

# Pequeña historia de la psicología

Nicky Hayes

Traducción de Fernando Ballesteros



bauplan

# Índice

1 EN LOS COMIENZOS	
Los griegos, Galeno y las influencias orientales	11
2 LA EVOLUCIÓN DE UNA CIENCIA	
Ideas sobre la mente desde Descartes a Darwin	18
3 LA LEYENDA DE PHINEAS GAGE	
Los comienzos de la neuropsicología	25
4 LA PSICOFÍSICA Y LOS INICIOS DE LA PSICOLOGÍA	
La medición de las capacidades mentales	31
5 LA MENTE INCONSCIENTE	
Freud y el psicoanálisis	38
6 CONCEPCIONES INNATISTAS	
Los primeros test de inteligencia y la aparición de la eugenesia	45
7 EL DESAFÍO CONDUCTISTA	
El aprendizaje estímulo-respuesta y la refutación del innatismo	52
8 LA PSICOLOGÍA SE PONE MANOS A LA OBRA	
Los primeros tiempos de la psicología aplicada, el efecto Hawthorne y el modelo de relaciones humanas	58
9 TIEMPO DE PRUEBAS	
Los inicios de la psicometría y los diversos modelos de test de personalidad	65

10 ENTENDER LA VIDA SOCIAL	
Allport y Wundt, padres de la psicología social	72
11 LA ESCUELA DE LA GESTALT	
El todo difiere de la suma de las partes	77
12 DOS POSFREUDIANOS	
El inconsciente colectivo de Carl Jung y la psicología individual de Alfred Adler	83
13 EL CONDUCTISMO SE IMPONE	
El pequeño Albert, el condicionamiento operante y el mundo feliz de Skinner	89
14 EL DESARROLLO DE LA MENTE	
Ideas de Piaget, Gesell y Vygotski sobre la crianza de los niños	95
15 EL NEXO PERDIDO	
Explicar las motivaciones a partir de necesidades e impulsos y la objeción de Maslow	102
16 EL MOVIMIENTO HUMANISTA	
La importancia de considerar al individuo en su integridad	108
17 LA PSICOLOGÍA SE VA A LA GUERRA	
Punto de inflexión: psicología aplicada e investigación militar	114
18 EXPLICAR EL NAZISMO	
Las explicaciones psicoanalíticas y biológicas de la agresión	121
19 CONFORMIDAD Y AQUIESCENCIA	
Asch y milgram estudian la obediencia	127
20 RETORNO DE LA MENTE	
Miller, Bruner y Neisser: los paladines del enfoque cognitivo	133

21 EMOCIÓN Y ESTRÉS La reacción de lucha o huida, el estrés y la psicoinmunología	139
22 EL DESARROLLO DE LAS RELACIONES La impronta, la formación del apego y el debate sobre la privación materna	145
23 EL APRENDIZAJE SOCIAL Conflictos intergrupales, normas y estilos de liderazgo	151
24 CAMBIO DE ACTITUD Disonancia cognitiva, medición de la actitud y teorías sobre los prejuicios	157
25 LA PSICOLOGÍA DURANTE LA GUERRA FRÍA El estudio sobre inanición de Minnesota y los experimentos de control mental de la CIA	163
26 CONTRA LA ORTODOXIA PSIQUIÁTRICA Las críticas al modelo médico y el movimiento de la antipsiquiatría	169
27 LA PSICOLOGÍA SOCIAL EN ESTADOS UNIDOS El espacio personal, el porqué de la atracción, el efecto espectador y el enfoque individualista	175
28 LA PSICOLOGÍA SOCIAL EN EUROPA El impacto de la pertenencia a un grupo en el pensamiento y la conducta, y la construcción compartida de significados	181
29 PSICOLOGÍA GLOBAL De Japón y China a Rusia, India y Sudamérica	187
30 LA CULTURA Y EL YO Frantz Fanon y las perspectivas coloniales sobre la identidad	193

31	LOS AVANCES EN NEUROPSICOLOGÍA Neurotransmisores, drogas, privación del sueño e identificación quirúrgica de estructuras cerebrales	199
32	LA COMPUTADORA HACE SU ENTRADA Modelos de procesamiento de la información aplicados a la cognición, la atención y la memoria	205
33	COMPRENDER LA PERCEPCIÓN Teorías sobre el sentido de lo que percibimos	211
34	CONTROL Y AGENCIA Indefensión aprendida, el locus de control y la teoría de la atribución	217
35	EL NIÑO SOCIAL La revisión de la teoría de Piaget y el niño como ser socialmente consciente	223
36	CONTINUACIÓN DEL DEBATE NATURALEZA VS. CRIANZA Tipos de pruebas de inteligencia y sus controversias	229
37	DE LA INDEFENSIÓN AL OPTIMISMO Seligman y la fundación de la psicología positiva	235
38	TOMA DE DECISIONES Juicios cotidianos y el recurso a la heurística. los sistemas de pensamiento 1 y 2 de Kahneman	241
39	NODOS, REDES Y PLASTICIDAD NEURONAL El estudio de los taxistas, recuperarse de un infarto cerebral, redes neurales y emociones sociales	247
40	UNA REVOLUCIÓN METODOLÓGICA Deconstrucción y descolonización, desafíos a la metodología ortodoxa y el sesgo Weird	253

