

Cuando la delegada del grupo 410 Alba Luque me preguntó si aceptaba dar esta última lección estoy segura de que sabía la respuesta. Para mí es un placer enorme estar aquí, por muchas razones: la primera, porque como bien saben mis alumnos, me encanta hablar y llevo varias semanas deprivada del reforzador, así que la ocasión de subirme al estrado y dar una charla (aunque me hayan limitado el tiempo) la considero un regalo maravilloso.

En segundo lugar, porque considero un gran honor el poder despedir a esta primera promoción de grado, que ha sido para mí una gratísima sorpresa. También saben mis alumnos todos mis recelos iniciales hacia el plan Bolonia, recelos que desaparecieron casi de inmediato cuando comenzó el curso académico y conocí a los alumnos de esta promoción. Ha sido un curso excepcional para mí, a pesar de la carga de lectiva (¡la asignatura de Técnicas tenía 9 créditos y ello implicaba 7-8 horas de clase semanales sólo de esa asignatura!), excepcional por los resultados obtenidos pero, sobre todo, por el placer diario que me daba impartir las clases. He disfrutado muchísimo, cada día del cuatrimestre, hasta el punto de que me daba pena la finalización de las clases, que siempre es un momento anhelado por alumnos y profesores. Aparte de mi apreciación personal, creo que todos los profesores de la facultad estamos muy satisfechos y gratamente sorprendidos con esta primera promoción de Bolonia; el gran nivel alcanzado por los trabajos de fin de grado lo demuestran. Si nos temíamos que nos íbamos a enfrentar a documentos elaborados con trozos de capítulos, copias de artículos y descargas directas del Rincón del vago, nos hemos encontrado con trabajos de calidad, propuestas de investigación interesantes y revisiones teóricas novedosas y críticas.

Y en tercer lugar, me encanta estar aquí y poder dar esta última lección porque me va a permitir hablar a los alumnos pero también a los no psicólogos (padres, madres, parejas, familiares...) de un tema apasionante que es la Psicología. Le he dado muchas vueltas a cómo enfocar lo que quiero decir en un tiempo tan limitado y no sé cómo me saldrá finalmente, pero lo voy a intentar.

La Psicología es algo que parece que todo el mundo conoce y todo el mundo puede hablar de ello. El adjetivo “psicológico” acompaña nuestras conversaciones más triviales: decimos “es psicológico” para referirnos a un dolor, sufrimiento o cansancio inexplicables; decimos “es psicológico” cuando hablamos de qué realmente podríamos hacer algo pero nos parece que es imposible... En general, se termina identificando lo psicológico con lo subjetivo, lo no tangible y, en definitiva, con lo inventado. Partiendo de esta base, es lógico que la mayoría de la gente se sorprenda (o incluso se ría) cuando afirmamos que el conocimiento psicológico es conocimiento científico. Fijaos que lo físico también es no tangible (ondas electromagnéticas...) pero no se pone en duda su cualidad “objetiva” o que se pueda estudiar de forma objetiva.

En esta misma línea está la discusión sobre qué es conocimiento psicológico frente a conocimiento o sabiduría popular. Creo que la psicología es la única disciplina donde los profanos (no psicólogos) discuten y afirman saber más de psicología que los propios estudiosos de dicha disciplina. Este problema deriva de que la conducta, que es el objeto de estudio de la psicología, abarca absolutamente toda la vida humana y el propio hecho de vivir y de tener que resolver los problemas cotidianos hace que, necesariamente, nos interese por el tema y en algunos casos, ingenuamente, lleguemos a considerar que somos unos especialistas. Pero no, en absoluto: el conocimiento cotidiano y el conocimiento científico están a años luz. Sería lo mismo que concluir que porque sabemos utilizar un ordenador ya somos especialistas en física cuántica. La gente puede tener conocimiento cotidiano, los psicólogos tenemos conocimiento científico. La gente se comporta, nosotros sabemos de comportamiento.

Pero no es esa la imagen social de los psicólogos ni de la Psicología; más tarde intentaré explicar por qué. Continuamente se pone en duda la formalidad de nuestro conocimiento, incluso la utilidad del mismo. Yo cuento siempre la misma anécdota familiar: toda mi familia es del ámbito médico-farmacéutico, yo soy la única rara. Cuando a alguien le duele la cabeza o la uña del dedo meñique, inmediatamente se acude al primero que aparezca y su decisión se sigue al pie de la letra (ya sea “hay que cortar” como “que se tome una aspirina”). Pero si hay algún problema de conducta, un sobrino que no quiere comer, un hermano que se pone nervioso, o una tía que está un poco triste y yo empiezo a decir qué me parece que hay que hacer, la frase siempre es “Y tú qué sabrás”. Y no es porque mi familia no confíe en mí, en absoluto, sino porque lo que yo digo sobre cuestiones psicológicas tiene tanto peso como lo que dice cualquier otro miembro de la familia y esto es así porque no se entiende que lo que yo digo lo hago con un conocimiento que va más allá del que mi madre, mi hermano o mi prima hayan podido obtener de sus experiencias de vida.

