





Fátima García Doval

Psicomitos

Una crítica a la psicología
no científica

Shackleton
— b o o k s —

Psicomitos. Una crítica a la psicología no científica

© Fátima María García Doval, 2024.

© de esta edición, Shackleton Books, S. L., 2024.

Shackleton
— b o o k s —

   @Shackletonbooks
shackletonbooks.com

Realización editorial: Bonalletra Alcompas, S. L.

Diseño de cubierta: Lookatcia

Diseño de colección: Lookatcia

Diseño: Kira Riera

Maquetación: reverté-aguilar

© Ilustraciones: Cleo García del Oro (pp. 59 y 133). Para el resto de ilustraciones, consultar la acreditación en el pie de foto.

© Fotografías: dominio público (p. 92); Prostock Studio/Shutterstock.com (p. 124); BDEngler /CC BY-SA 3.0 /Wikimedia Commons (p. 138).

Depósito legal: B 13799-2024

ISBN: 978-84-1361-320-8

Impreso por EGEDSA (España)



Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

*«La ciencia debe comenzar con los mitos
y con la crítica de los mitos».*

KARL POPPER



CONTENIDO

| | |
|--|----|
| Introducción | 9 |
| Un gran poder | 19 |
| Tomar decisiones | 20 |
| La influencia de los demás | 31 |
| Persuadir y manipular | 35 |
| El cubo y la llama | 43 |
| Determinismo natural y social | 45 |
| La eugenesia | 48 |
| Crianza versus determinismo natural y social | 51 |
| Los periodos críticos del aprendizaje | 56 |
| El peso del entorno | 58 |
| Suficiente para nada | 61 |
| La inteligencia determinista | 68 |
| Dudando de todo | 79 |
| ¿Existen los gimnasios de la inteligencia? | 81 |

| | |
|--|-----|
| El coto de caza del demonio | 85 |
| Reconocimiento de patrones | 90 |
| El auge de la parapsicología | 96 |
| El caso de los test proyectivos | 103 |
| El hechizo más peligroso | 107 |
| Determinismo y relativismo lingüístico | 112 |
| Adquisición y aprendizaje del lenguaje | 122 |
| La tinta del color más pobre | 131 |
| Recuerdos implantados | 136 |
| La inflación de la imaginación | 142 |
| Un amo peligroso | 153 |
| Pánico moral | 155 |
| Adictos e inatentos | 158 |
| El mal amo | 165 |
| Epílogo y mariposas | 171 |
| Bibliografía consultada | 181 |
| Agradecimientos | 189 |

Introducción

«Esta es tu vida digital». Era el año 2013 y este juego de Facebook prometía darte información sobre tu yo en la red. Se trataba de un test de personalidad, a caballo entre lo formal y lo jocosos. Uno de tantos. O no. Esta vez no era una aplicación más que, a cambio de unas risas, pretendía arañar discretamente un puñado de datos personales. Esto parecía algo serio.

La aplicación había sido creada por el doctor Aleksandr «Alex» Kogan, un profesor de la Universidad de Cambridge, quien posteriormente sería conocido por el nada halagüeño nombre de Aleksandr Spectre o Doctor Espectro. Este psicólogo social aseguraba que la aplicación suponía un estudio con fines académicos para predecir la personalidad. Sin duda, sabía lo que hacía. El juego fue muy exitoso y alcanzó a cientos de miles de usuarios directos. El mayor problema es que, al empezar a usarlo, se le otorgaban permisos para acceder a todo tipo de información del perfil personal en la plataforma, así como sobre la conducta en esta red social. Esto incluía datos como el género, la fecha de nacimiento, la ubicación, las

preferencias, el registro histórico de «me gusta» y toda la red de amigos. Con ese acceso a datos en cascada, Global Science Research (GSR), la compañía de Kogan, se hizo con información personal de unos 87 millones de personas.

Cuando Facebook bloqueó la aplicación, estos datos ya habían sido sustraídos, procesados y vendidos a Cambridge Analytica, una empresa británica de minería de datos y diseño de información —o, más bien, «desinformación»— adaptada al perfil de los usuarios para influir políticamente y en la intención de voto.

El escándalo acabó por saltar. Kogan, de origen moldavo y vinculado también a la Universidad Estatal de San Petersburgo, fue acusado de actuar como espía ruso. Diversas campañas electorales, entre ellas la que dio la victoria al presidente Donald Trump, fueron puestas en entredicho. Facebook sufrió la que, casi con seguridad, ha sido su mayor crisis reputacional hasta la fecha. En 2019 los directivos de Cambridge Analytica y el propio Kogan llegaron a un acuerdo extrajudicial para admitir ante la Comisión Federal de Comercio de Estados Unidos la obtención abusiva y uso ilegítimo de datos en la manipulación de la intención de voto, y accedieron a la eliminación de dicha información. En otras palabras, el mayor escándalo de robo de datos y manipulación psicosocial del entorno digital logró consumarse por el atractivo de un juego con apariencia de test de personalidad.

