

La cura mental de Phineas P. Quimby y el origen de la psicoterapia moderna

*Roberto García Álvarez**

Facultad de Psicología
Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

*Edgar Cabanas Díaz**

Centre for History of Emotions, Max Planck Institute for Human Development

*José Carlos Loredó Narciandi**

Facultad de Psicología
Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

Resumen

En este artículo recurrimos a la cura mental del norteamericano Phineas Parkhurst Quimby (1802-1866) como ejemplo de práctica psicológica informal que, siendo previa a la psicoterapia formal moderna, contribuyó a establecer las condiciones de posibilidad para que esta última se desarrollase en el mundo occidental. Contextualizamos la labor de Quimby dentro de su época y de la formación de los Estados Unidos como país y como economía capitalista. Explicamos las bases teóricas de su cura mental y el procedimiento conforme al cual transcurría la misma, indicando algunas semejanzas generales con formas de psicoterapia posteriores. Señalamos asimismo la semejanza entre el tipo de individualismo que la cura mental apuntalaba y el de la actual Psicología Positiva.

Palabras clave: Cura mental. Phineas P. Quimby. Psicoterapia. Psicología Positiva.

Abstract

The present paper analyses the work of Phineas Parkhurst Quimby (1802-1866), father of the Mental Healing movement in North America. It will be argued that this movement, characterized as an array of informal therapeutic practices, should be regarded as an important precursor of modern institutionalized psychotherapy. To display this argument, we will first contextualize Quimby's work within the cultural framework of American culture in general and the development of capitalist economy in particular. Second, we will examine both the theoretical basis and the therapeutic techniques of the Mental Healing movement, pointing out some of its commonalities with subsequent types of psychotherapy. Finally, we will remark the notable resemblance of Mental Healing's individualism with that of current Positive Psychology.

Keywords: Mental Healing. Phineas P. Quimby. Psychotherapy. Positive Psychology.

* Correspondencia: <sikhander@gmail.com>, <edgartbf@gmail.com> y <jcloredo@psi.uned.es>.

INTRODUCCIÓN

En modo alguno es inédito buscar los antecedentes de la psicoterapia moderna en prácticas previas a la institucionalización de la psicología. Lo han hecho autores como Henri F. Ellenberger (1976), Stanley W. Jackson (1999) o José María López Piñero (2002). El primero de ellos rastrea los precursores de la terapia psicodinámica en la magia, el exorcismo, la confesión, la hipnosis, la filosofía práctica o el consejo espiritual. En cuanto a Jackson, cuyo punto de vista es más amplio, se remite igualmente a la filosofía práctica, la confesión o la hipnosis, así como a la sanación por la palabra. Por último, López Piñero habla de «tratamientos psíquicos» decimonónicos como los de Johann Christian Reil y Ernest von Feuchtersleben, aparte del hipnotismo y lo que le rodeaba.

Sin embargo, la preocupación por fundamentar científicamente las intervenciones psicológicas, propia de una disciplina de la que se ha dicho que padece una crisis constitutiva debido a que al mismo tiempo describe y prescribe formas de vivir (Blanco, 2003), suele venir acompañada de la omisión de aquellos antecedentes prácticos que, sin formar parte del discurso identitario oficial de la disciplina, constituyen, de hecho, condiciones de posibilidad fundamentales para entender la aparición de tales intervenciones. Cyril M. Franks (1995), por ejemplo, en un capítulo de un manual utilizado por egresados españoles recientes, sostiene que la terapia de conducta surgió gracias al abandono de la filosofía y la adopción del «método científico».

A nuestro juicio, prácticas cristianas tales como la confesión o la dirección espiritual no han de entenderse como simples antecedentes históricos de la psicoterapia. No creemos que sus efectos hayan quedado superados gracias al desarrollo disciplinar de la psicología a lo largo del siglo pasado. Al contrario, las diferentes técnicas de control de sí mismo y de los demás, presentes en tales prácticas, continúan formando parte integral de una tradición cultural que ha tomado a la psicología como la disciplina encargada oficialmente de reelaborar, adaptar y suministrar ese mismo tipo de técnicas, hoy ya bajo un lenguaje más congruente con la ideología técnico-científica de las sociedades neoliberales actuales (Rose, 1998, 2007). A este respecto, las prácticas que estamos comentando estarían por detrás de la psicología contemporánea en sentido cronológico (como antecedentes suyos), pero seguirían presentes por debajo de ella, formando parte fundamental de la cultura psicológica y explicando gran parte del auge y la consolidación institucional de ésta. En este sentido, afirmar que la psicología contemporánea ha superado las condiciones culturales en las que nació equivale a olvidar que, al haberse convertido en una práctica cultural en sí misma, está envuelta por ellas. Cabe, por tanto, hablar más de técnicas aún vigentes que de técnicas superadas.

En cualquier caso, en este artículo nos proponemos volver la mirada a una de las «tecnologías del yo» (Foucault, 1990) más populares en la Norteamérica de me-

diados del siglo XIX: la cura mental (*mental healing*) de Phineas Parkhurst Quimby.¹ Tras una presentación de este autor y de su contexto social e intelectual, analizaremos las técnicas que propone en sus escritos y señalaremos algunas analogías con determinadas formas de psicoterapia moderna. Terminaremos con una breve reflexión sobre la transición desde prácticas como la cura mental hacia otras prácticas formalmente psicológicas en la actualidad.

QUIMBY Y SU AMBIENTE

Nacido en New Hampshire en el seno de una familia humilde y establecido en Maine, Phineas Parkhurst Quimby (1802-1866) tuvo escasa educación formal. Relojero por tradición familiar, posteriormente terminó abandonando la profesión para convertirse en uno de los principales referentes y difusores de una nueva forma de terapia, la cura mental, definiéndola como una técnica de sanación a través del poder de la mente y que él mismo desarrolló tras haberse formado durante varios años en la aplicación del mesmerismo, al que con los años renunciaría. Basándose en sus experiencias como sanador y su éxito en ese terreno, postuló las bases de su *cura mental* como «la ciencia de la vida y la felicidad». Las ideas de Quimby fueron decisivas para la aparición del popular movimiento conocido como Nuevo Pensamiento, expresión que se utilizó para englobar diferentes versiones de la cura mental desarrolladas por discípulos del propio Quimby (Satter, 1999). A pesar de su aparente heterogeneidad, todas ellas compartirían la misma idea metafísica de base que subyacía a la cura: que el individuo es un ser dotado de poderes mentales de origen divino gracias a los cuales puede sanarse a sí mismo y transformar el mundo que lo rodea. Quimby desarrolló su método de curación mental basándose en su propia experiencia (padecía tuberculosis) y en el mesmerismo tal y como había sido importado de Europa por Charles Poyen. Abrió una consulta en 1854 donde realizaba sus curaciones y formaba a sus discípulos (Dresser, 1919; Zweig, 2006).

