



¿PUEDE LA MEMÉTICA RESOLVER EL “VEREDICTO DEL PÁJARO DODO”? PAUTAS PARA ANALIZAR LA EVOLUCIÓN DEL CÓDIGO MEMÉTICO EN PSICOTERAPEUTAS

CAN MEMETICS SOLVE THE “DODO BIRD VERDICT”?

GUIDELINES FOR ANALYZING THE EVOLUTION OF THE MEMETIC CODE IN PSYCHOTHERAPISTS

Xacobe Fernández-García¹ y Alberto Gimeno-Peón²

¹Badalona Seveis Assistencials (BSA), Badalona. ²Práctica Privada, Gijón

El debate acerca de la eficacia diferencial de los distintos modelos de psicoterapia y el conocido como “veredicto del pájaro Dodo”, el hecho de que se haya encontrado una eficacia equivalente entre diferentes enfoques terapéuticos, es analizado en ese trabajo desde una nueva óptica cultural: la memética. Un meme es una unidad de información cultural que se replica y evoluciona por mecanismos de selección. La memética es el campo que se ocupa del estudio de los memes y de cómo se distribuyen y evolucionan. En este artículo nos proponemos analizar conceptos importantes de la psicoterapia y la psicología clínica desde el enfoque de la memética. Consideramos que esta perspectiva tiene importantes implicaciones en la conceptualización, estudio y mejora de la psicoterapia, arrojando luz sobre aspectos estancados y ofreciendo nuevas posibilidades investigadoras.

Palabras Clave: Veredicto del pájaro Dodo, Psicoterapia, Factores comunes, Memética, Cultura.

The debate about the differential effectiveness of the different models of psychotherapy and the so-called “Dodo Bird Verdict”, the fact that equivalent efficacy has been found between different therapeutic approaches, is analyzed in this work from a new perspective: memetics. A meme is a unit of cultural information that is replicated and evolved by selection mechanisms. Memetics is the field that deals with the study of memes and how they are distributed and evolved. The aim of this article is to analyze important issues of psychotherapy and clinical psychology based on a memetics approach. We consider this perspective to have important implications for the conceptualization, research, and improvement of psychotherapy, shedding light on stagnant issues and offering new research possibilities.

Key words: Dodo bird verdict, Psychotherapy, Common factors, Memetics, Culture.

La psicoterapia es un procedimiento en el que un profesional formado, usando sus conocimientos sobre los principios psicológicos, ayuda de forma individualizada a una persona que presenta un trastorno, problema o queja a afrontarlo (Wampold, 2015a). La psicoterapia ha demostrado utilidad y eficacia en múltiples problemas y trastornos, convirtiéndose en tratamiento de elección en variadas condiciones (American Psychological Association [APA], 2013).

Existen varios enfoques y modelos que explican de diferente manera la forma de proceder de la psicoterapia, lo cual implica que los principios psicológicos en los que se fundamentan varían enormemente de unos a otros. A pesar de los múltiples intentos por hallar la supuesta superioridad de una orientación teórica sobre las demás, diversos estudios han puesto de manifiesto que no existe un modelo que, en términos globales, obtenga mejores resultados que otros (APA, 2013), si bien es cierto que, en cuanto al tratamiento de trastornos específicos, algunos modelos sí

han mostrado ser más eficaces que sus competidores (e.g.: González-Blanch y Carral-Fernández, 2017).

En este debate entre diferentes formas de entender la terapia psicológica, se ha redundado en presentar a las diferentes orientaciones como productos cerrados, con características más o menos estáticas, que pasan un proceso de elaboración científico-técnico exhaustivo antes de introducir una modificación. Esta visión ideal parece ignorar el aspecto dinámico y cultural de la psicoterapia.

Hipotetizamos que la adición de un enfoque cultural al estudio de este campo puede llevar a la comprensión de aspectos no contemplados y a la superación de debates que mantienen a la disciplina atascada.

En este artículo nos proponemos analizar a grandes rasgos la situación actual de la psicoterapia, presentando una teoría cultural (la *memética*) que nos permita un abordaje técnico de la cuestión desde una nueva óptica no explorada y plantear las implicaciones que pueden surgir en el estudio y análisis de la psicoterapia, empezando por una propuesta de comprensión del “veredicto del pájaro Dodo”.

