

## LA VIDA REAL EN TIEMPOS DE FELICIDAD. CRÍTICA DE LA PSICOLOGÍA (Y DE LA IDEOLOGÍA) POSITIVA

Pérez, M., Sánchez, J.C. y Cabanas, E.  
Madrid: Alianza, 2018

**José Carlos Loredo Narciani**

Facultad de Psicología. UNED

Trescientas setenta y cuatro páginas sin desperdicio es lo que ofrece este libro, de interés para psicólogos de cualquier especialidad, periodistas y público culto en general. Es un análisis completo de la psicología positiva. Completo porque la aborda desde un punto de vista teórico-metodológico e histórico, pero sin que uno y otro queden separados: el punto de vista histórico forma parte del teórico-metodológico y éste de aquél. Por lo demás, se trata de un análisis crítico, basado en juicios de valor epistémico, político y moral.

Tras una introducción en la que se defiende que el tema de la felicidad desborda las categorías de cualquier presunta ciencia de la felicidad, el contenido se distribuye en tres partes. La primera contiene un análisis teórico y metodológico de la psicología positiva, cuya precaria base epistemológica se saca a la luz mostrando que en última instancia constituye una especie de mezcla de sentido común y efecto placebo arropada por un lenguaje cientifista. La segunda parte casi se podría leer independientemente como un resumen histórico de las raíces de la psicología positiva –que, típicamente norteamericanas, remiten a la ética del autocontrol, el *self-made man*, el trascendentalismo y el Nuevo Pensamiento– y de cómo dichas raíces se ramifican en el mundo laboral actual contemporáneo, vertebrado según los autores por la transición del liberalismo clásico al neoliberalismo. La tercera parte, densa y arriesgada, propone un modo de entender la felicidad que no pasa por la psicología positiva sino por otras tradiciones académicas, sobre todo el denominado constructivismo –el héroe del libro seguramente es John Dewey–, cuya diferencia con el construccionismo, tachado de relativista y posmoderno, es subrayada más de una vez. También se habla de las sinergias entre psicología positiva y democracia liberal (individualista en sentido peyorativo, hedonista) y entre psicología constructivista y democracia social (comunitaria). Por último, la conclusión recapitula las ideas principales de la obra.

Hecha la descripción del libro, podríamos entrar a valorar su contenido, aunque para hacerlo de veras se necesitaría mayor espacio. Sólo unas pinceladas respecto a algunos lugares por los que, a mi juicio, se podría entrar a debatir con los autores.

Una sensación que he tenido durante gran parte de la lectura es la de que muchos de los criterios con los que se analiza la psicología positiva podrían aplicarse a toda la psicología con similares resultados. No me refiero a posibles chapuzas metodológicas o a extrapolaciones conceptuales indebidas, sino a que probablemente de cualquier psicología se podría predicar lo que se predica en el libro de la psicología positiva, a saber, que es un conjunto de reglas prácticas muy ligadas al sentido común, performativas, pero vinculadas a la pretensión de hacer ciencia y cuya justificación teórica es discutible. El carácter performativo de la psicología positiva –en el sentido de que a base de obligarnos a ser felices nos provoca infelicidad– se puede extender a toda la psicología, puesto que virtualmente toda psicología nos vuelve autorreflexivos y, por tanto, nos hace conscientes de nosotros mismos

convirtiendo nuestros problemas en psicológicos. Asimismo, tanto respecto a la psicología positiva como respecto a cualesquiera otras psicologías se puede decir que las fronteras entre ciencia, valores y política son porosas.

El libro sale al paso de esa sensación cuando, en su tercera parte, propone un tipo de psicología que se libraría de la quema: el mencionado constructivismo –de Dewey, James Mark Baldwin, Jean Piaget, etc.–, al que en otras páginas se suman la psicología existencial o la psicología contextual, ya en una vertiente más psicoterapéutica. De hecho, el constructivismo se presenta como una psicología general consciente de su relación inevitable con los valores y lo político. Recordemos que Dewey coordinaba en un mismo marco una psicología funcionalista y toda una concepción general sobre el progreso de la humanidad que incluía una filosofía del arte, una ética, una filosofía de la educación, etc., aparte de sus preocupaciones como activista.

