



Experimentando una psicología más honesta

Camilo Javier Velandia Arias

Las ilusiones ópticas nos enseñan que (tal vez) las cosas no son como aparentan ser para nosotros; sin importar cuánto abramos los ojos, es cuestión de técnica descubrir el “engaño”.

Es cierto que muchas personas deciden estudiar Psicología motivadas por un deseo particular, y en ocasiones vago, de ayudar a la gente a trabajar en áreas que involucran un amplio espectro de asuntos (por ejemplo, las emociones, la familia, las relaciones interpersonales, el desarrollo cognitivo y muchos asuntos más).

Sin desacreditar estas buenas intenciones, percibo que no provoca tanto entusiasmo en estudiantes y profesionales el rostro más intelectual e introspectivo de nuestra formación.

Por eso me pregunto: ¿qué hacemos con toda la información que recibimos en nuestros estudios? Todos esos conceptos, teorías, modelos, investigaciones, nombres, autores, métodos y problemas del conocimiento.

Sería poco entusiasmante, por ejemplo, descubrir que hemos memorizado las ideas de Pavlov o de Vygotski sólo para un examen importante en la universidad, que no hemos investigado sobre William James más de lo que alguna vez fue necesario, que no sabemos por qué Freud habló del inconsciente; o bien, que ignoramos las evidencias a favor del evolucionismo en Psicología o la importancia de sostener tal o cual concepto de inteligencia.

Pero más infortunado que esto sería encontrar que en nuestra experiencia con la Psicología aún no hemos asumido la difícil tarea de comprender mejor nuestra persona y nuestras cir-

cunstancias, que no hemos apuntado el conocimiento psicológico en la dirección de la antigua exhortación “Conócete a ti mismo”; de ser así, el aprendizaje social de Bandura y la teoría cognitiva de Aaron Beck, por ejemplo, nunca habrán sido lentes para observarnos y procurar entendernos a fondo.

Quizá nos hemos dado por sentados a nosotros mismos y a todo lo nuestro, obviando que también somos objeto de estudio.

Parte importante de la experiencia de ser psicólogo y/o estudiante de Psicología debería involucrar una serie de transformaciones en nuestra perspectiva de nosotros mismos, de los demás, de la condición humana.

No se trata de cambios arbitrarios en las premisas que nos guían sino de ajustes constantes derivados del análisis y la reflexión continua sobre el conocimiento que la Psicología pone a nuestro alcance y del cual hemos de servirnos para cumplir la función social que se nos asigna.

No debe tratarse de una imposición despótica sino de una consigna cuestionable que ante todo esté argumentada y justificada por la actitud reflexiva.

En este punto he de aclarar que no se trata de anular la subjetividad ni aquello que nos hace particulares; antes bien, invito a reconocer, a resignificar esta subjetividad para evitar el compromiso perjudicial de nuestra labor y de los afectados por ella.

Y, si se me permite también, ésta es una invitación a no cerrarle puertas al conocimiento que desafía nuestros esquemas o creencias, sino a mirarlo de frente aplaudiendo todas las posibilidades con las que el saber empodera al individuo y a los grupos.

Específicamente, tendríamos que desafiar tabúes y temas conflictivos dentro y fuera de la disciplina contando con la interdisciplinariedad).

Medicando sentimientos femeninos

Especial

Este artículo que compartiremos hoy nos pareció muy valioso.

Creemos que toda mujer que lo lea puede contar miles de situaciones en las que se le dijo que no llorara, se la llamó histérica, nerviosa, neurótica o débil por expresar sus emociones. Y lo peor es que muchas veces nos convencen de que es cierto, en parte por la incapacidad de otros de tolerar emociones o situaciones “incómodas”.

Llegando incluso al punto de tener que contener las lágrimas cuando nos conmueve alguna película o anécdota para que otros no se burlen o hagan comentarios soeces sobre nuestra sensibilidad.

