

EL AMOR POR LA PSICOLOGÍA (RESEÑA DEL LIBRO *CARTAS A UN JOVEN PSICÓLOGO* DE M^a DOLORES AVIA)

LOVE FOR PSYCHOLOGY: REVIEW OF THE BOOK *CARTAS A UN JOVEN PSICÓLOGO* BY M^a DOLORES AVIA

ALEJANDRA FERRÁNDIZ LLORET

Universidad Nacional de Educación a Distancia

La psicología ha sido una disciplina mimada por la atención histórica y social. De no tener entidad propia hace apenas un siglo ha pasado a arrogarse el discutible estatuto de ciencia positiva. Acaso, como dice José Antonio Marina en su contribución a este libro, lo que amenaza a la psicología no es, como sucede en otros conocimientos, su indeterminación actual sino la ebullición de sus escuelas, la proliferación de sus especialidades y la propagación de su presencia. La sociedad entera se halla psicologizada y de ello deriva un riesgo para el rigor y una peligrosa oportunidad para simuladores y desaprensivos.

El libro que ha compilado María Dolores Avia, catedrática de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, no tiene por primera finalidad la defensa de la psicología contra los impostores, ni se presenta como un manual que fije la rectitud de la disciplina, pero resulta, al cabo, un modelo deontológico a partir de los textos que lo componen. Logrado esto, lo que la obra persigue es informar a un público amplio, especialmente compuesto por licenciados recientes y jóvenes psicólogos, sobre la realidad de la psicología y sus problemas, el estado del debate y la actualidad de algunas especialidades. El título, *Cartas a un joven psicólogo*, anuncia el talante que ha conducido la escritura, entre afectiva y confidencial, más personal que institucional, más informal que académica.

María Dolores Avia declara en su preámbulo que una máxima que se autoimpuso como editora fue la claridad del material seleccionado y

el cuidado de la comunicación. Todo ello para no repetir el frecuente vicio universitario de atender más a los colegas que a los alumnos y reproducir un lenguaje plagado de sobrentendidos y alusiones cifradas. «¿De qué servirá que atesoréis muchas verdades si no las sabéis comunicar?», decía Jovellanos, y esta admonición, citada en el prólogo, ha guiado la voluntad de estilo que traspassa la obra. Efectivamente, si el libro se proponía ayudar a jóvenes profesionales en su quehacer inmediato y continuar como un complemento de su formación reciente, no podía extraviarse en un lenguaje erudito y oscuro. La demanda valdría para todo producto intelectual, pero aún más si su misión consistía, como era el caso, en esclarecer cada aspecto de la psicología.

De la psicología de la salud a la psicología de la personalidad, desde la psicoterapia a la psicología social, desde las recomendaciones de un psicólogo del aprendizaje a un terapeuta de conducta. Las especialidades podrían ser muchas más puesto que la psicología ha estallado en un archipiélago de técnicas y teorías, pero el recuento abarca acaso lo más visible en el mundo profesional y se brinda como una variada noticia respecto a la realidad de nuestros días.

En este último sentido, no parece una casualidad, por tanto, que el libro empiece con la psicología de la salud, porque la desmedida preocupación por la salud se ha constituido como una nueva «enfermedad mental» de estos tiempos. Así, de la obsesión excesiva por la salud puede caerse enfermo. Como también,

según expone Rafael Ballester, profesor de esta especialidad, «se puede tener salud mientras se está enfermo». La salud sería, en fin, algo más que la ausencia de enfermedad y se relacionaría con «una actitud alegre hacia la vida», según ha escrito Sigerist. Pero también, como el placer y el dolor, como la vida y la muerte, la enfermedad y la salud son dos conceptos que se implican y dialogan consustancialmente. ¿Será necesario un psicólogo de la salud para dar sentido y valor a esa dialéctica? «Ya sé que hay quien duda de la legitimidad o de la necesidad de la psicología de la salud», comenta, como para sí, Ballester, pero enseguida encuentra un tropel de argumentos para defender su existencia legítima, dentro o fuera de la psicología clínica. Una psicología de la salud en los ámbitos de la prevención, en la intervención sobre enfermedades concretas desde el cáncer a la diabetes, el alcoholismo o el sida, en la asistencia al cuerpo médico, etc., que debería ser cada vez más un servicio en los hospitales públicos, por lo menos.