El tipo de prácticas de sanación de o a través del espíritu a las que pertenecía la cura mental cobraba sentido dentro de un ambiente de rebelión contra las rígidas estructuras sociales y morales del calvinismo que la sociedad americana llamaba a superar. En comparación con lo que sucedía en el viejo continente, la movilidad social y geográfica era mayor, como también era mayor la pluralidad de creencias

1. La fuente primaria a la que hemos recurrido es el libro *The Quimby Manuscripts. Showing the Discovery of Spiritual Healing and the Original of Christian Science*, una recopilación de los textos originales de Phineas Quimby editada por Horatio W. Dresser y publicada en Nueva York por Thomas y Crowell Company en 1921. Hemos utilizado una reproducción digital de la segunda edición, realizada con un ejemplar conservado en la Biblioteca del Harvard College.

religiosas, que proliferaban entre buhoneros, charlatanes y predicadores. De hecho, Quimby abrió su consulta en una época de transición, entre la primera revolución industrial y la segunda. Su propio país había surgido de una revolución política y poco después pasaría por una guerra civil. A mediados del XIX ya no era operativa la vieja religiosidad calvinista que había servido en los momentos fundacionales de la nación, proporcionando a los colonos la idea del trabajo continuo como vía de escape a la desesperación que suponía la duda sobre la condenación eterna. Según la conocida tesis de Max Weber (2001), el protestantismo había permitido el nacimiento del capitalismo, pero ahora el desarrollo de este último precisaba de una religiosidad diferente, menos oscura, más individualista, esperanzadora y más vinculada a las nuevas necesidades y perspectivas económicas de un país que se veía poseedor de una riqueza y de una capacidad de progreso sin límites (Ehrenreich, 2011). La idea de un individuo que nace predestinado no encajaba dentro de un sistema que prometía a cualquier sujeto que, mediante el trabajo y el desarrollo personal, podía llegar a donde quisiera, de acuerdo con el modelo del hombre hecho a sí mismo (aunque para ser precisos no debemos pasar por alto que los liberales como Frederick Douglass veían la cura mental y el Nuevo Pensamiento con malos ojos debido a su carácter complaciente y a su discurso metafísico). Se requería una religiosidad democrática² que diese cabida a las preocupaciones –también democráticas– de los nuevos ciudadanos. Los anhelos de prosperidad, salud y felicidad habían sustituido a las inquietudes por el pecado, el infierno y la salvación. La nueva religiosidad sería tan ecléctica que permitiría incluso tener entre sus fuentes las pujantes ideas del orientalismo que inundó la espiritualidad de finales del siglo XIX, aparte de la preocupación por el contacto con el más allá, el espiritismo (que por cierto Quimby acabaría rechazando) y, en general, toda una amalgama de creencias y prácticas (muchas de ellas claramente psicológicas) que caracterizó la segunda mitad del siglo y que, sobre todo en Europa, estuvieron en buena medida ligadas a un romanticismo que reaccionaba contra la lógica de una Ilustración que había acabado de la mano de los ejércitos napoleónicos.

La perspectiva de Quimby, fundamentalmente occidental y cristiana, formaba parte de esa amalgama de opciones reformistas y se alejaba del modelo calvinista de subjetividad, donde el individuo estaba predestinado. De hecho, se enmarcaba dentro de la naciente cultura norteamericana ligada a la industrialización y la democracia liberal, que requería sujetos responsables dueños de su propio destino. Un antecedente en el siglo anterior lo representa Benjamin Franklin, que cuestionaba el calvinismo rompiendo con la idea de la predestinación del ser humano. Aunque todavía defendía

2. Utilizamos el término «democrática» en el sentido de que se trataba de una religiosidad a la carta, a medida y al gusto de cada creyente, casi auto-revelada, alejada de cualquier iglesia organizada o dogma.

la virtud del trabajo por encima de todo, así como el ahorro y la austeridad ascética, consideraba al hombre dueño de sí mismo, capaz de labrar su propio futuro mediante el trabajo duro. Perteneciente al mismo contexto cultural que los planteamientos de Quimby fue el movimiento trascendentalista de Ralph Waldo Emerson, de índole más intelectual o filosófica (Cabanas y Sánchez, 2012), si bien ha de señalarse que Quimby nunca perteneció a este movimiento ni tampoco nada parece indicar que hubiese leído las obras de los trascendentalistas, al tiempo que el intelectualismo de estos les llevaría a despreciar las teorías de Quimby y el posterior Nuevo Pensamiento. Con componentes filosóficos, religiosos e incluso políticos, el trascendentalismo era una corriente de reforma de la iglesia unitaria norteamericana –el unitarismo negaba el dogma de la trinidad– que hacía girar la vida espiritual en torno al individuo y su relación con la naturaleza. Influidos por el kantismo, el neoplatonismo –de cuyo mentalismo universal también beberá Quimby–, el hinduismo y el pensamiento de Emmanuel Swedenborg, Emerson defendía la confianza del sujeto en sí mismo y la práctica del autocultivo y la búsqueda interior. Apuntaba así a la idea de un potencial humano susceptible de desarrollo, idea que define uno de los núcleos de la metafísica cristiana de Quimby en particular y del Nuevo Pensamiento en general, y que mantiene una estrecha relación de continuidad tanto con el desarrollo de un determinado tipo de literatura de autoayuda a lo largo del siglo xx, como con la aparición de la Psicología Humanista en el primer tercio del s. xx y, posteriormente, con la denominada Psicología Positiva a comienzos del xxi (Cabanas, 2013; Cabanas y Sánchez, 2012).

En definitiva, ese fomento de la cultura del yo representaba tanto una ruptura con la religiosidad previa como una continuidad o evolución de la misma. El sujeto ya no estaba sometido a la obligación de mantenerse vigilante observando las fuentes del pecado, sino a la obligación de observarse a sí mismo en aras de la salud o la felicidad.