El texto fue escrito por Julie Holland, psiquiatra en New York y autora del libro “Moody Bitches: The Truth About the Drugs You’re Taking, the Sleep You’re Missing, the Sex You’re Not Having, and What’s Really Making You Crazy” (en español: Bendita Histeria), aquel habla sobre la medicación, y cómo su mal uso puede suprimir la naturaleza femenina, que es lo que tanto necesita este mundo para ser un lugar más sano.

Las mujeres estamos programadas para ser sensitivas con nuestro propio ambiente, empáticas con las necesidades de nuestros niños e intuitivas con las intenciones de nuestras parejas. Esto es básico para nuestra super-



vivencia y la de nuestros hijos.

Algunas investigaciones sugieren que las mujeres somos, a menudo, mejores expresando nuestros sentimientos que los hombres porque a medida que el cerebro femenino se desarrolla, más capacidad es reservada para el lenguaje, la memoria, la audición y la observación de emociones en otros.

La emocionalidad de las mujeres es una señal de salud, no de enfermedad; es una fuente de poder.

Estas son observaciones arraigadas en la biología, que no tienen la intención de engranarse con ningún tipo de ideología pro o anti feminista.

Pero sí tienen implicaciones

sociales. La emocionalidad de las mujeres es una señal de salud, no de enfermedad; es una fuente de poder.

Pero estamos bajo presión constante para restringir nuestras vidas emocionales. Se nos ha dicho que nos disculpemos por nuestras lágrimas, que suprimamos nuestra ira y que temamos ser llamadas histéricas.

La industria farmacéutica juega con ese miedo, usando a las mujeres como blanco de un bombardeo de publicidades en programas de televisión.

Más americanas que nunca toman medicaciones psiquiátricas, y en mi experiencia continúan con ellas por un tiempo mucho mayor del que fue pensado.

Fabián Maero

Hace algún tiempo nos encontramos con una investigación que nos resultó curiosa no tanto por sus resultados sino por quiénes fueron los investigadores, así que pensamos en reseñarla para que se mantengan afilados durante las vacaciones.

Hay una situación bastante circular en la investigación sobre psicoterapia, y es que la mayor parte de los estudios son llevados a cabo por adherentes al modelo psicoterapéutico que se pone en juego: las investigaciones sobre terapia cognitiva son realizadas por terapeutas cognitivos, las que versan sobre psicodinámica por terapeutas psicodinámicos, y así.

Esta situación -que es inevitable en un mundo académico en el cual escasean los recursos de investigación y abundan las psicoterapias- ocasiona que cuando las investigaciones no están bien diseñadas se cree un fuerte sesgo de alianza (esto es, los resultados tienden a ser favorables al modelo al cual adhiere el investigador; Wilson, Wilfley, Agras, & Bryson, 2011).

Por esto es que las investigaciones deben ser tomadas con un grano de sal y se requieren réplicas independientes antes de arriesgar conclusiones.

Esta situación ha tenido un efecto deletéreo en las conversaciones académicas, ya que las investigaciones son descartadas siguiendo esta línea de razonamiento: si la investigación que respalda la hipótesis X fue hecha por López, y si López adhiere a la hipótesis X, la investigación es automáticamente inválida, en una falacia ad-hominem no muy disfrazada (falacia ad-hominem es toda aquella en la cual

¿Terapia Psicoanalítica o Terapia Cognitiva?



un argumento es rechazado –o acepta-

Psicología

do- no por su validez sino por quién lo dice: “¿cómo va a ser válido su argumento si tiene cara de estúpido?”)

Por supuesto, rechazar esa falacia no significa que haya que creer cualquier investigación ni dejar de tener en cuenta los intereses del inves-

tigador –incluso los journals incluyen un apartado de “conflictos de interés”, para que el lector pueda poner en contexto los datos– pero descartar acriticamente un dato es igual de estúpido que aceptarlo acriticamente (si bien la suspicacia como reemplazo de la inteligencia suele tener mejor prensa).

