

María Dolores Avia (dir.)

Cartas a un joven psicólogo

Tercera edición



Alianza editorial
El libro de bolsillo

Primera edición: 2000
Tercera edición: 2015
Cuarta reimpresión: 2022

Diseño de colección: Estrada Design
Diseño de cubierta: Manuel Estrada
Fotografía de Amador Toril

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

- © María Dolores Avía, 2000, 2015
© Rafael Ballester Arnal, Emilio Gutiérrez García, Arabella Villalobos Crespo, M.ª Ángeles Ruiz Fernández, José Antonio García-Monge Redondo, Carmelo Vázquez, Jesús Sanz Fernández, José Manuel Otero-López, Florentino Moreno Martín, Jesús Martín Cordero, M.ª Luisa Sánchez Bernardos, Luis Aguado, Nieves Rojo Mora, Marino Pérez Álvarez, Josep M.ª Farré Martí, Violeta Demonte Barreto, José Antonio Marina, 2000; Jaime Vila Castellar, 2006; Fernando Egea Marcos, Iván Blanco Martínez, José Eugenio García Albea, 2015
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2000, 2022
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15
28027 Madrid
www.alianzaeditorial.es



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

ISBN: 978-84-206-9736-9
Depósito legal: M. 214-2015
Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: alianzaeditorial@anaya.es

Índice

- 9 Introducción, M.^a Dolores Avia
- 17 Nota a la segunda edición
- 18 Nota a la tercera edición

- 21 Rafael Ballester: *De un psicólogo de la salud*
- 38 Emilio Gutiérrez: *De un psicoterapeuta*
- 51 Arabella Villalobos: *De una terapeuta de conducta*
- 62 M.^a Ángeles Ruiz: *De una terapeuta cognitiva*
- 77 José Antonio García-Monge: *De un psicoterapeuta humanista*
- 95 Fernando Egea Marcos: *De un psicoterapeuta psicodinámico*
- 102 Carmelo Vázquez: *De un psicopatólogo. Memorias de un cuarentón*
- 116 Jesús Sanz: *De un psicólogo de la personalidad*
- 135 José Manuel Otero-López: *De un personólogo*
- 157 M.^a Dolores Avia: *De una psicóloga positiva*
- 167 Florentino Moreno Martín: *De un psicólogo social*
- 181 Jesús Martín Cordero: *De un psicólogo de la educación*
- 194 María Luisa Sánchez Bernardos: *De una psicóloga cognitiva*
- 205 Luis Aguado: *De un psicólogo del aprendizaje*

- 231 José Eugenio García-Albea: *De un (viejo) profesor de psicología*
261 Jaime Vila: *De un psicofisiólogo*
276 Nieves Rojo: *De una joven psicóloga*
284 Marino Pérez: *De un psicólogo crítico*
297 Iván Blanco Martínez: *De un recién licenciado*
309 Josep M.^a Farré: *De un psiquiatra*
316 Violeta Demonte: *De una lingüista*
339 José Antonio Marina: *De un filósofo*
- 353 Acerca de los autores

Introducción

A quien me dio a conocer las *Cartas a un joven poeta* de Rainer Maria Rilke, «porque como a aquéllos, el propio corazón nos sobrepasa siempre»

Atento lector:

No sabe lo que me alegra poderle ofrecer el libro que ahora tiene en sus manos. Desde hace tiempo este proyecto formaba parte de mis ilusiones, y, como sabrá, las ilusiones son tan importantes que no hace falta que se cumplan para que sirvan de estímulo en la vida. Pero héteme aquí que en este caso se han hecho realidad. El proceso, aunque enseguida se lo cuento en más detalle, es bien sencillo: las personas en las que pensé, porque tenían algo que decirle, se han sentido tan ilusionadas como yo.