LA METAFÍSICA DE QUIMBY

La metafísica con la que Quimby (1921) justifica la responsabilización del ser humano acerca de su propia felicidad –llena de resonancias platónicas– se basa en la existencia de dos mundos: 1) el mundo de las opiniones, material, que es el mundo del cuerpo físico, del hombre natural dominado por las leyes del dolor y la muerte, y 2) el mundo inmutable de la verdad, de la sabiduría, de Dios, gobernado por las leyes de la felicidad, la vida y la autorrealización. Mientras el hombre está en su cuerpo físico habita la materialidad, que no es más que una «sombra condensada». Está fuera de Dios, en la oscuridad. Si da un paso hacia la luz (Dios) abandona la materia para irse a la mente. Pero el hombre natural no puede vivir y ver la verdad al mismo tiempo, por lo que habrá de morir (simbólicamente) para renacer a la sabiduría. Se trata de una fórmula –muerte y renacimiento– que nada tiene de novedoso y que ya

iba ligada a fórmulas de administración del yo desde tiempos lejanos (por ejemplo, en las conversiones religiosas). Sin embargo, Quimby no ofrece una fórmula o un ritual colectivo para que se dé el paso hacia la luz, como ocurría en las comunidades religiosas antiguas. No hay rito de paso. Se limita a señalar la necesidad de darlo y además lo democratiza afirmando que ya no es un camino para unos pocos elegidos, sino que es destino común del hombre. Más que un ritual comunitario, lo que el sujeto debe hacer es simplemente mirar en su interior y adentrarse en una espiritualidad personal, alejada de dogmas y organizaciones.

Además, y en paralelo con su metafísica dualista, Quimby manejaba una metafísica basada en la existencia de dos tipos de ciencia, correspondientes a cada uno de los dos mundos. Por un lado, la verdadera ciencia, la buena, aquella que provendría de Dios e incluso se identificaría con Dios mismo, al ser inmutable y eterna. Esta ciencia procuraría la felicidad y la salud. Por otro lado, la ciencia mala, la falsa, vinculada al mundo humano, sería la de las religiones concretas históricamente dadas, a las que habría sucedido una medicina igualmente falsa, compuesta por meras opiniones. Esta medicina produciría dolor y enfermedad: «El mayor peligro para la felicidad son los médicos y los sacerdotes» (Quimby, 1921, p. 328).³ Para Quimby, la libertad religiosa –la posibilidad de elegir credo– había traído consigo la superación de numerosas enfermedades, inducidas por los sacerdotes, pero ahora había que superar también las inducidas por los médicos.

Quimby encuentra apoyo bíblico para su metafísica en la frase «mi reino no es de este mundo». De hecho, considera que su cura mental remite directamente a Jesucristo. Stefan Zweig cita el siguiente pasaje suyo:

Me preguntan si mi práctica tiene relación con alguna ciencia conocida. Y yo contesto: ¡No! Forma parte de una sabiduría que está por encima de los hombres y que fue enseñada hace dieciocho siglos [se refiere a Jesucristo]. Desde entonces nunca ha vuelto a ocupar un lugar en el corazón de los hombres, pero está en el mundo, sólo que el mundo la ignora (Zweig, 2006, p. 170).

Así pues, dando un salto hasta los orígenes del cristianismo, Quimby no sólo trata de romper con la religiosidad del momento, sino también con la filosofía y con cualquier tradición previa. El único antecedente que reconoce es Jesucristo, en este sentido Quimby se sumaría a otros movimientos que pretendían volver a la pureza

3. La distinción entre buena y mala ciencia puede encontrarse también en la literatura de autoayuda y probablemente ha sido retomada por la Psicología Positiva cuando habla de una psicología *buena*, la positiva, entregada al estudio de la autorrealización y la felicidad, frente a una psicología *mala* centrada en los sentimientos negativos, el sufrimiento y la patología (cfr. Seligman, 2011, y Vera, 2008).

original del cristianismo. Sin embargo, no debe pasarse por alto el hecho de que la idea de la democratización de la salvación –todos somos salvables porque todos llevamos la divinidad en nuestro interior– es inseparable del propio origen del cristianismo, hasta el punto de constituir su principal elemento diferenciador respecto de la religión hebrea, donde hay un pueblo elegido. Destaca, por supuesto, la relación personal con lo divino, algo tan propio del protestantismo pero, en el caso de Quimby, alejada de las formas más institucionalizadas del mismo. Por lo demás, la idea de la vuelta a Jesucristo como edad de oro tampoco es exclusiva ni de este autor ni de este periodo, máxime cuando se trata de desmarcarse de la convención o de una norma rígida.

EL FUNDAMENTO DE LA CURA MENTAL

Lo que intenta Quimby procediendo de ese modo es distanciarse de la mezcla de creencias de la Norteamérica de su época y recurrir al valor simbólico del fundador del cristianismo para crear una especie de versión (psico)terapéutica sencilla de la naciente cultura del yo. En última instancia, su objetivo es dotar de una ciencia de la vida a una población que ansiaba técnicas y guías para vivir. Para ello aúna la filosofía transcendentalista con una jerga científica en la cual se refleja la relación ambivalente que el espiritualismo y el espiritismo decimonónico tenían con la ciencia: el discurso era válido por ser científico, pero el discurso científico sólo era válido en tanto en cuanto no contradijera el espiritualista. Quimby basa la científicidad de su discurso en razones prácticas, en el carácter útil y aplicable de lo que propone. Considera que su doctrina es verdadera porque ha logrado dar solución a problemas que la medicina no conseguía solucionar o incluso había generado. Sus ideas son útiles para lograr los objetivos principales de la vida: la felicidad y la salud (que a veces identifica con la felicidad). También demuestran, a su juicio, que el cuerpo es una extensión de la mente. Una mente desordenada afecta negativamente al cuerpo, por lo que la salud implicaría no tanto sanar el cuerpo cuanto equilibrar la mente.

De acuerdo con el punto de vista metafísico que explicamos antes, Quimby se refiere al potencial innato de cada sujeto con términos como «verdad», «ciencia» o «Dios». Según él –y he aquí un resto de calvinismo, aunque vuelto en positivo–, la salud, la felicidad y la realización personal dependen de la voluntad divina. Mientras que la enfermedad, el dolor y la muerte son creaciones del hombre, la felicidad, la autorrealización y la salud están vinculadas a criterios de verdad y sólo pueden alcanzarse mediante la «ciencia real» o verdadera, que para Quimby es, como hemos indicado, la ciencia de Dios. Una cosa es la verdad, inmutable y universal, y otra los intereses del hombre, que varían cultural, histórica e individualmente. Frente a la ciencia real, ligada a la sabiduría, la «ciencia del hombre» se basa en creencias y opiniones que a menudo son equivalentes a la enfermedad, el dolor y la muerte. Por eso la incesante atención al pecado propia de

la religión es reemplazada por prácticas propias de la emergente cultura del yo: la atención a sí mismo, el autoconocimiento, el autodomínio, el autocuidado...