LA PSICOTERAPIA EN LOS TIEMPOS DEL PÁJARO DODO

En un artículo clásico, Rosenzweig (1936) empleó el término

Recibido: 16 septiembre 2018 - Aceptado: 17 diciembre 2018
Correspondencia: Xacobe Fernández-García. Badalona Seveis Assistencials (BSA), Badalona. Centre de Salut Mental d'Adults – 1 (CSMA-1) C/ Torredabad 11. 08911 Badalona. España. E-mail: xacobe.abel.fernandez.garcia@gmail.com



“veredicto del pájaro Dodo” para referirse a la aparente eficacia similar de los diferentes enfoques, en alusión a la frase pronunciada por el pájaro Dodo en la novela *Alicia en el País de las Maravillas* (L. Carroll, 2003): “*Todos hemos ganado, y todos tenemos que recibir un premio.*” (p. 25). Este trabajo resaltó la importancia de lo que hoy conocemos como factores comunes en psicoterapia, a los que se atribuyó el éxito de las diferentes orientaciones teóricas.

A pesar de este conocimiento, la constante proliferación de diferentes modelos de terapia ha tenido como consecuencia inevitable el interés por comparar sus resultados, en ocasiones con el objetivo de demostrar la superioridad de uno o varios de ellos sobre el resto. En esta loca carrera, siguiendo con el símil de la novela de Carroll, en la que se comparan diferentes modelos de psicoterapia como entes estáticos, Eysenck (1952) fue uno de los primeros en tratar de demostrar que la terapia de conducta daba mejores resultados que el psicoanálisis, enfoque hegemónico en aquella época. Esta competición, en la actualidad, está representada por los denominados “Tratamientos con validez empírica” (Chambless y Hollon, 1998), una parte importante de la Práctica Basada en la Evidencia en Psicología (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006) y que ha resultado en dar como supuesto vencedor a la terapia cognitivo-conductual (Pérez-Álvarez, 2013; Pérez-Álvarez, Fernández-Rodríguez, Amigo-Vázquez y Fernández-Hermida, 2003).

Sin embargo, a medida que desde otras orientaciones teóricas se han ido desarrollado investigaciones que cumplen con los estándares de calidad en este tipo de estudios, el veredicto del pájaro Dodo ha vuelto a confirmarse en diferentes meta-análisis (Lambert, 1992; Luborsky et al., 2002; Stiles, 2008; Wampold, 2007, 2015b; Wampold et al., 1997). La conclusión de estos estudios es que toda terapia “bona fide” es efectiva y ninguna es significativamente superior a las otras.

Esta equivalencia entre psicoterapias, sin embargo, ha sido puesta en duda por diversos autores (Budd y Hughes, 2009; Carroll y Rounsaville, 2010; Marcus, O’Connell, Norris y Sawaqdeh, 2014; Shadish y Sweeney, 1991), quienes explican que la supuesta igualdad tiene que ver con factores metodológicos. González-Blanch y Carral-Fernández (2017) concluyen que:

[...] sólo unos pocos modelos terapéuticos, de los cientos existentes, han sido sometidos a exámen. Además los estudios que sostienen la eficacia de las psicoterapias están sujetos a notables limitaciones, tienen sesgos y debilidades metodológicas y están expuestos a cuestionables prácticas de investigación que inflan las posibilidades de hallar resultados positivos y, con esto, la impresión de que todo es eficaz. (p. 102)

Ante la existencia de múltiples psicoterapias, se han postulado varias opciones para avanzar en el campo, como la integración (Lazarus, 1989; Ryle y Kerr, 2006; Wachtel, 1977), o la creación de nuevas alternativas de intervención que adaptan

elementos contenidos en otros tratamientos (Kohlenberg et al., 2005; Linehan, 2003; Young, Kloslo y Weishaar, 2003). Miró (2017) explica que hace 25 años era razonable esperar que se produjera una integración de las psicoterapias por vías científicas, esto no ha sido así. Una posible explicación es que la integración no “unifica” dos terapias, sino que crea una nueva que compite con las anteriores, sólo que con el adjetivo “integrador” en su nombre. El resultado es una multiplicidad de enfoques, a veces diferenciadas por aspectos poco relevantes, que se replican en base al atractivo de estos aspectos, adquiriendo las psicoterapias, en ocasiones, formato de moda (Fuentes Ortega y Quiroga Romero, 2009). Así, las orientaciones van diversificándose, recombinándose, integrándose y buscando diferencias entre ellas para afianzar su copyright o marca registrada y presentarse como nuevas tendencias de moda (Fuentes Ortega, Muñoz y Quiroga Romero, 2007; Gimeno-Peón, Barrio-Nespereira y Álvarez-Casariago, 2018). El resultado es una gran paradoja: la aparición de nuevos modelos que entran en la misma competición.

