



Psicología de los fenómenos paranormales

por Ramón Ordiales

Ordiales, R. (2005). Psicología de los fenómenos paranormales. *Homo Webensis*.
<http://www.homowebensis.com/archivos/psicologa-de-los-fenmenos-paranormales>

Gentileza de Tomas Gondesen

Muchos fenómenos aparentemente sobrenaturales pueden tener una explicación más sencilla de lo que parece.

La inmensa mayoría de las justificaciones de los fenómenos paranormales se basan en “testimonios” más o menos numerosos de personas que afirman haber tenido experiencias extraordinarias.

Debería recordarse a los supuestos “especialistas” en fenómenos paranormales que el testimonio nunca es prueba de nada. Y esto es así por diversas razones. La primera es que cabe la posibilidad de que el testigo o testigos nos estén mintiendo por diferentes motivos; la segunda es porque nadie es completamente objetivo al describir sus experiencias vividas, sobre todo si en esa experiencia se han mezclado sentimientos de gran carga emocional; la tercera y última es que existen numerosos procesos psíquicos que alteran la percepción y/o rememoración de lo sucedido y que impiden una correcta interpretación del suceso, o incluso que fabrican sucesos que, simplemente, nunca han existido.

Con esto no estoy acusando a las miles de personas que día a día afirman ser testigos de sucesos paranormales de ser “locos” o “históricos” pero si quiero dejar constancia de un sin fin de fenómenos estudiados en psiquiatría que tienen conexión con numerosas afirmaciones e interpretaciones paranormales y en donde la mayoría de sujetos que lo padecen son personas sanas.

La personalidad también influye en la percepción de lo ocurrido; dos tipos de personalidades cabrían destacarse: La “histórica” que suele vivir con gran emoción lo sucedido desproporcionando hechos sin importancia y la “mística” que se recrea buscando explicaciones sobrenaturales a cada uno de los acontecimientos de su vida.

Por último, señalar que hay dos tipos de trastornos graves especialmente dados a los fenómenos paranormales:

La **Esquizofrenia** con muchísimas graduaciones que van desde la desconexión total con la realidad, viviendo el sujeto en un mundo de fantasía, hasta leves formas en donde fantasía y realidad se mezclan levemente en forma de alucinaciones de diverso tipo, sensaciones, manías, etc...

La **Paranoia** en la que el sujeto, a pesar de tener una vida normal, tiene un “pensamiento extraño” se le ha metido “algo” en la cabeza... Si la paranoia es manía persecutoria pensará que el gobierno le engaña, que los extraterrestres le vigilan, que hay personas o cosas vigilándole escondidas en los armarios, etc... Si por el contrario el sujeto tiene megalomanía, él se creará un gran mago, sacerdote, salvador, dios, demonio, inventor, etc... pero en cualquier caso se cree dotado de algún “don” especial que le hace superior a los demás y que debe ser digno de admiración, seguimiento y devoción.

Dichas formas de locura extrema no son las únicas que pueden alimentar el fenómeno paranormal. Por eso voy a intentar desglosar diversos tipos de alteraciones, en muchísimos casos leves y sin ninguna consecuencia patológica, que pueden explicar gran parte de los testimonios paranormales.

Para una mejor lectura los voy a clasificar por la naturaleza de la alteración.

Alteraciones de la memoria

Tienen gran importancia clínica, de hecho, son uno de los indicadores más sensibles de disfunción o daño cerebral. Sin embargo existen muchísimas alteraciones de la memoria en sujetos sanos que en un momento dado pueden falsear la evocación y los detalles de un suceso determinado. Está claro que si ha habido cualquier fallo en la memoria los recuerdos y sentimientos evocados tenidos como ciertos no lo serán tanto.

Amnesia Disociativa o Psicógena

Un suceso ha sido olvidado debido a que el sujeto ha experimentado un gran impacto emocional. Un tipo característico es la “amnesia de combate” donde un soldado olvida lo sucedido durante la batalla.

