

BOOK REVIEWS

■ No es como te han dicho. Guía para la salud mental basada en los vínculos

Yolanda Alonso, Esteban Ezama y Yolanda Fontanil
2021, Herder

La editorial Herder ha sacado recientemente un libro difícil de clasificar. Podría ser un libro de autoayuda, por la cantidad de historias y de propuestas prácticas; podría ser un libro de divulgación, por la cantidad de referencias bibliográficas y por la manera en que hace fáciles de entender conceptos psicológicos difíciles; y también podría ser un libro para profesionales de la salud mental, porque cuando una va señalando pasajes que podrían inspirar a uno u otro consultante, termina marcando casi el libro entero. Y, encima, te hace sonreír cada dos por tres...

En revistas científicas, Yolanda Alonso, Esteban Ezama y Yolanda Fontanil llevan publicando juntas (se me perdonará que también yo use el femenino como genérico) desde hace más de diez años. Han investigado sobre la efectividad de la psicoterapia, las relaciones de apego, la violencia de género, los determinantes contextuales de la psicopatología, las pautas de crianza, el apego en mujeres con cáncer de mama y han discutido en profundidad el marco conceptual de la Psicopatología como disciplina. He colaborado con los tres en varias investigaciones y he de decir que no me esperaba que hiciesen un libro como este. Los tres se han dedicado a la docencia, Fontanil y Alonso son profesoras universitarias y Ezama dirigió muchos años un programa de formación de la Federación Española de Terapia Familiar, y los tres son psicoterapeutas sistémicos. Leyendo el libro se nota mucho que llevan más de media vida en las aulas y en las salas de terapia. También se nota que cada página y cada párrafo se ha pulido y repulido para que el lector pueda entender y aprovechar ideas y conceptos que pocas veces se discuten fuera de los foros especializados.

No pretendo, como el personaje del *Prolegus* que ya conoce la obra, captar la benevolencia del público, pues el lector es una persona participante activa de su proceso de lectura y aprendizaje. Por ello veo imprescindible señalar el significativo efecto secundario derivado de su lectura, pues estoy segura de que de manera irremediable muchos de los esquemas de su funcionamiento se verán afectados. Tengo en mis manos un libro cuyo contenido, conforme

vas leyendo, impregna la forma de pensar y de sentir propia, y por ende pasa a formar parte de la caja de herramientas imprescindibles de una como terapeuta. Son escasas las obras que consiguen, tras su lectura, que los conocimientos adquiridos y experimentados por los terapeutas a lo largo de su formación y su práctica clínica se vean revisados e integrados. Así que puede que este libro le cambie la forma de entender el mundo, las complejas y apasionantes relaciones interpersonales, la manera de analizar las estrategias que las personas ponemos en marcha para conseguir objetivos vitales... Este libro es una de esas *rara avis*.

“No es como te han dicho” desmantela tópicos sobre salud mental pero no deja un descampado tras de sí. Cada derribo da paso a una nueva construcción. Creen los autores que, por malo que sea, ningún intento de solución se abandona si no se cuenta con una alternativa y las proponen concienzudamente. Pero que no espere la lectora un estilo dogmático. No es buena divulgación la que oculta que la ciencia se nutre de dudas mucho más que de certezas y este es un buen libro de divulgación.

El libro se organiza en cinco partes, si bien siguiendo el enfoque de procesos, todo el contenido está ligado, pues la finalidad más importante para los autores es hacer más comprensible y llevadero todo lo que sucede en la vida de las personas.

Comienzan las autoras por introducir la “Psicología del nosotros”, un área de investigación que ha ido produciendo teorías y resultados desde hace más de setenta años, pero que no casa bien con la cultura individualista y competitiva que nos domina. Cuestionan luego, de una forma magistral, la idea de que todo el sufrimiento de los seres humanos se pueda entender y tratar eficazmente como si estuviese originado por enfermedades. La complejidad de las actividades de los seres humanos hace que, de continuo, se produzcan disfunciones: conflictos entre lo que hacemos para conseguir unas cosas y lo que hacemos para conseguir otras. Cuando esos conflictos se perpetúan y se extienden aparecen los problemas psicológicos. Los diagnósticos psiquiátricos, que sepultan los conflictos personales e interpersonales bajo etiquetas médicas, terminan privando a los usuarios de los servicios de salud mental de recursos fundamentales.

