

A propósito de [Los libros de autoayuda, ¡vaya timo!](#) de Eparquio Delgado (Pamplona, Laetoli, 2014)



Timos, ciencia y pseudociencia

La [colección ¡Vaya timo!](#) de la editorial Laetoli está dedicada a desenmascarar, con el tono didáctico de quien se dirige al vulgo, creencias y prácticas que no resisten el análisis científico. Su objetivo es combatir la falsedad con la verdad. Repasando el catálogo nos enteramos de que, aparte de la autoayuda, son timos el *fracking*, la teología, la teoría del diseño inteligente, la acupuntura, el nacionalismo, la inmortalidad, las pseudociencias, las brujas, la homeopatía, las abducciones, el posmodernismo, el psicoanálisis, la religión, los vampiros, el tarot, la conspiración lunar, la sábana santa, los ovnis, el yeti “y otros bichos”, el creacionismo, la parapsicología y los productos naturales. Como se ve, se mezclan técnicas ecológicamente dudosas, tradiciones intelectuales y filosóficas, prácticas curativas, ideologías políticas, psicoterapias, creencias, mitos, leyendas, teorías paracientíficas... Se supone que a un lado de la trinchera está la ciencia (así en singular) y al otro lado las tinieblas de la irracionalidad y la superchería. Se sobreentiende que hemos de agradecer a los *science warriors* su lucha contra estas últimas en pro de un mundo más ilustrado. De hecho, la mayor parte de quienes escriben los libros de la colección pertenecen a la [Sociedad para el Avance del Pensamiento Crítico](#), una asociación que edita *El escéptico. La revista para el fomento de la razón y la ciencia*.

No pretendo negar la utilidad de determinados escritos de divulgación o denuncia auspiciados por este tipo de asociaciones (yo mismo he consultado alguno). El problema es que, al igual que otras agrupaciones de carácter político, se basan en la identificación de un enemigo cuya existencia le coloca a uno automáticamente del lado del bien. Puesto que el enemigo representa el mal, la lucha contra él viene envuelta en un halo de virtud, sobre todo si esa lucha consiste en liberar al pueblo de sus garras. Dada la imagen positiva del científico como alguien de cuyo trabajo de descubrimiento de la verdad derivan aplicaciones para el progreso del ser humano, los *science warriors* son héroes de la razón que desengañan al vulgo mostrándole el camino de la racionalidad, conducente a una sociedad próspera y justa. En la web de la colección ¡Vaya timo! se reproduce una declaración de Mario Bunge, el último gran positivista, hablando de “la superstición, la pseudociencia y la anticiencia” como “virus intelectuales que pueden atacar a cualquiera hasta el extremo de hacer enfermar toda una cultura”.

Tampoco pienso que la creencia en vampiros o brujas merezca crédito. Sin embargo, la ciencia es una actividad humana mucho más compleja, precaria e interesada de lo que dan a entender los “escépticos” con su imagen estereotipada de un (supuesto) método científico universal que sirve para descubrir una realidad objetiva o acceder a una naturaleza separada de lo social y lo político. Hace ya varias décadas que contamos con teorías de la ciencia que no sólo vienen problematizando el concepto mismo de método científico (un concepto que sólo existe en la cabeza de algunos epistemólogos y que define el positivismo simplista de muchos científicos), sino que además muestran la complejidad de los procesos sociales y técnicos mediante los cuales se construyen los hechos y la variedad de procedimientos que conducen a estabilizar las negociaciones acerca de lo que es objetivo y lo que no. Desde Paul Feyerabend (cuyo “todo vale” era más una defensa de la libertad investigadora que del irracionalismo) hasta la antropología de la ciencia de [Bruno Latour](#) (que no niega la objetividad, sino que se limita a mostrar cómo se produce), pasando por la sociología y la historia de la ciencia, disponemos de una amplia tradición de discusiones epistemológicas y estudios sobre el funcionamiento real de la ciencia, los cuales muestran cómo se trabaja en los laboratorios, cómo se deciden los hechos o cómo se institucionalizan las disciplinas científicas, que son muchas y variadas. La existencia de esa tradición debería obligarnos a pensárnoslo dos veces antes de hablar del “método científico” y dar por supuesto que la ciencia consiste en aplicarlo al descubrimiento de una realidad objetiva.