En dicha amnesia, los recuerdos subyacentes quedan “reprimidos” y pueden manifestarse de diversa manera, normalmente recordando en pesadillas los sentimientos de angustia (por ejemplo, una mujer víctima de abusos sexuales experimenta a través de alucinaciones que la están violando justo antes o después de dormirse). Aquí las alucinaciones hipnagónicas (ver más abajo) representaría la vía de escape a dichas emociones reprimidas.

Un sujeto con semejantes experiencias podría indicar que ha sido violado por extraterrestres, demonios, ángeles o cualquier ente que se le ocurra. Por tanto un experto debería sospechar de cualquier suceso que ocurra al acostarse o despertarse el testigo.

Fuga Disociativa o Psicógena

Es un trastorno próximo a la amnesia disociativa en la que se suman, además de una incapacidad del sujeto para recordar lo sucedido, un viaje lejos del hogar o del lugar habitual de trabajo y un cambio de identidad parcial o completa. En estas circunstancias, el sujeto podría interpretar a partir de vagos

recuerdos de luces o sonidos que ha sido “raptado” o “manipulado” o “poseído” por desconocidos que le han abandonado luego en algún paraje lejano. Más angustiosa sería la interpretación de que ha sido “poseído” por algún demonio y le ha hecho deambular por la ciudad.

Déja vu, Déja vécu o Déja

Fenómeno muy común que a todo el mundo le acontece varias veces a lo largo de la existencia. Y que es causa de numerosas explicaciones paranormales.

El sujeto tiene la impresión equivocada de haber visto, oído o vivido una situación con anterioridad, cuando en realidad se trata de una experiencia nueva. La mayoría de las personas afirma que habían soñado con esa escena días o meses antes de que ocurriera y muchas de esas personas creen erróneamente que han conseguido adivinar el futuro. Suele ocurrir más frecuentemente en personas con leves ataques de epilepsia sin mostrar otro síntoma que el “deja vu” con lo que el sujeto afirma una y otra vez que puede adivinar el futuro.

Criptomnesia

También denominada Reminiscencia. Una persona recuerda algo leído u oído en alguna ocasión. El recuerdo evocado no es reconocido como tal y se toma como algo nuevo y original. Una persona que sufre de criptomnesia hace un comentario ingenioso, escribe una melodía inolvidable, sin darse cuenta que está citando (plagiando) mas que hacer algo original. A veces el sentimiento de genialidad es tan profundo que la persona puede desarrollar una megalomanía. Por ejemplo, creerse un genio de la física que redescubre por sus propios medios lo que otros autores han tardado siglos, etc... cuando realmente está recordando sus estudios de hace años.

Confabulación

Falsificación de la memoria que aparece en un estado de conciencia lúcida y habitualmente asociada a una amnesia. El sujeto evoca una historia falsa sobre acontecimientos pasados, generalmente relacionados con su propia biografía y a menudo en respuesta a preguntas sugestivas de un examinador. Parece creer lo que dice, sin ser consciente de sus errores y no se observa intención de engañar al interlocutor, sino más bien de rellenar el hueco producido por su amnesia.

Suele ser frecuente bajo hipnosis cuando se le insta al sujeto a recordar algo que no le es posible hacerlo, lo peor es que esa fabulación inconsciente queda “añadida” a sus recuerdos como un hecho real indistinguible de sus otras vivencias.

Aquí se pone de manifiesto uno de los mayores peligros de las terapias de hipnosis. Los pacientes pueden fácilmente recordar episodios de “abduccion”, “vidas pasadas” y todo tipo de experiencias falsas, y, además, añadir esos recuerdos y emociones a sus recuerdos vitales.

Pseudología fantástica o mitomanía

Es un relato inventado de experiencias personales que supuestamente le han acontecido al sujeto. Son historias aparentemente verosímiles y donde el sujeto es protagonista. Busca el aprecio del interlocutor y ensalzar la estima personal.