Las pruebas que demuestran la eficacia de técnicas e intervenciones procedentes de diferentes modelos han llevado a algunos autores a centrar su interés en el estudio de los factores comunes. El que más atención ha recibido ha sido la alianza terapéutica, uno de los elementos que mayor proporción de la varianza de los resultados en psicoterapia explica (Norcross, 2011; Norcross y Goldfried, 2005; Wampold y Imel, 2015). Pero también se habla de factores comunes propios de orientaciones particulares, como “mentalización” (Bateman, Campbell, Luyten y Fonagy, 2017), “atención plena” (Miró, 2017) o “refuerzos y castigos” (Kohlenberg et al., 2005).

Otra forma de abordar la cuestión de la eficacia de diferentes tipos de psicoterapia es aquella que hace énfasis en mejorar la efectividad particular de cada clínico (Hubble, Duncan y Miller, 1999; Miller, Hubble y Duncan, 2007; Okiishi, Lambert, Nielsen y Ogles, 2003; Prado-Abril, Sánchez-Reales e Inchausti, 2017), incrementando su pericia a través del desarrollo de habilidades específicas como la gestión exitosa de la contratransferencia (Hayes, Gelso y Hummel, 2011), el uso sistemático del feedback en psicoterapia (Gimeno-Peón, Barrio-Nespereira y Prado-Abril, 2018; Miller, Hubble, Chow y Seidel, 2015), el uso de la práctica deliberada (Miller et al., 2015; Prado-Abril et al., 2017), o la empatía (Elliott, Bohart, Watson y Greenberg, 2011), entre otras.

Todas las opciones presentadas tienen lógica y resultan interesantes. Tal y como señala Marino Pérez: “Alternativas no faltan, el problema es su abundancia” (Infocop, 2013). Esta multiplicidad de perspectivas y continúa reformulación de ideas corre el riesgo de dar a la disciplina una apariencia de incoherencia, en la que las diferentes posturas se muestran irreconciliables en un sentido epistemológico. Con el objetivo de ordenar y compatibilizar la miríada de propuestas descritas (y las que han faltado por describir), nos disponemos a emular

a Jerome y Julia Frank (1961) en su estudio de las prácticas curativas, analizando el campo de la psicoterapia desde un enfoque cultural. Para ello, revisaremos una teoría cultural que nos permita su abordaje técnico: los memes.

UN NUEVO MARCO DE ANÁLISIS CULTURAL: DE LOS GENES A LOS MEMES

A mediados de los años 70, Richard Dawkins (1976) sorprendía a la comunidad científica con una nueva visión de la genética y de las teorías de la evolución al proponer un tipo de selección natural que, en lugar de estar basada en la especie o en el individuo, estaba basada en el gen. El gen es una porción de información que se auto-replica. En este proceso replicador se producen mutaciones más o menos exitosas, de las cuales las más adaptadas son seleccionadas. Los organismos son los contenedores de estos replicadores, el contexto donde estos genes se auto-repican y seleccionan.

La teoría de Dawkins da un salto cualitativo y propone la existencia de otro tipo de información diferente al gen, pero con la misma capacidad de auto-replicarse. Dado que los seres humanos somos capaces de imitar información del entorno, estos contenidos se pueden replicar por imitación, mutar, y seleccionar. De este modo, los organismos replicadores de esta información, en lugar de cadenas de aminoácidos, serían los procesos mentales superiores, expresados habitualmente en forma de lenguaje. Esta información imitable, equivalente al gen, sería el *meme*. Al igual que en genética se habla del “acervo genético”, a la totalidad de las informaciones propagadas a las que nos acabamos de referir las llamaríamos “cultura”.