La psicología es una ciencia, con su campo de estudio propio: la conducta. No voy a ponerme aquí a definir qué es conducta, no es el momento ni el lugar, pero si quiero reivindicar ese campo como particular, único de la psicología. Durante años, e incluso aún quedan coletazos de ello en la actualidad, se buscó el carácter científico de la Psicología en su comunalidad con la Biología. Que la Psicología pudiera ser una neurociencia era lo que la hacía seria; hablar de neuronas, de la base orgánica del funcionamiento cognitivo o fisiología del tejido nervioso era lo que daba credibilidad a la Psicología. Cuanta más Biología, más ciencia era. Pero en absoluto es así. Las bases biológicas de la conducta humana son eso, bases, pero no son la conducta. Sería como concluir que un cuadro como obra de arte es la pintura al óleo y la tela sobre la que se ha pintado; tanto pintura como tela son indispensables, pero no son el cuadro. Lo mismo podríamos decir de la inyección y el antibiótico que contiene: la inyección con la jeringa es indispensable, pero no son lo que cura. En este mismo sentido, la conducta tiene una base biológica, pero ésta no es lo que la determina sino lo que la

permite. ¿Y es importante ser ciencia? Pues depende de para qué. Hay conocimiento no científico que puede ser complejo y apasionante, como la Filosofía, el Arte o la Estética. Pero cuando hablamos de aplicaciones del conocimiento a la resolución de problemas, especialmente de problemas que implican el sufrimiento humano, creo que todos estaríamos de acuerdo en que las soluciones que nos diesen los expertos fuesen soluciones “científicas”, vamos a decir; esto es, soluciones que no parten de una idea individual, de una elocubración o de una inspiración momentánea, que puede ser muy interesante pero con una validez y fiabilidad más que cuestionables. De la misma manera que si nos tienen que operar de apendicitis no acudimos a un curandero (que puede haber desarrollado un excelente dominio de la cirugía a partir del desarrollo de sus prácticas) o cuando tenemos algún problema de salud que puede ser grave queremos que nos atiendan los profesionales mejor formados, en las mejores universidades y con las mejores prácticas y que utilicen las técnicas diagnósticas más avanzadas y no su ojo clínico, de la misma manera, repito, nos tendría que interesar, es más, deberíamos exigir que el profesional clínico que nos atiende tuviese la misma formación y hubiese desarrollado sus técnicas de tratamiento con el mismo grado de solidez y fundamentación experimental. ¿Y esto es posible? se preguntarán algunos. Y la respuesta es Sí. Los psicólogos disponemos de ese conocimiento, de esa tecnología, de ese grado de eficacia que nos gustaría tener en cualquier profesional de la salud. Una gran parte de la sociedad no lo sabe y se conforma con cualquier cosa.

La psicología, precisamente porque estudia la conducta, puede ofrecer grandes aportaciones a la sociedad, que van mucho más allá del campo clínico. El estudio de la conducta es la clave para entender al ser humano. Desde el momento en que podemos explicar por qué las personas hacen lo que hacen, podemos entonces predecir su conducta y ello nos abre una cantidad casi infinita de posibilidades. Y entonces cabe que nos preguntemos por qué esto no es así, cómo el psicólogo no está presente en muchas instancias de la sociedad donde podría ejercer un papel determinante para el buen funcionamiento de la misma. La respuesta, como dije antes, hay que buscarla en el desconocimiento o minusvaloración que esa misma sociedad pueda tener de la psicología pero también, y esa es la parte que más duele, en la propia actuación de los psicólogos. Somos nosotros los que muchas veces tiramos piedras sobre nuestro tejado, somos nosotros los que despreciamos el conocimiento formal cayendo en banalidades que inducen a pensar a la gente que eso es la psicología. Somos nosotros, los psicólogos, los que aceptamos participar en programas de radio o televisión o escribimos en revistas ofreciendo esa imagen frívola y vanal, esos consejos vacíos de contenido que reducen el conocimiento de psicológico a un conjunto de recetas que tienen la misma relevancia que la lista de la compra. Somos los psicólogos los que escribimos libros de autoayuda, que incluso se llegan a convertir en bestsellers, llenos de consejos y lugares comunes sin molestarnos en fundamentar los contenidos.

Y no quiero decir con esto que los libros de autoayuda sean necesariamente malos, en absoluto; hay algunos muy buenos, incluso, pero son lo que son, la epidermis de la psicología, la guinda del pastel. Para que se puedan escribir tiene que haber toda una base de conocimiento científico detrás. Si el autor no deja claro esto y si el lector no lo entiende así, el libro no ayuda a dar solidez a la imagen social del psicólogo. Hay un ejemplo clarísimo que probablemente la mayoría de los aquí presentes conocen o han oído hablar: el libro *Duérmete niño*, es un excelente manual para enseñar a los niños a dormir solos, pero tiene dos peculiaridades: está escrito por un médico aunque el contenido es estrictamente psicológico y no hace ni una sola referencia a la psicología ni a los procesos de condicionamiento clásico y operante que explican el éxito del procedimiento descrito. Pero esos procedimientos están ahí y el psicólogo lo sabe. Y el hecho de saberlo, de conocer lo que las páginas del libro esconden, lo que hay detrás de los procedimientos descritos es lo que permite a un psicólogo solucionar un problema cuando falla en el procedimiento. Todos nosotros sabemos dar a un interruptor para que se encienda la luz, pero pocos podremos arreglar la instalación eléctrica de la casa cuando hay un fallo que no sabemos de donde viene.

