



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

Escuchá este artículo
en nuestro podcast



Ciencia y Pseudociencia en las Terapias Psicológicas

¿Por qué falla tu analista?

Aunque suene un poco extraño, no todas las Terapias Psicológicas que los psicólogos aplican tienen una base científica. Menos aún son científicas un conjunto de prácticas muy difundidas que parecen (insistimos, sólo parecen) estar relacionadas con la psicología, como la biodecodificación, la hipnosis, las constelaciones familiares y, por supuesto, el psicoanálisis.

¿Cuáles son las características de una práctica científica y cuáles las de una pseudociencia? ¿Por qué es importante que la terapia psicológica esté científicamente basada?

Los primeros cuestionamientos claros hacia las terapias psicológicas no científicas fueron efectuados a mitad del siglo pasado por el prominente psicólogo Hans Eysenck, en Inglaterra. En pocas palabras, Eysenck demostró con datos empíricos que las personas que acudían a psicoterapia mejoraban en igual medida que quienes no hacían ninguna actividad psicoterapéutica. Vale decir, la psicoterapia producía resultados similares a los del mero paso del tiempo, un fenómeno llamado "remisión espontánea". Sus planteos, mal recibidos por el autoritarismo psiquiátrico de la época, tardaron algunos años en dar sus frutos, pero inauguraron el camino de un debate que aún se recorre:



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

¿Cuándo una práctica psicológica es científica y cuándo no? ¿Por qué es mejor una práctica psicológica científicamente basada?

Al fin y al cabo, los seres humanos hacemos infinidad de actividades cotidianas sin ninguna preocupación acerca de su cientificidad. Así, por ejemplo, jugamos cartas, escuchamos música, leemos ficción, practicamos ejercicio físico por diversión, con completa independencia de si estas ocupaciones cuentan o no con un aval científico. ¿Es válida una postura similar para la terapia psicológica? Algo así como “voy a mi psicoanalista o voy a constelar porque me gusta”.

Una forma de pensar: las cosas como son y no como me gustan

Si bien resulta sumamente difícil caracterizar en pocas palabras la filosofía de la ciencia aplicada a la Psicología o cualquier otra disciplina del conocimiento, no hay duda de que la apertura a los hechos resulta uno de sus rasgos distintivos. Dicho en términos simples, la ciencia es empírica. Algo se acepta como válido si tiene pruebas; caso contrario, se descarta, punto. Esta manera de generar información, a simple vista muy obvia, se enfrenta con varias clases de obstáculos. Algunos de ellos, tal vez los más importantes, emanan de la misma fuente que la ciencia, es decir, nuestro cerebro; este, lejos de erigirse como un limpio dispositivo puramente racional, es un órgano plagado de sesgos y falacias lógicas. La racionalidad y el pensamiento de base empírica no le salen espontánea y fácilmente al cerebro humano, de modo tal que la única forma de construir el conocimiento científico radica en la colaboración de muchos que mutuamente se evalúan y critican unos a otros.

El **sesgo de confirmación** constituye uno de los mejores ejemplos que la Psicología ha constatado.

Tendemos a buscar y centrarnos en los hechos que favorecen nuestras ideas, minimizando o incluso negando por completo aquellos que las contradicen.



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

En perfecta complementariedad se encuentra el "razonamiento motivado", el cual consiste en utilizar información irrelevante y recursos retóricos para desviar un argumento hacia una conclusión que nos resulta beneficiosa, aunque no necesariamente correcta. La lista de errores y sesgos cognitivos, falacias lógicas y pseudorazonamientos podrían llenar fácilmente las páginas de varios libros, aunque muchos de ellos tendrían un denominador común: la búsqueda de que el mundo sea como a mí me gusta y a mí me conviene.

En efecto, la Psicología ha documentado que resulta mucho más fácil engañar a alguien cuando la mentira que contamos le resulta agradable o beneficia a la víctima del embuste; no importa si el cuento lo hace un comerciante fraudulento, un político corrupto o yo a mí mismo. Justamente, esto es lo que la ciencia viene a demostrar: el mundo es como es, con independencia de lo que nos agrada; la realidad no es como nos gusta ni como para nosotros tiene sentido; el universo es completamente indiferente a nuestras pretensiones.

