

Ciencia y Psique

Revista del Instituto de Investigación en Salud Mental

Vol. 3, n.º 5, julio-diciembre, 2024 • Publicación semestral. Lima, Perú

ISSN: 2961-2004 (En línea)

ISSN: 3028-9831 (Impresa)

DOI: 10.59885/cienciaypsique.2024.v3n5.08

Caballo, Vicente, E. & Salazar, Isabel (dirs.). *Ingenuos. El engaño de las terapias alternativas* (2.ª ed.). Siglo XXI Editores, 2019.

Con un título algo desafiante (*Ingenuos*), que probablemente hará que algunos potenciales lectores se sientan aludidos, estos dos psicólogos ibéricos nos entregan una obra que es un «ajuste de cuentas» con las hoy tan en boga terapias alternativas.

¿Quién no ha escuchado hablar de ellas? ¿Quién no ha jugado con la idea de «probarlas» o sugerírselas a algún familiar o amigo? Existen, no es necesario resaltarlo, muchas de estas terapias, para todos los gustos, malestares y enfermedades (inclusive para el cáncer). Incontables son quienes las practican e incommensurable la cantidad de personas que recurren a ellas en busca de una solución para sus problemas de salud física o mental. En la introducción, los directores formulan una clara definición de las terapias alternativas: «toda práctica que afirma tener los efectos sanadores de la terapia empírica pero que no está apoyada por pruebas obtenidas mediante el método científico, por lo que su eficacia no ha sido probada científicamente más allá el efecto placebo» (p. 24).

Los autores de esta obra analizan —casi diríamos que diseccionan— la homeopatía, el reiki, las flores de Bach, las constelaciones familiares, la acupuntura, la programación neurolingüística, las terapias de vidas pasadas, el *rebirthing* (o renacimiento), la dianética, la bioneuroemoción. Existen otras, pero con estas tenemos ya una buena muestra de las terapias alternativas que son revisadas en esta obra. Para cada una se dedica un capítulo, que somete a examinación rigurosa sus principios, procedimientos y, en especial —y en el fondo lo más importante—, sus resultados. Todo se presenta en un estilo claro y amable con el

Vicente E. Caballo
Isabel Salazar (dirs.)

Ingenuos

El engaño de las terapias alternativas

SIGLO
XXI
EDICIÓN



lector, a quien solo se le exige una cultura general y no una formación especializada. Las conclusiones a las que se llega en cada capítulo son, en realidad, decepcionantes: no hay sustento científico y los resultados son bastante cuestionables, aun cuando las personas que se someten a estas prácticas crean o incluso sientan que han mejorado.

Veamos, por ejemplo, lo referido a las muy propagandizadas flores de Bach, abordadas por los directores de esta obra en un extenso capítulo que lleva por título «Las flores de Bach o el diálogo vibracional» (pp. 101-128). ¿Qué concluyen los autores?: «Las

38 flores de Bach (conocidas también como esencias florales o remedios de Bach) que componen este “sistema médico”, se basan en la idea de que las enfermedades son causadas por estados mentales/emocionales negativos, como el miedo, la ira, la tristeza, los celos, la desesperación, etc. De ahí que cada flor silvestre sea útil para aliviar las emociones negativas y sirva, por lo tanto, para restablecer la salud y favorecer la evolución personal» (p. 126).

De manera clara, Caballo y Salazar señalan el carácter mágico de esta *terapia*: «en los tiempo que corren, cuando el conocimiento debería ser de dominio público, volvemos al oscurantismo, al fundamentalismo ideológico —rayando incluso en lo fanático—, a lo mágico, dando mayor crédito a la deliberada vaguedad propia de este tipo de pseudociencias y al sofisma de que si un acontecimiento sucede después de otro, el segundo es consecuencia del primero, cuyo atractivo parece estar dificultando la posibilidad de acceder al cambio y al crecimiento personal a través de conocimientos comprobados científicamente en el campo de la psicología» (p. 127). No vacilan los autores de este capítulo en considerar a las flores de Bach un gran negocio: «están disponibles en una amplia gama de puntos de venta y muchos consumidores están basándose únicamente en su *creencia* sobre la eficacia de dichos remedios» (p. 127).

La PNL o programación neurolingüística tampoco sale muy bien parada cuando Esteban Galvis la somete a examen en el capítulo titulado

«Programación neurolingüística o el marketing de conceptos vacíos» (pp. 173-192): «en el mejor de los casos podemos hablar de una pseudociencia, de un movimiento carente de evidencia científica cuyo propósito es la idea de una vida mejor sin la claridad de cómo lograrla» (p. 190).