A veces, el paciente confrontado con la realidad de los datos reconoce que estaba mintiendo, sin embargo, parece inclinado compulsivamente a generar nuevas fantasías que incluso llega a creerse. Se diferencia de la confabulación en que las historias son mucho más elaboradas y que hay una intencionalidad de protagonismo. Una persona con estas características podrá contar todo tipo de experiencias paranormales con fantasmas, ovnis, etc... no solo eso, podría incluso adoptar el papel de un Indiana Jones que ha vivido todo tipo de experiencias recorriendo medio mundo y viviendo peligrosamente. Muchos magufos podrían ser simplemente mitómanos empedernidos y en donde sus seguidores se engargarán de alimentar una y otra vez su ego.

Alteraciones de la percepción

Esta es una de las fases más delicadas del organismo, se trata nada más y nada menos que de la captación de los datos... si la percepción es alterada, los hechos objetivos mismos se ven alterados y el sujeto no podrá darse cuenta de que está viviendo una experiencia falsa.

Traslaciones de la calidad de las sensaciones

Cambios en el brillo, intensidad o color de los objetos percibidos y cambios en la forma percibida (micropsia y macropsia). Pueden deberse a intoxicación o incluso a fiebre. Algunas drogas como la mescalina hace que las partes del cuerpo aparezcan como cortadas o separadas en el espacio.

Extrañeza perceptiva

En esta alteración, lo percibido es reconocido, a nivel consciente, como familiar, pero es "vivido" subjetivamente como algo completamente nuevo, extraño o irreal. No se encuentran alterados ni los elementos de la sensación, ni la aprehensión de su significado, ni el juicio de la percepción en su conjunto; sólo el sentimiento de familiaridad o reconocimiento que acompaña a la percepción. La persona puede elucubrar todo tipo de explicaciones, incluso la presencia de un "manto" o "niebla". Suele asociarse a ideas de "fantasmas".

Percepción cambiada del tiempo

El sujeto puede sentir que su percepción del tiempo ha cambiado de manera que éste parece discurrir muy lento, muy rápidamente o cambiar su "tempo". Puede parecer que el tiempo se ha detenido por completo. Puede asociarse a ideas de presencia de entes sobrenaturales.

Ilusiones afectivas

Es un estado afectivo especial el que determina su producción. Un niño asustado en la oscuridad puede ver en las sombras de la habitación personas amenazantes. Durante el periodo de duelo es muy frecuente que una viuda reconozca a su marido muerto entre la multitud.

Pareidolias

Ocurren en una proporción importante de la gente normal. Su aparición es más frecuente en los niños que en los adultos. Consisten en imágenes creadas por nuestra imaginación trabajando sobre elementos de la realidad, en cierto modo amorfos o imperfectos. Son las imágenes que nos parece ver en los contornos y claroscuros de las nubes, y sobre las manchas y desconchones de la pared. Un caso típico son las personas que dicen ver el rostro de Jesucristo en una

pared de una casa o en el suelo de una habitación. Las pareidolias se vuelven más intrincadas y detalladas cuanto más nos fijamos en ellas, llegando a convertirse en una obsesión.

Imágenes eidéticas

Se trata de imágenes que aparecen en el espacio exterior, como las percepciones, siendo además sensibles y corpóreas como si interviniesen los órganos de los sentidos. Poseen evidencia objetiva, pero realmente son imaginadas por el sujeto. Estos fenómenos son frecuentes en la infancia, comienzan a disminuir a los 15-16 años y sólo un 7% de los adultos muestran fenómenos eidéticos. En algunas personalidades histéricas o muy sugestionables también se puede dar; sería éste el caso de pseudo-apariciones religiosas o de tipo paranormal.

Alucinaciones

Son fenomenológicamente hablando, el tipo más significativo de percepción engañosa y el más grave. Existe un amplio abanico de alucinaciones que abarcan todo tipo de percepciones.

De aquí destacaríamos principalmente las que ocurren al acostarse o levantarse ya que son comunes en la población sana y pueden provocar estados de pánico.