En cuanto a los psicoterapeutas, cuatro de los catorce capítulos que configuran las *Cartas a un joven psicólogo* están escritos por estos profesionales. Emilio Gutiérrez, responsable del servicio de Terapia Familiar de la Universidad de Santiago de Compostela, previene, en general, contra los prejuicios de profesar en una escuela determinada y seguir inflexiblemente una teoría. Contra ese mal Gutiérrez opone la mayor permeabilidad ante las quejas del paciente porque, asegura, «psicoterapeuta y paciente deben hablar el mismo lenguaje».

Pero, además, dice al destinatario de su epístola: «¿Quieres otra regla? (para ejercer el oficio). No evitar que el paciente mejore por sí solo. Incluso, en ocasiones, una queja remite espontáneamente. Otras veces una queja se mantiene durante años y sobrevive a todos los intentos de remedio probados. Éste es el panorama de la psicoterapia, que va desde la remisión espontánea hasta la cronicidad. Seguramente te preguntarás si un diagnóstico correcto no evitaría esta aculturación de la queja». Respuesta: «...el diagnóstico no es crucial en psicoterapia... porque los objetivos y las metas no las marca el diagnóstico, sino que es un proceso de colaboración entre el terapeuta y el cliente». Finalmente, «cuando alguien se te

queje de su "yo" —aduce— primero mira si tiene una piedra en el zapato. Con esto quiero señalar que a veces mejorar algún aspecto pequeño y aparentemente periférico tiene grandes repercusiones. Como con los electrodomésticos cuando no funcionan, primero mirar el enchufe...».

De otra manera diferente pero tupida a su vez de recomendaciones, Arabella Villalobos expone las maneras de proceder de un terapeuta de la conducta. El capítulo va dirigido a alcanzar el rigor y la eficiencia pero conoce de sobra las dificultades de curación y la fragilidad de las mejorías. Como consecuencia, una de sus ponderadas advertencias es la de no tener prisa en los tratamientos y respetar el tiempo que cada persona necesita para incorporar a su vida las nuevas estrategias que se le han propuesto. Igualmente, dentro de los cuidados en la atención, Villalobos incita a la humildad profesional de manera que los terapeutas no se permitan la insensatez de pasar por alto sus limitaciones y no renuncien a solicitar supervisión cuando perciben que la necesitan.

María Ángeles Ruiz es también terapeuta, terapeuta cognitiva. O, mejor, cognitivo conductual. «Pertenezco —afirma— al grupo de terapeutas que consideran que la manera en que nos percibimos a nosotros mismos, a los demás, los acontecimientos que nos ocurren y el mundo que nos rodea, así como las interpretaciones y conclusiones que a raíz de ello vamos extrayendo, determinan en gran medida nuestro comportamiento y nuestros sentimientos». No elude la profesora Ruiz, titular de Modificación de Conducta en la UNED, las críticas que se dirigen a las dificultades metodológicas que entraña la constatación empírica de la mayoría de los modelos explicativos que se van formulando sobre el funcionamiento de la actividad mental y sobre su influencia en el comportamiento. Acepta esos posibles inconvenientes que empeñan la exigencia del método experimental pero despliega una serie de argumentos generales e interiores a la dialéctica de la práctica terapéutica para reafirmarse en la elección de su práctica curativa. En la manera de percibir o interpretar el mundo participan de una forma importante las creencias pero ¿qué decir, sobre todo, de las emociones? Es precisamente a las emociones a donde va dirigida la

terapia. El objetivo central de un tratamiento no es cambiar las creencias irracionales o enseñar a las personas a percibirse a sí mismas y a los demás desde diferentes perspectivas, sino revisar sólo aquéllas que le estén generando malestar. Es decir, la finalidad de la terapia no sería la de enseñar a las personas a ser más racionales, lógicas, imparciales, etc. «El verdadero objetivo es hacer ver al paciente que, puesto que existen diferentes puntos de vista, puede cuestionarse la perspectiva, reglas o planteamientos que están guiando su percepción y su valoraciones y, si lo considera necesario, revisarlos y sustituirlos por otros que no interfieran seriamente con su bienestar o su felicidad».