El problema, creo, es que cien años después no está tan claro cómo elaborar un *gran relato* así sin justificarlo mediante el recurso a una concepción de la realidad o de la naturaleza humana que, sin embargo, sólo se sostiene desde el propio relato. Ha sido precisamente un heredero posmoderno de Dewey, Richard Rorty, quien ha mostrado la dificultad de fundamentar nuestros conocimientos o nuestros intereses en algo externo a ellos y universal. Lo único que cabe, afirma Rorty, es un terreno de negociación común, una racionalidad práctica consistente en compatibilizar intereses sin denunciar que el adversario se aleja de (aquello que nosotros definimos como) alguna clase de verdad objetiva exterior al propio proceso de negociación. No hay perspectiva teórica común que valga, universal o unificadora.

Prolongando este argumento cabría preguntarse por el sentido de cancelar la heterogeneidad de la psicología y reducir su pluralidad en tono a un punto de vista unificador. Tal vez la pluralidad teórica y práctica de la psicología sea constitutiva, irremediable, y responda al hecho –que los autores admiten– de que toda psicología va ligada a una determinada concepción de la naturaleza humana y a una agenda sociopolítica. En la medida en que vivimos en sociedades que no son medievales ni totalitarias, que incluyen modos de vida distintos, parece difícil imaginar una única psicología que los englobe a todos *de facto* y no solamente por decreto. A lo mejor, de la misma manera que se defiende en el libro que la felicidad es un concepto elusivo, imposible de definir de un modo claro y distinto, habría que hacer lo mismo con la psicología: considerarla una disciplina elusiva, que sólo se puede aprehender de soslayo y no de frente.

Entrar de frente en la psicología y las ciencias sociales, definiendo qué son y qué no son las cosas, puede llevar a crear dicotomías donde hay procesos graduales y mezclas. Me ha dado la impresión de que los autores del libro lo hacen cuando plantean la distinción entre una tradición de psicología positiva ligada a la democracia liberal –la mala, digamos– y una tradición de psicología constructivista ligada a la democracia social –la buena–. La tabla de la página 312 es enormemente ilustrativa a este respecto. En ella se dedica una columna a caracterizar cada una de esas dos tradiciones en cuanto a su concepción del estado, la democracia, el individuo, los valores, la evolución y la relación entre ciencia y verdad. Me ha parecido que es como aplicar el escalpelo a un tejido cortándolo en dos y pretender que cada una de las mitades tenga una composición diferente. Los cruces y mezclas de tradiciones (liberalismo clásico y neoliberalismo, psicología positiva y psicología constructivista, democracia liberal y democracia social, etc.)

son tales que resulta imposible separarlas limpiamente. Sólo podemos cortar.

Algo parecido ocurre, en mi opinión, con la caracterización de las ciencias sociales que se hace al final de la obra, entre las que desde luego se incluye la psicología. Se las caracteriza mediante rasgos como los valores epistémicos (no son mera ideología o mero encubrimiento de relaciones de poder, sino que contienen verdades), el cuidado (compromiso con el bienestar del otro, con el respeto) y la conexión inescapable con una determinada cosmovisión o sistema de valores (éticos, políticos, relativos a cómo debemos vivir). Pues bien, tomemos el caso del cuidado. Se echa de menos su *lado oscuro*. Hablar de cuidado es cargar las tintas sobre el lado bueno de una relación entre sujetos que también incluye descuido, explotación, vigilancia, control, represión, crueldad, etc. Pensemos en la conexión entre ciencias sociales y colonialismo o sexismo, en formas totalitarias de ingeniería social, en prácticas clínicas invasivas, en el encierro basado en principios científicos de índole pedagógica o psiquiátrica, etc. Se trata de fenómenos tan inherentes a las ciencias del cuidado –las ciencias sociales– como cualesquiera otros. Las dimensiones (que consideramos) negativas son inseparables de las (que consideramos) positivas. Los propios autores son conscientes

de ello cuando reconocen que a veces los valores influyen para mal, induciendo a “hacer trampas o daño (y degradar la objetividad y el cuidado)” (pág. 326), algo que sin embargo consideran un “caso límite a perseguir y castigar, como ejercicio de valores ilegítimos” (*ibidem*).