Para los autores, muchos de estos enfoques se benefician de un efecto placebo. Sin embargo, consideramos que hay otros motivos que explican su popularidad. Uno de ellos es la búsqueda, por parte de las personas, de técnicas no médicas que les proporcionen o devuelvan el bienestar perdido. Para muchos, la medicina convencional es vista de manera muy ambivalente: necesaria, sin duda, pero carente de esa cercanía y consideración hacia el paciente que caracterizaban al médico de antaño. En la actualidad, se percibe como excesivamente dependiente de la farmacología y de técnicas avanzadas de diagnóstico, algunas de las cuales, inclusive, provocan cierto temor o rechazo en los pacientes. Por ejemplo, la resonancia magnética es frecuentemente evitada por personas que sufren de claustrofobia. Además, los escándalos relacionados con diversas empresas farmacéuticas también han contribuido a alimentar esta percepción. Algo de esto se evidenció durante la reciente pandemia de la COVID-19.

Por ejemplo, todos hemos escuchado rumores sobre la existencia de curas para el sida, el cáncer y muchos otros trastornos, que no se difunden debido al frío y deshumanizado cálculo comercial de los grandes consorcios farmacéuticos, a quienes, supuestamente, les importa poco la vida y la salud de los pacientes. Es difícil verificar estas afirmaciones, pero también resulta complicado destacar por completo esta extendida sospecha.

Como siempre, el fondo de irracionalidad presente en cada uno de nosotros, junto con la creencia en procedimientos aparentemente sencillos, pero, a la vez, muy eficientes, que solo requieren nuestra adhesión irrestricta, juegan un papel importante en la difusión de estas *terapias*. No importa que, en algunos casos, desafíen la lógica más elemental, como sucede con las terapias de las vidas pasadas. López-Gollonet, en su capítulo «Terapia de vidas pasadas o la resurrección de las heridas del alma» (pp. 193-211), las describe (citando a otro autor), como «el procedimiento para traer a la conciencia habitual, con el fin de ser trabajadas terapéuticamente, las experiencias traumáticas

ocultas de esta vida y de existencias anteriores que, desde la sombra del subconsciente, pueden perturbar la vida actual» (p. 193).

A todo esto, a su vez, se suma una pizca —nada desdeñable, hay que decirlo— de frivolidad por parte de quienes desean explorar y experimentar con estos procedimientos. Algunos lo hacen por simple novelería, otros por ingenuidad, y muchos más por el sencillo afán de experimentar algo nuevo y darle algo de vivacidad a una existencia monótona.

El libro dirigido por Caballo y Salazar es una obra de gran interés, muy educativa y, podríamos decir, aleccionadora para el público que se siente atraído por estos procedimientos. En ellos, explicaciones en algunos casos inverosímiles y en otros de extrema sencillez se combinan con suposiciones de un optimismo forzado.

El denominador común entre los autores que participan en esta obra es su conclusión de que las *terapias* analizadas son, en realidad, pseudociencias. En algunos casos y para ciertas personas, estas prácticas llegan a convertirse casi en credos religiosos, que no admiten dudas ni murmuraciones. Particularmente educativa es la tabla 1, titulada «Cómo reconocer una pseudociencia» (pp. 22-23), que ofrece criterios claros y accesibles para identificar este tipo de prácticas.

La obra deja en el lector una sensación de cierto desengaño, no respecto de su calidad —que es de un excelente nivel académico—, sino en lo que concierne a casos presentados, dado que los confronta con datos, evidencias y análisis basados en la lógica y en investigaciones rigurosas. Eso es lo que la ciencia ofrece —mala suerte para los creyentes y usuarios de estas *terapias*—: un panorama gris, ciertamente, pero realista en su grisura.

Las pseudoteorías pueden ser doradas en sus promesas, pero la realidad, basada en *hard facts* y en un escepticismo sobrio, resulta opaca. No obstante, es mejor considerar esa opacidad como un horizonte más seguro en el ansia de conseguir tranquilidad y sosiego que experimenta hoy media humanidad, y que la hace presa de muchos charlatanes o iluminados.

RAMÓN LEÓN DONAYRE
Universidad Ricardo Palma
(Lima, Perú)

Contacto: ramon.leon@urp.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-3692-6986>