Emerson había subrayado el carácter fundamental del pensamiento como productor de bienestar y la necesidad de que cada individuo se autorregule cognitivamente para contribuir a crear con sus acciones un mundo mejor a su alrededor. Quimby, sin embargo, había ido más allá y supone que toda actividad es, en última instancia, actividad del pensamiento, y que el pensamiento es el objetivo de cualquier actividad: «El pensamiento lo es todo y lo contiene todo» (Quimby, 1921, p. 73).⁴ Por tanto, el dolor y el sufrimiento son reales sólo en tanto que fruto del pensamiento, no porque existan en un mundo material que al fin y al cabo es falso o irreal. Para nuestro autor, todo fenómeno del mundo natural (físico) ha nacido en el mundo espiritual (mental). Si Emerson –siguiendo al puritanismo– abogaría por el trabajo, el esfuerzo personal y el cambio social, Quimby abogó por una regulación exclusivamente mental, sin interés por la actividad colectiva o política como vías de mejora, algo en lo que coincide con los movimientos de autoayuda y con la actual Psicología Positiva (Ehrenreich, 2011).

A mediados del siglo XIX esa especie de psicologización del cambio social respondía en muchos casos a la concepción de la sociedad como una cadena –una comunidad armónica– para cuyo funcionamiento lo único necesario eran eslabones autocontrolados. William Blake (citado por Zaretsky, 2012) decía que las cadenas que atenazaban a la sociedad estaban hechas de pensamiento. La creencia de que primero vendría el cambio interior (mental) y éste produciría luego el cambio social no era ni mucho menos exclusiva de Quimby. Muchos discursos sobre el cambio individual, especialmente los influidos por Swedenborg, recurrían a un planteamiento similar. A ello se añadía, en los Estados Unidos, una concepción soteriológica según la cual la recién creada nación americana suponía la consecución definitiva del sueño democrático y liberal. Por lo tanto, ya ni siquiera era deseable un cambio social –puesto que se habitaba la sociedad perfecta– y lo único que cabía era profundizar (psicológicamente) en la búsqueda de la felicidad personal, consagrada en la declaración de independencia.⁵

EL NACIMIENTO DE LA CURA MENTAL

La identificación que Quimby hace de mente y cuerpo implica nuevas identidades para el sujeto y también una nueva identidad del sujeto enfermo. Tal y como

4. Quimby y Emerson no se conocieron ni parece que el primero leyera al segundo, pese a ser coetáneos. Además, pertenecían a estratos sociales diferentes y es Emerson se dirigía a clases más cultivadas.
5. La idea del «fin de la historia» popularizada por Francis Fukuyama (1994) en pleno desarrollo del neoliberalismo ha tenido un sentido similar y, en cierto modo, ha proporcionado el mismo fundamento político a la Psicología Positiva.

refiere Zweig (2006), comenzó su trabajo aplicando el hipnotismo, siguiendo la idea de Mesmer de que los sonámbulos poseían la capacidad de auscultar el interior de su propio cuerpo. El espiritismo había ido un paso más allá y sostenía que el sujeto en trance hipnótico era capaz de responder a cualquier pregunta sobre presente, pasado y futuro. Siendo así, ¿por qué no iba a poder responder sobre la enfermedad invisible de otra persona? Al principio, en lugar de la entrevista –que recuperará posteriormente–, Quimby optaba por ese diagnóstico vicario o clarividente. Para ello se valía de un médium, Lucius Burgmayr, que estando en trance detectaba la dolencia y prescribía la medicina.

Ahora bien, tras una sesión ocurrió que un paciente no podía pagar la medicina prescrita por el médium y se le tuvo que sustituir por otra. Quimby, que obviamente no conocía el efecto placebo, comprobó con sorpresa que el sustitutivo surtió el mismo efecto que el esperado por el medicamento original. Su interpretación fue que la causa de la mejoría del paciente era el propio paciente. Y así nació la cura mental, basada en la idea de que las enfermedades residen en la mente, en la imaginación del paciente, de modo que para curarlas es preciso trabajar sobre la mente antes que sobre el cuerpo. El método terapéutico básico es la eliminación de la propia idea de la enfermedad: «No doy medicina alguna ni aplico remedios externos, sino que me siento delante del enfermo y le explico lo que pienso sobre su enfermedad, y esta mera explicación representa ya la cura» (Quimby, 1921, p. 80). Se trata de que la mente del terapeuta ejerza su poder sobre la del paciente y le haga entender la dualidad entre pensamientos malos o tóxicos y pensamientos buenos o sanadores. Comprendiendo eso, el sujeto se cura a sí mismo. Lo que Quimby llama autoconocimiento no es más que la capacidad de distinguir los pensamientos buenos (los que sanan) de los malos (los que producen la enfermedad).⁶

EL PROCEDIMIENTO TERAPÉUTICO

Michel Foucault (1990, p. 48) hablaba de cuatro tipos de tecnologías: 1) las tecnologías de producción, que permiten crear, manipular o transformar cosas, 2) las tecnologías de signos, que permiten que utilicemos sentidos o significaciones, 3) las tecnologías de poder, que determinan la conducta de los sujetos sometiéndola a fines u objetivos mediante la objetivación del propio sujeto, y 4) las tecnologías del yo,

6. La idea de que la mera explicación y comprensión de la enfermedad es en sí misma terapéutica no resulta del todo extraña a nadie que conozca mínimamente las terapias psicológicas. De hecho, es probable que éstas funcionen precisamente en virtud del distanciamiento del paciente respecto de sí mismo y la consiguiente reintegración al curso de la vida que los rituales psicoterapéuticos favorecen, sean de la escuela que sean (Pérez, 2013).

que «permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad».