El problema es que las ciencias se definen tanto por sus controversias como por sus consensos, y lo que unas veces se considera legítimo otras se considera ilegítimo y hasta aberrante, sin que dejen de invocarse en ningún caso valores epistémicos (“es verdad”), de cuidado (“es por tu bien”) y de progreso (“es por el bien de todos”). Son los expertos quienes suelen invocar esos valores de acuerdo con un mecanismo que en el libro no se problematiza. ¿Quiénes y por qué están autorizados a hablar en nombre de otros? ¿Cuál es la autoridad de los científicos sociales?

Con todo, mis pinceladas apuntan a una “crítica de la crítica” y no a una reprobación del libro –como la que haría un psicólogo positivo empecinado, digamos–. Se trata de una obra de nivel, en la cual la colaboración entre tres profesores de psicología de distintas especialidades –clínica e histórica– ha dado frutos estimables que deberían cosecharse en las facultades de psicología y más allá.

### SALVANDO A LOS NIÑOS DEL “FUEGO AMIGO” QUE LOS DIAGNOSTICA DE UN TRASTORNO MENTAL QUE NO TIENEN

Fernando García de Vinuesa  
Psicólogo (Madrid)

**Más Aristóteles y menos Concerta. Las cuatro causas del TDAH** es el nuevo libro de Marino Pérez, publicado en octubre de 2018 por NED ediciones. Este catedrático de psicopatología de la Universidad de Oviedo, no conforme con sus ya conocidas y reconocidas aportaciones al fenómeno del TDAH –siempre desde una perspectiva crítica– ha querido ir más allá de la controversia ya algo encallada de *TDAH sí-TDAH-no*, tratando de resolver definitivamente lo que pareciera una cuestión imposible: ¿de qué hablamos cuando hablamos de TDAH?

Según están las cosas hoy día, por un lado están los sostenedores del TDAH, que hablan de patología, enfermedad del neurodesarrollo, genética, etc., y por otro los negacionistas, que hablan de invención, y aún un tercer grupo, los que hablan de sobrediagnóstico, que creen en el diagnóstico pero denuncian un exceso de falsos positivos, grupo que no deja de pertenecer al de los sostenedores. Dos posturas enfrentadas desde hace décadas cuya confrontación parece no dar más de sí. Marino Pérez ha querido con este nuevo y sobresaliente trabajo superar la contienda al uso, que suele basarse en una lucha empírica, de “hechos”, y elevar la discusión al terreno de la filosofía. Nadie, nos recuerda, puede escapar a la filosofía. Y es que el TDAH es algo real, afirma, ya que si no no estaríamos hablando de ello; la cuestión es ver cómo se ha hecho real.

El libro consta de tres partes. En la **primera parte**, titulada *La insostenibilidad del TDAH como entidad clínica* el autor lleva a cabo una revisión de los cuatro pilares sobre los que descansa el TDAH: **diag-**

**nóstico, genética, neurobiología e historia.** Desde el comienzo evita asumir una postura acrítica sobre la concepción estándar –cosa infrecuente en las publicaciones sobre TDAH– señalando uno por uno todos los déficits conceptuales del diagnóstico que se suelen dar por válidos sin revisarse. El problema comienza con el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, el DSM, de la Sociedad Americana de Psiquiatría, y otros manuales afines como la CIE (Clasificación Internacional de Enfermedades, de la OMS), que establecen diagnósticos sin validez clínica. El TDAH es el resultado de un consenso sobre opiniones, no de evidencias. No hay datos concluyentes pero sí abundantísima bibliografía sobre casi-hallazgos que se convierte en evidencia por mera acumulación. El diagnóstico acaba por ser el resultado de un cúmulo de razonamientos falaces. Una consecuencia de esto es, por ejemplo, la extensión del diagnóstico a los adultos y el florecimiento del diagnóstico entre las mujeres. A continuación vienen las pruebas complementarias sobre las que se apoya el diagnóstico, que tilda el autor de parafernalia clínica, pues de medir algo, no mide el TDAH.

En la sección dedicada a la genética nos muestra que existe un discurso ya asumido como válido donde se confunden términos, como hereditario y genético, y donde se habla de trastorno complejo y heterogéneo como recurso que acaba por evidenciar el fracaso en la búsqueda de genes. Explica el por qué debería resultar impensable hablar de interacción gen-ambiente, empezando por que ni siquiera el fenotipo del TDAH es algo bien definido. Todo ello sin olvidar pasar por cuestiones tan actuales y necesarias como la epigenética. Puede que en toda esta ambigüedad genética, lamenta el autor, haya más política que ciencia.