Siguiendo el ejemplo que comenté hace un rato, la gente confunde la inyección con el antibiótico, puede creer que la ligereza de un puente hace que su construcción esté al alcance de cualquiera, ignorando los complejos cálculos que permiten que se mantenga en pie; los psicólogos también hacemos eso, somos capaces de dar una imagen de facilidad (incluso de trivialidad) a lo que hacemos escondiendo el proceso experimental que nos han llevado hasta allí.

Lamentablemente, ocurre también que los propios psicólogos acaban confundiendo el fruto con el proceso, terminan trivializando su profesión y contribuyendo al descrédito social de la misma. Es nuestra responsabilidad impedir que esto ocurra, formándonos adecuadamente y exigiendo la mejor formación. El grado ha de ser el primer paso y no el punto final de nuestro proceso de aprendizaje. De nosotros depende un desarrollo formal de la psicología y por tanto de progresar como ciencia. Creo que vosotros y, espero, las promociones venideras podáis jugar un gran papel en este proceso, ya que a lo largo de estos cuatro años habéis demostrado interés y responsabilidad.

Me gustaría decir muchas más cosas sobre estos temas, pero creo que es la hora de llegar al final. Cuando pensé en dar un título a esta breve disertación me pareció adecuado "Psicología: ciencia y palabrería", reformulando el conocido texto de Eysenck, "Psicología: hechos y palabrería" pero luego pensé que el título podría limitar lo que realmente quería decir. Y esto es, ante todo, un mensaje de felicitación por haber llegado hasta aquí, por iniciar en estos momentos vuestra vida profesional; quizás estéis pensando ahora en las dificultades que se presentan, en que no es la mejor época ni la más fácil y es verdad. Pero es vuestro momento y tenéis mucho que decir y mucho que hacer. Habéis elegido estudiar Psicología y ello implica muchas

cosas, pero sobre todo una: tenéis la clave del comportamiento humano y por ello, la clave del bienestar, de la felicidad; y no me estoy refiriendo a una felicidad pasiva, de resignación ante las circunstancias de la vida sino a aquella que se deriva de saber que no tenemos que ser pacientes ante esas circunstancias sino que somos agentes, que podemos cambiarlas al tiempo que cambiamos la forma en que nos enfrentamos a ellas; en nuestra mano está aplicar este conocimiento a nuestras propias vidas o a la de los demás que solicitan nuestra ayuda, en nuestra mano está enseñar a la gente a tener control sobre ellas.

Sólo quiero dejar clara una cosa: no estoy “vendiendo” una lección de optimismo vacuo, de conformismo, de desconocimiento de la realidad, de vivir en el mundo de Yupi. Por el contrario, creo que hay razones para ser críticos, para rebelarse contra muchas de las cosas que nos están pasando, para oponerse activamente al tipo de Universidad que nos quieren imponer, al tipo de sociedad que nos quieren imponer. Pero esto no se consigue desde el pesimismo; un compañero mío, en una lección de graduación que impartió hace años afirmaba lo siguiente: *“en la actualidad ser pesimista constituye una forma de delito moral. Hay una especie de totalitarismo felicitario, que nos coloca a la gente apesadumbrada o pesimista en una posición bastante extraña”*. No estoy de acuerdo en absoluto con ello: ser pesimista es una opción personal como otra cualquiera, no podemos escudarnos en que “somos así”; las personas somos como queremos ser y cuando somos pesimistas nos estamos declarando incapaces de luchar contra las adversidades que vivimos o las que anticipamos que van a venir. Y elegimos esta opción, la de quejarnos, teñir la vida de negrura y anticipar fracaso tras fracaso, por nuestra propia incapacidad (pesimismo intrínseco) o por la de los demás (pesimismo extrínseco). Y esta postura puede ser tremendamente literaria o romántica pero también tremendamente conservadora. Y un psicólogo pesimista es un oxímoron, una contradicción, porque los psicólogos no sólo sabemos que la conducta (léase: las emociones, las actitudes, los pensamientos, las acciones) siempre es susceptible de cambio sino que además, sabemos cómo hacerlo. Y los cambios en las personas implican cambios en la sociedad.

Y ahora sí voy a terminar: os deseo un excelente futuro profesional y personal, os felicito por vuestra graduación y por haber elegido la Psicología como campo de estudio y como profesión. Para mí será un placer reencontrarme dentro de unos años con compañeros de profesión que pertenecieron a esta primera promoción del plan Bolonia. Mientras ocurre esto, ya sabéis que yo sigo ahí, en el despacho 53, encantada de hablar con vosotros, de discutir y, si está en mi mano, ayudaros en todo lo que necesitéis. Enhorabuena a todos y mis mejores deseos en esta nueva fase de vuestra vida que se inicia ahora.