Tal y como anunciábamos al principio, vamos a analizar la cura mental de Quimby desde el punto de vista de las tecnologías del yo. En los escritos de este autor podemos identificar dos pivotes sobre los que se erige la argumentación: el religioso y el sociopolítico. Estos dos soportes argumentales se interrelacionan constantemente: la religión aparece como una especie de democracia (no hay dogmas ni iglesia) y la democracia como una especie de religión (pues no hay otro horizonte antropológico). Estamos ante una religión sin doctrina ni más autoridad que el propio sujeto, el cual la irá construyendo con sus propias revelaciones y descubrimientos, conseguidos mediante el trabajo sobre sí mismo. Y estamos ante una democracia que casi parece venir revelada como el estado natural y culminante del ser humano. La conexión de ambas cosas produce en los escritos de Quimby un cierto tono jurídico, en el sentido no sólo de que se refiera reiteradas veces a su labor terapéutica y científica como la de un abogado guiado por las evidencias, sino también de que continuamente recuerda que el sufrimiento humano va ligado a un marco normativo derivado no de las leyes naturales ni divinas, sino de las leyes humanas, que son las que permiten la insatisfacción, el estancamiento y, como consecuencia y castigo, la enfermedad. Por eso, que esta última se agrave o desaparezca permite saber si el sujeto va por buen o mal camino. La enfermedad es, de este modo, una herramienta para distinguir al «buen» ciudadano del «malo» –algo que la literatura de autoayuda y la Psicología Positiva retomarán en forma de condena de la dejación de responsabilidad sobre el propio bienestar–.

Así pues, la cura mental busca que el sujeto se concencie de la necesidad de Dios, de la bondad de creer en él y de que ello constituye la única vía para lograr la felicidad y la salud. A tal fin, Quimby propone los cinco procedimientos siguientes. No los enumera como tales, pues los procedimientos se hallan dispersos a lo largo de los textos, de modo que la clasificación es nuestra.

- Conversación aleccionadora (Quimby, 1921, p. 94), en virtud de la cual se enseña o muestra al paciente la verdad sobre lo que le ocurre.
- Reconstrucción cognitiva (Quimby, 1921, pp. 84, 93 y 281), al estilo de la que se puede dar en una terapia cognitiva actual. Persigue que el paciente sea consciente de que son sus sentimientos negativos los causantes de sus problemas y de que estos últimos no son reales. Ello lleva aparejada, como técnica concreta, la observación de los propios pensamientos y conductas mediante procedimientos como los registros, los diarios, las cartas o el examen de con-

ciencia (al estilo de la confesión). La subjetividad, así, se objetiva como algo a evaluar, medir y registrar.

- Explicación terapéutica del estado del paciente (Quimby, 1921, pp. 71, 72 y 80), que busca convencerle (iluminarle) respecto al motivo real de los problemas que padece. Es diferente de la conversación porque el paciente sólo escucha.
- El «trabajo de la metáfora» (Quimby, 1921, pp. 194 y 213), el uso de un lenguaje figurado lleno de parábolas, metáforas y ejemplos (sobre todo legales) sobre los que el paciente debe trabajar.
- Conversión del paciente (Quimby, 1921, pp. 186 y 214). Las técnicas anteriores crean una especie de mitología que envuelve al paciente y hace que reestructure sus creencias y su actitud como si abrazara una nueva religión, mediante la concienciación de la necesidad de cambio y merced a la iluminación recibida por la explicación de Quimby, abriéndose de esta forma al Dios de la verdad.

La sesión terapéutica como tal se caracteriza a su vez por una serie de procedimientos que se amoldan a las cinco técnicas que acabamos de enumerar. De nuevo, en ningún momento describe Quimby una sesión completa de cura mental, por lo que hemos intentado imaginarla reconstruyéndola a partir de los casos particulares de los que habla.

Parece que las sesiones, que no siempre eran presenciales sino que podían ser por carta, se iniciaban con una entrevista. Si era de forma presencial, Quimby se sentaba frente al paciente tocándole la pierna o alguna otra parte del cuerpo. Si era a distancia, Quimby enviaba por escrito instrucciones para que el paciente se sentase con un vaso de agua que debía ir bebiendo mientras las leía y asimilaba, siempre a la misma hora. En la entrevista inicial, el paciente describía su caso y Quimby escuchaba en silencio (Quimby, 1921, p. 307), sin juzgar nada, asintiendo a todo de forma incondicional. Esto anticipa la aceptación incondicional propia de la terapia de Carl Rogers y la denominada «alianza terapéutica». De hecho, Quimby menciona técnicas que son fácilmente reconocibles. En torno al final de su periodo más mesmerista (en los años 40) comienza a hablar de análisis y observación de los propios pensamientos, una especie de mirada hacia el interior con el fin de conocer la realidad propia del sujeto (Quimby, 1921, pp. 61, 180, 182, 184 y 210) y como paso previo para proceder a cualquier tipo de cura e incluso para iniciar la consulta misma (en este sentido no deja de haber parecido con el examen de conciencia previo a la confesión). Quimby (1921, p. 205) habla también de la oración como productora de efectos sobre la salud (no por su relación con Dios). Y menciona asimismo la imposición de manos y los masajes, así como el empoderamiento de un sujeto al

cual se le debe dotar de la capacidad o energía necesaria para obrar el cambio (la cura) (Quimby, 1921, p. 63). De hecho, el empoderamiento sería el objetivo final del proceso terapéutico. El sujeto empoderado sería el sujeto convertido a la verdad y capaz de sanarse a sí mismo, o sea, de realizarse, desarrollarse y desplegarse en todos los valores que se requieren para ser un buen ciudadano⁷. Otros procedimientos concretos que menciona Quimby (1921, p. 64, 70, 80) son la focalización del pensamiento, la visualización y la aplicación del pensamiento sobre el cuerpo. Alude asimismo a estrategias como la proyección sobre un vaso de agua (imaginar que en el agua se vacían los contenidos negativos del alma), la meditación, la relajación y el autocontrol (Quimby, 1921, pp. 120, 126, 139 y 140).

Además, parece que Quimby estimulaba técnicas documentales como la escritura de cartas y diarios que recogiesen de forma sistemática los padecimientos y los progresos del paciente durante el proceso de cura. Esto, que obviamente encuentra su equivalencia en los modernos autorregistros y registros conductuales, servía no sólo para exponer de forma más clara qué le ocurría al paciente y por qué le ocurría, sino para contribuir al autoconocimiento que necesariamente debía preceder al tratamiento, esto es, a darse cuenta del verdadero problema y colocarse así en la dirección adecuada a su solución. Como vemos, y al igual que en cualquier tipo de psicoterapia, se trataba de construir el paciente apropiado para las estrategias de sanación a las que se iba a someter.⁸ Por otro lado, ello suponía obligar al sujeto a un continuo escrutinio de sí mismo y, de acuerdo con una paradoja que es igualmente característica de toda la psicoterapia moderna, generar en él una hiperreflexividad sin fin que era al mismo tiempo sanadora y patógena, pues a más observación más había que observar –dicho de otro modo, el propio acto de autoobservación hace que en la conciencia aparezcan nuevos contenidos a observar– (Pérez, 2012).