La obsesión por la verdad y la ilustración del pueblo es paralela a la obsesión por el poder. El cientifismo va unido a la formación de gremios de expertos que monopolizan el discurso acerca de cómo son las cosas y nos dicen cómo debemos vivir con arreglo a ello. Frente a esto, habría que abandonar de una vez por todas la pretensión de obtener verdades que remitan a un mundo natural más allá de nuestras actividades como seres humanos. Sería preferible articular formas de proliferación y expansión de las investigaciones (no por ello menos rigurosas) y de colaboración entre especialistas y no especialistas.

La autoayuda



¿Qué tiene que ver todo esto con el libro de Eparquio Delgado sobre la autoayuda? La respuesta es que, así como existen los *science warriors* en general, también existen destacamentos suyos en disciplinas concretas cuya científicidad -según quienes la defienden- no termina de estar clara para la gente de la calle. De ahí que se considere necesaria una labor de demarcación y de pedagogía *top-down* que enseñe a separar el grano de la paja. El prologuista del libro, Carlos A. Alvarez, se lamenta de que “[t]odavía pued[a] uno encontrar a personas que dicen que la psicología no es o no puede

ser una ciencia” (p. 7), y más adelante afirma que “el método científico [...] es lo que 'unifica' a la psicología [...] y [...] lo que demarca nuestra disciplina” (p. 8).

La psicología, pues, es una de esas disciplinas que mucha gente no termina de distinguir muy bien de supuestas aberraciones como el psicoanálisis, el *coaching* o la autoayuda. Se trata, entonces, de trazar una línea divisoria entre lo que es psicología y lo que no, que se hace equivalente a lo que es psicología científica y lo que no. Puesto que además se supone que el templo de la científicidad es el laboratorio, se expulsa de la psicología todo lo que no emule a las consideradas ciencias duras (en realidad, a la imagen idealizada que se tiene de éstas). Eparquio Delgado tiene claro qué es la psicología y celebra que se haya convertido por fin en una ciencia:

“La historia de la psicología no ha ayudado a considerar esta disciplina como científica, al menos hasta hace unas décadas. La psicología estuvo fuertemente ligada a corrientes como el psicoanálisis y el humanismo, que ofrecían teorías y postulados muy atractivos pero en su mayoría no comprobados o comprobables. Tampoco ayudó que el conductismo, la escuela que aboga por investigar el comportamiento, rechazara el estudio de todo lo que no fuera observable [...], lo que dejó el campo libre a extravagantes teorías cuya validez no es mayor que la de cualquier explicación religiosa o esotérica. No fue hasta la aparición de las escuelas cognitivas, y su aceptación de que los procesos mentales pueden ser investigados, cuando se empezaron a desarrollar metodologías científicas para estudiar la atención, la percepción y la conciencia” (p. 55).

Como vemos, ni siquiera se libra de la condena el conductismo, pues pecó por omisión, aunque no costaría encontrar párrafos similares firmados por conductistas para quienes la psicología cognitiva ha significado un regreso a las tinieblas de lo no científico. Sea como sea, Delgado aboga por difundir la buena nueva de la científicidad de la psicología y reprobar todo aquello que, pareciendo psicología, no lo es.