Afirmar que el TDAH es una enfermedad o trastorno del neurodesarrollo supone, de nuevo, eludir cuestiones que Marino Pérez no está dispuesto a eludir. A su juicio, los resultados que se suelen publicar acerca



del cerebro-TDAH hablan más de las preconcepciones de sus autores que de los datos obtenidos. Aunque los hallazgos encontrados sean lo suficientemente inconsistentes como para que no pueda derivarse de ellos nada práctico, es tal el discurso “neuro” sobre el TDAH, tan recurrente y tan ambiguo, que se acaba admitiendo como evidencia por el mero hecho de que se habla mucho de ello. El autor acaba por ofrecernos cuatro razones para plantarnos ante la perspectiva neuroevolutiva cerebro-céntrica que puede habernos conducido hasta aquí.

Finalmente, la primera parte del libro acaba con lo que suele ir al comienzo de muchas publicaciones de TDAH: su historia. Frente a la idea de que el TDAH es un trastorno de siempre, Marino Pérez vuelve a evitar dar por hecho esto y revisa la cuestión. Diagnosticar TDAH retrospectivamente a personajes históricos de todo tipo -incluso bíblicos-, fórmula muy extendida y admitida como lo más natural, revela más que nada un intento por parte de los sostenedores del diagnóstico de mostrar que el TDAH cuenta con *pedigrí*, lo que lo reforzaría como entidad natural frente a los negacionistas, que recordemos hablan de invención. Revisando la historia de forma cuidadosa nos encontramos una historia muy distinta a la usualmente aceptada.

En la **segunda parte** Marino Pérez quiere dar respuesta a una pregunta que acaba imponiéndose al término de la primera. Si el TDAH no es lo que parece, ¿entonces qué es? Para responder a esta pregunta hay que salirse de los datos empíricos y revisar el propio método, el lenguaje que lleva implícito, y precisamente para ahondar en estas cuestiones está la filosofía. Con un lenguaje muy accesible, el autor nos introduce en una **perspectiva metacientífica** de manera sorprendente, con la intención de que seamos capaces de distinguir los componentes del TDAH para entender su estructura, que está lejos de ser natural. Marino Pérez encuentra en **las cuatro causas de Aristóteles** una herramienta de gran utilidad para este fin, que si bien ha sido ya empleada en relación al TDAH, su empleo pasado no ha sido acertado y lo que es más importante, emplear las cuatro causas respetando la esencia aristotélica puede arrojar la luz que se necesita para acceder a las profundas raíces del fenómeno.

Preguntar por las cuatro causas (material, formal, eficiente y final) nos permite obtener información completa sobre algo. De qué está hecho, qué forma ha adquirido para ser lo que es, quién lo hizo y para qué. Aunque el psicólogo Peter Killen y colaboradores ya habían empleado las cuatro causas de Aristóteles al TDAH, Marino Pérez critica este precedente por, entre otras cosas, no haber sido fiel a la esencia aristotélica y limitarse a reordenar las explicaciones neurobiológicas oficiales, sin cuestionarse la calidad científica del diagnóstico. Nuestro autor propone, en primer lugar, seguir el orden secuencial de las causas de Aristóteles, cosa que Killen y cols. no hicieron.

La causa material informa sobre el origen del TDAH. ¿Defectos cerebrales, desequilibrios químicos, lesiones de algún tipo? Esa sería la causa material de un trastorno neurobiológico. Pero la materia de la que se hace el diagnóstico de TDAH no es esa, sino determinadas conductas molestas entresacadas de un modo de ser. A esas conductas se les da una forma concreta -ya artificial- por medio de criterios diagnósticos arbitrarios (DSM, CIE...), que se convierte en la causa formal. La causa eficiente es la que informa de cómo el TDAH se hace real. Los factores de riesgo no estarían en el diagnosticable sino en el diagnosticador, que convierte comportamientos -que podrían comprenderse dentro de un contexto y un modo de ser aprendido- en

síntomas. Explica Marino Pérez que de una entidad natural como la diabetes o el Alzheimer no tendría sentido la causa eficiente preguntando por “hacedores”, cosa que sí sucede con el TDAH. Y finalmente para qué sirve el TDAH, su causa final. Más allá de los ya conocidos intereses de la industria farmacéutica en la promoción de ciertos trastornos, habría una armonización de intereses de distintos actores e instituciones, que sacan algún provecho del diagnóstico. Son muchos los que ganan, y no precisamente los niños diagnosticados, evidencia el catedrático.