La velocidad de propagación de los memes es drásticamente mayor que la de los genes. Por ende, la evolución del ecosistema cultural es mucho mayor y más maleable que la del ecosistema biológico. Esto implica que el *código memético* está en constante cambio y evolución, produciéndose grandes transformaciones y mutaciones en poco tiempo.

AUGE Y CAÍDA DE LA MEMÉTICA

Con la aparición de los memes se inauguró una nueva disciplina: la memética. La memética se dedica a estudiar cómo los memes se difunden en los sistemas sociales y en qué modo nos afectan como agentes individuales (Vada, 2015). En 1997 se comienza a publicar el *Journal of Memetics – Evolutionary Models of Information Transmission (JoM-EMIT)*, en el que los editores afirman:

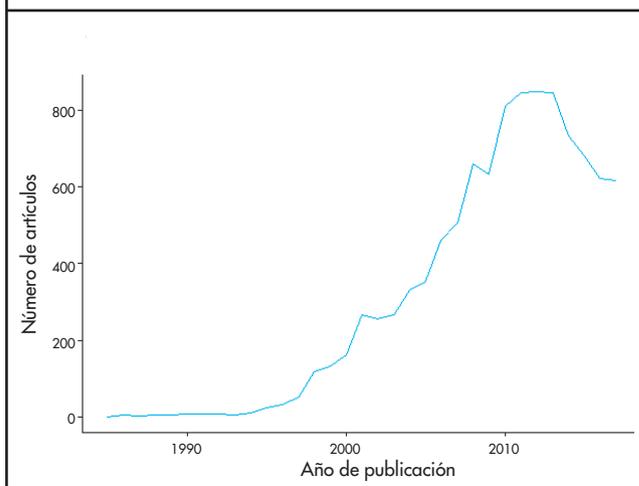
Las diferentes contribuciones provienen de disciplinas muy diferentes. Estamos gratamente sorprendidos de que las perspectivas evolucionistas aumenten su presencia no sólo en la biología, si no en la economía, la lingüística, la antropología, ciencias organizacionales, aunque las diferentes terminologías oscurecen el resultado por la superposición conceptual. (Best et al., 1997, p. 2).

Esta superposición conceptual inicial impidió clarificar qué es exactamente un “meme”. Dawkins, que primero lo definió como “unidad de imitación” (1976), pasó a definirlo posteriormente como “unidad de información que reside en el cerebro” (1982). Langrish (1999) afirma que los memes no son unidades, si no patrones, y propone diferentes tipos que se podrían aplicar a la tecnología: *recipemes* (instrucciones), *explanemes* (explicaciones de por qué funciona) y *selectemes* (consideraciones sobre qué memes son mejores). Hay quien define los memes como experiencias mentales o representaciones mentales (Gabora, 1997; Preti y Miotto, 1997), mientras que otros los vinculan necesariamente a la imitación (Blackmore, 1998). Otras propuestas son la de Denett (1991), que los define como instrucciones, o la de Gartherer (1998), que los limita a fenómenos culturales observables. Wilkins (1998) afirmó que:

El término [meme] se aplica a todos los niveles sociales y de la estructura cultural, desde entidades semánticas mínimas como fonemas, pasando por otras más moleculares como frases o fragmentos de canciones, hasta tradiciones enteras y visiones del mundo. En esta ruidosa y floreciente confusión, la utilidad del meme está perdida o degradada. (p. 5)

Aunque el interés en la memética haya disminuido (véase la Figura 1), no se puede decir que se haya extinguido. Un análisis de las publicaciones de los últimos años muestra que la memética sigue viva, pero en nuevos formatos: se utiliza en el análisis de fenómenos “virales” en redes sociales, *mass media*, modas, música, series, películas o videojuegos (e.g.: Bao, 2017; Jan, 2017; Stephens, 2018). También ha tenido repercusión en la lingüística y sirve de marco para el análisis de la propagación de expresiones o de la evolución de los préstamos entre idiomas (e.g.: Xia, 2017; Yang, 2017). La informáti-

FIGURA 1
EVOLUCIÓN DEL NÚMERO DE ENTRADAS SOBRE
“MEMETICS” POR AÑOS EN GOOGLE SCHOLAR



ca, por su parte, también ha generado *algoritmos meméticos* inspirada en esta teoría (e.g.: Hart, Krasnoger y Smith, 2004).