En el capítulo 2, dedicado a los vínculos afectivos, nos los enumeran: disponibilidad, atención, comprensión, asistencia, aprobación y compromiso. Las necesidades primarias, los estilos de apego, el amor que creemos merecer, los vínculos difíciles, el niño que todos llevamos dentro, son temas que se tratan en el capítulo. Los vínculos afectivos, sin los cuales el bienestar de las personas se vería seriamente comprometido, tienen gran influencia en la creación



de los mapas internos que utilizan las personas para saber quiénes son, qué competencias tienen, lo que creen que pueden conseguir... Es de destacar la labor de los autores facilitando la comprensión de los conceptos fundamentales de la Teoría del Apego mediante ejemplos concretos del día a día e invitando a los lectores a evaluar sus vínculos desde la infancia hasta el presente con amistades, parejas o en la consulta de terapia. También ayudan a entender que las disfunciones psicológicas tienen cabida precisamente en los contextos en los que especialmente se pone a prueba la calidad del estilo de apego y del estilo de cuidado.

En el capítulo 3 nos hablan de la coevolución de las familias, de las políticas de crianza, de los buenos tratos y de los peores tratos, de las capacidades infantiles y de la autoestima infantil.

De aprender y enseñar va el capítulo 4 y del “desajuste ajustado” entre lo que la persona que enseña le atribuye a la aprendiz y lo que esta puede hacer en solitario. Vuelven las autoras a ofrecer muestras de andamios seguros en los que pueda apoyarse el lector en la tarea de desarrollar estrategias para la adquisición de competencias y conocimientos. Y de nuevo advertiremos cómo las premisas de la práctica terapéutica no son como nos las han contado. Las autoras conciben la terapia como colaboración e indagación, y lo que se obtiene de ella como conocimientos encaminados a ampliar la capacidad de acción, no como curaciones, siendo, por lo tanto, las consultantes las agentes activas del cambio.

En el capítulo 5 le llega el turno a la emancipación, la adolescencia y sus tópicos, a los desafíos que le plantea la vida a las personas adolescentes y a la dureza con la que a veces intentan revestirse cuando no pueden con ellos. Su lectura deja atrás más premisas tradicionales en la búsqueda del imprescindible objetivo de las personas de llegar a ser autónomas, desde que nacen hasta que se convierten en adultas. La adolescencia es un periodo del ciclo vital analizado al detalle en la obra, señalando cómo nuestra sociedad traslada a padres, madres, educadores y a los propios adolescentes, muchas indicaciones sobre cómo actuar ante una etapa que se espera complicada de mano. La adolescencia, sin embargo, se entiende en este libro de una forma novedosa: como aquel periodo de la vida en el que las cosas importantes ocurren por primera vez pero en un contexto aún de prácticas. El capítulo cuenta con numerosos ejemplos que muestran cómo las cosas malas o difíciles que se trasladan comúnmente sobre este periodo no son tales. Podrá servirle de utilidad al lector para conocer cómo promover herramientas útiles para los adolescentes sin que los miedos en torno a esa autonomía supongan trabas para su consecución.

En el capítulo 6 se encuentran descripciones precisas sobre lo que ocurre en el mundo de las relaciones adultas, de las parejas, *las cosas del querer*. Con su lectura se toma perspectiva y se valoran los tópicos del enamoramiento, los distintos caminos para la siempre dolorosa ruptura de las parejas, o la necesidad de librarse de la prisión del control coercitivo. En otras palabras, este capítulo se dedica a la formación de las parejas, a los conflictos, agravios y reparaciones y a un ingrediente invisible, muchísimo más influyente de lo que imaginamos: los malentendidos.

Los conocimientos prácticos ilustrados a través de ejemplos otorgan utilidad a la obra, y sin caer en ningún momento en un imposible recetario, los autores consiguen que un terapeuta pueda pensar, entender y poner en práctica intervenciones en todos los ámbitos. A lo largo de los capítulos se expone *pues una línea argumental con la que poder analizar, generar hipótesis y co-construir soluciones ante las dificultades concretadas en las demandas de los consultantes en la sala de terapia*.

El libro acaba con un epílogo titulado “El ‘nosotros’ que hay en mí”. Termina así retomando la idea central de la obra: *Yo soy*

porque nosotros somos, porque hemos sido y porque espero que seamos.