Ciertamente, la psicología siempre ha estado obsesionada con su científicidad, quizá por un complejo de inferioridad inveterado. Desde la emulación de las ciencias naturales por parte del conductismo de Watson hace cien años hasta la sobrerrepresentación actual de asignaturas metodológicas y biológicas en los planes de estudio de algunos países, la historia de la psicología, al menos en su corriente principal, ha estado plagada de intentos retóricos -pero también efectivos en el plano institucional- de distanciarse de la filosofía y las humanidades y acercarse a las disciplinas médicas y biológicas, a pesar del riesgo de ser fagocitada por ellas. De hecho, una de las paradojas del libro de Delgado es que, cuando en el capítulo 6 intenta distinguir la psicoterapia científica (eficaz y efectiva) de prácticas psicológicas informales como la autoayuda (que a lo sumo pueden ser eficaces), asume una especie de identidad metodológica entre psicología clínica y clínica médica, lo cual, a mi juicio, hace que la primera corra el riesgo de ser pisoteada por el reduccionismo biomédico y volverse superflua frente a la farmacología psiquiátrica, o en el mejor de los casos complementaria. En general, el peligro del movimiento en pro de las psicoterapias basadas en la evidencia es que, de tanto usar las armas del enemigo (el aislamiento del efecto placebo y la comparación entre unas psicoterapias y otras basada en la idea de que existe un terreno empírico común donde compararlas), puede acabar asimilado por él y ser cooptado por la medicina psiquiátrica.

Delgado equipara los ensayos clínicos de los medicamentos que aspiran a ser efectivos y las pruebas de las terapias que también aspiran a serlo. A partir de esa equiparación subraya la necesidad de detectar el efecto placebo, al que atribuye buena parte del bienestar subjetivo que a mucha gente le proporcionan los libros de autoayuda o las terapias “no científicas”. El argumento es bastante conocido: que algo le funcione a uno no significa que funcione objetivamente o que funcione por las razones que uno cree que funciona. Ahora bien, aparte del peligro de utilizar las armas del enemigo y acabar fagocitado en sus filas, ocurre que los estudios sobre la efectividad comparativa de las psicoterapias son cualquier cosa menos sencillos de interpretar (como cualquier estudio empírico). Es posible que lo único que podamos concluir de ellos es que cualquier psicoterapia es mejor que nada pero ninguna es significativamente mejor que otra, probablemente porque [todas operan a través de factores comunes](#) relacionados con el hecho de que las terapias no

son otra cosa, en el fondo, que ceremonias de autorrevelación e influencia mutua (aunque sea una influencia asimétrica, ya que el psicólogo tutela el proceso por el cual el paciente/cliente reorienta su vida). Además, en cierto modo el efecto placebo es consustancial a la psicoterapia. Lo que se trata de disociar en medicina es el efecto fisiológico causado por principio activo de un fármaco y el efecto psicológico producido por el mero hecho de tomarlo. Pero ¿cómo trasladar esa disociación a la psicoterapia si de lo que se trata precisamente es de producir un efecto psicológico y no fisiológico? Por mucho que elimináramos placebos, seguiríamos encontrado otros placebos, sin llegar a una roca madre donde ya no existieran. En última instancia, el efecto placebo es la condición misma de la psicoterapia.

Cientifismo y gremialismo psicológico

No deseo sugerir que el libro de Eparquio Delgado carezca de interés o sea malo. Me parece un libro muy bien escrito, informativo y con algunos puntos de interés, al igual que el [blog del autor](#), cuya línea editorial es semejante. Supongo que su lectura no le vendría mal a un fan de la autoayuda, aunque quizá no llegaría a acabarlo. El problema es la actitud que subyace al argumento del libro: la asunción de que existe una cosa tal como *la* psicología (en singular) que debe ser nítidamente distinguida de la pseudopsicología, la cual ha de ser condenada. Por mi parte, no se trata tanto de discutir el criterio de demarcación que se emplea -cientifista- cuanto de cuestionar el supuesto mismo de que sea posible demarcar la psicología delimitándola respecto a otros discursos y prácticas que tienen que ver con lo psicológico, desde la psiquiatría hasta la pedagogía, pasando por el trabajo social o la logopedia, por no hablar de prácticas menos formalizadas (o simplemente menos institucionalizadas a nivel oficial) como el asesoramiento filosófico o el *coaching*, e incluso la programación neurolingüística, la astrología o la cartomancia. En realidad, es posible que las líneas de demarcación de algunas de estas prácticas respecto de la psicoterapia científica pasen antes por la clase social, el estilo de vida o el capital cultural de los pacientes/clientes que por propiedades intrínsecas de la terapia.