Quien alguna vez ha querido saber qué personaje de *Juego de Tronos* es, qué animal africano, qué superhéroe de la

factoría de turno o qué receta de la cocina francesa; quien ha cumplimentado entre la curiosidad y la chanza un test de la revista *Súper Pop* o de *Cosmopolitan*, quien ha buscado algún mensaje oculto en los sueños y pesadillas que visitaron su descanso..., todos ellos pertenecen a esa amplia mayoría de personas que tienen interés en la psicología.

Rara vez llama nuestra atención como individuos la conducta más habitual y automática, el habla del día a día, la predilección por este o aquel café, qué nos lleva un buen día a ir de compras o a cambiar de canal. Los actos cotidianos, pocas veces nos intrigan. Pero nuestro comportamiento especial, el origen de todos esos pensamientos en ocasiones inoportunos, nuestras filias y fobias, las manías y gustos, son todas estas cuestiones que desatan nuestra curiosidad personal y nos incitan a buscar respuestas.

La psicología, etimológicamente «el estudio del alma», ofrece en la actualidad muchas de esas respuestas que, tiempo atrás, bebían de explicaciones e interpretaciones notablemente más vinculadas a la mística y la magia que a la ciencia. A través de los siglos, nuestros pensamientos y sentimientos, los actos heroicos y las atrocidades, la conducta extraña y anómala, la indisciplina, las elecciones y decisiones, el amor y, en suma, nuestras grandezas y miserias han sido atribuidos al capricho de los dioses y otros seres de diferentes planos de existencia.

La posesión demoníaca, la fuerza del destino, los embrujos y sortilegios o los designios de las deidades están mucho más presentes de lo que creemos en el imaginario

colectivo. Lo místico y lo paranormal han dado lugar a explicaciones que hemos elevado a la categoría de mito y que, pese a toda la cuidada investigación científica de los últimos años, impregnan nuestra interpretación del pensamiento y la conducta, tanto individual como social.

Por supuesto, los mitos no son patrimonio exclusivo de la psicología. Hay también otras ciencias que tienen su propia dosis, aunque algunos mitos, como los educativos, participan de ambos mundos, el pedagógico y el psicológico. Sin embargo, debemos destacar que los psicomitos tienen una presencia muy palpable en nuestro día a día, pues empapan nuestras palabras y expresiones cotidianas.

Las conjeturas sobre el pensamiento y la conducta pueden trazarse muy hacia atrás, tanto como sea posible analizar nuestra propia historia, pero el enfoque racional que busca explicaciones científicas ha llegado muy recientemente y, tal vez, con menos fuerza que en otros campos del saber. El rechazo de la comunidad académica y profesional ante la pervivencia de estos mitos, y ante aquellos desaprensivos que les sacan burdo partido, tampoco ha sido siempre tan decidido, firme y unánime como sería de desear.

Así pues, la desinformación psicológica, más sustentada por psicomitos que por evidencias científicas de calidad, campa a sus anchas de modo lamentable en el mundo analógico y en el digital.

En honor a la verdad, hay que decir que no todo viene de antiguo. Los astros, los designios de algún dios y las

propiedades casi mágicas de ciertos órganos o sentidos tienen un origen remoto. Pero mucho de lo que se nos viene a la cabeza cuando pensamos en la psicología está mediado por la grandísima popularidad de una corriente cuyos fundamentos científicos son, como poco, discutibles: el psicoanálisis. Y, muy especialmente, por las teorías de Sigmund Freud.

Este gigante con pies de barro extendió su sombra alcanzando con gran éxito el cine y la literatura, además de generar toda una corriente de interpretación psicoanalítica del arte. Mediante el uso de técnicas interpretativas —como el análisis de los sueños— o proyectivas —como los test de asociación libre— reemplazó a los antiguos dioses por una combinación de sexo y otras pulsiones reprimidas. El poder y capacidad de seducción de su narrativa está fuera de toda duda. En las últimas décadas, el peso de esta corriente en la psicología, y en especial en su vertiente más freudiana, se ha modulado mucho y los avances científicos han separado de modo bastante eficiente el grano de la paja. Este proceso de ajuste, aun así, no parece haber alcanzado todavía a la cultura popular.

Precisamente, uno de los mayores críticos con el psicoanálisis fue el filósofo Karl Popper, quien afirmaba que «todas —o casi todas— las teorías científicas se originan en mitos; y que un mito puede contener importantes anticipaciones de teorías científicas». Los mitos son, así pues, el inicio de un camino, nunca su final. Por eso, decía Popper, «la ciencia debe comenzar con los mitos y con la crítica de los mitos».

