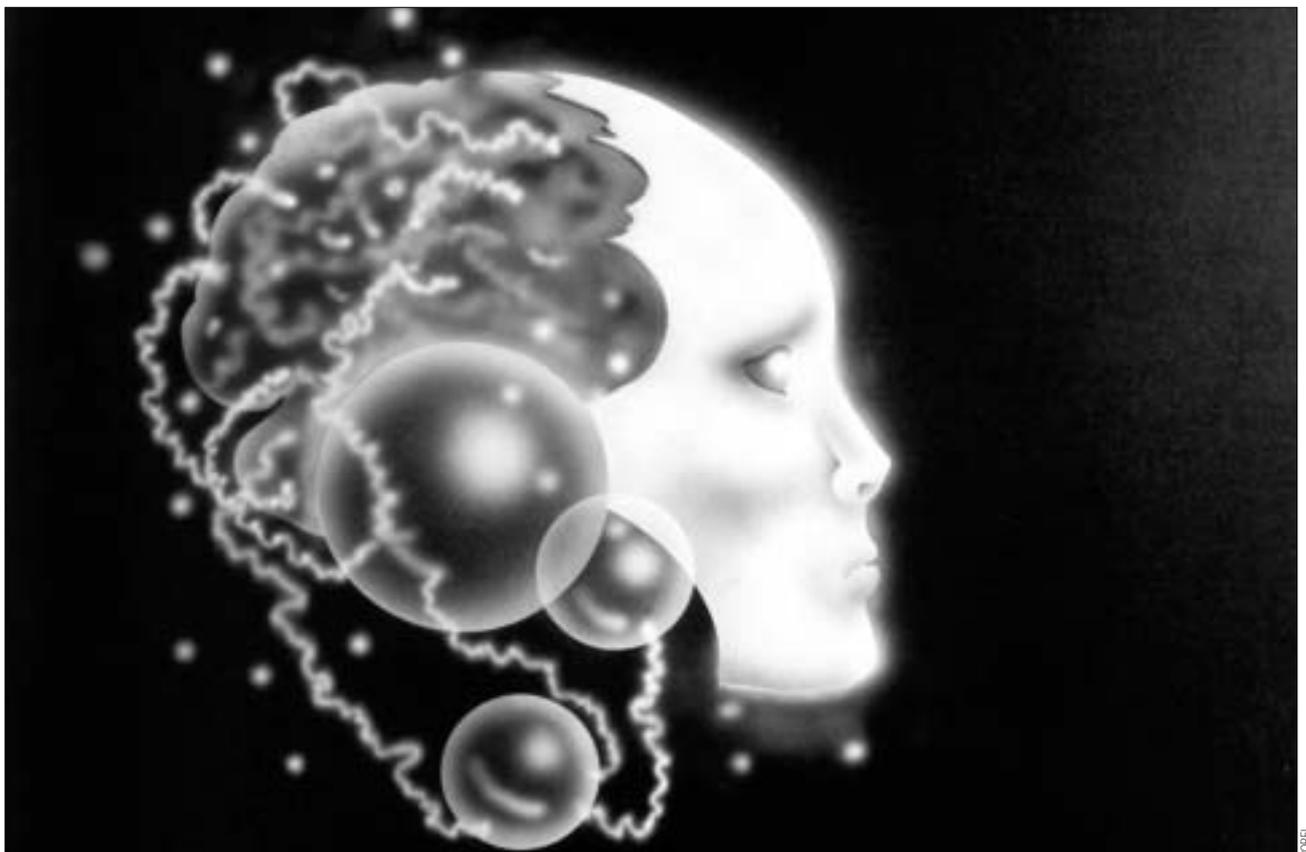
consciente, por qué se relaciona éste con la respiración y cómo, etc.

GRAFOLOGÍA

Muchas personas creen que la técnica mediante la cual puede conocerse la personalidad de una persona a través de su escritura está probada científicamente. Sin

Una de las características de estas pseudopsicologías es el eclecticismo, es decir, la facilidad para mezclar todo con todo

Una de las características de estas pseudopsicologías es el eclecticismo, es decir, la facilidad para mezclar todo con todo, como ya hemos visto. Normalmente, los grandes *maestros* de la psicología transaccional también son *muy buenos* en PNL, en parapsicología, etc. Y el *rebirthing* no es una excepción. En el mismo seminario se nos habló de *cursos de milagros*, y de la respiración fui-



embargo, los estudios empíricos realizados son contundentes: no existe ninguna relación sistemática entre escritura y características de personalidad.