La investigación en cuestión se trata de un ensayo controlado aleatorizado en el cual se compara la eficacia de la psicoterapia psicoanalítica (PP), y la terapia cognitivo conductual (TCC) para el tratamiento de la bulimia nerviosa, realizado por Poulsen y colaboradores (2014).

Paternidad y crianza

Camilo Ramírez Garza

En algunas interpretaciones psicológicas, algo simplistas, por no decir coloquiales, se suele expresar –palabras más, palabras menos– la fórmula respecto a que los hijos son el reflejo (o síntoma) de sus padres.

Como cualquier frase, posee un contexto de sentido, sin el cual, toda formación y complejidad corren el riesgo de simplificarse, al grado de perder la riqueza de lo que se buscaba transmitir.

En este caso específico, la frase “Los hijos son el reflejo o síntoma de sus padres”, degrada en ser un “cajón de sastre” donde se depositarán todas las culpas por lo que hagan o no hagan los hijos.

Y al culpar o exculparlo todo,

dicha certeza absoluta, que funciona como juicio, sin mediar reflexión alguna, hace surgir los extremos verdugos-víctimas inocentes, los cuales no producirán responsabilidad alguna.

Ya que decir que alguien es culpable de todo, es equivalente a ser culpable nada.

Un ejemplo de esto lo podemos encontrar en las estrategias mediáticas que algunos gobiernos hacen al culpar al presidente de todo, incluso de cosas nimias, como no poder remover una galleta en un vaso de leche, como aparece el presidente Obama en un comercial cargado de humor, o los reclamos que hace un ciudadano por redes sociales al presidente de México cuando el boiler de su casa ha fallado, “... ¿Cuántos más Peña Nieto?”

En el contexto de la familia, al plantear el hecho de si son los padres totalmente culpables o no de lo que



sus hijos hacen o no hacen, éstos últimos quedarían instantáneamente exculparlos de la responsabilidad de sus actos, pasando la responsabilidad a sus padres, quienes, en estos tiempos postmodernos, como defensa, tenderían, sea a contra argumentar para no asumir ninguna culpa o a aceptar desproporcionadamente toda culpa sobre sí mismos, (“Ya sé, que lo

que pasa es que soy un/a mal/a padre/madre...”) Contextos que no permiten advertir de manera clara y precisa, qué se hizo aparentemente “mal” (ya que esto siempre es relativo y requiere revisar a detalle los contextos y efectos) y que se puede hacer para modificar y resolver alguna dificultad y malestar.

Como podemos ver, es diferente hablar de culpa que de responsabilidad.

El discurso mediático político y, en este caso, también familiar, prefiere hablar de culpa y no de responsabilidad, pues la culpa, al ser incuantificable, puede usarse mejor para el show del patíbulo social, el descrédito, en vez de la rendición de cuentas ante la ley.

Dicha ideología se traslada a la esfera de las relaciones entre padres e hijos, para culparlos o exculparlos por todo, para deshacerse de toda culpa de ambos lados, para así poder tener la ilusión de ser bueno/a e inocentes.

Tal discurso de características per-

versas (“El otro siempre tiene la culpa, yo soy inocente”, etc. Etc.) dejará sus efectos y malestares en la vida práctica: tenemos niños/as, jóvenes y adultos, que no pueden/quieren reconocer la participación y responsabilidad en sus actos, sino de manera excesiva: se asume –por relación con el goce– toda culpa, pero no de manera específica (no se sabe qué cosa fue la que se hizo mal y que debe ser modificada) solo queda de la culpa el malestar sobre sí mismo/a., que iría en relación a un autoflajelo (superyóico).

Precisamente porque no hay un referente claro y concreto sobre el proceder, ya que los padres y demás instituciones, están por su parte también desafectándose de toda culpa, argumentando en su favor, cuidando solamente el no caer en el descrédito social, es decir, cuidando el show mediático, sin importar del todo construir y emplear referentes (ético-morales, jurídicos, de conocimiento, de salud, etc.)

www.camiloramirez.com.mx