La breve discusión anterior no debe caer como una simple filosofada que interesa a un puñado reducido de gente dedicada a la ciencia. Por el contrario, el planteo posee consecuencias mundanas muy importantes, graves a veces. Construir un saber racional, empíricamente basado, no contaminado por sesgos y errores de razonamiento redundante en que las prácticas derivadas serán más efectivas, por la sencilla razón de que están más adecuadas a los hechos de la realidad y no a los sesgos, falacias de razonamiento o caprichos intelectuales de algún cerebro sapiens que anda suelto por ahí.

Los psicólogos, trabajadores sociales, psiquiatras y otros profesionales relacionados son frecuentemente consultados para tomar decisiones importantes, a veces transcendentales, sobre la vida de otros individuos. Las opiniones de estos profesionales impactan en si una persona irá o no a la cárcel, una madre conservará o no la tenencia de su hijo o un niño entrará a un sistema de educación especial. ¿Qué



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

sucede cuando esas opiniones (de los supuestos profesionales expertos) no están basadas en los hechos y en la ciencia sino en sesgos personales o, peor aún, gustos personales?

La discusión acerca de las evidencias en las que se sustentan las intervenciones psicológicas impacta directamente en el trabajo cotidiano que cada psicólogo lleva adelante con sus pacientes. ¿Deberían los psicólogos basar sus intervenciones en el modelo científico? ¿Qué consecuencias trae no hacerlo? Reflexionemos sobre la base de dos ejemplos comunes:

Un psicólogo clínico no reconoce que se encuentra frente a un paciente que padece un trastorno bipolar y, como consecuencia, no recomienda la interconsulta con un psiquiatra. O peor aún, hay psicólogos clínicos que, desconociendo completamente los protocolos de la ciencia, manifiestan no estar de acuerdo con el uso de medicación psicotrópica. Sea como fuera, el paciente evoluciona con altibajos durante algunos años hasta que, como suele suceder en estos casos, las crisis empeoran. Durante un episodio de hipomanía, el paciente efectúa conductas en exceso, como embriagarse, insinuarse sexualmente de modo inadecuado a otras personas o, incluso, ser francamente infiel a su pareja. Cualquiera de estos actos acarrea consecuencias desastrosas, desde tener un accidente producto del alcohol, la pérdida de relaciones sociales o una separación conyugal.

Otro psicólogo, que tampoco trabaja con un enfoque científicamente basado, atiende a un paciente que padece de ansiedad social. En lugar de aplicar un protocolo validado que incluya a la discusión cognitiva, la terapia de exposición y el entrenamiento en habilidades sociales, el terapeuta utiliza la asociación libre y la interpretación de los sueños, un tratamiento cuya efectividad no ha sido demostrada luego de más de un siglo desde que fuera propuesto. El paciente pasa largos años en terapia (cosa común en el psicoanálisis) sin mayores cambios. Debido a su ansiedad social que no remite, malgasta gran parte de su tiempo encerrado en su habitación y,



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

por ende, no logra hacer una carrera universitaria, no tiene amigos y no conoce una pareja. Ya hacia la cuarta década de su vida, se halla aislado, apenas alcanza a sostener un trabajo que no le gusta. De los muchos casos como este, algunos viran hacia una depresión y, de ahí, quedan a unos pocos pasos del suicidio. En situaciones de esas características, alguien puede morir.

A diferencia de lo que sucede con algunas intervenciones médicas de alto riesgo, los fallecimientos por quehaceres psicológicos inadecuados no suelen ocurrir de inmediato.