UNA MEMÉTICA PARA LA PSICOTERAPIA

Nos atrevemos a conceptualizar mínimamente el campo, a pesar de las controversias, de cara a ser operativos en las cuestiones a abordar. Usaremos la definición de meme de Wilkins (1998): “aquellas unidades de información transmitida sujeta a sesgos de selección en un nivel dado de la organización jerárquica de la cultura” (p. 29). Esta definición elude la necesidad de un soporte orgánico, así como tampoco se posiciona con respecto a la imitación como único proceso de transmisión; dejamos para futuros debates si lo explícitamente transmitido por moldeamiento u otros procesos psicológicos debe recibir o no un trato teórico diferente al de la información imitada (Blackmore, 1998). A la hora de definir unidades, al ser la información un flujo continuo y multicanal, debemos plantearlas como las unidades de descripción subjetivas que surgen en las explicaciones de los actos terapéuticos por parte de profesionales y de las que se puede señalar su presencia o ausencia. Así, un meme puede ser una frase como “¿Qué pruebas tienes de eso?”, un gesto de empatía, o un procedimiento terapéutico complejo como, por ejemplo, la desensibilización sistemática. Los memes también podrán tener diferente grado de concreción, siguiendo la Teoría de la Comunicación Humana (Watzlawick, Bavelas y Jackson, 2009): los memes más *digitales* serán más fácilmente categorizables y estudiables, mientras que los memes más *analógicos* serán más difíciles de explicitar e investigar.

Es posible que la psicoterapia pueda valerse de los memes para avanzar en su propio desarrollo. Sirvan de ejemplo los factores comunes propuestos por Frank y Frank (1961): a) relación de confianza, b) lugar de curación, c) mitología y d) ritual. Podemos entender que tanto las religiones, como las psicoterapias y las prácticas mágicas poseen “mitos” o explicaciones de por qué funcionan (Pérez-Álvarez, 2013). Si categorizamos estos mitos como memes, observaremos cómo unas explicaciones funcionarán mejor que otras (tendrán mayor aceptación, serán más útiles, serán más comprensibles, etc), y estas explicaciones exitosas se seleccionarán y repetirán (se publicarán, expondrán en congresos, etc). La aplicación de la memética en el campo de la psicoterapia permite plantear una explicación cultural que dé respuesta al motivo por el que ciertos mitos, en el sentido expuesto por Jerome y Julia Frank (1961), se propagan y perduran dentro de la disciplina, mientras que otros se extinguen y desaparecen, independientemente de que se pueda considerar su naturaleza como “errónea” o “verdadera”.

Aquellos memes psicoterapéuticos que sean más sencillos, comprensibles, versátiles, que proporcionen estatus, seguridad, ganancias, autodefensa de las críticas, incluso los que sean más terapéuticos, serán memes que tendrán más probabilidades de propagarse que los que carecen de las propiedades necesarias para adaptarse al medio cultural de la psicoterapia.

Por ende, todo psicoterapeuta tendrá un código memético que habrá adquirido por imitación, instrucción directa, moldeamiento, feedback, lectura, supervisión, etc.

EL VEREDICTO DEL PÁJARO DODO A LA LUZ DE LA MEMÉTICA

El debate entorno al veredicto del pájaro Dodo está de máxima actualidad en nuestro entorno (Galán Rodríguez, 2018; González-Blanch y Carral-Fernández, 2017; Pérez-Álvarez, 2018; Prado-Abril et al., 2017). La perspectiva memética nos permite dar una explicación tentativa de los motivos que pueden estar influyendo en la existencia de este veredicto, es decir, el de la similar eficacia de las diferentes psicoterapias “bona fide”.

Partiendo del supuesto de que el código memético de un psicoterapeuta se propaga al código memético de terapeutas de la misma orientación a través de los diferentes flujos de información de los que se dotan las escuelas, entendemos que en la evolución de las psicoterapias se dan dos procesos.

En primer lugar, debemos contemplar, inspirados en la evolución, que se puede llegar a respuestas similares desde caminos diferentes. Por ejemplo, la similitud en forma y tamaño de un tiburón y de un delfín es evidente, aunque no por ello existe cercanía genética. Si a dos personas se les presenta el mismo problema asequible de matemáticas, sería lógico esperar que lleguen al mismo resultado, ya sea desde el mismo o diferentes planteamientos. Es decir, la evolución memética habría seleccionado en las diferentes orientaciones los pasos esenciales necesarios en la solución de los problemas similares, aunque por caminos diferentes.