Alucinaciones hipnagógicas e hipnopómpicas

Estas percepciones visuales, auditivas, táctiles o cualesquiera, aparecen cuando se está a punto de dormirse (hipnagógicas) o se está despertando (hipnopómpicas). En esos momentos hay una marcada disminución del nivel de conciencia y no tienen porqué tener un significado patológico. Se ha visto con mayor frecuencia en casos de ansiedad, depresión y estados febriles. Podría decirse que la mayoría de casos de alucinaciones se producen en la cama y bajo estas circunstancias. De ahí que no deberían tenerse en consideración aquellas experiencias paranormales vividas por sujetos antes y después de acostarse.

Alucinaciones visuales y auditivas

Son infinitamente variables en su contenido, y está claro que no siempre el sujeto es consciente que está sufriendo una alucinación, por lo que caben infinitas interpretaciones paranormales de su experiencia

Autoscopia

Consiste en la experiencia de verse a sí mismo y reconocerse. La persona se encuentra e interactúa de frente consigo mismo. A veces cree que es un yo del pasado, del futuro o de otra realidad. La interpretación paranormal es evidente. También se ha descrito la autoscopia negativa, en la que el sujeto se mira en un espejo y no ve a nadie.

Alucinaciones de la sensibilidad superficial

Destacan las hápticas o de tocamiento. El sujeto cree que un ente o espíritu la está tocando, pegando, acosando o incluso violando.

Alucinación-extracámpica

También se le llama alucinación de presencia. Estas alucinaciones se experimentan fuera de los límites del campo sensorial, el sujeto puede contar: "Sé que hay alguien detrás de mí todo el tiempo y se mueve cuando yo lo hago. Aunque no lo he visto nunca siento su presencia". Si la sensación es más o menos permanente, el sujeto interpreta que hay un espíritu con él, o un ángel de la guardia o un fantasma.

Alteraciones del yo

Desde el punto de vista psicológico el "yo" es la experiencia de uno mismo.

Desdoblamiento del "yo"

El sujeto vivencia la propia escisión, nos dice que es a la vez dos "yos". Se trata de dos "yos" que coexisten sin conexiones entre ellos. Hay que diferenciar esto del desdoblamiento de personalidad, donde existe una conciencia alternante (no se vivencian ambas personalidades al mismo tiempo). El desdoblamiento del yo también hay que diferenciarlo de las alucinaciones autoscópicas, donde el paciente ve a otra persona exactamente igual que él en el espacio exterior.

Invasión del espacio interior por un yo extraño

El sujeto cree que otro yo se ha metido en él, así por ejemplo dicen: "hay otro en mí", "yo soy el que era más otro". Está claro que la interpretación más usual es la de un demonio o espíritu que le invade.

Disociación del yo

En este caso no existe desdoblamiento sino que el sujeto experimenta que unas actividades psíquicas le pertenecen, y otras le son impuestas. Esto le lleva a interpretar que está siendo manejado desde el exterior en contra de su voluntad.

Heautoscopia

Es una experiencia aterradora donde se ve la vivencia de un doble corpóreo en el espacio exterior. Es un auténtico desdoblamiento físico, y a veces también puede ser un desdoblamiento psíquico, cuando el doble corpóreo tiene actividad psíquica y actúa con total libertad e independencia.

Éxtasis

El individuo sano tiene capacidad para distinguir perfectamente los límites físicos entre el "yo" y el "no yo". Cuando esto no es así se producen gran cantidad de experiencias sobrenaturales de las que destaca el éxtasis que es un ensanchamiento del yo que llega a fusionarse con la naturaleza, el mundo, dios y lo absoluto.

La apertura del yo

Donde se tiene la sensación de percibir el pensamiento de otras personas. El sujeto está convencido de conocer el pensamiento de otras personas, y de poder influir directamente sobre ellos sin necesidad de que ellos estén presentes.

Transitivismo

El sujeto piensa que otros experimentan o hacen aquello que en realidad sienten o realizan ellos mismos.

Apersonificación

Ciertos sujetos creen vivenciar ellos mismos lo que ven u oyen en otras personas. Por ejemplo el sujeto ve poner una inyección a un tercero, y se queja de ser pinchado él mismo.