Si alguien atraviesa un paro cardiaco, omitir el desfibrilador conduce al deceso instantáneo. En el terreno psicológico las cosas se juegan con otros tiempos, en una larga cadena de hechos que arranca con tratamientos inadecuados, incapaces de aliviar el malestar emocional. A lo largo de muchos años, y en conjunción con otros factores, ello se traduce en una merma en la calidad de vida. De ahí, fácilmente viramos hacia la depresión y, a veces, a la muerte por suicidio. Ni que hablar del estrés de vivir con un desorden mental crónico. Hoy sabemos a ciencia cierta que el estrés es la causa de una gran parte de las enfermedades médicas, incluso de algunas condiciones graves y potencialmente letales; pero también disponemos de medios científicamente avalados para aliviarlo.

La conclusión sale naturalmente: no aplicar las técnicas científicamente probadas para aliviar el estrés deja al individuo más vulnerable a las enfermedades relacionadas y, dado que algunas pueden causar la muerte, entonces algunos fallecidos no serían tales si tan sólo un psicólogo hubiese intervenido con los medios adecuados.

¿Parece exagerada la discusión anterior? ¿Algo así como que hemos llevado las cosas a un extremo muy trágico? Pues reflexionemos sobre un solo ejemplo simple: la hipertensión arterial explica el 13 % de las muertes o, en otras palabras, 13 de cada 100 muertes se deben a la hipertensión arterial. Por otro lado, esa enfermedad es una



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

de las que más influencia recibe del estrés; grosso modo, un poco más del 80 % de la causalidad se debe al estrés (o factores emocionales, como algunos gustan llamar). Sólo hay que hacer la cuenta, es fácil... ¿cuántas muertes se prevendrían si, en lugar de perder años asociando libremente y jugando con los lapsus, tan sólo nos tomáramos dos consultas para enseñarle al paciente un ejercicio de relajación, cuya efectividad para la disminución del estrés se encuentra más que demostrada?

¿Qué es una pseudociencia?

Para entender el frío, necesitamos también experimentar el calor. Del mismo modo, discernir con claridad lo que es una pseudociencia requiere una comprensión cabal de lo que es la ciencia, algo que, por razones de espacio, hoy dejaremos por cuenta del lector, indicando al final del artículo bibliografía consultada y recomendada. Sencillamente, digamos que ambos constructos son cúmulos de conocimiento de fronteras difusas, aunque la manera en que obtienen y justifican al mismo es distinta y, en general, diametralmente opuesta.

Naturalmente, la principal divisoria de aguas radica en el **nivel de adecuación empírica**, vale decir, desde una postura científica efectuaremos todos los esfuerzos posibles a fin de que las hipótesis y prácticas derivadas se ciñan a los hechos mientras que, desde una postura pseudocientífica, esto posee poca o ninguna importancia y, contrariamente, tiende a primar más **lo que se desea obtener**.

Enumeramos a continuación una lista de rasgos distintivos de los enfoques pseudocientíficos. De uno u otro modo, todos ellos son subsidiarios de la cualidad principal mencionada, el desprecio o negación de los hechos en favor de que lo que se cree o anhela:

- Uso excesivo de hipótesis ad hoc que inmunizan a las teorías del proceso de falsación.



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

- Ausencia de trabajo de autocorrección.
- Evasión de la revisión por pares y rechazo de las críticas, las cuales son tomadas como agresiones en lugar de intentos de mejorar el conocimiento.
- Énfasis en la confirmación más que en la refutación del conocimiento.
- Falta de conexión y diálogo con otras áreas de la literatura científica.
- Utilización de un lenguaje similar al de la ciencia, pero oscuro, complejo de comprender y particularmente imposible de operacionalizar con exactitud.
- Ausencia de una demarcación precisa del ámbito explicativo e imposibilidad de generalizar resultados; en otras palabras, no hay una definición de las condiciones bajo las cuales las hipótesis se comprueban o no se comprueban.
- Uso excesivo y casi exclusivo de testimonios y evidencias anecdóticas como medio de validación.
- Se revierte el cargo de la prueba: se exige a quien no cree que demuestre por qué no son correctas las afirmaciones cuando, en verdad, quien propone las ideas también debe aportar las pruebas que las sustentan.