7. Quimby no afirma expresamente que su concepción lleve a la comunión con un ideal concreto de ciudadano, pero la lectura de cómo categoriza al hombre empoderado no lo aleja en absoluto del ideal del buen ciudadano americano.
8. La formación de Quimby como relojero le imponía una visión del mundo mecanicista y, aunque se decantó con una espiritualidad donde todo era mental, necesitaba coordinar los mundos físico y psíquico en torno a una explicación ingenieril de la forma en que el pensamiento creaba la enfermedad. Para ello describió cómo la mente (que vive en un mundo de errores/opiniones) afecta a las sustancias del cerebro/cuerpo y así las altera produciendo las penalidades que nosotros llamamos dolor o enfermedad (Quimby, 1921, p. 100). Necesitaba esta explicación para que su método de hacer comprender a los pacientes fuese realmente efectivo. Él mismo reconoció que decir «que la mente es una cosa y la enfermedad otra» (Quimby, 1921, p. 181) sería dejar a la gente en la ignorancia, en una situación aún más confusa de la que presentaban originalmente. Para la curación había que llevarles a la sabiduría, es decir, a Dios: «Curar es comprender la ley por la que la enfermedad fue producida» (Quimby, 1921, p. 184).

CURA MENTAL Y NEURASTENIA

Si bien Quimby acabó aplicando su método a todos los padecimientos imaginables, fue uno en concreto el que impulsó su carrera (al igual que la histeria impulsaría la de Freud unas décadas más tarde): la neurastenia, ligada a la inactividad de la mujer y caracterizada por el desmoronamiento, la preocupación y la desesperanza (además de las mujeres también la padecían, muchos varones adolescentes, es decir, que aún no habían entrado en la actividad productiva). Este padecimiento, que por cierto muestra mejor que ningún otro cómo se construyen los problemas psicológicos en un contexto sociohistórico (González y Pérez, 2007), nos pone sobre la pista del modo en que Quimby –y seguramente el grueso de las psicoterapias modernas– ofrecía soluciones que no violentaban el mundo y lo daban por bien hecho. Siendo el mundo pura materia y por tanto falso, no merecía la pena prestarle mayor atención.

La construcción de los EE.UU. como nación y la revolución industrial implicaban que los hombres no podían estar desocupados. Sin embargo, y de manera similar a lo que sucedía en Europa, el encaje de las mujeres en ese mundo cambiante era más complicado. Mientras que el hombre era una potencia por explorar y explotar, la mujer era una figura sin demasiado que aportar fuera del ámbito doméstico y, a lo sumo, de un entorno social reducido. Desde un punto de vista psicológico, ello facilitaba que las mujeres se consumieran en el caldo de la rumia, el pecado y la culpa, algo que obviamente el calvinismo facilitaba. La neurastenia constituyó para muchas de ellas una manera de estar en el mundo, casi una identidad con la que dar significado a su vida recibiendo consejos, siendo objeto de cuidados y preocupándose constantemente por su salud. La postración llegó a convertirse en algo socialmente admitido y hasta de buen gusto (Ehrenreich, 2011). Pues bien, Quimby ofrecía una salida a la neurastenia que proporcionaba a las mujeres lo que buscaban: una sensación de libertad y sentido que no alteraba el orden social, al tiempo que implicaba una victoria de lo espiritual sobre lo físico. La cura mental permitía gestionar exitosamente unos padecimientos ante los cuales los médicos se mostraban impotentes o aplicaban técnicas agresivas que en nada aliviaban a las pacientes.

Mientras que para el hombre disponía la autorrealización y el empoderamiento en el mundo físico mediante el trabajo, Quimby dispuso para la mujer el poder del pensamiento: su libertad, seguridad, felicidad y salud dependían de él. Desde luego, para aquellas mujeres atormentadas por la introspección calvinista nada había más fácil que cultivar su propio interior, y ahora además lo hacían de manera afirmativa, sin escrúpulos perturbadores, es decir, alejándose de la sensación de culpa y acercándose al pensamiento positivo.

CURA MENTAL Y PSICOTERAPIA

Teniendo en cuenta lo que señalamos en la introducción, no buscamos exactamente interpretar la cura mental como un antecedente directo de la psicoterapia. Aunque sin duda existen similitudes funcionales y anticipaciones de muchas de las prácticas que hoy son comunes en los gabinetes psicológicos con independencia de su orientación –y algunas hemos ido señalando–, lo que buscamos es entender las aportaciones de Quimby como una muestra de unas tecnologías del yo en las que podemos incluir a las propias prácticas psicológicas modernas.

De entrada, algunas de las cuestiones que Quimby aborda en sus textos constituyen preocupaciones de cualquier psicología práctica, como la salud, el bienestar, el éxito, el amor o la felicidad. Sin embargo, también reflexiona sobre aspectos propios de las técnicas a emplear, tal y como haría cualquier manual moderno de psicoterapia. Menciona expresamente, por ejemplo, la importancia de la relación terapéutica: «toda persona que esté enferma necesita simpatía» (Quimby, 1921, p. 75). Él era quien proporcionaba esa simpatía y basándose en ella comenzaba su trabajo. De hecho, no se presentaba como alguien investido de autoridad o mayor conocimiento, sino como alguien empático y comprensivo que sabía lo que le ocurría al paciente. Menciona asimismo la importancia que las palabras tienen no sólo en la construcción y definición de los padecimientos, sino en el mantenimiento de los mismos (Quimby, 1921, p. 311). De ahí la importancia del trabajo con las metáforas, al que aludimos más arriba.

Tratando de responder a la pregunta de por qué todos los tratamientos psicológicos funcionan en alguna medida, Héctor González y Marino Pérez (2007, pp. 223-224; ver también Pérez, 2013) recurren a la teoría de los factores comunes, que afectan tanto a los padecimientos del cliente como a las propias terapias. Constatan que todas las quejas presentadas por los pacientes comparten las características de la desmoralización, la preocupación y la falta de esperanza. Ante ellas todas las psicoterapias –no sólo las modernas– ofrecen la «remoralización» (similar a lo que Quimby llamaba «empoderamiento») y la posibilidad de que el paciente recobre la esperanza o la actividad o bien cese en aquello que le producía ansiedad o preocupación (lo que Quimby llamaba «conversión»). Pues bien, esto es así porque todas las terapias participan de una serie de factores comunes, a saber (Frank y Frank, 1991): un lugar definido, un agente investido de autoridad, una mitología y un ritual. En el caso de la cura mental el lugar no siempre es físico (ya hemos dicho que el proceso podía realizarse por correspondencia, lo cual no obstante implica igualmente una «localización»), pero existe un agente que, aunque no se presente propiamente como un experto, sí es percibido como alguien que posee una cierta facultad de sanar o, por lo menos, un prestigio, una fama extendida. En cuanto a la mitología, aparte de la metafísica en que se basa, la insistencia de Quimby en dar una explicación mecánica al

proceso por el que la mente creaba la enfermedad, más allá de hacer conocer al sujeto que la enfermedad estaba en su mente, constituye sin duda un sistema de creencias que dar cobertura teórica al proceso de cura. Por último, el proceso mismo de cura responde a un ritual cuyas características principales ya hemos visto. Incluye prácticas como la conversación aleccionadora, el uso de metáforas y los registros.