El estudio de Beyersteins en 1992, por ejemplo, analizó 200 estudios grafológicos, llegando a la conclusión de que la grafología no es válida ni fiable. En otros estudios, se ha pedido a diferentes grafólogos que analicen una misma muestra de personas. Curiosamente, todos llegan a conclusiones distintas sobre las personas estudiadas, como expone Tripician en un artículo reciente del *Skeptical Inquirer*. Por otro lado, existen muchas escuelas de grafología que hacen predicciones contrarias, y se ha comprobado que la interpretación depende mucho de la persona concreta que la realice.

Sin embargo, no se debe confundir esta grafología con la de los especialistas que realizan análisis sistemáticos con el fin de determinar si una escritura pertenece o no a una persona, una actividad relacionada con usos periciales o forenses, y cuyo nombre real es *caligrafía*.

LA PSICOLOGÍA REVOLUCIONARIA

Curiosamente, nada tiene que ver con marxismo-leninismo ni con la política. Es el nombre de unos cursos que imparte un conocido grupo sectario, los *rosacrucés*, y cuyos carteles aparecen de vez en cuando en nuestras calles. En sus carteles no se incluyen en ningún momento los contenidos de dicho curso pero el dibujo es muy sugerente: un San Jorge con el dragón a todo color.

OTRAS SUPERCHERÍAS PSEUDOPSICOLÓGICAS

Como último ejemplo de utilización ilegítima de conceptos y términos psicológicos no podemos olvidarnos de la larga lista de supercherías y teorías irracionales sin la más mínima base: *astrología, lectura del tarot, brujería, quiromancia, etc.*

Pueden ser consideradas pseudopsicologías porque todas pretenden ser sistemas de psicodiagnóstico, es decir, tienen la pretensión de poder diagnosticar características de personalidad, temperamento y problemas/patologías de índole psicológicos. Todos estos charlatanes de feria no dudan en acudir a términos psicológicos para ganar más dinero y aumentar la credibilidad de sus prácticas fraudulentas. Es frecuente escucharles sin el más mínimo pudor que lo que ellos hacen es *científico* con el fin de investir de cierto rigor y fiabilidad a sus prácticas.

Es cierto que existen teorías y terapias psicológicas que no pueden denominarse científicas, como el psicoanálisis. Sin embargo, desde mi punto de vista, sería injusto por diversos motivos meter en el mismo saco a esta orientación y a las otras psicologías alternativas mencionadas

UN CASO APARTE ESPECIAL: EL PSICOANÁLISIS

Es cierto que existen teorías y terapias psicológicas que no pueden denominarse científicas, como el *psicoanálisis*. Sin embargo, desde mi punto de vista, sería injusto por diversos motivos meter en el mismo saco a esta orientación y a las anteriormente mencionadas.

Primero, las teorías psicoanalíticas fueron inicialmente propuestas por eminentes pensadores con una sólida formación para la época, como el psiquiatra Sigmund Freud. Sus contribuciones, tales como el concepto del subconsciente, de la represión, del superego, etc. son innegables en el pensamiento moderno en general. De hecho, la influencia del psicoanálisis ha sido mayor en psiquiatría y en otras disciplinas sociales y humanistas que en la propia psicología, donde nunca ha conformado un paradigma en sentido estricto, usando la terminología de Kuhn. Como ya he comentado, es una escuela que proviene de la medicina, no de la psicología. Las orientaciones psicoanalíticas han estado representadas de forma marginal, cuando no ausentes, en la psicología académica, exceptuando algunos países sobre todo iberoamericanos.

En segundo lugar, muchas de sus ideas sobre la sexualidad humana probablemente estaban justificadas en los pacientes que Freud trató (mayoritariamente mujeres adultas en plena época victoriana y puritana) y subyacen a muchos problemas psicopatológicos. Conceptos como el de los mecanismos de defensa, la proyección, la negación de un problema o la importancia relativa de la sexualidad se encuentran frecuentemente en la praxis clínica, aunque los términos y las explicaciones puedan ser diferentes desde una óptica científica.