Nos resulta imposible en un solo artículo desarrollar extensivamente cada uno de los tópicos mencionados. Nuevamente, remitimos a los lectores a las fuentes citadas al final. En lo que sigue, efectuamos una discusión de los dos últimos puntos.

Uso excesivo y casi exclusivo de testimonios y evidencias anecdóticas como medio de validación

Todos tenemos intuiciones acerca de cómo funcionan las cosas, tanto en el mundo físico como humano. Algunas veces experimentamos incluso nuestras intuiciones con un fuerte sentimiento de certeza, aunque ello no prueba nada, absolutamente nada acerca de la veracidad de nuestras ideas.



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

El hecho de que alguien piense y se sienta totalmente seguro de una idea no nos dice nada acerca de su veracidad.

Esto es casi obvio cuando reflexionamos acerca de que una segunda persona experimenta el mismo sentimiento de certeza pero sobre la idea completamente opuesta. ¿Cómo sabemos quién acierta y quién se equivoca si nos vamos a apoyar únicamente en vivencias subjetivas?

Cualquiera puede afirmar algo por conveniencia individual. Una de las hipótesis que la ciencia sí ha demostrado es que **la búsqueda de aceptación social favorece que la gente efectúe aseveraciones poco convencionales**. De hecho, la mayoría de las personas que padecen un cuadro narcisista experimentan un fuerte sentimiento de placer al narrar eventos extraordinarios que sorprenden a los demás, incluso cuando los otros no crean ni una sola palabra de lo que se les diga pero lo disimulen.

Las pseudociencias suelen validar sus dichos con testimonios (historias de sujetos reales o inventados) que cuentan cómo un tal o cual método sanador los liberó de una enfermedad en la que la medicina tradicional había fallado, o cómo alguna terapia psicológica novedosa puso fin a la angustia y racha de mala suerte que traían desde antaño. Los procedimientos supuestamente terapéuticos nunca se encuentran disponibles para todos, sino únicamente para un grupo reducido que conserva el atesorado secreto. Frecuentemente, se trata de un conocimiento de unos pocos iluminados, un método que un tal o cual médico, terapeuta o chamán descubrió, y sólo él y sus discípulos conocen y pueden aplicar.

En otras palabras, los secretos de la sabiduría y las fórmulas tan efectivas que se proponen desde las pseudociencias se hallan asequibles para un pequeño grupo, no se encuentran en los libros que todos podemos leer. En ciencia sucede linealmente lo opuesto. El conocimiento científico es una empresa colectiva, producto del esfuerzo de muchos, y lo que se descubre se publica rápidamente en revistas y libros de modo



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

tal de que todos los que trabajan en el área se anoticien, puedan criticarlo y, si realmente estamos frente a una idea efectiva, la utilicen. ¿Por qué se atesoraría bajo siete llaves un saberpreciado y eficaz que puede liberar a muchos individuos del padecimiento?

Lo que verdaderamente acontece es que **ninguna práctica pseudocientífica puede permitirse ser examinada públicamente con los procedimientos rigurosos de la ciencia porque simplemente no pasan la prueba**. El manejo oscuro y sigiloso del conocimiento responde a que no es más que un conjunto de mentiras y patrañas, un bonito cuento muy agradable y bien narrado.

Se revierte el cargo de la prueba: se exige a quien no cree que demuestre por qué no son correctas las afirmaciones

¿Quién es el responsable de demostrar las afirmaciones, el que las profiere o el que las cuestiona? Si ahora te contamos con plena convicción que durante los próximos meses una raza de extraterrestres inteligentes por fin visitará la tierra, y tú no nos crees, ¿eres tú el que debes demostrar que nosotros estamos equivocados? ¿O somos nosotros quienes debemos aportar las pruebas de lo que decimos? Pues bien, para las pseudociencias, valdría lo primero, esto es, tú deberías mostrar por qué los extraterrestres no vendrán los meses entrantes.