¿De dónde me ha venido la idea de pergeñar este libro? Verá: de la experiencia, que es uno de los lugares de donde usted, sin duda, aprenderá más. Por motivos de trabajo, asistí a actos académicos –oposiciones, los llaman– en los que se presentaban como aspirantes tres de los autores que hoy le escriben –no hace falta que le diga cuáles–. Me sorprendieron. Porque siendo gente

joven, preparada y, me alegró notar, bastante enamorada de su profesión, tenían, además, en común una no muy frecuente cualidad: la de poseer *una voz propia*, es decir, una forma personal de plantearse los problemas, la suya, y un afán de darles respuesta desde sus propios puntos de vista. Escribían, además, muy bien, de forma que, mientras los oía, pensaba: «No es justo que esto se quede aquí. Cualquiera que, dentro de un tiempo, quiera estudiar lo que han estudiado ellos tendría que haberles oído primero, y ponerse a la tarea con la misma disposición que ellos lo hicieron».

Bueno, pues así empezó todo. Como no se trataba de leer todo lo que escribieron los tres autores, sino lo más destilado de sus conclusiones, me acordé de la correspondencia entre Rainer María Rilke y su discípulo epistolar Franz Xavier Kappus. Unas breves cartas podrían cumplir el objetivo. Y claro: enseguida la memoria se puso a recordarme a otros muchos colegas que se les parecían en el asunto de la voz: voces originales, convencidas de lo que escriben –no importa si pasados unos años cambian de opinión; lo importante es que se hayan atrevido a expresarse y a opinar, no solamente a andar sobre terreno seguro, repitiendo lo que está establecido– e interesadas en transmitirlo.

Sólo quedaba una cosa, que se me hizo presente cuando ya la lista de colaboradores estaba prácticamente ultimada: ¿no estaría bien que personas que no son psicólogos, pero que trabajan en campos relacionados con la psicología, escribieran también algo a nuestros jóvenes psicólogos? A veces observo excelentes alumnos que sin

embargo me parecen algo miopes para todo lo que no se ve a través de sus propias gafas. ¿Podrían las personas en que yo estaba pensando ayudarles a ampliar su campo de visión y a quitarles las anteojeras? Dicho y hecho. Y aquí me esperaba una sorpresa: la buena acogida de estos reputados profesionales y lo oportuno de muchas de sus reflexiones. De modo que le dejo el resultado de ese proceso que ahora ya conoce para que le saque tanto provecho como le he sacado yo. Encontrará aquí algo que no suele encontrarse en los libros al uso: las visiones, diferentes pero complementarias, que tienen personas muy preparadas del trabajo que realizan; impresiones originales, entusiastas, sinceras y comprometidas; sus preocupaciones, sus certezas y sus dudas, el resultado de su aprendizaje; y, sobre todo, la elección que han tenido que hacer de los aspectos que, desde su punto de vista, son más importantes para transmitirle. Agradezco muy sinceramente a todos ellos el esfuerzo realizado y les felicito por su trabajo.

Evidentemente, no habría llegado hasta aquí sin el apoyo clave de un par de personas de Alianza Editorial, que fueron quienes dieron forma y extensión a un proyecto que empezó, en parte, como fruto del azar y me acompañaron en lo que ahora juntos consideramos que mereció la pena.

Y acabo de mencionar una palabra importante: el azar. Porque claro, puede que usted se esté preguntando: ¿No hay más personas que puedan escribirme cartas? ¿Solamente éstas? Claro que no, y nada me gustaría más que prologar un segundo tomo con nuevos participantes. Lo que ocurre es, primero, que tenemos

problemas de espacio: los libros de cartas o son breves o no los lee nadie. También ha habido, por mi parte, un afán por incluir, sobre todo, a gente no tan joven como usted, pero que no lleve mucho tiempo en la brecha, y eso lo he respetado en la mayor parte de los casos (excluyendo, desde luego, a los que no son psicólogos, como ve personas muy conocidas). De esta forma, excelentes y afamados psicólogos, que se han expresado muchas veces por escrito, han quedado fuera de la selección. Por utilizar una expresión conocida: aunque es cierto que no están todos los que son, sin duda son todos los que están.