La estructura del libro es contundente. Comienza con un repaso por los resortes generales que hacen funcionar a los manuales de autoayuda (su practicidad, la sencillez de sus recomendaciones, la ilusión de control que generan, etc.). A continuación se remonta a las ideas en que según él se basan, que remiten al movimiento de la Nueva Era y a concepciones místico-esotéricas sobre el universo y el ser humano. Después, en los capítulos 3 y 4, revisa la literatura inspiracional a través de su máximo representante, Paulo Coelho, y analiza el porqué de la credibilidad que a tanta gente ofrecen personajes como él (se centra en Wayne D. Dyer, Deepak Chopra, Jack Canfield, Rhoda Byrne y Walter Riso). Hay también un epígrafe largo dedicado al *coaching*, al que se considera básicamente un fraude al que, en el mejor de los casos (esto es, en el caso del *coaching* psicológico), lo menos malo que se le puede achacar es ser un aliado del neoliberalismo por contribuir a individualizar los problemas sociales. El capítulo 5, el más denso, revisa la psicología positiva y lo que Delgado llama la ideología del buenrollismo. De nuevo, la considera trampas políticamente indeseables. No obstante, en lo tocante a la psicología positiva matiza que “[n]o es mala idea que la psicología se ocupe de conocer cuáles son los factores que influyen en el bienestar de las personas” (p. 123) y “no se puede negar que contamos con una serie de conclusiones bastante bien apoyadas en investigaciones que muestran algunas de las bondades del bienestar y el optimismo” (p. 116). Por último, en el capítulo 6 vuelve a preguntarse por qué funciona la literatura de autoayuda y se remite a fenómenos como la ilusión de causalidad, la remisión natural de las enfermedades, la regresión a la media y el efecto placebo.

No es casualidad que los momentos en que el autor introduce algunos matices o se ve obligado a extenderse sean justamente aquellos en que lo criticado se acerca a la psicología. Es lo que ocurre en el caso del *coaching* (psicológico) y la psicología positiva. Ello es así porque el cientifismo que envuelve al libro va unido, como ya indiqué, a una especie de gremialismo psicológico según el cual se asume que existe *la* psicología y que ésta es (o debería ser) una ciencia, de manera que demarcar lo que es psicología y lo que no es equivale a demarcar lo que es ciencia de la mente humana y lo que no es. Esta combinación de cientifismo y gremialismo impide ver que la autoayuda tiene otras dimensiones igual de interesantes que las tratadas en el libro. Por ejemplo, la literatura de autoayuda ha reemplazado, históricamente hablando, prácticas de subjetivación ligadas a una concepción liberal de la subjetividad propia del siglo XX por prácticas de subjetivación ligadas a una concepción neoliberal de la subjetividad que ha inaugurado el siglo XXI. El autogobierno individual y

la responsabilidad personal, a cuyo servicio estaban prácticas psicológicas informales como la urbanidad a principios del siglo pasado, pero también [la psicología en tanto que disciplina](#), ha ido dejando paso a una subjetividad [expresiva](#) y [autorreflexiva](#) que tiende a reducir la vida a la tarea de ocuparse permanentemente del propio yo. Y además a este proceso no ha sido ajena la psicologización de la sociedad occidental.

El cientifismo gremialista del libro impide apreciar la pertinencia de introducir en el análisis de la autoayuda (o de cualquier otro fenómeno vinculado a la cultura psicológica de nuestra sociedad contemporánea) todo lo que tenga que ver con las condiciones de posibilidad históricas y culturales de la propia psicología. El caso del odio al psicoanálisis es paradigmático a este respecto. Dentro de [la guerre des psys](#) el psicoanálisis es siempre la bestia negra. Sin embargo, históricamente la obra de Freud no sólo asestó un fuerte golpe a las interpretaciones biomédicas de los problemas psicológicos (a través de la concepción psicogenética de la histeria), sino que proporcionó a la psicoterapia moderna su formato (su *atrezzo*, su ritual, sus ceremonias, su estructura, su sentido). Lo primero constituyó una de las condiciones de posibilidad de la psicología clínica; lo segundo, de la propia psicoterapia ligada a ella. Tal vez lo que en el fondo da miedo del psicoanálisis es que, independientemente de que nos parezca una buena o mala psicología, es [mucho más que psicología](#) (o que ciencia), pues lleva incorporada toda una concepción de la naturaleza humana que, nos guste o no, es inseparable de la subjetividad occidental moderna, caracterizada por el conflicto, la preocupación por el yo y la búsqueda de maneras de gestionar técnicamente la vida.