Como resultado, el paciente debía aprender a observarse, a mirarse a sí mismo y a cuidarse, convencido de que el ser humano es superior a sus circunstancias y la realidad tiene escasa importancia, pues todo depende de la mente. Ese cuidado de sí mismo le llevaría a vivir poniendo en práctica una sabiduría que, a su vez, consiste en la práctica del cuidado. De acuerdo con ello, la vida debería ser simple, natural y feliz. El hombre se habría convertido en un hombre empoderado, retrato del ideal divino (Quimby, 1921, p. 70).

CURA MENTAL Y FELICIDAD

Al margen de sus rasgos comunes con otras formas de psicoterapia, la cura mental probablemente fue un antecedente específico de una de las tendencias actuales de la psicología: la Psicología Positiva. Como ya hemos dicho, la obra de Quimby contribuyó a lo que posteriormente se llamaría el movimiento del Nuevo Pensamiento, el cual dio lugar, por influencia de la Ciencia Cristiana de Mary Barker Eddy, a toda una corriente de pensamiento positivo en la que a su vez nacería el interés por la felicidad, el optimismo y los sentimientos positivos propio de la Psicología Positiva contemporánea (Cabanas, 2013; Ehrenreich, 2011).

Acabamos de indicar que el hombre empoderado disfruta de un estado de felicidad. De hecho, la felicidad era uno de los temas estrella en la obra de Quimby. Aunque él solía centrarse en la salud, dejaba claro que ésta era necesaria para la felicidad y, al mismo tiempo, la felicidad era parte integrante de la salud:

La felicidad sería lo que siguiente a cualquier actividad que siga la ley de la verdad (ciencia), algo que a menudo nos cuesta entender. Enfermedad y miseria son las consecuencias de nuestras creencias (opuestas a la sabiduría) puestas en práctica, dirigidas por la ley de la enfermedad y la muerte (Quimby, 1921, p. 203).

Varias son las características que el concepto de felicidad de Quimby y la Psicología Positiva tienen en común. En ambos casos se concibe la felicidad como algo objetivo y universal. Al eliminar la historia y el contexto se maneja una concepción positivista de la felicidad como una realidad ubicua que se ha ido haciendo más inteligible a medida que su estudio escapaba de la especulación y caía en terrenos científicos. Además, la felicidad se localiza el interior de cada individuo. En el caso de Quimby

hay una especie de preformación religiosa: es voluntad de la divinidad que todos llevemos dentro la capacidad de ser felices. Parafraseando la sentencia de Jesucristo según la cual «no hay cielo ni infierno fuera del hombre», Quimby (1921, p. 210) afirma que «no hay felicidad ni miseria fuera de nosotros». En el caso de la Psicología Positiva la preformación es más bien natural: todo ser humano nace con la capacidad de ser feliz, casi en un sentido biológico. En ambos casos, eso sí, el camino para la felicidad es la ciencia, no importa si se considera sabiduría identificada con Dios (Quimby) o método para descubrir la verdad sobre la naturaleza humana (Psicología Positiva).

Si, en contra de esa concepción, entendemos la idea de felicidad como compuesta por figuraciones o representaciones que poseen valor de verdad práctica en determinadas circunstancias históricas y socioculturales, podemos comprender que la teoría felicitaria de Quimby estaba engastada dentro de su objetivo metafísico general de dotar de sentido a la existencia y la experiencia. Tres serían las ideas que vertebrarían así el estudio de la felicidad, bien apreciables en la obra de Quimby: 1) cualquier forma de representación de la felicidad es una contribución a la construcción del sentido de la actividad del sujeto, 2) de esas representaciones se derivarían técnicas destinadas a la operativización de dicha construcción y 3) las representaciones incluyen contenidos éticos y morales característicos de cada cultura y momento, que una vez que los sujetos los han interiorizado pasan a tener un carácter normativo e imperativo (Cabanas, 2009). Quimby, en efecto, con su concepción de la felicidad basada en el trámite de diferenciar entre opiniones falsas y sabiduría, daría lugar a la construcción de un sentido para los sujetos (la conversión), algo que fue particularmente efectivo en el caso de las mujeres neurasténicas. La representación de la felicidad como algo objetivo, dispuesto por la divinidad y accesible mediante la sabiduría, implicaba técnicas ligadas al abandono de las opiniones y las creencias (religiosas y médicas) en favor de la verdadera sabiduría, mediante la práctica de la auto observación y el convencimiento de que todo es mental. Por último, el marco ético y moral de todo ello tendría que ver no ya sólo con la asunción de los principios de la cura mental como vías para el conocimiento de sí y la consecución de la felicidad, sino también con la asunción de una forma de vivir basada en la búsqueda de la autenticidad interior y la libertad individual.

CONCLUSIÓN

A través de fenómenos culturales como la cura mental, la atención a sí mismo dejaría progresivamente de basarse en un modelo de autocuidado y autoconocimiento de carácter en parte religioso y en parte médico y pasaría a depender preferentemente de un modelo de carácter administrativo, que requeriría la gestión técnica de propio yo, que además ya no se considera espiritual sino natural. Obviamente, los compo-

mentes religiosos no se abandonaron, y los médicos menos aún, pero adquirió protagonismo la concepción según la cual el sujeto debe autogestionarse desde su propio interior, extrayendo de sí todas sus potencialidades, de forma que los marcos normativos externos –religiosos, pero también científico-médicos– pasan a un segundo plano; diríamos que se mantuvo el fondo y cambió la forma. La religiosidad tradicional imponía una normatividad férrea que encajaba con un modelo de sujeto sometido a un Estado poderoso y centralizado (en el caso que nos ocupa, la metrópoli) que gobernaba por la gracia de Dios, al igual que el médico dispone del paciente y le marca las pautas de conducta. Quimby se adhería, en cambio, al movimiento de religiosidad *customizada* para el cual el Estado no era ni debía ser otra cosa que una estructura administrativa que se había construido como reacción al viejo Estado colonial. Ya no hay coerción, sino sólo sugerencia de cómo gestionar la vida. En realidad, la ley es la enfermedad y, para sanarse, el sujeto sólo tiene que administrarse, cuidar de sí mismo. Diríamos que gobernar es disponer qué es estar mal y cuáles son las formas de estarlo, mientras que administrar sería gestionar esas formas de estar mal con el objetivo de dejar de estarlo.