Las disciplinas pseudocientíficas no presentan pruebas concluyentes de sus afirmaciones por la elemental razón de que **carecen de ellas**. Consiguientemente, defienden sus argumentos exigiendo a sus críticos que demuestren los suyos. Algo así como que el incrédulo y crítico debería demostrar la ineffectividad de los procedimientos que ellos aplican, caso contrario, son válidos.

En contraste, las disciplinas científicas parten de la observación empírica y demostración de las afirmaciones, esta es la piedra angular.



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

No existe hipótesis que se jacte de científica sin apoyarse en datos fácticos experimentales.

Los críticos, que por supuesto existen, fundamentan sus contraargumentos en otros datos también fácticos, lo cual genera una confrontación e intercambio de ideas enriquecedor pues siempre se desarrolla dentro del marco de lo que se puede verificar. Así el conocimiento científico crece.

Insistimos con una idea. La filosofía de la ciencia no debería entenderse como un problema que importa a unos pocos intelectuales, locos y nerds académicos. La filosofía de la ciencia es el fundamento último del conocimiento científico, el cual nos brinda la calidad de vida que damos por hecho. Los teléfonos inteligentes, los microondas, los autos y la calefacción que hacen la vida actual confortable son resultado de la investigación y aplicación científica. Pero la ciencia ha dado mucho más que lujos.

Son las teorías científicas las que han derivado en las soluciones médicas a las cuales con toda confianza acudimos, como los antibióticos, las intervenciones quirúrgicas o las internaciones en unidades de cuidados intensivos. Por sólo mencionar un caso, previo a la introducción de los antibióticos, la mitad de los niños moría de alguna infección simple o quedaban con secuelas permanentes; una otitis se convertía en una infección que llegaba al cerebro y causaba el deceso. El acceso al agua potable, las infraestructuras de saneamiento en las ciudades e incluso la comida distribuida en masa a la superpoblación mundial actual provienen en última instancia del saber científico, subsidiario de la filosofía empírica.

¿Por qué es importante discutir sobre las pseudociencias?

Las pseudociencias son peligrosas. Esto se debe a muchas razones pero especialmente a que ellas se proponen como una alternativa a los procedimientos



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

científicos adecuadamente validados. Así, cuando la gente asiste a un grupo de constelaciones familiares, biodecodificación, EMDR (Desensibilización por Movimientos Oculares Rápidos) o incluso, al psicoanalista, lo hace mayoritariamente con el objetivo de aliviar alguna forma de sufrimiento. ¿Qué busca un paciente que debido a sus crisis de pánico teme salir de su casa? ¿Qué desea un sujeto quien por padecer de ansiedad social, se encuentra aislado y sufre por su soledad? ¿Qué espera encontrar el individuo que se ve atormentado por sus pensamientos obsesivos, los cuales no lo dejan vivir, concentrarse ni dormir? Todos ellos quieren una sola cosa, simple y llana: que la sintomatología desaparezca y no regrese nunca más.

La gente asiste a la consulta con un profesional y acepta contar sus sueños, interpretar sus fallidos, recordar su infancia traumática, dibujar la casa, el árbol y la persona, responder a lo que ve en unas vagas manchas de tinta, mover sus ojos hacia los costados mientras narra sucesos traumáticos, o cualquiera de las miles de intervenciones pseudocientíficas que psicólogos y afines proponen. ¿Por qué lo hacen? La grandísima mayoría cuentan con una única motivación: la expectativa de que será un camino de alivio a su sufrimiento. Lo que generalmente no saben estos consultantes es que ese psicólogo recurre a procedimientos sin aval científico, sin efectividad comprobada, los cuales se encuentran más cercanos al tarot y la astrología que a una práctica de salud. Así que, sin vueltas, la conclusión sale fácil, **las pseudociencias son peligrosas porque conllevan un engaño para el que busca ayuda.**

En ocasiones, se sostiene que muchas de las prácticas pseudocientíficas no son peligrosas porque "lo peor que puede pasar es nada". Esta afirmación supone que los perjuicios hacia las demás personas únicamente ocurren por acción, no por omisión. En otras palabras, dado que asistir a un espacio de biodecodificación o de constelaciones familiares no puede derivar en daño físico alguno, pues sólo se trata de acciones verbales y escritas, entonces no es peligroso. Este razonamiento salta el hecho obvio de que el participante acude mayoritariamente buscando ayuda, en un



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

estado de necesidad afectiva y **deposita en el procedimiento expectativas de sanación o alivio**. Sin embargo, más allá del efecto placebo, no obtendrá nada.