El gremialismo cientifista que subyace al libro de Delgado también impide ver que muchas de las críticas dirigidas a la autoayuda y lo que la rodea podrían dirigirse perfectamente a la propia psicología. Por ejemplo:

“A pesar de su aparente objetividad, los libros de autoayuda refuerzan las ideas dominantes en el contexto cultural occidental, que consideran como anormal la existencia del sufrimiento psicológico en forma de recuerdos, sensaciones y pensamientos desagradables e insisten en la necesidad de eliminarlos para conseguir que el individuo pueda actuar de un modo valioso” (p. 59).

Lo mismo se podría decir de la psicología en su conjunto: que apuntala ideas dominantes en nuestro contexto cultural (el sujeto agente, la responsabilidad individual, la posibilidad de distinguir mediante la experticia de especialistas grados de responsabilidad en una acción ilegal o inmoral, etc.) y que, convirtiendo el conflicto moral en sufrimiento psicológico, vende técnicas para librarse de ese sufrimiento.

Otro ejemplo:

“La idea de que la felicidad está ligada de forma inmanente a la existencia humana es sólo una creencia que ha resultado útil históricamente a los intereses de la ideología neoliberal y que ha sido naturalizada por la psicología positiva, en la medida en que no entra a indagar en el origen histórico de la misma y se limita a investigarla como si de un objeto se tratara” (p. 106).