El cuarto terapeuta —José Antonio García Monge— llama enseguida la atención de sus jóvenes colegas. «No olvides —alerta al reciente psicólogo— que en la persona que tienes ante ti como paciente, “viven sus padres”. Esto será importante para comprenderle, también desde la humanidad consciente». Hay muy atinadas consideraciones en este capítulo sobre la enfermedad, el sufrimiento y el dolor. El dolor (físico, psíquico, moral, social, etc.) sería un dato de la vida mientras el sufrimiento sería una elaboración mental (cognitiva y emocional) de ese dato vivenciado. Pero, además, ¿qué decir de la escucha? «Existen técnicas de escucha activa —señala— pero saber escuchar es un arte... Para escuchar bien, tienes que aprender, querer y poder silenciar tu ego y ponerte empáticamente ante el otro. Tenemos dentro muchos ruidos; la psicoterapia exige silencio y palabra, escuchar creativamente, sin inventarte al otro, sólo acogiéndolo en todas sus dimensiones, incluso en sus evitaciones».

Meditaciones e indicaciones de este género, derivadas de la experiencia, convierten a menudo estas «cartas» en un testimonio emocional, y a la psicología que se maneja en una atrayente actividad con densa proyección sobre la vida de las personas. Contra la simplificación de los tratamientos, contra la conversión de los individuos en simples artefactos bioquímicos va dirigido el capítulo del psicopatólogo Carmelo Vázquez, subtítulo «Memorias de un cuarentón». Previene primero el profesor Vázquez contra la caricaturización de los códigos al estilo de los DSM (el vademécum de las enfermedades mentales) y alienta para que el profesional

preste máxima atención a los síntomas y problemas particulares de los pacientes. La regla sería un máximo de singularización y mínimo de aplicación estándar. Paralelamente, un buen profesional sabrá defenderse de las constricciones de lo que hoy, por influencia norteamericana, pone en primer lugar la productividad y la eficacia acelerada, especialmente con psicofármacos. «Tengo la convicción —dice el profesor Vázquez— de que “lo psicológico” (los deseos, las intenciones, las expectativas, la comunicación) necesita de un nivel de explicación que casi siempre va a estar por encima, integrando, y superando lo que desde visiones más moleculares del ser humano se vaya descubriendo bajo el microscopio». «¿Cómo se va a entender la reacción ante la pérdida, el sentimiento trágico de la vida, los celos insufribles o la afición desmedida a la máquina tragaperras por el mal funcionamiento de un neurotransmisor o un circuito neural?».

Jesús Sanz, profesor en la Universidad Complutense, explica precisamente cómo la psicología de la personalidad trata con la persona en su totalidad. Pero ¿cuáles serían las unidades más apropiadas para describir la personalidad humana? En los últimos años —informa muchos psicólogos de la personalidad han coincidido en señalar que la mayor parte de las diferencias entre individuos pueden resumirse utilizando cinco factores, los llamados «Cinco Grandes» (*Big Five*). Estos cinco factores se memorizarían con la palabra ARENA y son Amabilidad, Responsabilidad, Extraversión, Neuroticismo y Apertura. Según el profesor Sanz este modelo de los Cinco Grandes se ha mostrado como un poderoso marco «para predecir importantes cuestiones vitales tales como la salud, el bienestar psicológico y los resultados esperables de ciertas terapias psicológicas; y se han visto reforzados por estudios de genética conductual que muestran que muchos rasgos de personalidad están determinados en gran parte por la herencia.»

¿La psicología de la personalidad? El profesor José Manuel Otero-López no ahorra al lector casi ninguna de las dificultades que asedian a la disciplina. Empezando por el objeto de la psicología de la personalidad, siguiendo por la enorme convergencia de materias que la cruzan (la psicología evolutiva, la clínica, el aprendiza-

je, la metodología, la psicología social, la sociología, la antropología y hasta la biología) y terminando con la vibrante disputa entre tendencias y escuelas. La Babel que presenta el profesor Otero-López, criminólogo además de psicólogo, se soluciona al fin, para tranquilidad del lector, con el hallazgo del sujeto más buscado: La Persona.

Por su parte, el psicólogo social Florentino Moreno, que también se pregunta sobre la sustentación científica de la psicología, no duda de su creciente presencia e importancia en nuestra época de cambios continuos. Pero ¿es el individuo el que puede cambiar la sociedad o es la sociedad la que determina al individuo? Florentino Moreno acepta que las modificaciones en las cogniciones, emociones o percepciones puedan suponer un impulso para la acción, acepta que doten de capacidad y energía al individuo. Pero concluye que si no van acompañadas de modificaciones objetivas en su entorno de relaciones físicas y sociales, la persona retrocede.