La perspectiva metacientífica permite entender por qué el TDAH, sin ser una entidad natural, acaba siendo algo muy real.

La **tercera parte** del libro se presenta como una suerte de libro de instrucciones de **cómo volver a la normalidad**. Lo primero sería replantear la supuesta entidad científico-clínica del TDAH, y situar el problema en el ámbito social, familia y escuela, no en el ámbito de la enfermedad. Pero se muestra poco optimista el autor dados los numerosos intereses creados en torno al TDAH, lo que sintetiza con una de las muchas sentencias brillantes de este libro: “los investigadores necesitan más del problema que el problema de los investigadores”. Aún así, no tira la toalla.

Los problemas que suelen acabar diagnosticados como TDAH los sitúa Marino Pérez fuera del ámbito clínico. Los defensores del TDAH se muestran aparentemente muy preocupados ante el estigma del TDAH; qué mejor forma de acabar con el estigma que evitando la diferenciación que se hace al hablar de niños TDAH y niños normales.

El autocontrol y la autorregulación son susceptibles de aprendizaje, por lo que la educación y el entrenamiento parece una medida más que razonable, sin necesidad de recurrir a los estimulantes y otras drogas que han demostrado ser a la larga más perjudiciales que otra cosa. El autor aparta la mirada de los genes y el cerebro y pone el foco en la sociedad y sus contextos. Un análisis funcional de la conducta es mucho más deseable que un diagnóstico: nos informa del problema en su propio contexto. Los análisis que propone el autor para entender el problema tienen una perspectiva despatologizadora. Un problema no es una enfermedad, recuerda. Dejar de pensar en síntomas y en lugar hablar de estilos y modos de ser, ese debería ser el primer paso.

El autor presenta una batería de ayudas contrastadas que no requieren de diagnóstico previo y que trabajan sobre el problema en el contexto del problema, no sobre el supuesto de que al cerebro del niño le pasa algo malo. Son alternativas *al* tratamiento, no *de* tratamiento. Y como colofón, diez razones para dismantlar el TDAH. Hay que disolverlo como entidad clínica. Sólo así quedarán los niños a salvo del “fuego amigo” que los diagnostica de un trastorno mental que no tienen.

Es muy significativo lo que este catedrático expone en la parte final del libro: que contra la corriente dominante no es posible hacer carrera. Esto explicaría por qué, a pesar de los múltiples defectos del constructo TDAH, son tan pocas las voces académicas que lo denuncian. Se lamenta además de la falta de formación filosófica de las generaciones actuales, la cual sería deseable, dicho sea de paso, para explorar la naturaleza de cualquier cuestión, como de qué hablamos cuando hablamos de TDAH.

Un libro documentadísimo, minucioso y profundo, con un estilo ágil y marcadamente ameno, que no da por sentado nada y lo revisa todo; un libro valiente, que expresa una rebeldía con causa apoyada en una argumentación implacable. Un libro que hacía falta.





**TRATANDO CON...ACTIVACIÓN CONDUCTUAL. HABILIDADES TERAPÉUTICAS PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA**

Jorge Barraca Mairal  
Madrid: Editorial Pirámide, 2019

**Rafael Ferro García**  
Centro de Psicología Clínica C.E.D.I. Granada

La Activación Conductual (AC) forma parte de lo que se ha llegado a denominar Terapias Contextuales (Pérez Álvarez, 2014). La AC es en sí misma una terapia orientada al tratamiento de la depresión y a la prevención de su recaída y está dirigida específicamente al cambio conductual. Surgió del estudio de componentes de la Terapia Cognitiva de Beck realizado por Neil Jacobson y su equipo, allá por los años 90. Estos estudios revelaron que el componente conductual por sí sólo obtuvo la misma eficacia que la terapia completa y que los componentes cognitivos de la terapia no mejoraban la eficacia de la misma. También es justo reconocer la influencia que ejercieron sobre la AC los trabajos pioneros de Ferster y Lewinsohn, como bien señala el autor de este libro. A partir de aquí, los autores crean un protocolo de intervención y lo ponen a prueba. Los estudios experimentales realizados con unos diseños experimentales exigentes y cuidadosos, demostraron los resultados de su eficacia. Tras las revisiones de la División 12 de la APA, la AC es considerada como un tratamiento con robusto apoyo empírico para la depresión, como recoge el autor.