Quimby se presenta como un maestro y un guía, alguien que muestra el camino a todos aquellos que le consultan y le plantean sus problemas, y conoce las reglas para conocer las normas (tanto las que curan como las que enferman), aunque no dispone nuevas normas que deban ser obedecidas, sino que sólo prescribe disposiciones blandas que el sujeto deberá seguir para administrarse a sí mismo adecuadamente. Casi cabría decir, siguiendo una suerte de analogía jurídica, que Quimby es un juez que enseña reglas a los buenos ciudadanos y no leyes, pues las leyes, en última instancia, sólo necesitan conocerlas los malos ciudadanos. Según hemos explicado, Quimby aparece como una autoridad investida de conocimiento, pero quien se cura y mejora a sí mismo es el propio sujeto, de modo que Quimby ni administra ni gobierna: se limita a mostrar al sujeto el modo de hacerlo y las ventajas que le reportaría. Es más, a diferencia del confesor, Quimby ni siquiera necesita conocer a la perfección el alma del pecador/paciente: le basta con saber hasta qué punto éste se conoce a sí mismo. Dado que el conocimiento de uno mismo y el convencimiento de que todo es mental define la curación, conocer hasta qué punto uno se conoce es conocer hasta qué punto uno se ha administrado la curación. Administrar esa curación equivale a vivir, y cuidarse a sí mismo es una forma de vida.

Debemos considerar la cura mental no sólo como un antecedente de la moderna psicoterapia, sino también como un marco que contribuye a imponer condiciones de posibilidad culturales para que el sujeto norteamericano prototípico pueda entenderse a sí mismo de una forma determinada. Quimby y su cura mental son parte del mismo caldo del cultivo en el que posteriormente germinarán otras prácticas psicológicas más tecnificadas, como la psicología humanista o, recientemente, la Psicología Positiva.

REFERENCIAS

- Blanco, F. (2003). *El cultivo de la mente. Un ensayo histórico-crítico sobre la cultura psicológica*. Madrid: Antonio Machado.
- Cabanas, E. (2009). Cuando el cuerpo piensa la felicidad: el papel de las prácticas y tecnologías felicitarias en la construcción de la subjetividad. El ejemplo de la obra de La Mettrie. *Revista de Historia de la Psicología*, 30 (2-3), 47-55.
- Cabanas, E. (2011). Revisión de libros [Ehrenreich B. (2010) *Smile or Die: How positive thinking fooled America and the world*. London: Granta Books; y Vázquez C. y Hervás G. [coords.] (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial]. *Estudios de Psicología*, 32 (2), 278-284.
- Cabanas, E. (2013). *La felicidad como imperativo moral. Origen y difusión del individualismo «positivo» en el capitalismo neoliberal y sus efectos en la construcción de la subjetividad*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.
- Cabanas, E. y Sánchez, J.C. (2012). Las raíces de la Psicología Positiva. *Papeles del Psicólogo*, 33 (3), 172-182.
- Dresser, H.W. (1919). *A History of the New Thought Movement*. Nueva York: Thomas Y. Cromwell & Co.
- Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner Noema. (Orig. 2009)
- Ellenberger, H.F. (1976). *El descubrimiento del inconsciente. Historia y evolución de la psiquiatría dinámica*. Madrid: Gredos. (Orig. 1970.)
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del Yo y otros textos afines*. Madrid: Paidós. (Orig. 1988.)
- Frank, J.D. y Frank, J.B. (1991). *Persuasion and Healing. A Comparative Study of Psychotherapy*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Franks, C.M. (1995). Orígenes, historia reciente, cuestiones actuales y estatus futuro de la terapia de conducta. Una revisión conceptual. En: V. Caballo (comp.), *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta* (pp. 3-25). 3ª ed. Madrid: Siglo XXI.
- Fukuyama, F. (1994) *El fin de la historia y el último hombre*. Madrid: Planeta. (Orig. 1992)
- González, H. y Pérez, M. (2007). *La invención los trastornos mentales. ¿Escuchando al fármaco o al paciente?* Madrid: Alianza.
- Jackson, S.W. (1999). *Care of the Psyque. A History of Psychological Healing*. New Haven: Yale University Press.
- López Piñero, J.M. (2002). *Del hipnotismo a Freud. Orígenes históricos de la psicoterapia*. Madrid: Alianza.

- Loredo, J.C. (2005). La confesión en la prehistoria de la psicología. *Anuario de Psicología*, 36(1), 99-116.
- Loredo, J.C. (2008). Tecnologías psicológicas e implantación política de la psicología. En: T. Sánchez Criado (ed.), *Tecnogénesis. La construcción técnica de las ecologías humanas*, vol. 2 (pp. 103-143). Madrid: AIBR.
- Loredo, J.C. y Blanco, F. (2011). La práctica de la confesión y su génesis como tecnología psicológica. *Estudios de Psicología*, 32 (1), 85-101.
- Pérez, M. (2012). *Las raíces de la psicopatología moderna. La melancolía y la esquizofrenia*. Madrid: Pirámide.
- Pérez, M. (2013). Anatomía de la psicoterapia: El diablo no está en los detalles. *Clínica Contemporánea*, 4 (1), 5-28.
- Rose, N. (1998). *Inventing Our Selves. Psychology, Power and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. (2007). Terapia y poder: *techné y ethos*. *Archipiélago*, 76, 101-124.
- Satter, B. (1999). *Each Mind a Kingdom. American Women, Sexual Purity, and the New Thought Movement, 1875-1920*. Ewing, NJ: University of California Press.
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Vera, B. (2008). *Psicología Positiva: una nueva forma de entender la Psicología*. Madrid: Calamar Ediciones.
- Weber, M. (2001). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Madrid: Alianza. (Orig. 1903.)
- Zaretsky, E. (2012). *Secretos del Alma. Historia social y cultural del psicoanálisis*. Madrid: Siglo XXI. (Orig. 2004)
- Zweig, S. (2006). *La curación por el espíritu*. Barcelona: Acantilado. (Orig. 1976).

Artículo recibido: julio 2014
Artículo aceptado: enero 2015