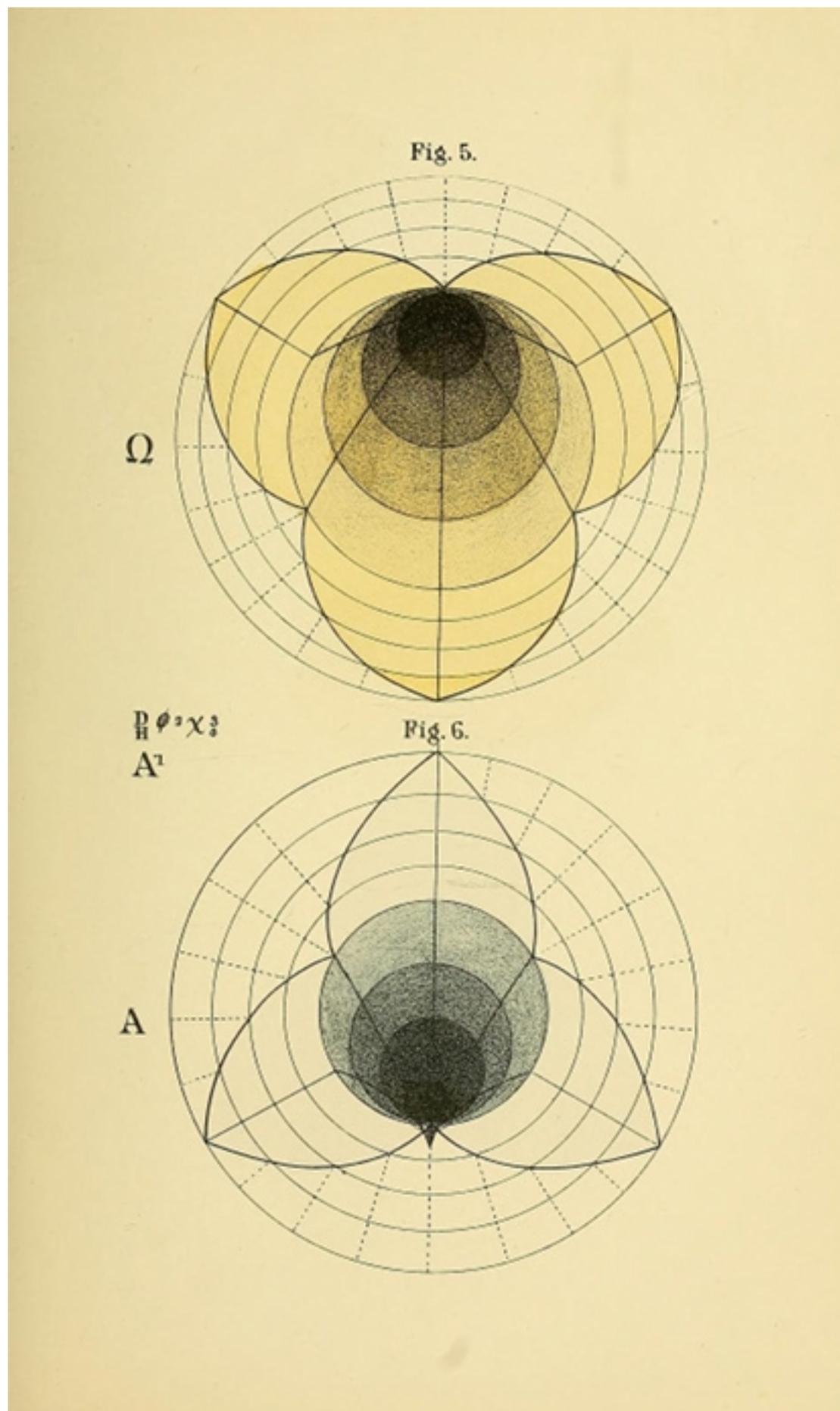
¿Qué conceptos psicológicos -al menos dentro de las teorías psicológicas dominantes- no caen en eso mismo, es decir, en el tratamiento de las categorías psicológicas como categorías naturales? ¿En qué se diferencia a este respecto la felicidad de la inteligencia, la personalidad, la mente, la conciencia o la motivación? Por otro lado, ¿acaso los demás conceptos de la psicología son ajenos a ideologías y la felicidad es el único que está al servicio del neoliberalismo?

Eparquio Delgado denuncia el individualismo al que abocan los libros de autoayuda, que parten de la base de que los problemas de la vida se solucionan individualmente y a espaldas de condiciones socioeconómicas y luchas políticas. Ahora bien, ¿qué otra cosa hace, en general, la psicología? La única diferencia esencial es que la psicología cuenta con expertos, especialistas que tutelan la

¿Y si la psicología también fuese autoayuda?

Publicado en Periódico Diagonal (<https://www.diagonalperiodico.net>)

solución de los problemas de la vida. Quizá por eso muchos de ellos miran con disgusto la competencia que para ellos supone el *do it yourself* en que consiste la autoayuda. Sin embargo, tanto la psicoterapia moderna como la autoayuda se alimentan del mismo caldo de cultivo cultural. Ambas se alimentan de la profundización en el yo, la búsqueda de la autenticidad individual, la autonomía personal o la responsabilización de uno mismo sobre su propia vida, relegando las referencias normativas externas que guiaban a la gente antes de la modernidad (normas morales trascendentes, valores religiosos, sentimientos densos de identidad colectiva, etc.). En este sentido, la psicología es también una forma de autoayuda, porque está diseñada para gestionar los problemas de la vida a través de técnicas, de procedimientos que cada cual aplica a sus circunstancias. O dicho al revés: la autoayuda y otras prácticas de gestión de sí mismo no son más que psicología informal.