Caricatura de Sigmund Freud. COPEL

Las conclusiones de estudios serios sobre tratamientos psicológicos empíricamente validados son contundentes: los más efectivos son, sin ningún género de dudas, los conductuales y los cognitivo-conductuales. Es decir, los que se basan en teorías científicas sobre el comportamiento y que están rutinariamente sometidos a validación empírica

Sin embargo, uno de los errores de Freud fue generalizar sus conclusiones a todo ser humano, además de que la mayor parte de sus interpretaciones de lo consciente con respecto a lo inconsciente son absolutamente discutibles y carecen de constatación empírica. Ningún psicoanalista se ha caracterizado por sus simpatías hacia el método científico.

Estoy seguro de que algún colega que trabaje en psicología clínica o aplicada en general me diría que es muy fácil hacer una crítica a aquellas ramas de la psicología no científicas, como el psicoanálisis, desde una perspectiva académica, desde la investigación de laboratorio. Que tendría que *salir a la calle* y que no es lo mismo los experimentos sobre microprocesos en contextos controlados realizados por los científicos cognitivos que la vida real y la psicología aplicada, donde lo importante es que *las cosas funcionen* y se resuelvan los problemas de las personas.

Sin embargo, la historia del conocimiento ha demostrado que el método científico es la mejor forma de avanzar sobre seguro y que ha supuesto el mayor aporte de *cosas que funcionan*. En este sentido, son muchas las investigaciones sobre la eficacia de los tratamientos psicológicos que ponen en duda el valor terapéutico del psicoanálisis y otras orientaciones no científicas.

Entre ellos cabría destacar el amplio estudio llevado a cabo en 1995 y 1996 por la *División de Psicología Clínica* de la *Sociedad Americana de Psicología*. En esta investigación se evaluaron un gran número de tratamientos para muchos desórdenes mentales. Las conclusiones de su publicación sobre tratamientos psicológicos empíricamente validados son contundentes: los más efectivos son, sin ningún género de dudas, los conductuales y los cognitivo-conductuales. Es decir, precisamente aquellos que se basan en teorías científicas sobre el comportamiento y que están rutinariamente sometidos a validación empírica. Aún así, el psicoanálisis continúa vigente, siendo la orientación predominante en algunas facultades de psicología, sobre todo iberoamericanas.

Por otro lado, los desvaríos de algunos neo-psicoanalistas como Lacan, son conocidos por los lectores de

El Escéptico, sobre todo a raíz de la crítica de Sokal. Pero repito: a pesar de no ser una orientación científica dentro de la psicología, creo que al menos algunas tendencias psicoanalíticas no merecen el mismo tratamiento que las terapias *alternativas* aquí expues-

tas. Por lo menos habría que considerar al psicoanálisis como una teoría filosófica curiosa y no carente de interés sobre la mente humana, además de reconocer su influencia en el pensamiento moderno en general.

Las críticas de la psicología científica a esta teoría deben encuadrarse en otro contexto distinto de la crítica a las paraciencias. Lo mismo podría decirse de muchas tendencias fenomenológicas y humanistas, algunas emparentadas con el psicoanálisis, las teorías del *niño interior*, algunas tendencias mínimamente serias del análisis transaccional o las terapias *gestálticas*.

Por cierto, de éstas últimas hay que destacar la nula relación que tienen con la escuela de la *Gestalt*, desarrollada a principios del siglo XX en Alemania por psicólogos como Wertheimer, Koffka o Köhler, una de las orientaciones explícitamente científicas dentro de la psicología, y cuyos trabajos sobre la percepción visual o sobre el pensamiento son ineludibles en cualquier libro de texto de psicología. Entre estos trabajos habría que destacar las investigaciones con primates no humanos de Wolfgang Köhler sobre el *insight* y la resolución de problemas, realizadas en su estación primatológica del Puerto de la Cruz (Tenerife).

A MODO DE CONCLUSIÓN

Evidentemente, este recorrido no agota en absoluto el listado de *psicologías alternativas*. Muchos lectores echarán en falta algunas orientaciones muy populares, como el método Silva de control mental o los cursos sobre pensamiento positivo o crecimiento interior, tan populares hoy en día. Sin embargo, las críticas y características aquí expuestas para muchas de las tendencias *New Age* son perfectamente aplicables a ellas.

Para terminar, permítanme esta recomendación: cuidado con las psicoterapias *alternativas*. Informémos a fondo sobre las personas en manos de las cuales vamos a poner nuestra salud mental. Exijamos credenciales. Desgraciadamente, una titulación académica es algo, pero no lo es todo. Preguntemos en qué consisten esos *tratamientos*. Consultemos a especialistas si tenemos alguna duda. No sólo está en juego nuestro dinero sino nuestra salud física y mental. **é**