Delirios

Consideramos a los delirios como una alteración cualitativa del pensamiento, de carácter patológico e inaccesible a la argumentación lógica.

Delirio de posesión o de embarazo

Se basa en la certeza de estar poseído por otro cuerpo. Aparece en esquizofrénicos, histéricos y a veces puede tener un substrato cultural (Vudú). Si es tribuido a un ser demoníaco se denomina demonomanía.

Percepción delirante

Es la atribución de un significado absurdo a un objeto. Por ejemplo un sujeto afirma que ver un perro significa que el fin del mundo es inminente, o un cochecito de niño significa que lo van a matar. No existe ningún proceso de elaboración del significado del objeto percibido, lo que daría lugar a una interpretación, sino que la vinculación objeto-significado absurdo se da en el instante mismo de la percepción.

Ocurrencia delirante

Se trata de una certeza súbita de carácter delirante, sin que medie percepción alguna.

Por ejemplo, el sujeto cree de repente que sabe que va a ocurrir una desgracia.

Interpretación delirante

Consiste en la valoración delirante de hechos, ideas, actuaciones u otros fenómenos psíquicos correctos. El sujeto establece conexiones entre varios acontecimientos independientes y le da una interpretación falsa.

Recuerdos delirantes

Es dar un significado nuevo a un recuerdo, de forma que el sujeto interpreta el pasado con una configuración delirante.

La Psicología científica.

La Psicología nace como ciencia en el siglo XIX. Es un momento apasionante donde sesudos filósofos del conocimiento y de la mente convergen con eminentes fisiólogos, intentando despojar al estudio de lo mental de la especulación y la metafísica, para así colocarlo junto a las otras ciencias objetivas. La psicofísica, representada por investigadores como Weber y Fechner intenta medir cuantitativamente lo mental y establecer un puente entre lo físico y lo psicológico. Se rompía de esta forma el viejo dualismo cartesiano según el cual la mente era inabordable por la Ciencia. Llegaron a establecer leyes y fórmulas matemáticas que indicaban cuánto debía aumentar o disminuir

una magnitud física concreta (vg. el peso de un objeto) para que el sujeto notara el cambio (la sensación). Es probablemente la primera vez que un proceso mental se mide objetivamente y de forma cuantitativa. Muchas de sus ideas y métodos continúan vigentes en la actualidad.

Luego sería Wilhelm Wundt el que establecería el primer laboratorio de Psicología en Leipzig, Alemania, y daría nombre y “certificado de nacimiento” a la nueva disciplina científica. Desde ese momento, los avances en el conocimiento empírico de nuestros procesos mentales y nuestra conducta fueron imparables. Desde un enfoque correlacional, diferente al experimental de Wundt, surgen los tests y la psicometría, que cuantifican y miden numéricamente factores que hasta ese momento pertenecían al ámbito de lo especulativo, tales como la personalidad o la inteligencia. Los avances estadísticos realizados en este periodo por psicólogos como Pearson o Galton alcanzaron a todas las disciplinas científicas.

La aventura continúa en el siglo XX, donde la Psicología Conductista norteamericana (previamente influida por Darwin y la teoría de la evolución) y la Psicología soviética coinciden en sus planteamientos experimentales y epistemológicos positivistas para alinear a la disciplina dentro de las ciencias naturales. La influencia de un fisiólogo como Pavlov, quien descubrió el reflejo condicionado por casualidad cuando estudiaba los jugos gástricos animales, es innegable. A pesar de los avances del siglo anterior, se niega en este momento la posibilidad de estudiar todo aquello que no se pueda observar y medir, reemplazando como objeto de estudio la mente por la conducta. La introspección como técnica para el análisis de los procesos mentales había entrado en crisis, llevando a la Psicología Experimental a un callejón sin salida.