Una psicología sin hipocresía

Arriba señalé la posibilidad de relajar el discurso cientifista y explorar formas inclusivas de

investigar. En el caso de la psicología ello pasaría por tomarse en serio su carácter de tecnología de subjetivación y articular [colaboraciones experimentales](#) (en el sentido de experimentar antes que de hacer experimentos) que la acerquen más a las artes de la existencia que a la medicina (sin que ello signifique que la medicina deba quedar fuera de las artes de la existencia). Lo que ha hecho el grueso de la psicología desde su institucionalización a finales del siglo XIX ha sido disimular su condición performativa, de productora de subjetividad. De ahí la obsesión por homologarse a otras ciencias y ser más científica que ninguna: igual que los físicos son expertos que nos dicen cómo es el mundo natural, los psicólogos son expertos que nos dicen cómo es la mente humana. Creyéndose eso, gran parte de los psicólogos siguen manejando una concepción positivista de la ciencia que hace tiempo está cuestionada.

Sin duda, la hipertrofia del discurso cientifista ha ayudado a la psicología a institucionalizarse hasta extremos inimaginables hace un siglo (hay psicólogos en todas partes). A pesar de lo cual, y al igual que la masa de la que hablaba Elias Canetti, cuando más crece más insaciable es, pues sigue queriendo colonizar cualquier práctica de subjetivación (como el *coaching*), y las que no es capaz de colonizar las condena a las tinieblas de la irracionalidad. Ahora bien, lo que casi nunca se advierte es que las prácticas psicológicas informales -las que Delgado considera pseudocientíficas- proliferan en el mismo escenario cultural que la psicología ha contribuido a montar a lo largo del siglo pasado. Sin el éxito de la psicología no se habría producido la enorme demanda social de técnicas de gestión del propio yo que hoy conocemos, entre ellas la autoayuda.

La divulgación científica que merecemos y los saberes psicológicos fuera de clase

Ya he indicado que el tono del libro de Eparquio Delgado, al igual que el de otros de la colección ¡Vaya timo! que he podido ver, es típicamente divulgativo. No son exactamente libros de divulgación, pero sí están escritos para explicar a un público amplio (sin llegar a la punsetización) lo que se supone que son verdades científicas, aunque en este caso no se las toma por el valor que tengan en sí mismas -y por eso no es divulgación en sentido estricto- sino como ariete contra la irracionalidad. Siendo así, imagino que, en el caso de que Delgado aceptase algunos de mis argumentos, me acusaría de no haber tenido en cuenta que ha simplificado la información para hacerla inteligible a legos. Me diría, quizá, que en un texto de divulgación está fuera de lugar liar al lector con discusiones epistemológicas o históricas. Ahora bien, ¿en qué lugar deja eso a la divulgación científica? ¿Sólo se puede divulgar simplificando, por no decir cayendo en el simplismo? No creo que sea posible separar las discusiones epistemológicas de lo que supuestamente son las verdades científicas. Es imposible dejar a un lado el “contexto de descubrimiento” (cómo se construyen los hechos científicos, su lógica externa) y quedarse sólo con el “contexto de justificación” (la lógica interna conforme a la cual se presentan los hechos como tales, o sea, como verdades o descripciones neutrales de la naturaleza o la realidad). Si se hace eso se está contando un mito. Se está ofreciendo algo que ha sido desgajado de sus condiciones de posibilidad históricas, culturales, sociopolíticas y técnicas. ¿No merecemos otro tipo de divulgación, que visibilice esas condiciones?

La psicología se presta particularmente a ser tratada de un modo que no sólo visibilice esas condiciones de posibilidad, sino que además muestre que el saber psicológico está distribuido y es imposible que deje de estarlo: todo el mundo tiene concepciones acerca de por qué las personas hacemos lo que hacemos. Una de las condiciones que posibilitan la psicología es precisamente esa: que la gente se lea psicológicamente a sí misma, o al menos que maneje teorías acerca de su propio comportamiento. ¿No podríamos pensar, entonces, en un tipo de saberes psicológicos más descentralizados, que sean interesantes para nuestra vida cotidiana sin convertirnos en pacientes o clientes? Sería, en definitiva, una psicología fuera de clase. Y más allá de la psicología, se trataría de revisar constantemente quién tiene el monopolio de la verdad y por qué, articulando la ciencia dentro y fuera de clase.

José Carlos Loredó Narciandi