Si los mitos resultan tan atractivos y universales, si parecen dar explicaciones plausibles y predecir fenómenos, es porque muchos de ellos tienen su origen en el modo de funcionamiento imperfecto de nuestro intelecto.

Pese a que nos consideramos seres racionales que toman sus decisiones de forma meditada, lo cierto es que buena parte de los actos de nuestra vida se realizan de un modo automático. Así, las decisiones que requieren un poco más de juicio, pasan por un proceso de pensamiento rápido y solo unas cuantas reciben la cuidada atención de un pensamiento lento y sosegado. Cuando pensamos rápido, tomamos muchos atajos, asumimos premisas y damos cosas por sentadas. Y ahí es donde entran en juego los «sesgos cognitivos». Denominamos así a las interpretaciones apresuradas de la información disponible, derivadas del modo en que dicha información es procesada.

Por ejemplo, cuando una cosa ocurre justo antes de la otra y asumimos que la primera es causa de la segunda, estamos ante las consecuencias de un sesgo de causalidad. En realidad, en muchas ocasiones dicha cosa podría ser, o no, la causa, pero carecemos de certezas. E, incluso suponiendo la relación de causalidad como verdadera, es imposible saber, sin una búsqueda deliberada, la dirección de esta. Es decir, no es posible saber cuál de las dos es causa y cuál consecuencia. Pasar por debajo de una escalera o dejarse en casa la moneda de la suerte no es la causa de perder un partido; sin embargo, no pocos deportistas supersticiosos confían su juego a estas creencias.

Las personas que interpretan como válida la información de los horóscopos son víctimas del efecto Forer —o efecto Barnum—, un sesgo que nos lleva a adaptar la información ambigua que caracteriza estas pseudopredicciones cuidadosamente ingenierizadas a nuestra propia realidad, al asumir aquella como válida.

Cuando buscamos información que confirme o desmienta una creencia, ponemos más ahínco en localizar la que va a favor de nuestras ideas previas y, además, tendemos a olvidar la que es contraria. Se trata del sesgo de confirmación, a cuyos reconfortantes brazos todos nos entregamos.

Si creemos que una terapia nos hará bien, es probable que, de hecho, funcione, aunque objetivamente su efecto sea nulo. Se trata del famoso efecto placebo. Lo contrario, el efecto nocebo, también es cierto y, si esperamos que, por ejemplo, una vacuna nos cause efectos secundarios, con frecuencia así sucederá.

Todos estos sesgos y muchísimos otros nos ayudan a configurar un mundo de explicaciones rápidas y aparentemente válidas, pero, en ocasiones, falsas. Solo la mirada atenta, metódica, cuidadosa y crítica permite transformar la materia de la que están hechos los mitos en verdadera ciencia.

Por supuesto, los mitos tienen sus creyentes convencidos, algunos de los cuales son, incluso, practicantes asiduos. A ellos las historias y razones que se exponen en los siguientes capítulos podrán aportarles poco o nada. La psicología ha estudiado las creencias erróneas y cómo

cambiarlas con resultados bastante desalentadores. A nadie le gusta estar equivocado. Cuando descubrimos que hemos sostenido una idea errónea, sentimos una sensación desagradable cuyo nombre técnico es «disonancia cognitiva». Hay muchos modos de resolver esa disonancia, y el más cómodo o rápido casi nunca es cambiar de opinión. Quizá pensemos que quien nos muestra el error que supuestamente hemos cometido no sabe de qué habla, que sus fuentes están equivocadas y que nuestro caso particular es diferente, e incluso quizá elaboraremos complicadas explicaciones sincréticas que integren nuestra visión y las pruebas que nos ponen ante los ojos.

Esta defensa pertinaz de las creencias no solo afecta a legos en la materia; en cualquier materia. Nadie está a salvo de los sesgos cognitivos. Y cuanto más reputado y comprometido sea el profesional, más numantina será la defensa de lo que quizá algún día pudo tener sentido, pero es hoy indefendible. Por eso, todavía es posible encontrar a algunos profesionales que defienden ideas desacreditadas por la investigación científica. Ya lo decía Max Planck, que era físico —siendo la Física esa disciplina idealizada desde la óptica del método científico—: «La ciencia avanza funeral a funeral».