A mitad de siglo, sin embargo, y debido en buena parte a la aparición de los ordenadores y la computación, aparece la Ciencia Cognitiva, fruto de la convergencia multidisciplinar entre psicólogos, matemáticos, técnicos en computación, ingenieros, neurofisiólogos, filósofos de la mente y lingüistas. En este momento, y gracias a la noción de cómputo, la Psicología Cognitiva recupera el estudio de los procesos mentales pero heredando del Conductismo sus métodos experimentales y la idea de que sólo se puede hacer ciencia a partir de lo empírico y objetivo.

Y así llegamos a nuestros días, donde la Psicología Cognitiva, de mano con las Neurociencias, dibuja un futuro cercano donde los avances en la comprensión de nuestra mente y de nuestro cerebro serán espectaculares. En el campo aplicado, la convergencia de planteamientos conductuales y cognitivos ha dado lugar a técnicas para resolver problemas individuales o sociales y a terapias científicamente probadas, de forma similar a como se hace en farmacología o en la medicina (vg. metodologías de doble ciego, asignación al azar de sujetos y análisis estadísticos inferenciales).

Las pseudopsicologías.

En paralelo con esta emocionante empresa, asistimos perplejos a la proliferación de multitud de pseudopsicologías o “psicologías alternativas”, de tintes posmodernos y New Age que, por un lado, niegan y rechazan el método científico, y por otro, intentan hacerse pasar por “ciencias”. Algunas de estas pseudopsicologías son las siguientes:

1) **Parapsicología**. El hecho de que la palabra psicología se encuentre en el mismo puede llevar a engaños, algo muy similar a lo que ocurre con los términos astronomía (ciencia) y astrología (pseudociencia). La parapsicología no es ninguna rama ni especialidad de la psicología, ni se imparte como materia en ninguna universidad española. Es cierto que se han realizado experimentos, sobre todo en EE.UU. y en el Reino Unido (en Edimburgo existe un laboratorio de parapsicología en la propia facultad de Psicología), que supuestamente han encontrado evidencia de ciertos fenómenos paranormales como la telepatía o la telequinesis (mover objetos con la mente). Entre ellos cabría citar a Rhine, uno de los fundadores de la parapsicología, Levy, Targ, Puthoff y muchos otros, incluyendo a los más actuales, por ejemplo Honorton y sus experimentos ganzfeld. El ganzfeld es un campo visual y perceptivo homogéneo bajo el cual los sujetos intentan usar sus poderes psíquicos para describir un dibujo u otro estímulo visto por el “remitente” en una habitación distante. De acuerdo siempre a sus autores, parece que esta nueva técnica está dando resultados prometedores. Sin embargo, son muchas las críticas de tipo metodológico y estadístico realizadas por investigadores escépticos como los psicólogos Stokes, Hyman, Alcock y Wiseman.

Lo que diferencia a la parapsicología, incluso a la crédula, de otras pseudociencias es que comparte con la ciencia en general y con la Psicología en particular la idea de que el método científico es la mejor vía para la comprensión del mundo, incluidos los supuestos fenómenos paranormales. Y también es preciso reconocer que algunos parapsicólogos son honrados y poseen una buena formación experimental y estadística. Otra cosa bien distinta es que su deseo y ansia por encontrar evidencia de poderes extrasensoriales muchas veces les pierda. Y es que su objetivo de establecer una base científica para la fenomenología paranormal sigue igual ahora que hace veinte años. La mayor parte de sus resultados son imposibles de reproducir (algo fundamental en ciencia) y han sido puestos en entredicho por la Psicología científica debido a sus sesgos y errores metodológicos. Algunos han sido simplemente fraudes. Por otro lado, no existen modelos teóricos para explicar los datos. La definición misma de Percepción Extransensorial o de cualquier otro supuesto fenómeno paranormal es puramente descriptiva (no explicativa, algo también fundamental en ciencia) y se basa en una negación: aquella percepción que NO se realiza a través de los sentidos. Por otro lado, y esto resulta lamentable, la mayoría de personas que se autocalifican como parapsicólogos no poseen ninguna titulación universitaria ni formación investigadora alguna.

