

# La Psicología científica y las pseudopsicologías

Autor: [Carlos Álvarez](#) es doctor en psicología y profesor titular en la Universidad de La Laguna, en Tenerife.

Muchas veces el profano puede confundir la superchería con psicología. El autor nos cuenta las diferencias entre ambas.

## La Psicología científica.

La Psicología nace como ciencia en el siglo XIX. Es un momento apasionante donde sesudos filósofos del conocimiento y de la mente convergen con eminentes fisiólogos, intentando despojar al estudio de lo mental de la especulación y la metafísica, para así colocarlo junto a las otras ciencias objetivas. Se rompía de esta forma el viejo dualismo cartesiano según el cual la mente era inabordable por la Ciencia.

Luego sería Wilhelm Wundt el que establecería el primer laboratorio de Psicología. Desde ese momento, los avances en el conocimiento empírico de nuestros procesos mentales y nuestra conducta fueron imparables. Desde un enfoque correlacional, diferente al experimental de Wundt, surgen los tests y la psicometría, que cuantifican y miden numéricamente factores que hasta ese momento pertenecían al ámbito de lo especulativo, tales como la personalidad o la inteligencia..

La aventura continúa en el siglo XX, donde la Psicología Conductista norteamericana y la Psicología soviética coinciden en sus planteamientos experimentales. La influencia de un fisiólogo como Pavlov, quien descubrió el reflejo condicionado por causalidad cuando estudiaba los jugos gástricos animales, es innegable. A pesar de los avances del siglo anterior, se niega en este momento la posibilidad de estudiar todo aquello que no se pueda observar y medir, reemplazando como objeto de estudio la mente por la conducta..

A mitad de siglo, sin embargo, y debido en buena parte a la aparición de los ordenadores y la computación, aparece la Ciencia Cognitiva, fruto de la convergencia multidisciplinar entre psicólogos, matemáticos, técnicos en computación, ingenieros, neurofisiólogos, filósofos de la mente y lingüistas. En este momento, la Psicología Cognitiva recupera el estudio de los procesos mentales pero heredando del Conductismo sus métodos experimentales y la idea de que sólo se puede hacer ciencia a partir de lo empírico y objetivo.

Y así llegamos a nuestros días, donde la Psicología Cognitiva, de mano con las Neurociencias, dibuja un futuro cercano donde los avances en la comprensión de nuestra mente y de nuestro cerebro serán espectaculares.

## Las pseudopsicologías.

En paralelo con esta emocionante empresa, asistimos perplejos a la proliferación de multitud de pseudopsicologías o "psicologías alternativas", de tintes posmodernos y New Age que, por un lado, niegan y rechazan el método científico, y por otro, intentan hacerse pasar por "ciencias". Algunas de estas pseudopsicologías son las siguientes:

1) **Parapsicología.** 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 EE.UU. y en el Reino Unido, que supuestamente han encontrado evidencia de ciertos fenómenos paranormales como la telepatía o la telequinesis (mover objetos con la mente). Entre ellos cabría citar a 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..

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. La mayor parte de sus resultados son imposibles de reproducir (algo fundamental en ciencia). Algunos han sido simplemente fraudes. Por otro lado, no existen modelos teóricos para explicar los datos. La definición misma de Percepción Extrransensorial 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.

2) La **terapia de regresión** tiene influencias de corte psicoanalítico y fue creada en el siglo XIX por Pierre Janet. 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 defensores de esta terapia, lo que recordamos no es necesariamente lo que ocurrió, 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.

3) Algunos ejemplos actuales y que podemos encontrarnos con cierta frecuencia son los siguientes: **la psicología holística, el análisis transaccional y la psicología transpersonal**. Estos tres casos constituyen un grupo de sistemas de diagnósticos y tratamientos en los que se mezclan conceptos psicológicos con otros absolutamente esotéricos, pseudocientíficos, irracionales cuando no delirantes. Estas pseudopsicologías se caracterizan por el empleo de términos ligados a la 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 cádmicas, vidas anteriores, etc.

4) Otra pseudopsicología es la **programación neurolingüística** (PNL), cada vez más popular. 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 las personas piensan. 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. 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 o de procesos cerebrales como si todo fuera lo mismo.

5) **Rebirthing o renacimiento**. Este sistema está relacionado con el anterior por la importancia que conceden a la respiración. Según sus proponentes, la respiración está íntimamente relacionada con el subconsciente. Por ello, es importantísimo saber respirar (icómo 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.

Aparte de la respiración también trabajan la regresión.

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

7) 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.

#### **8) Psicología "transpersonal" e hipnosis regresiva**

Resulta sumamente peligroso cuando los pseudocientíficos de la mente, son psicólogos/as titulados/as. La formación científica no es fácil, y hacer ciencia requiere, aparte de una licenciatura, muchos años de preparación en metodología, matemáticas, diseños de investigación, etc. Hace poco, uno de estos psicólogos transpersonales, quien además suele salir en programas de asuntos paranormales en televisiones locales, impartió unas conferencias en Santa Cruz y en el Puerto de la Cruz. Uno de los temas que trató fue la regresión hipnótica, según la cual podemos regresar al pasado o...ia otras vidas! Aparte de engañar al público e ir en contra del código ético del psicólogo, el conferenciante fue más allá: la regresión hipnótica puede curar o ayudar a curar el cáncer. Afirmaciones como ésta no requieren más comentario sino una actuación judicial. No es ya sólo una cuestión de mantener hipótesis falsas y absurdas, sino de un peligro enorme contra la salud pública.

Por ejemplo, la Psicología científica ha demostrado que la regresión hipnótica no es real, no existe como tal. La hipnosis es un estado donde personas sugestionables lo son aún más, provocando que el sujeto hipnotizado actúe según sus creencias y aquello que el hipnotizador le dice. Por ejemplo, se sabe que nadie haría cosas bajo hipnosis que no haría en un estado no hipnótico o que no quisiera hacer.

Como se dijo anteriormente, se ha comprobado de sobra en multitud de experimentos que la hipnosis no incrementa el recuerdo ni su precisión, y que sin embargo, aumenta la posibilidad de generar y recuperar recuerdos falsos. Científicos cognitivos como Loftus o Spanos han demostrado que es relativamente sencillo inducir recuerdos falsos mediante hipnosis (y también sin hipnosis). Éstos y otros investigadores han denunciado y demostrado empíricamente la recuperación mediante hipnosis de recuerdos de rituales satánicos que jamás sucedieron, abusos sexuales que no existieron, abducciones por seres extraterrestres, contactos con fantasmas y espíritus, "visitas" a vidas pasadas, etc.

#### **CONTESTA A ESTAS CUESTIONES:**

- 1. ¿Qué diferencias más significativas hay entre las pseudopsicologías y la psicología científica?**
- 2. De las pseudopsicologías mencionadas, ¿Consideras que alguna es científica?. ¿Por qué?**
- 3. ¿Consideras que el autor del artículo es excesivamente crítico con las pseudopsicologías?. ¿Por qué?**
- 4. Señala de cada pseudopsicología las características más relevantes**