## Capítulo 1

# En los comienzos

### Los griegos, Galeno y las influencias orientales

La psicología es fascinante y en muchos sentidos está implicada en lo que significa ser humano. Al fin y al cabo, entender —o tratar de entender— la mente y la conducta de otras personas es algo que todos hacemos a cada instante. Así es como nos las apañamos en familias, en los grupos a los que pertenecemos, en la sociedad.

Y con mucha frecuencia nos equivocamos. A veces creemos saber cómo son los demás y nos sorprendemos cuando no parecen ver las cosas como nosotros o actúan de un modo que (nos) resulta extraño. Formamos ideas sobre la naturaleza humana basándonos en lo que hemos leído o experimentado, cosa que puede llevarnos a engaño. A menudo no caemos en la cuenta de que nuestra comprensión de los demás está anclada en nuestra época, espacio y cultura, y tal vez no podamos aplicarlo a otros. O bien damos por sentadas creencias que la gente tiene desde hace miles de años, sin preguntarnos de dónde proceden.

Por regla general, las explicaciones sobre la naturaleza humana que revolotean por la sociedad son una mezcla de conjeturas, anécdotas y pura y simple estupidez. La psicología es diferente. La psicología es la rama de la ciencia dedicada a entender a la gente: cómo y por qué obramos como lo hacemos, por qué vemos las cosas de un modo y no de otro, y cómo interactuamos entre nosotros. Aquí la palabra clave es «ciencia». Los psicólogos no se basan en opiniones ni habladurías, ni en los puntos de vista comúnmente aceptados por la sociedad de su tiempo, ni siquiera en las muy meditadas opiniones de algún profundo pensador. En lugar de eso, lo que hacemos es

buscar pruebas para asegurarnos de que las ideas psicológicas tienen cimientos sólidos, en vez de partir de creencias o conjeturas comúnmente aceptadas. Por muy diferentes que seamos los seres humanos, todos tenemos en común determinados procesos y principios, a la vez que otros procesos y principios suscitan nuestras maravillosas diferencias sociales y culturales. Es de estos de los que se ocupa la psicología moderna.

La psicología es tan multifacética como lo son los seres humanos objeto de su estudio. No existe una psicología «de talla única», en parte porque todos somos extremadamente complejos como individuos, en parte porque el individuo se convierte en el que es en una gran variedad de culturas, y en parte porque la psicología tiene muchas raíces distintas, procedentes de muy diversas perspectivas. Por lo demás, tampoco hay un solo tipo de psicólogo. Aunque muchos de ellos pertenecen a círculos académicos, no siempre es ese el caso. Desde sus inicios la psicología ha sido aplicada al mundo real y en muy diversos ámbitos. Hay, por ejemplo, psicólogos clínicos que trabajan con personas que padecen problemas de salud mental o están pasando por dificultades en su vida, hay psicólogos organizacionales que asesoran a la dirección de las empresas sobre el mejor modo de gestionar su plantilla, hay psicólogos forenses que ayudan en las investigaciones criminales y hay psicólogos de la educación que trabajan con las escuelas para brindar una educación adecuada a niños con muy diversas necesidades. Desde servicios de formación hasta asesoramiento sanitario, pasando por entrenamiento para pilotos e inteligencia artificial, en la actualidad los psicólogos aplican sus conocimientos para ayudar a la gente en una extraordinaria variedad de formas.

Ahora bien, ¿dónde empezó toda esta historia?

Los escritores de la Antigüedad griega y romana ejercieron durante muchos siglos una gran influencia en el pensamiento europeo. Hasta el Renacimiento se pensó que los «antiguos» constituían la totalidad del espectro del conocimiento científico, y sus ideas se incorporaron a la ortodoxia religiosa —de hecho, tanto es así que, cuando algunos de los primeros científicos, como Galileo, ponían en tela de juicio sus ideas, eran despiadadamente perseguidos como herejes—. Hay quien ve los orígenes de la psicología en los escritos de antiguos filósofos griegos, como Platón o Aristóteles, o en pensadores más tardíos, como el médico Galeno, que vivió y trabajó en Roma en

tiempos del Imperio. Tanto unos como otros tenían sus propias ideas sobre cómo era el ser humano, y esas ideas siguieron influyendo en el pensamiento occidental incluso después del Renacimiento.