¿Cuánto importa la frustración, el tiempo y el dinero de alguien que de buena fe acude a un terapeuta en busca de una ayuda que jamás obtendrá?

Hace años que la psicología ha demostrado que la frustración de las expectativas constituye una de las causas más comunes de depresión. Otra vez, esta sí es una hipótesis con aval empírico. La ilusión frustrada acarrea emociones negativas y cambios fisiológicos como la inmunosupresión. Si las pseudociencias, disfrazadas bajo un manto de racionalidad y seriedad, no ejercen ningún efecto, entonces frustran las expectativas de alivio y sanación de alguien que padece, y esto ya en sí mismo es algo; en realidad, es mucho. Nuevamente, las pseudociencias se revelan como peligrosas, en este caso por omisión. En el caso de enfermedades graves, la elección de una pseudociencia (como reemplazo de un tratamiento validado) puede ser muy peligrosa. La ilusión por una cura milagrosa puede en ocasiones alejar a un paciente grave de los tratamientos empíricamente validados, llevándolo con esto a una muerte segura.

Existe otra área donde las pseudociencias han hecho y siguen provocando un gran daño: la evaluación psicológica. Escribiremos un artículo especial sobre el tema en un futuro cercano, pero debemos ahora una mención dada la gravedad de las consecuencias. Resulta un lugar común que los psicólogos sean convocados como peritos e informantes expertos para la toma de decisiones. De este modo, colegios, empresas, juzgados solicitan de la opinión y pericia de los psicólogos. Estos, munidos de herramientas científicas, deberían ofrecer información calificada acerca de las personas que van ser integradas a un sistema educativo, a ocupar un puesto de trabajo o, incluso, ir a la cárcel.



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

Pero lo que pocos saben es que la mayoría de los psicólogos no basan sus recomendaciones en recursos científicos sino en un puñado de técnicas pseudocientíficas antiguas que carecen de toda objetividad. Así, resulta un lugar común que pidan que los entrevistados cuenten lo que ven en unas absurdas y anacrónicas manchas de tinta llamada Test de Rorschach o se les requiere que dibujen un árbol, una casa y una persona; amparándose en otra supuesta prueba proyectiva llamada HTP por las siglas en inglés de casa, árbol y persona. Existe una abundancia de estas formas de evaluación, genéricamente denominadas pruebas o tests proyectivos, pero ninguno ha mostrado fehacientemente poder llegar a conclusiones válidas acerca de la personalidad del sujeto evaluado. De hecho, los test proyectivos no cumplen con el criterio de validez de constructo, circunstancia por la cual nunca se sabe bien qué miden y suelen ser tan ambiguos que tampoco poseen confiabilidad inter-observadores.

En pocas palabras, esto significa que dos evaluadores independientes llegarán a conclusiones totalmente disímiles frente al mismo test. En la justicia, como en cualquier otro ámbito, deberíamos utilizar instrumentos objetivos y baremados, que sirvan a los propósitos específicos de lo que se solicita en evaluación. Así, por ejemplo, si deseamos medir la ansiedad, necesitamos una escala diseñada a tal efecto, no un test proyectivo de personalidad que trae un cúmulo enorme de información plagada de sesgos, dependiente más de cómo el sujeto dibuja o de las expectativas del evaluador.

