



γνωθι σεαυτόν (Conócete a ti mismo)

Félix García Moriyón

Profesor Honorario UAM. Miembro del equipo Niaiá

Reseña del libro: Colom, Roberto: *Psicología para no volverse loco*. Barcelona. Plataforma editorial. 2021

Roberto Colom es un psicólogo, catedrático en la Facultad de Psicología de la UAM, con un amplio y extenso bagaje de investigaciones y publicaciones, en especial en el campo de la inteligencia y de la psicología diferencial, con prestigio reconocido dentro y fuera de nuestras fronteras. [Su blog personal](#) es una tribuna valiosa en la que comparte sus conocimientos en su campo profesional, pero también en otros ámbitos pues posee una elevada y polifacética curiosidad. He colaborado con él en diversas ocasiones y seguimos intercambiando ideas con frecuencia, intercambios que habitualmente me enriquecen bastante. Con él he aprendido mucha psicología.

Pues bien, muy próximos en el tiempo han aparecido dos libros suyos de “divulgación”. Uno ha sido [Inteligencia. Integrando nuestras capacidades mentales](#) (Madrid. Prisanoticias Colecciones y EMSE EDAPP SL. 2021) y este que es objeto de mi reflexión: [Psicología para no volverse loco](#). No es la primera vez que escribe un libro de divulgación; hace unos años escribió otro en colaboración con Alejandra Vallejo-Nájera, *Tu inteligencia: cómo entenderla y mejorarla* (Barcelona. Punto de lectura. 2006). Y algunos de sus libros más especializados

pueden ser perfectamente leídos por personas ajenas a la academia psicológica.

Lo primero que quiero destacar es el hecho de que estamos ante un libro de divulgación, es decir, con la intención expresa de llegar a un público muy amplio, no especializado, pero sí muy posiblemente dotado de cierta curiosidad general que le predispone a la lectura. Es importante este detalle, porque estamos viviendo en tiempos complejos y difíciles en los que la gente busca información para afrontarlos en mejores condiciones. La divulgación suele utilizar un lenguaje asequible, pero no pasa lo mismo con el rigor de las ideas e informaciones que transmite: con más frecuencia de la debida el rigor de la información divulgada no está suficientemente acreditado, y engrosan el ya amplio corpus de bulos y patrañas. No es este el caso. Aunque no soy un experto, mi familiaridad con la psicología lograda con muchas lecturas me permite afirmar que es un libro con calidad y rigor, basado en un sólido conocimiento no solo del campo de la psicología, sino de la situación del mundo actual y de los problemas que tenemos. Lo que dice lo expresa con claridad y cuenta con el aval la comunidad científica en el ámbito de la psicología.

El título es, sin duda, algo provocador. No sé si es estrategia de la editorial o del propio autor, quien combina la sobriedad propia del rigor científico con expresiones más provocadoras encaminadas a llamar la atención y despertar nuestro interés. Está claro que juega con una asociación habitual entre la población general: la psicología guarda estrecha relación con los trastornos mentales. Pero ahí se acaba el tema, puesto que la portada incluye un subtítulo contundente, que también llama la atención sobre el valor del libro «**Todo** lo que **siempre** quisiste saber sobre psicología y nunca te atreviste a preguntar»; el subrayado es mío, evidentemente, para destacar que hay seguridad en su propuesta. En el prólogo deja claro que las 51 preguntas que aparecen en el libro no son tuyas, sino que han salido de una encuesta a ciudadanos sin relación con la psicología (no da más detalles, pero tampoco hace falta) a las que se les dijo: «si tuvieras sentado en el sillón de tu casa a un psicólogo razonablemente documentado, dispuesto a darte respuestas breves y claras, pero avaladas por la ciencia, ¿Qué le preguntarías?»

Roberto Colom

PSICOLOGÍA
PARA NO
VOLVERSE
LOCO

Plataforma
Actual

Todo lo que siempre quiso saber sobre
psicología y nunca se atrevió a preguntar

Esta estructura del libro tiene su miga: Aristóteles ya decía que la reflexión nace del asombro y las preguntas que ese asombro provoca. Pues bien, Roberto Colom es consciente de que la gente aprende más a partir de sus propias preguntas, sobre todo si el que contesta, como es el caso, no solo las responde, sino que abre nuevos interrogantes en quien hizo la pregunta inicial. Es cierto que de vez en cuando la respuesta ofrecida puede saberte a poco, pues ninguna de ellas es larga. Pero proporciona suficiente información para orientar búsquedas más amplias.

La fórmula da resultado puesto que, efectivamente, aparecen preguntas variadas, pero todas ellas interesantes. Algunas son más teóricas o puramente informativas (¿Qué es un test? ¿Por qué mentimos?) y otras, sin dejar de buscar información, tienen un claro sentido práctico, (¿Por qué me desobedecen mis hijos? ¿De qué depende la felicidad?). La mayor parte están encaminadas a conocernos mejor a nosotros mismos, a saber no solo cómo

somos sino también por qué somos como somos. Parte el profesor Colom de que la psicología es el campo del saber, la ciencia, que intenta comprender a los seres humanos, descubrir cómo somos y como nos comportamos. Sin unos conocimientos fiables sobre nosotros mismos, será difícil responder a una pregunta básica para todo ser humano: «¿Quién soy yo?».