Los filósofos griegos eran reverenciados como profundos pensadores que desarrollaron ideas sobre el mundo natural, el cosmos y la naturaleza humana. Pero no eran científicos, y algunas de sus ideas eran inequívocamente simplistas. Por ejemplo, en su libro *La República*, Platón describía tres tipos de personas: de bronce, plata y oro. Los que pertenecían a la categoría del bronce eran trabajadores, gente no especialmente brillante o ilustrada pero que realizaba el trabajo manual básico que la sociedad precisaba. Los de plata eran gestores, administradores y escribas, el tipo de gente que se ocupa de los detalles que hacen que una sociedad compleja funcione. Y los de oro eran los líderes, individuos cuya inteligencia y aptitudes les convertían en los gobernantes naturales de esta sociedad ideal. Platón, además, asumía que esos tres tipos siempre se reproducían a sí mismos: en su explicación, ni siquiera consideraba la posibilidad de que un niño con características «de plata» pudiera nacer en una familia «de bronce».

Aunque Platón había descrito una sociedad ideal (ideal, al menos, según su concepto), sus ideas dejaron huella. El feudalismo dominó en Europa durante muchos siglos, con una aristocracia gobernante, artesanos que se ganaban la vida con su oficio y un campesinado que vivía en la pobreza y apenas poseía nada. Resulta familiar, ¿verdad? Las ideas de Platón reflejaban la rígida estructura social que constituía los cimientos de la ideología y las creencias subyacentes a la sociedad feudal: la gente nacía en el nivel de la sociedad para el que estaba predestinada. Incluso después de que el feudalismo fuera abandonado progresivamente, lo esperable era que la gente, por regla general, ocupase la posición social en la que había nacido. La Revolución Industrial planteó algunos desafíos a este orden cuando emprendedores autodidactas cuestionaron el *statu quo* y empezaron a surgir oportunidades educativas para la gente común. Pero, como veremos en el capítulo 6, la sociedad occidental en su conjunto se apegó firmemente a la creencia de que las aptitudes y la inteligencia se heredaban. Aquella fue una creencia de largo alcance y consecuencias a menudo trágicas.

No solo fueron las ideas de Platón las que dieron forma a nuestro pensamiento. Aristóteles, por ejemplo, afirmó que los seres humanos

tienen solo cinco sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato. Esta idea ha sido ampliamente aceptada desde entonces: hoy en día, a los niños se les sigue enseñando en primaria. Pero Aristóteles estaba equivocado. Su exposición ignoraba por completo nuestros sentidos internos, así como algunos de los más sutiles sentidos externos. Tenemos, por ejemplo, la kinestesia, que nos informa sobre los propios movimientos; la propiocepción, que nos informa sobre la posición de las extremidades; la termorrecepción, que nos informa del calor y la temperatura, entre muchos otros sentidos. La última vez que las conté, los neurólogos habían identificado más de cuarenta formas distintas de recibir información —por medio de diversos sentidos— procedente tanto de nuestro propio cuerpo como de nuestro entorno.

¿Acaso eso importa? Pues sí, sí que importa. Ignorar esos sentidos nos lleva a la idea de que estamos separados del resto del mundo: recibimos información procedente del mundo pero, en lo esencial, somos independientes de él y no nos vemos afectados por él. Ahora bien, unos mínimos conocimientos de psicología, por básicos que sean, nos muestran que esto no es en modo alguno así: no percibimos objetivamente lo que sucede, sino que seleccionamos de forma activa nuestras percepciones y advertimos solo lo que nos resulta relevante. Nuestros recuerdos no son registros fácticos de lo que ha sucedido: están moldeados por conocimientos previos, expectativas y experiencia de sucesos subsiguientes. Y nuestros juicios no son valoraciones lógicas de hechos, sino que están moldeados por nuestra cultura, nuestros grupos sociales y experiencias personales. No estamos separados de nuestro mundo: participamos activamente en él.

Los griegos también valoraron la lógica como la más elevada expresión del pensamiento humano. Gracias a Aristóteles, Platón y otros, siempre se ha dado por sentado que la lógica es una forma «superior» de razonamiento y que la gente cometía «errores» al no pensar objetivamente o no valerse de un razonamiento desapasionado. Pero el hecho es que no tomamos decisiones lógicas, sino humanas, ni tenemos recuerdos o percepciones objetivas, sino que interpretamos y evocamos experiencias en términos de sus significados humanos. A los psicólogos les llevó mucho tiempo darse cuenta de que no se trataba de errores: eran parte de lo que es ser humano y, a veces, en el mundo real, funcionaban de hecho mejor que la lógica formal. A nuestras instituciones sociales les está costando algo más caer en la cuenta de ello.