Fíjese, trato de imaginarme su cara –no estoy acostumbrada a escribir a quien desconozco– y me aparecen rostros muy distintos. Por un lado, veo a un estudiante con la carrera recién terminada, mucha motivación y ganas de hacer cosas, pero cargado con un saco de preguntas que no sabe a quién formular. ¿Cómo se las arregla ahora, que ya es psicólogo? ¿Tiene miedo, quizá, de ponerse frente a un paciente y no saber bien qué decirle? ¿O tiene que empezar a trabajar en un colegio y le asusta la responsabilidad de asesorar a los padres, dirigir a los niños y quizá confundir a los profesores? Puede que lo que le asuste es que ni siquiera sabe qué camino tomar, ahora que tiene el título..., o que se me haya adelantado, y, encontrándose en mitad de la carrera, desee saber algo más de las posibilidades que tiene y de los obstáculos que tendrá que vencer. Ah, pero también veo ahora otra cara, de alguien un poco mayor que hace tiempo ejerce y está empezando a pensar que las cosas han cambiado mucho en estos años: quizá necesite oír de nuevo las vo-

ces de quienes en este momento son profesores... , y también está esa persona que tiene su trabajo, está contenta con él, pero a la que le queda el gusanillo de la psicología. ¿Y si, ahora que tiene el asunto económico resuelto, se dedicara un poco a estudiarla? Y luego están los compañeros de profesiones afines, que constantemente tratan con psicólogos y no acaban de saber bien dónde terminan las competencias de ellos y dónde empiezan las suyas propias... Y mucha gente más, que irá desfilando por mi imaginación.

La verdad es que no sé por qué estaba haciendo de eso un problema. Quizá me había despistado el título de «joven psicólogo», y no sabía si tenía que referirme a un estudiante o a un profesional deseoso de aprender. Y ahora, reflexionando con usted, resulta que lo tengo claro: este libro está dirigido a personas jóvenes llenas de interés por la psicología... teniendo en cuenta que joven es todo aquel que tenga curiosidad y ganas de aprender, y que la psicología es un campo apasionante al que quieren asomarse no sólo los psicólogos, sino muchas otras personas.

Yo quería acabar ya, pero, lo que son las cosas, los autores que están aquí reunidos me han jugado una mala pasada. Me dicen que, igual que yo les pido a ellos que plasmen en unas pocas páginas lo que consideran más importante de lo que han aprendido y meditado para transmitírselo a un joven psicólogo, ellos piden lo mismo de mí. ¿Qué es lo que yo tengo que decir a un joven psicólogo? Lo primero: que lea atentamente las enseñanzas que vienen a continuación. Pero si los autores insisten un poco más –como

así han hecho—, le diré únicamente una cosa. Muchas veces tendrá que expresarse a otros, oralmente o por escrito, y darles a entender algún asunto relativo a nuestra profesión. Recuerde que la gente tiene ideas preconcebidas sobre la psicología y que es muy importante que usted transmita claramente lo que cree que debe transmitir. Déjeme que sea a través de dos citas como yo le exprese ahora lo que le quiero decir. La primera está tomada de una obra de Jovellanos, y la encontré en una exposición que visité hace poco en el Jardín Botánico de Madrid. Decía así:

¿De qué servirá que atesoréis muchas verdades si no las sabéis comunicar? Para comunicar la verdad, es menester persuadirla, hay que hacerla amable; es menester despojarla del oscuro científico aparato, simplificarla, acomodarla a la comprensión general e inspirarle aquella fuerza, aquella gracia que, fijando la imaginación, cautiva victoriosamente la atención de cuantos la oyen¹.

La otra se encuentra en el prólogo de *El Quijote*, obra que no termina nunca de enseñarnos:

... procurar que a la llana, con palabras significantes, honestas y bien colocadas, salga vuestra oración y período sonoro y festivo; pintando en todo lo que alcanzáredes y fuere posible, vuestra intención, dando a entender vuestros conceptos sin intricarlos y escurecerlos. Procurad

1. De la exposición «Madrid, ciencia y corte», Real Jardín Botánico de Madrid, 17 marzo-23 mayo de 1999.

también que, leyendo vuestra historia, el melancólico se mueva a risa, el risueño la acreciente, el simple no se enfade, el discreto se admire de la invención, el grave no la desprecie, ni el prudente deje de alabarla...