En la vida cotidiana, a nada que hayamos ido observando a nuestros congéneres y a nosotros mismos, vamos acumulando una cultura psicológica para andar por casa, plasmada incluso en innumerables dichos populares, alguno incorporados al refranero popular. Pues bien, esa psicología popular está llena de aciertos, lo que no debe extrañarnos pues se nos va la vida en no autoengañarnos y en conocer bien a las personas con las que nos relacionamos en la vida familiar, social o profesional. Pero estamos también cargados de juicios previos, o pre-juicios, que más bien dificultan esa tarea de convivir y hacerse con un puesto en la sociedad. Las respuestas aportadas por Roberto Colom exponen tanto lo que sabemos con acierto, que queda de este modo precisado y justificado, como las “creencias” que no están tan bien fundamentadas, por lo que la respuesta es una invitación a que abandonemos esos perjudiciales prejuicios. Muchas de ellas dan por supuesto algo, «¿Por qué mentimos?», «¿Por qué sentimos vergüenza?», y ofrece una breve explicación. Otras muestran solo la pura curiosidad: “¿Qué es un psicópata?” o “¿Pueden llegar a interferir las fantasías con una vida sexual saludable?”. Y en algunos casos afronta creencias populares que son falsas o cuando menos muy sesgadas: “¿Usamos solo una parte de nuestro cerebro?” o «¿Se pueden analizar los sueños?».



Pero hay otro grupo de preguntas con un claro sentido proactivo: «¿Cómo se puede solucionar la falta de motivación? ¿Y de la autoestima?» o “¿Se puede dar un azote a un niño?”. Alguien puede inferir que estamos ante un libro más de autoayuda, un subgénero literario muy de moda. Nada más lejos de la realidad. Simplificando quizá excesivamente, la mayor parte de los libros de autoayuda se mueven en algo que se llama psicología positiva, que acepta dos tesis fundamentales: lo importante es ser felices y, si uno se esfuerza de verdad, conseguirá lo que se proponga. Basta con leer la respuesta a la pregunta “¿De qué depende la felicidad?” para darse cuenta de que la propuesta de Roberto Colom no va por ahí, pues entre otras cosas, afirma que la felicidad depende de la suerte, y esta, por definición, no está en nuestras manos. Bien es cierto que en cierto sentido sí depende en parte de nosotros mismos, pero eso no implica que podamos conseguir lo que nos proponemos.

Desde luego, el autor, en su respuesta a la última pregunta, afirma que la psicología puede contribuir a mejorar nuestra sociedad, y a las personas que la forman. No solo puede, sino

que va dejando claro en muchas respuestas que es un deber de la psicología. Eso sí, nada de una psicología «científica», aliada a la sociología y vinculada a la política, al estilo de la nueva ilustración (quizá mejor, el nuevo despotismo ilustrado) presente en autores como [Alex Pentland](#), sino una psicología centrada en la libertad de las personas individuales, a quienes puede ayudar a tomar las riendas de sus propias vidas, gracias, entre otras cosas, a los descubrimientos que la psicología ha ido realizando en su constante estudio del comportamiento y las ideas de las personas, de sus rasgos y de su proceso evolutivo, de sus competencias y sus sesgos cognitivos...

En esa exigente tarea, es muy importante tener presente que todos nosotros estamos marcados por lo que Kathryn Paige Harden, profesora de la universidad de Texas en Austin y del *Developmental Behavior Genetics Lab*, llama "[lotería genética](#)". Este es el título de un buen libro suyo, que refuerza las tesis que ya hace décadas (1994) defendían los psicólogos Herrnstein y Murray en un libro célebre titulado *The Bell curve*. Roberto Colom lo expresa bien en algunos de los mensajes para la puerta de nuestro frigorífico con los que termina el libro: «un tratamiento psicológico es inútil para cambiar tu modo de ser (...). Es útil para ayudarte a pulir detalles sobre tu modo de ser». Para ser dueño de nuestro futuro y lograr nuestras metas, es fundamental empezar por ser conscientes de cómo somos para cambiar los detalles que más nos disgustan. La lotería genética te dota con algunos rasgos o talentos importantes y no con otros; si te empeñas en llevar adelante aquellos proyectos para los que careces del talento o los rasgos necesarios, no lo conseguirás por muy grande que sea tu esfuerzo.

Al final, enfoques aparentemente más modestos, pueden ser mucho más fructíferos para llegar a ser mejores personas en una sociedad mejor. El oráculo de Delfos ya lo dijo con claridad: "Conócete a ti mismo", a lo que Píndaro añadió el lema "llega a ser quien" eres. Ambos objetivos son difíciles, pero son más realistas y la psicología puede ofrecer recursos para lograrlos. Y este libro, también.

Si desea citar esta página

García Moriyón, F. (2021). Familiarizarse con la psicología En *Niaia*, consultado el 08/11/2021 en <https://niaia.es/familiarizarse-con-la-psicologia/>

Creemos en el libre flujo de información. Republique nuestros artículos libremente, en impreso o digital, bajo licencia Creative Commons, citando la fuente



La Web de NIAIÁ y sus publicaciones (salvo aquellas en las que se especifique de otra manera) están bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](#)