Otra antigua idea que ha seguido influyendo en el pensamiento hasta nuestros tiempos pertenece al médico griego Galeno, que refinó una idea sobre las dolencias físicas que parece tener su origen en Hipócrates. Hipócrates creía que las enfermedades eran producto de un desequilibrio entre los cuatro «humores» del cuerpo: la flema, la sangre, la bilis amarilla y la bilis negra. Un exceso de varios tipos de fluido corporal producía la enfermedad, de modo que los tratamientos se destinaban a restaurar tal equilibrio. La práctica médica de la sangría, por ejemplo, fue durante siglos el procedimiento acostumbrado en caso de fiebre, ya que se creía que el calor y el enrojecimiento del rostro estaban causados por el exceso de sangre en el cuerpo.

La aportación de Galeno fue su razonamiento de que esos humores también afectaban a la personalidad. Creía que había cuatro tipos de personalidad bien diferenciados, y que eran el resultado de la proporción de dichos humores en el cuerpo del individuo. Según Galeno, la gente con un exceso de flema era sosegada y de fiar, aquellos en los que dominaba la sangre eran alegres, extrovertidos y sociables; la gente con un exceso de bilis amarilla (cólera) era enérgica y apasionada y, a veces, también irascible; y los que tenían un exceso de bilis negra (melancolía) eran amables y considerados, aunque propensos a la depresión e inclinados a la tristeza.

Todavía podemos advertir la influencia de Galeno en nuestro lenguaje. Pensemos, por ejemplo, en las cuatro oraciones siguientes, en cada una de las cuales se refleja un tipo de personalidad según el modelo de Galeno:

- «Es un tipo de lo más sanguíneo. No dudará en hacerlo»
- «Hamlet es el clásico melancólico»
- «Su carácter colérico hacía que sus empleados siempre se mostraran cautos cuando llegaban malas noticias»
- «Recibió la noticia flemáticamente, limitándose a recostarse en su sillón»

Y no solo en el lenguaje. Incluso en nuestros días existen teorías psicológicas y educativas cuyo enfoque básico adopta estos *tipos* de personalidad. Una conocida teoría psicométrica de la personalidad desarrollada por H. J. Eysenck en los años 50 del pasado siglo reflejaba directamente los cuatro humores básicos de Galeno, y sus ideas siguen apareciendo en algún que otro libro popular. Recientemente

vi una versión del año 2023 de la misma teoría en una tienda de libros de un aeropuerto. Por no hablar de que, por supuesto, seguimos usando la palabra «humor» para describir el estado de ánimo de una persona.

Hay muchas otras palabras que tienen su origen en tiempos remotos y que han cambiado de significado para describir lo que en la actualidad consideramos procesos psicológicos. La palabra «actitud», por ejemplo, servía al principio para describir las posturas del cuerpo de las que se valían los actores para expresar emociones o estados de ánimo en el teatro griego. Tendemos automáticamente a adscribir un significado a la postura de la gente: si vemos a alguien encorvado y con la mirada baja, interpretamos que su estado de ánimo es el de alguien preocupado y probablemente angustiado, mientras que una persona erguida y con los brazos abiertos nos transmitirá un estado de ánimo completamente distinto. En la actualidad, la palabra «actitud» suele usarse para expresar un estado mental o un conjunto de opiniones, en vez de para referirse a la descripción física de una postura.

Aunque la cultura europea suele verse como un desarrollo que sigue una línea recta desde la Antigüedad griega y romana, hubo otras influencias —más sutiles— procedentes de otras partes del mundo. No nos cuesta adoptar un punto de vista simplista sobre el mundo antiguo y medieval porque no estaban al mismo nivel tecnológico que nosotros. Ahora bien, eso solo significa que a las ideas les llevaba más tiempo extenderse, pero vaya si se extendían. La cultura árabe, por ejemplo, contaba con un corpus bien desarrollado de conocimientos científicos, donde se incluían teorías matemáticas y complejas ideas sobre la naturaleza humana que se traslucían en su poesía y su arte. Todo ello acabó por ser conocido en occidente, ya que fue transmitido por viajeros y comerciantes. Por poner un ejemplo, ya en el siglo XIII Marco Polo describió la muy desarrollada cultura china: tanto su organización social como sus artículos de lujo, que llegaron a Europa a través de las Rutas de la Seda y hasta Venecia.

El conocimiento en Europa de las culturas orientales no solo influyó en el arte y en la cerámica, sino también en las prácticas sociales. Se ha dicho, por ejemplo, que los test psicológicos tuvieron su origen, en realidad, en China, donde se usaron pruebas y entrevistas para seleccionar a los miembros de una meritocrática administración civil durante la dinastía Han, del 206 a. C. hasta el 220 d. C. Sus