2) La **terapia de regresión** tiene influencias de corte psicoanalítico y fue creada en el siglo XIX por Pierre Janet y hoy es célebre gracias al psiquiatra Brain Weiss. La denominada regresión terapéutica es una técnica según la cual podemos volver hacia atrás en nuestros recuerdos, acceder a experiencias

pasadas, para poder cambiar contenidos de tipo inconsciente que penetraron en nuestra mente y que son la causa de muchos males presentes. Según defensores de esta terapia, lo que recordamos no es necesariamente lo que ocurrió, algo constatado de sobra por la Psicología científica, sino una representación de nuestro inconsciente. Resulta curioso que una terapia de corte psicoanalítico como ésta reconozca la falsedad de los recuerdos. Sin embargo, su explicación de lo que se recuerda es aún más curiosa: contenidos inconscientes. Resulta mucho más parsimonioso hablar de falsos recuerdos susceptibles de ser inducidos por la propia terapia que de contenidos inconscientes, como ha demostrado en multitud de experimentos la Psicología Cognitiva y que veremos posteriormente. Éste es, a mi modo de ver, uno de los peligros mayores de este tipo de terapias: confundir recuerdos reprimidos con recuerdos inducidos o falsos.

3) Pero la lista de psicologías alternativas que nada tienen que ver con el estudio responsable de la mente es interminable. Algunos ejemplos actuales y que podemos encontrarnos con cierta frecuencia son los siguientes: la anteriormente mencionada **terapia holística, la psicología holística, el análisis transaccional y la psicología transpersonal**. Estos tres casos constituyen un grupo de sistemas de diagnósticos y tratamientos en los que se mezclan conceptos psicológicos con otros absolutamente esotéricos, pseudocientíficos, irracionales cuando no delirantes. Estas pseudopsicologías se caracterizan por el empleo de términos ligados a la Nueva Era como crecimiento personal, espiritualidad, el verdadero Yo interior, etc. así como su capacidad para relacionar todo con todo. Sus conexiones con el esoterismo y lo paranormal quedan patentes cuando, en sus publicaciones y páginas web encontramos que es normal hablar de ceremonias chamánicas, conexiones cármicas, vidas anteriores, etc. En fin, se trata de un cóctel que produce vértigo, donde se mezcla la reencarnación, la influencia de los astros, los poderes mentales, la parapsicología y curiosamente, casi nada de Psicología.

4) Otra pseudopsicología es la **programación neurolingüística (PNL)**, cada vez más popular. Este caso es especialmente delicado desde nuestro punto de vista ya que su nombre suena a disciplina científica: igual que la neuropsicología es una disciplina científica que estudia el sustrato biológico o neurológico de las capacidades mentales, se podría pensar que la PNL tiene algo que ver con la neurolingüística, que estudia las bases biológicas del lenguaje. Nada más lejos de la realidad. La PNL surge en los años setenta de la mano de un profesor de lingüística, John Grinder y de un estudiante de Psicología, Richard Bandler. Uno de sus postulados fundamentales es que los movimientos del cuerpo y la manera de respirar son indicadores claros de cómo las personas piensan. Por ejemplo, un pensador visual (signifique eso lo que signifique) respira a la altura del pecho, mientras que uno auditivo lo hace entre el pecho y el abdomen. La forma en que miramos también refleja lo que pensamos. Otra premisa básica de la PNL es que las palabras que usamos reflejan la percepción interna e inconsciente de nuestros problemas. Si estas palabras y percepciones son inadecuadas y las seguimos utilizando, los problemas persistirán. Si elimináramos lo referente a lo inconsciente y a las palabras, esta última premisa no sería descabellada, y de hecho es la base de las terapias conductual-cognitivas, que emplean tratamientos empíricamente