En efecto, hace años que se demostró que estos tests tienden a reflejar lo que el evaluador, es decir, el psicólogo quiere ver. Así, si el evaluador busca signos de psicopatía, seguramente los hallará y si busca signos de abuso sexual, también los encontrará. Como no existen parámetros objetivos de valoración de las respuestas, entonces termina primando **el sesgo de confirmación del psicólogo que interpreta**. Por si no lo ha notado el lector, la nota de color de este apartado es que debido a la interpretación ambigua y pseudocientífica, un niño puede ser excluido de



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

un sistema educativo, alguien puede perder su trabajo o incluso ir a la cárcel. En efecto, hoy la justicia frecuentemente decide si alguien es o no responsable de abuso sexual sobre la base de estos dibujos carentes de toda objetividad. **Nuevamente, las pseudociencias son muy, muy peligrosas.**

¿Y por qué todo debería ser científico?

Podríamos preguntarnos si las prácticas pseudocientíficas poseen algún otro valor más allá del que acá se les adjudica. En efecto, las personas acuden a efectuar cantidad de actividades que no poseen una raíz científica, como ir al cine, al gimnasio, jugar a las cartas, tomar sol o bailar. Nadie se preocupa demasiado por las bondades científicamente demostradas del tango. Si bien todos sabemos que tanto la música como la actividad física acarrear beneficios para la salud, casi nadie asiste puntualmente por este motivo, sino tan solo por diversión, algo perfectamente lógico. ¿Podríamos pensar de modo similar acerca de las pseudociencias?

Algunas actividades pseudocientíficas ya caen naturalmente en una tal categoría en nuestra cultura. Así, por ejemplo, cuando alguien consulta un adivino, un curandero, un médium o un tarotista, de alguna forma asume que no está frente a un científico que fue a la universidad. La astrología ocupa un espacio dudoso para muchos; en efecto, saben que no ven un auténtico profesional pero algunos aún defienden a la astrología como una "ciencia milenaria". De paso digamos que se trata de otro argumento falaz, pues que algo haya perdurado incluso por siglos no lo convierte en verdadero. Finalmente, están las prácticas pseudocientíficas llevadas adelante por profesionales, gente que fue a la universidad, el templo de la ciencia, pero resulta que llevan a cabo intervenciones pseudocientíficas como el EMDR, las constelaciones familiares o el psicoanálisis. ¿Deberíamos aceptar que alguien puede asistir a una práctica pseudocientífica, sabiendo que se trata de una tal cosa, por su propia elección? Definitivamente, sí, pero ello requeriría como mínimo que el asistente sea debidamente informado con una frase que podría verse más o menos así: "*Lo que*



Por: Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

realizamos acá es una actividad que no posee ninguna eficacia comprobada científicamente. La probabilidad de que usted logre aliviar su sufrimiento con nuestros servicios es similar a la probabilidad de que el problema se vaya solo. Asimismo, le informamos que para resolver problemas psicológicos, sí existen procedimientos de efectividad demostrada, pero que nosotros no ofrecemos. Igualmente, bienvenido”.

En fin, si nos resulta divertido, agradable y entretenido, podemos ir a bailar tango o al gimnasio, del mismo modo que podemos ver al tarotista, al psicoanalista o ir a constelar. Ahora bien, si padecemos un problema psicológico que genera sufrimiento, entonces sería mejor consultar con un psicólogo que efectúe un tratamiento basado en evidencias.

Bibliografía

- Stea, J., & Hupp, S. (2023). Investigating Clinical Psychology (1st ed.). Taylor and Francis. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/4214598/investigating-clinical-psychology-pseudoscience-fringe-science-and-controversies-pdf> (Original work published 2023)
- Bunge, M. (1974). La Ciencia, su Método y su Filosofía. Editorial Sudamericana.
- Bunge, M. (2003). La Investigación Científica. Su estrategia y su filosofía. Editorial Siglo XXI.
- Bunge, M. (1984). What is pseudoscience? Skeptical Inquirer, 9, 36–46.
- Lilienfeld, S. O. (2007). Psychological Treatments That Cause Harm. Perspectives on Psychological Science, 2(1), 53-70. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00029.x>