«Estimada Inés», comienza su carta Jesús Martín Cordero hablando de Psicología de la Educación. Inés es el nombre de una alumna a quien ha dirigido la tesis doctoral y con quien se ha venido comunicando a través del correo electrónico. Pero ahora ha llegado el momento de volver a la vieja fórmula epistolar, menos flexible y «más comprometida» y, por qué no, más «pomposa». Refiriéndose a su especialidad dice tajante: «Creo que la educación no es sino la forma más sofisticada de ese proceso de transmisión de conocimientos. Es la versión sofisticada de nuestra competencia comunicativa...».

Para comunicarse mejor, María Luisa Bernardos, profesora de Psicología de la Personalidad de la Universidad Complutense de Madrid, empieza apoyándose en una conocida cita de Kavafis sobre el valor del viaje y su relación, en cuanto proceso, con la formación de una identidad. ¿En qué consiste la identidad personal? «Yo creo —se responde— que hay dos elementos básicos de la identidad personal que constituyen los principios integradores de nuestra vida mental: unidad y continuidad». Principios que se corresponden tanto con la *experiencia subjetiva* que todos tenemos respecto a nosotros mismos (yo siento, veo, sueño, etc.) como con la evocación de acontecimientos

pasados en los que me reconozco siendo yo quien los vive. «La conciencia de uno mismo y la memoria autobiográfica son los pilares psicológicos en los que se cimenta nuestro sentido de ser individuos hechos de tiempo».

Conocerse a sí mismo y conocer a los demás son las motivaciones más frecuentes que inducen a estudiar psicología. Pero ¿añadirá, además, la psicología poderes especiales sobre los otros? Luis Aguado, profesor de la Universidad Complutense, disuade sobre esta última potencia pero no duda en reconocer los méritos de la psicología para comprender el porqué de los apegos a las creencias mágicas o las interpretaciones irracionales. Su capítulo es un recorrido sobre la condición científica de la psicología y los avatares de su historia, para finalizar con un tema de moda: la teoría de las redes neuronales o «conexionismo». ¿Un paso decisivo en la ciencia? «Quizás —observa el catedrático— el momento actual sea el más ecléctico en la historia de la psicología, un eclecticismo que no debe significar desorientación, sino reconocimiento de la complejidad de los problemas que queremos resolver y de los considerables avances que se han producido en todas las áreas de la psicología...».

Que cada vez más, como anota Nieves Rojo, se encuentra en manos de psicólogas. ¿Se diferencian, sin embargo, un hombre y una mujer psicólogos en su práctica profesional? «El hecho de que el libro, la dirección o la terapia sean responsabilidades de un hombre o de una mujer me parece absolutamente irrelevante», ataja. Lo que no le parece igual, en todo caso, son las dificultades que una mujer encuentra en el desempeño de su trabajo profesional, sea el que sea. «Bien, hombres y mujeres somos como estos artistas de circo, atendiendo a las exigencias de nuestro trabajo, a nuestra familia, a nuestra promoción, a los plazos de la hipoteca; sólo que las mujeres, en general, sostenemos más platos girando».

Finalmente, como última contribución de los profesionales de la psicología en esta obra, Marino Pérez, profesor de la Universidad de Oviedo, lanza tres sugerencias para jóvenes profesionales. La primera es una llamada para que lean a los autores clásicos. «Fíate más de los autores clásicos que de los presentes», dice. La segunda es «estudiar otras cosas fuera de la psi-

ciencia para saber precisamente más psicología». «El psicólogo que sólo sabe psicología, ni psicología sabe», escribió Pinillos. Y la tercera es no achicarse ante la necesidad de opinar, no cohibirse ante los demás con el saber del psicólogo. El psicólogo puede ser sabio combinando tres elementos: el sentido común, el punto de vista *emic* y *etic* (algo así como ser a un tiempo empático y distante) y la actitud crítica ante la sociedad. Con estos consejos que incluyen también la lectura de las comedias y tragedias de Shakespeare, *El Quijote* y las enseñanzas flaubertianas de *Bouvard* y *Pecuchet*, se despiden los maestros psicólogos que participan en el libro.

A continuación, los tres últimos capítulos corren a cargo de tres prestigiosos profesionales de materias afines como son Josep M^a Farré (psiquiatra), Violeta de Monte (lingüista) y José Antonio Marina (filósofo). Cada uno de sus artículos, muy pertinentes y sugestivos, sirven como colofón a un volumen que suma a su valor profesional y humano la amenidad del tratamiento y la invitación a la ciencia. La editora María Dolores Avia, tan exigente con la selección de los autores y tan declaradamente interesada en presentar textos claros y atractivos, ha visto satisfechos sus propósitos con creces: el libro enseña psicología y enseña a amar la psicología.