Respecto a cuáles son mis recomendaciones de lecturas imprescindibles para los jóvenes psicólogos, requisito que he pedido que cumplan todos los que aquí se incluyen, reconozco, al ponerme yo a ello, que supone un enorme compromiso. Pero no puedo escaparme ahora. Así que déjeme que le diga lo siguiente: si no ha leído aún la obra de Rilke *Cartas a un joven poeta*, no deje de hacerlo. Tiene una versión en esta misma editorial, traducida por José María Valverde. Y de ahí, permítame que le subraye una página en la que el autor insiste en la importancia de la paciencia. Paciencia es todo, es lo que dice. A mí, que no soy persona paciente, esa recomendación me ha servido de mucho. Y, como ya sé que usted está bastante al día de las novedades científicas, déjeme que mi segunda recomendación sea también algo heterodoxa: si le interesan los conflictos de la emoción, los sentimientos de culpa, los líos en que las personas pueden encontrarse por un afán compulsivo de ayudar al prójimo, léase despacio *La piedad peligrosa*, de Stephen Zweig (Debate, 1999). A mí me ha parecido un tratado de las emociones humanas. Mi tercera referencia es aún más simple: lea todo lo que pueda y relaciónelo con lo que estudia. Verá cómo las obras de los poetas, los filósofos, lo que aparece en una crítica de cine trata de lo mismo que esos artículos y textos que usted subraya. Dicen que un buen profesor es aquel que acierta al poner buenos ejemplos. A veces, una frase de un poeta,

acertadamente escrita, puede servirle de resumen de lo que usted ha entendido en un trabajo científico.

Por mi parte, sólo una cosa más. Usted, cuando haya leído lo que sigue, ¿tendrá, quizá, deseos de contestarnos, rebatirnos o seguir preguntándonos? Si es así, tome papel y pluma –u ordenador e impresora– y envíeme sus impresiones. Me encontrará en la Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Clínica, Campus de Somosaguas, 28223 Madrid. Correo electrónico: mariavia@psi.ucm.es

Buena suerte... y gracias por su interés.

María Dolores Avia

Universidad Complutense de Madrid

Nota a la segunda edición

Querido lector:

Me complace presentarte una nueva edición de estas cartas de amigos y colegas a quienes tengo en muy alta estima, con la novedad de una nueva aportación, la del profesor Jaime Vila, de la Universidad de Granada. En la edición anterior se notaba la ausencia del trabajo de los psicofisiólogos, tan importante en la psicología actual. Ese problema se ha resuelto y ahora puedes disfrutar de una nueva y entrañable carta que te presenta el panorama de esta especialidad. Confío en que sigas trabajando bien; como siempre, nos alegrará saber de ti. Un saludo,

María Dolores Avia

Nota a la tercera edición

Querido, querida amiga

Estamos contigo otra vez y te traemos novedades. Nuevos especialistas se han sumado a los anteriores para expresarte su punto de vista y brindarte, en cuatro nuevas cartas, lo mejor de su experiencia. Son los doctores Fernando Egea, terapeuta de orientación dinámica, quien con su extensa experiencia clínica con adolescentes y adultos, presenta una visión de la relación de ayuda que estaba ausente en nuestros textos anteriores; ello nos permite ofrecerte un panorama más completo del mundo de la psicoterapia; José Eugenio García-Albea, profesor y destacado especialista en el ámbito de la psicología teórico-experimental, que introduce unas profundas reflexiones muy personales y acertadas sobre este campo, que hasta ahora no habíamos contemplado; Iván Blanco, ex alumno y recién licenciado en psicología, que desde su proximidad con los jóvenes psicólogos aporta un

punto de vista fresco y actual; y yo misma, que no he podido resistir la tentación de escribirte también y hablarte un poco de la psicología positiva, ausente en anteriores ediciones y muy activa en la actualidad.