En este libro el lector podrá encontrar un manual de la aplicación de la AC pero además, se describen las habilidades terapéuticas para llevarla a cabo, algo innovador. Y esto lo hace Jorge Barraca Mairal con conocimiento de causa, no sólo a nivel conceptual o teórico, quizás es el autor que más ha publicado sobre ella en habla hispana (Barraca, 2009, 2010, 2016; Barraca-Mairal y Pérez-Álvarez, 2010; 2015; por citar algunos trabajos), sino también en su calidad de clínico por su práctica profesional y por su docencia, pues ha impartido una gran cantidad de talleres sobre la AC, no solo en este país.

El libro está dividido en 8 capítulos. En el capítulo 1, se expone brevemente el origen de la AC, los estudios de su eficacia y su modelo de entender la depresión. Los capítulos siguientes entran en la propia materia de forma concisa y directa, sin dejar de poner ejemplos de las habilidades expuestas conceptualmente en diálogos terapeuta-cliente de las materias más arduas de la AC. El capítulo 2 se centra en expli-

car las fases de la intervención y las técnicas de la AC. El capítulo 3 expone la fase de evaluación pero focalizándose en las habilidades específicas del terapeuta para que el cliente se sienta libre para expresarse, para determinar los objetivos de la terapia con base en los valores e intereses reales del cliente y para conseguir que se completen los cuestionarios y autorregistros. En el capítulo 4, se exponen las habilidades necesarias para formular el caso clínico y la mejor manera de devolver esa información al cliente. El capítulo 5 se dedica a describir las habilidades necesarias para la puesta en práctica del programa de tratamiento. En el capítulo 6, se exponen habilidades para la programación de actividades, para la extinción de evitaciones y para contrarrestar el efecto de eventos privados del cliente que interfieran con el tratamiento. En el capítulo 7, se describen las habilidades orientadas para acabar la terapia y para prevenir las recaídas. Finalmente el libro termina con un capítulo dedicado a habilidades para aplicar la AC en otros problemas (ansiedad, distimia, bipolaridad, cáncer, etc.) y en distintos formatos (grupales, adolescentes, mayores, a través de Internet, etc.).

En definitiva este libro está escrito por un experto en la AC y un autor pionero en las terapias contextuales en este país. Es de lectura más que recomendable no sólo al clínico lego en la misma, sino también a aquellos más versados que quieran profundizar en las habilidades terapéuticas para aplicarla. Una frase del libro resume perfectamente esta terapia: "Cambia lo que haces y cambiará lo que sientes".

**REFERENCIAS**

Barraca Mairal, J. (2009) La activación conductual (AC) y la terapia de activación conductual para la depresión (TACD): dos protocolos de tratamiento desde el modelo de la activación conductual. *EduPsykhé*, 8, 23-47.

Barraca Mairal, J. (2010). Aplicación de la activación conductual en un paciente con sintomatología depresiva. *Clínica y Salud*, 21(2), 183-197.

Barraca Mairal, J. (2016) La activación conductual en la práctica: técnicas, organización de la intervención, dificultades y variantes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 42, 15-33.

Barraca Mairal, J. y Pérez Álvarez, M. (2010). Adaptación española del Environmental Reward Observation Scale (EROS). *Ansiedad y Estrés*, 16(1), 95-107.

Barraca Mairal, J. y Pérez Álvarez, M. (2015). *Activación Conductual para el tratamiento de la depresión*. Madrid: Ed. Síntesis.

Pérez Álvarez, J. (2014). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Madrid: Ed. Síntesis.

[www.cop.es](http://www.cop.es)

La Web de todos los profesionales de la Psicología