validados y que constituyen la orientación mayoritaria en Psicología clínica. El problema es que enseguida comprobamos cómo se mezclan procesos mentales que son psicológicamente distintos y que la PNL utiliza de forma indiscriminada: hablan de aptitudes, de percepciones, de palabras y frases, de imágenes mentales o de procesos cerebrales como si todo fuera lo mismo. Pero, de nuevo, lo que termina de ubicar a la PNL es el empleo de conceptos y términos Nueva Era como cómo ser felices, desarrollo personal, la magia del cambio, despertando el poder, etc. Sus conexiones con las orientaciones “holísticas” son explícitas, como puede verse en sus links con parapsicología, medicinas alternativas, reiki, shiatsu y todo el entramado genuinamente New Age. Algunos psicólogos científicos, como Cross y colaboradores, sometieron algunos de los postulados fundamentales de la PNL a comprobación empírica. Los resultados de uno de los experimentos no mostraron ninguna correlación significativa entre movimientos de los ojos y verbalizaciones, una predicción de la PNL. En un segundo experimento, llegan a la conclusión de que no existe la más mínima evidencia de que pueda predecirse el sistema de representación preferido por un sujeto a partir de la observación de sus gestos y movimientos.

5) Rebirthing o renacimiento. Este sistema está relacionado con el anterior por la importancia que conceden a la respiración. Según sus proponentes, la respiración está íntimamente relacionada con el subconsciente. Por ello, es importantísimo saber respirar (¡cómo si nos tuvieran que enseñar a ello!), y una de las cuestiones en las que se enfatiza es en la realización de ejercicios llamados Respiración Circular Consciente. A través de estos ejercicios se somete a la respiración a un control voluntario, con lo cual se convierte en un puente entre las funciones conscientes e inconscientes de nuestro cuerpo-mente (¿?), pudiendo así solucionar todos nuestros males y tener una vida próspera. Hace tiempo, algunos socios de ARP asistimos a unas charlas informativas de esta terapia en Tenerife. Aparte de lo que se nos contó, hicimos ejercicios de respiración en los que se nos pedía al público que inspirásemos y expirásemos muy rápido y fuerte. Muchas personas reportaron luego sentirse “distintas” y “raras”. Tuvimos que ser nosotros los que explicáramos que eso se debía simplemente a la hiperventilación. O sea, que no sólo no son buenos esos ejercicios sino que pueden ser perjudiciales para la salud.

Aparte de la respiración también trabajan la regresión. Los lectores recordarán el caso acaecido hace unos años de la niña de 10 años que murió asfixiada bajo mantas y que llevó a los tribunales tanto a la madre como a las terapeutas del rebirthing. Intentaban hacerla renacer a través de una regresión cuyo objetivo era llevarla al útero materno. Aparte de que esta terapia cuenta en su haber hasta con asesinatos infantiles, huelga decir que el entramado en el que se sostiene se cae por su propio peso y los problemas son obvios: un cúmulo enorme de despropósitos y postulados sin la más mínima base, e indeterminación en toda la teoría. Por ejemplo, qué es el subconsciente, por qué se relaciona éste con la respiración y cómo, etc.

Una de las características de estas pseudopsicologías es el eclecticismo, es decir, la facilidad para mezclar todo con todo, como ya hemos visto. Normalmente, los grandes maestros de la psicología transaccional también son muy buenos en PNL, en parapsicología, etc. Y el rebirthing no es una

excepción. En el mismo seminario se nos habló de cursos de milagros, y de la respiración fuimos pasando a planteamientos religiosos y místicos, así como de libros escritos por Jesucristo reencarnado.

6) **Grafología.** Muchas personas creen que la técnica mediante la cual puede conocerse la personalidad de una persona a través de su escritura está probada científicamente. Sin embargo, los estudios empíricos realizados son contundentes: no existe ninguna relación sistemática entre escritura y características de personalidad. El estudio de Beyersteins en 1992, por ejemplo, analizó 200 estudios grafológicos, llegando a la conclusión de que la grafología no es válida ni fiable. En otros estudios, se ha pedido a diferentes grafólogos que analicen una misma muestra de personas. Curiosamente, todos llegan a conclusiones distintas sobre las personas estudiadas, como expone Tripician en un artículo reciente del *Skeptical Inquirer*. Por otro lado, existen muchas escuelas de grafología que hacen predicciones contrarias, y se ha comprobado que la interpretación depende mucho de la persona concreta que la realice.