Revisado por:

Cristina Díez Fernández

Instituto Asturiano para la Atención Integral a la Infancia y a las Familias. Principado de Asturias

■ Ciencia y Pseudociencia en Psicología y Psiquiatría

Marino Pérez Álvarez
2021, Alianza Editorial

Marino Pérez Álvarez, catedrático de Psicología de la Universidad de Oviedo, es autor de varias obras que conjugan ciencia y filosofía, como *Médicos, pacientes y placebos* (Pentalfa, Oviedo, 1990), *El mito del cerebro creador* (Alianza, Madrid, 2011) y, en colaboración con Héctor González Pardo, *La invención de los trastornos mentales* (Alianza, Madrid, 2007). La que nos ocupa se abre, precisamente, con una parte dedicada a subrayar que cuando uno trata con las disciplinas *psi* y sus problemas no hay escape de la filosofía, aunque la cuestión sea determinar qué filosofía (p. 15).

En las primeras páginas, Marino Pérez toma partido por el materialismo filosófico de Gustavo Bueno, el nuevo realismo de Maurizio Ferraris o Markus Gabriel, ciertas ideas de la fenomenología o el existencialismo y, aunque no lo haga explícito, ciertos análisis del conductismo radical de B. F. Skinner. No obstante, es consciente de que no resulta fácil combinar todas estas corrientes y así, por ejemplo, observa que el materialismo filosófico y el nuevo realismo convergen en el pluralismo, en la negación de la unidad monista del mundo, pero divergen en la ontología subyacente, pues la ontología tridimensional del materialismo filosófico se muestra más refinada que la ontología plana del nuevo realismo. Por otro lado, pondera el giro ontológico del nuevo realismo, que antepone la ontología a la epistemología, aunque corrige — más en el ejercicio que en la representación — esta visión gracias al materialismo filosófico, que mantiene que entre ontología y gnoseología se da más bien una circularidad, pues “difícilmente se puede preterir el papel trascendental del sujeto en la configuración de las realidades, siquiera fuera por la obligada escala antrópica en que nos movemos (no desde ningún lugar o desde Dios)” (p. 28). En este sentido, el autor revisita el viejo problema de Molyneux, acerca de si una persona ciega de nacimiento que recuperara la vista reconocería los objetos que conoce al tacto cuando los vea, poniendo de relieve cómo la configuración de objetos como el cubo o la esfera no se da con independencia de las operaciones de los sujetos con ellos.

Desde las coordenadas ontológicas del materialismo filosófico de Gustavo Bueno, Marino Pérez propone que lo psicológico (M_2) no está dentro ni fuera sino en medio, de manera que lo psicológico aparece como mediador entre lo físico (M_1) y lo social-institucional (M_3). En cuanto individuos corpóreos que perciben y actúan en el mundo armados con sus conceptos e instrumentos, “los sujetos son los mediadores efectivos entre el mundo institucional social y abstracto y el mundo físico geográfico” (p. 30). Esta interpretación de la esfera psicológica influye, como apuntaremos, en su original concepción de los trastornos *psi*.

Con estos principios filosóficos en la mochila, el autor estudia en la segunda parte de la obra la científicidad que cabe atribuir

a psicología y psiquiatría. Es cierto que el título del libro puede resultar equívoco a algunos lectores, porque el autor no aborda globalmente el estatuto gnoseológico de ambas disciplinas, sino que se limita a analizar algunos tramos: la controvertida desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR), la terapia cognitivo-conductual aceptada por la corriente principal o la problemática aplicación de los métodos estadísticos en las disciplinas *psi*.

Marino Pérez critica el fundamentalismo científico del modelo biomédico imperante, exponiendo que no solo existe el conocimiento científico (hay también saberes técnicos y prudenciales e, incluso, saberes de segundo grado como la filosofía), que no existe una única ciencia (una Ciencia unificada) o un único método científico (acaso solo exista una “actitud científica”, mantiene haciéndose eco del reciente planteamiento de Lee McIntyre). En consonancia con el pluralismo materialista defendido en la primera parte, conculca la existencia de la Ciencia (con mayúscula y en singular) y señala que no solo existen las ciencias naturales, sino también las ciencias humanas. Para distinguir ambas clases, Marino Pérez se apoya en Ian Hacking (p. 337), indicando que las ciencias naturales —como la medicina— tratan con entidades naturales, fijas, ahí-dadas, mientras que las ciencias humanas —como la psicología— lo hacen con entidades interactivas, capaces de reaccionar a las clasificaciones que reciben. La dificultad estriba en que esta didáctica distinción dilemática regresa a la metafísica división del mundo en Naturaleza y Cultura que pretendía superarse. A nuestro juicio, hubiera sido más oportuno que el autor, siguiendo a Gustavo Bueno (“En torno al concepto de ‘Ciencias Humanas’. La distinción entre metodologías α -operatorias y β -operatorias”, *El Basilisco* 2, 1978, pp. 12-46), hubiera caracterizado las ciencias etológicas y sociales como aquellas en que el sujeto gnoseológico es también sujeto temático, así como insistido en que el campo de la psicología cobija una multiplicidad de metodologías, que van desde la psicoterapia (β_2) o el análisis de la conducta (β_1) a la psicología basada en la evidencia (α_2) o la neuropsicología (α_1).