Pero también hay una parte de la población que da por buenos estos mitos al igual que podría aceptar otras explicaciones. Parafraseando a Groucho Marx, «estos son mis mitos, pero si no le gustan tengo otros». Son personas que no están comprometidas con esta o aquella visión psicológica. No se juegan nada. Creen en los mitos

porque el conocimiento popular les ha enseñado a verlos como correctos y validados. Por todo fundamento, y a falta de un conocimiento profundo de la disciplina, piensan que tantas personas no pueden estar equivocadas. Este razonamiento es comprensible pero falaz, puesto que una amplia mayoría puede estar convencida de algo sin que, por ello, ese algo se convierta en verdadero. Esa gente curiosa que se acerque a este texto dispuesta a dejar que algunos de sus cimientos se tambaleen un poco, quizá obtenga un buen puñado de preguntas y, con suerte, algunas respuestas.

De acuerdo con el adagio popular, no están todos los que son, pero son todos los que están. Esta selección de mitos comunes y extendidos no es, ni mucho menos, exhaustiva. Tampoco era ese nuestro objetivo. Existen magníficos manuales de psicología, amenos y escritos en un lenguaje muy accesible para el gran público, que permiten ir más allá de los psicomitos y adentrarse en el estudio del pensamiento y la conducta humana con todo el rigor científico. Un viaje, por otra parte, fascinante.

Como apunte final, debe advertirse que, a lo largo de estas páginas, el término «mente» se utilizará en un sentido amplio e inespecífico, semejante al concepto de «pensamiento». La «mente» como concepto científico tiene multitud de matices nada pacíficos en la psicología actual.

En los siguientes capítulos desgranaremos algunos de los mitos más prevalentes respecto a temas cotidianos como la conducta y la toma de decisiones, la educación,

la inteligencia, la percepción, el lenguaje, la memoria y la relación de nuestra mente con la tecnología. Se trata de creencias que se entrelazan, validan y retroalimentan, y así tratarán de mostrarse.

Finalmente, a modo de epílogo, ilustraremos el camino de descubrimiento que se abre ante el lector. Son muchos más los psicomitos existentes y pueden encontrarse agazapados en los lugares donde uno menos se lo espera. Para la mente curiosa este puede no ser más que el principio del camino.

Como todo en ciencia, por supuesto, las afirmaciones de este texto deben acogerse desde la óptica de la provisionalidad. Las ciencias, todas ellas, se autocorrigen constantemente. La evidencia de hoy es el mito de mañana. Por este motivo, la sana curiosidad por la psicología, y por la ciencia en general, tendría que acompañarnos siempre.

Un gran poder

Una mañana cualquiera sales de casa con prisa, te subes al coche y conduces con decisión mientras tu cabeza da vueltas a los diversos temas que ocuparán tu día. En algún punto indeterminado de la ruta, de pronto, una alarma interna te saca del ensimismamiento. Estás recorriendo el camino que haces a diario, pero, justo hoy, ibas a otro lugar. Cuando te has puesto al volante tenías claro tu destino, pero, por alguna razón, no estás en la ruta adecuada, sino en la que sigues con mayor regularidad.

Nos gusta pensar que somos dueños absolutos de nuestros propios actos, pero ¿es así? La realidad es bastante más compleja que la que ofrece una respuesta dicotómica. No se trata tanto de un «sí o no» como de un multifacético «depende».

Todos hemos vivido situaciones semejantes a la mencionada. En el día a día nos enfrentamos a una miríada de decisiones casi constantes que dirigen nuestra conducta. ¿Qué ropa me pongo? ¿Voy primero al supermercado o a la farmacia? ¿Me tomo un café o vuelvo a casa? ¿Acepto ese trabajo o me quedo en mi puesto actual? ¿Tengo

hijos? Por supuesto, algunas decisiones son más trascendentes que otras, o más urgentes, o más difíciles.

Tomar decisiones

Las decisiones son una suerte de matrioska, esas curiosas muñecas rusas que contienen en su interior sucesivas copias de sí mismas de tamaños cada vez más reducidos. Si decido ponerme un vestido, tendré que elegir cuál y luego optar por cada uno de los complementos. Si resuelvo ir primero a la farmacia, deberé determinar una ruta conveniente y, una vez elegida, tomar la opción adecuada en cada uno de los cruces para completarla con éxito. Si me lanzo a un cambio de trabajo, es posible que la cascada de decisiones que ello acarree sea considerable, cada una de las cuales supondrá optar, a su vez, por la alternativa pertinente para ejecutar las conductas necesarias hasta la culminación del plan. En resumen, nuestra vida sería un insoportable sinvivir de sesudas decisiones si dedicásemos a cada una de ellas toda nuestra atención, para así valorar con ecuanimidad la multitud de alternativas posibles. El resultado más obvio sería la parálisis absoluta.

Por eso, buena parte de nuestras decisiones más cotidianas se deben a una suerte de piloto automático que se ocupa de las minucias, de modo que nuestra parte más reflexiva pueda centrarse en temas de mayor dificultad o calado. En el ejemplo con el que iniciábamos este capítulo, la decisión adoptada era ir a un determinado lugar,