Estoy segura de que este nuevo texto añade atractivo al anterior, que ya recibiste con ilusión. No me cabe duda de que en estos años habrás aprendido mucho y mejorado tu práctica. Recuerda que en esas empresas los que hemos escrito este libro te acompañaremos siempre.

Un fuerte abrazo y muchas gracias por tu entusiasmo.

M^a Dolores Avia
Directora.

De un psicólogo de la salud

Rafael Ballester

Querido/a amigo/a:

Comenzar esta carta deseándote que en el momento en que la leas goces de muy buena salud quizás pudiera parecerte algo excesivamente convencional y podría saberte a poca cosa. Sabes que uno de los problemas más importantes que tenemos para comunicar nuestras emociones es que para ello hemos de recurrir a palabras demasiado manidas, y el término «salud» es uno de esos términos que de tanto usarlo acaba perdiendo todo el brillo que le pertenece. Por ello, sin renunciar a este deseo, prefiero posponerlo al momento en que acabes de leer esta carta, porque creo que será entonces cuando entiendas perfectamente todo su valor y significado. Si te parece podríamos empezar nuestra relación dando un paseo juntos a lo largo de la historia para ver todo lo que, con la palabra salud, se ha intentado designar. Comenzaremos por el origen de esta palabra, que

es latino (*salus*) y hace referencia al funcionamiento psicobiológico normal de la persona. Este significado original se retomó por parte del Diccionario de la Real Academia de la Lengua, donde se define «salud» como el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. Por cierto, en la lengua inglesa, el Diccionario de Oxford define el término *health* como «equilibrio, firmeza, solidez, seguridad del cuerpo, condición en la que sus funciones son desempeñadas eficientemente y a su debido tiempo», y parece que el origen del término *health* se encuentra en la antigua lengua germánica representado por los términos actuales *bale* ('sano', 'robusto') o *whole* ('todo', 'conjunto', 'completo', 'íntegro'). Ya puedes ir viendo cómo, en principio, el término «salud» designa un concepto bastante más complejo que la mera ausencia de enfermedades, como ha sido definido durante mucho tiempo y como fue asumido por el modelo biomédico tradicional.

Seguramente a estas alturas ya sabrás que el modelo biomédico (o mejor, los modelos biomédicos, ya que habría que hablar del modelo fisiológico, el bioquímico, etcétera) ha sido muy criticado por constituir un modelo unicausal, mecanicista, reduccionista y, en muchas ocasiones, dogmático, al cerrarse a los innumerables datos empíricos que señalan la importancia de los factores psicológicos, sociales y culturales en la salud y la enfermedad. Yo mismo he escrito algunas cosas bastante duras en contra de ese modelo y te aseguro que se las merece todas, especialmente cuando los postulados en que se basa se ensañan en personas concretas que acaban pagando los platos rotos, personas con su corazoncito, sus

sentimientos, sus sueños, sus amores y desamores, sus pequeñas o grandes frustraciones; en definitiva, con seres humanos únicos e irrepetibles a los que se reduce a su hígado, su páncreas o su hematocrito, a los que no se informa de qué se les va a hacer mientras depositan toda su confianza y su vida en manos de un cirujano al que ni siquiera tienen el gusto de conocer, a los que nadie ha preguntado algo que vaya más allá de un dolor concreto o la fiebre que tienen, algo como, por ejemplo, cómo se siente, qué teme o qué le supone enfermar en este momento de su vida. También se ensaña con quienes mueren completamente intubados sin que nadie les conceda una tregua final y con quienes se ven forzados a abandonar a sus hijos en un hospital frío de frías sábanas y fríos quirófanos a tenor de las normas del centro y sienten el desgarrar de aquel al que se le arranca una parte de sí mismo, padres que darían lo que fuera por apretujar a su hijo contra su pecho al ver sus ojillos que miran tras el cristal; con los que se quedan aparcados en medio de un pasillo esperando a que algún celador bendito les lleve a algún lugar donde se les explique o se les haga algo, y con los niños a los que no se prepara psicológicamente para la experiencia traumática de la hospitalización, etc. Estoy seguro de que tú puedes continuar con esta enumeración de aberraciones del modelo biomédico, simplemente a partir de tu experiencia personal.