Por contrapartida, el autor no deja de criticar, aunque no exista un criterio rígido de demarcación entre ciencia y pseudociencia, la psicopalabrería (la psicología positiva, la autoayuda, el *coaching*, la inteligencia emocional, etc.) y la neuropolabrería (que, apelando al mito del cerebrocentrismo, cree que la neurociencia puede encontrar las bases biológicas de la conducta, por no hablar del espejismo de las neuronas espejo).

En la tercera y última parte, el libro se centra en la psicoterapia, donde confluyen la psiquiatría y la psicología. El grueso de esta sección está dedicado a criticar la medicalización crónica de los trastornos *psi*, por cuanto los psicofármacos no tratan en general la enfermedad sino los síntomas, presuponiendo que se conocen las causas neurobiológicas de las enfermedades mentales. Se trata de una crítica justa, aunque a nuestro entender hubiera sido conveniente insistir en el pluralismo: en algunos trastornos *psi* —como el TDAH, al que Marino Pérez ha dedicado numerosos

estudios— puede ser así, pero otros pueden tener detrás una base neurofisiológica, atacable farmacológicamente. A la manera que la psicología comprende una pluralidad de metodologías, que van desde la psicoterapia a la neuropsicología, los trastornos *psi* son también plurales.

Es por esto que algunas afirmaciones contenidas en el libro (“los trastornos *psi* no son orgánicos, sino de las personas y sus circunstancias”, p. 344) pueden resultar ambiguas o paradójicas. No obstante, Marino Pérez se esfuerza en aclarar que su apuesta por la biografía, en lugar de la biología, como “fuente del Nilo” —por emplear la expresión de Freud— de las neurosis y psicosis, no quiere volverse de espaldas a la biología, sino incorporarla en la biografía. Así, en el tratamiento de los trastornos psicológicos y/o psiquiátricos el autor no renuncia de raíz a los fármacos (p. 271), aunque critica que la combinación de fármacos y psicoterapia suele ensombrecer la acción de esta última (p. 267), llegando a barajar la opción de la no medicación (p. 427).

Desde su perspectiva filosófica, los trastornos *psi* no están dentro de uno (en el cerebro), ni tampoco fuera (en la cultura), sino que se trata más bien de que uno está inserto en una situación que se ha vuelto patógena (p. 47). La psicoterapia funcionaría en este contexto como una institución intermedia entre el individuo y el resto de instituciones sociales, donde por medio de la relación dialógica con el terapeuta el individuo flotante buscaría salir del bucle en que se halla inmerso. Recuperando ideas de Gustavo Bueno (“Psicoanalistas y epicúreos. Ensayo de introducción del concepto antropológico de *heterías soteriológicas*”, *El Basilisco* 13, 1982, pp. 12-39), y apoyándose en que el porcentaje de éxito es prácticamente el mismo en todas las psicoterapias (el conocido efecto del “pájaro Dodo”), Marino Pérez asemeja la psicoterapia al placebo. No sin antes ofrecer una actualización del efecto placebo (cap. 11) como inherente a toda práctica curativa, siendo de destacar el placebo abierto, cómo el placebo funciona tanto mejor usado a sabiendas que usado subrepticamente. Sobre estas bases, el autor subraya que lo que cura no está tanto en la técnica en sí misma, como en el conjunto ceremonial (ritual) de la terapia (relación, alianza, *rationale* o explicación) del que las acciones terapéuticas forman parte. De este modo, pone de relieve la analogía que hay entre la Ana Ozores, la *Regenta*, que acude al confesor y la Anna O. que visita al psicoanalista. Marino Pérez concluye que la eficacia de las diversas psicoterapias se explica más por la realización que supone la terapia —ceremonia, conjunto de operaciones y rito-de-paso— que por la invocación de las técnicas implementadas, sin menoscabo de que determinadas técnicas puedan ser más específicas que otras ante ciertos problemas.

Estamos, en suma, ante una obra polémica, que interesará a psicólogos, psiquiatras, filósofos y público instruido. Un libro que ha de ser leído y, desde luego, debatido.

Revisado por:
Carlos M. Madrid Casado
Fundación Gustavo Bueno