Sin embargo, te quiero decir que tampoco me siento completamente cómodo criticando un modelo que ha permitido luchar contra la enfermedad como ningún otro, al que le debemos el conocimiento y control de una ingente cantidad de enfermedades que apenas hace unas

décadas causaban mucho sufrimiento y segaban muchas vidas, un modelo cuyo peor pecado ha sido la intolerancia (aunque esto no sea poco), pero no su falta de eficacia. Quizás seamos injustos e ingratos al criticar un modelo los que hemos tenido la suerte y el privilegio de padecerlo. Me refiero a que en muchos países la cosificación y despersonalización propia del modelo biomédico tradicional no ha llegado sencillamente porque tampoco han llegado las vacunas ni los antibióticos, países en los que un escalofriante porcentaje de niños muere al nacer.

Quizás resulte fácil denunciar el hambre cuando tienes la mesa llena de comida, y tal vez pedir más cuando hay quien no tiene lo mínimo sea un gesto insolidario. Pero es que actualmente no debemos conformarnos con luchar contra la enfermedad. Eso hay que hacerlo, por supuesto. Pero además, mientras el desarrollo de la ciencia médica continúa y el progreso se extiende por todo el mundo, y no sólo en casa de unos pocos, tenemos que empezar a pensar en promover la salud, teniendo en cuenta la globalidad de la persona y todo lo que de positivo encierra este concepto.

¿Sabes? Por lo que se refiere a la importancia de considerar a la globalidad de la persona, resulta curioso ver cómo en la historia de la humanidad hemos realizado un interesante periplo. Hemos necesitado partir de un modelo sobrenatural de la enfermedad según el cual es el ser humano en su totalidad el que enferma, debido a la acción de fuerzas sobrenaturales, para pasar a los modelos naturales, que, de forma más específica, explicaban la enfermedad a partir del desequilibrio de los elementos que componían el cosmos; y también a los modelos morales

que enfatizaban la culpa (más que la responsabilidad) del individuo por haber enfermado; y más tarde al modelo biomédico, que nos ha permitido la disección del ser humano en sus partes más pequeñas, para volver a la visión global que defiende el modelo biopsicosocial de Engel, aunque esta vez se trata de una globalidad autoconsciente de su propia complejidad. Parece, por tanto, que hemos hecho un viaje en círculo, que hemos llegado exactamente al mismo sitio, pero eso no es cierto. A veces volver es una forma de llegar. Ahora sabemos que, en parte, todos esos modelos tenían razón, que el ser humano enferma en su globalidad pero por la acción de fuerzas tan sobrenaturales como puedan ser los virus o las bacterias, sabemos que es cierto que cada persona encierra en sí misma el equilibrio del cosmos, que tenemos una cierta responsabilidad ante nuestra salud, aunque no tenemos toda la culpa de nuestras enfermedades, que partes específicas del cuerpo pueden funcionar mal y que con todos estos conocimientos que hemos acumulado a lo largo de la historia podemos comenzar un nuevo modo de entender y buscar la salud.

Me refiero (y ahora voy al segundo aspecto del que te hablaba después de la globalidad de la persona) a la salud entendida como una dimensión continua: nunca se está del todo sano ni del todo enfermo; como algo que va más allá de la mera ausencia de enfermedad, la salud se refiere a «algo positivo, una actitud alegre hacia la vida y una aceptación alentadora de las responsabilidades que la vida coloca sobre el individuo» (Sigerist, 1941, pág. 100, citado en Ballester, 1998); la salud entendida como