En segundo lugar, debemos contemplar el contacto entre diferentes orientaciones teóricas. Imagínese a un practicante de una psicoterapia inefectiva que observa a otro profesional de otra escuela realizar una actuación terapéutica con visos de funcionar. Inmediatamente, el observador traducirá ese acto a su propio modelo (mutará el meme recibido), convirtiéndose en un terapeuta más efectivo. Los terapeutas de su propio modelo copiarán ese meme sin la consciencia de que el modelo psicoterapéutico ha cambiado por haberle añadido un meme para hacerse más efectivo en este punto, es decir, dando por supuesto que ese meme siempre formó parte del modelo o que es una conclusión del mismo. Este trasvase de memes entre psicoterapias podría hacerse de forma inconsciente (al más puro estilo cripto-amnésico), explícitamente consciente (reconociendo la autoría ajena) o implícitamente consciente (sin reconocer dicha autoría).

Según esta perspectiva, no sería cierto que existan “psicoterapias puras” o “diferencias en psicoterapias”; una psicoterapia se definiría mejor por sus entramados de flujos de información que por sus características concretas. El propio proceso subyacente a la memética aseguraría que en las grandes orientaciones psicoterapéuticas (con muchos usuarios y flujos de información) se garantizase la presencia de los memes terapéuticos necesarios para mostrar su eficacia. Por lo tanto,



estamos ante la posibilidad de que el veredicto del pájaro Do-do no sólo sea cierto, si no que sea más cierto en la actualidad que en el pasado y que lo sea todavía más en el futuro.

UN FUTURO MEMÉTICO NO TAN IDÍLICO

La selección de los memes no se produce por criterios de bondad. Los memes simplemente son. No existe una voluntad que los guíe en su expansión o desaparición. No negamos que pueda haber mecanismos lamarckianos en la evolución de los memes, pero los memes mejor adaptados no tienen por qué ser necesariamente mejores (en términos de eficacia y efectividad). Existe una falacia ética que presupone que lo que es natural es lo “bueno”, mientras que la evolución condicionada por otros factores podría verse como una perturbación “maligna” de la evolución natural de los memes. Esta falacia es conocida con el nombre de falacia naturalista (Moore, 1903).

Es posible que nos encontremos con memes adaptados de forma espectacular, pero que se encuentren alejados del objetivo primordial de la psicoterapia: la solución del problema, trastorno o queja. La “eficacia” de un meme sería sólo uno de los motivos que explicaría su propagación, pero otras dimensiones deben ser tenidas en cuenta: la rentabilidad, la estabilidad, el mercado, la simplicidad, la autoestima profesional que provee, etc (Olives Alonso, 2017). Imagínese un meme que garantice la cuota de mercado de un terapeuta. Dicho meme seguramente será seleccionado e imitado independientemente (o incluso a pesar de) su resultado terapéutico. Es decir, se podría dar el caso de que un modelo de terapia fuese más elegido en comparación con el resto, pero que esto no tuviera tanto que ver con resultados científicos como con otros factores de tipo cultural, ideológico o incluso económico.

La psicoterapia no deja de influir en la sociedad, ya sea por la presencia de los profesionales en medios de comunicación, en redes sociales, o por la publicación de libros de autoayuda; pero principalmente a través de los pacientes a los que les resultó útil (o no) la terapia recibida y que distribuirán esos memes entre la gente con la que tengan contacto. En esta interacción psicoterapia-sociedad, la sociedad también escoge los memes que decide propagar; sólo hace falta ver el impacto que ha tenido el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) para hacernos una idea (García de Vinuesa, González y Pérez-Álvarez, 2014). En definitiva, la memética nos da un marco que permite responsabilizarnos de nuestro impacto en la sociedad.

LAS FORMAS DE MEJORA DE LA PSICOTERAPIA EN LA MEMÉTICA

Si hablamos de “mejorar” la psicoterapia significa que partimos de un juicio de valor arbitrario de memes buenos y malos, y que debemos seleccionar dichos memes en base a dicho juicio arbitrario. Estaríamos apuntando a una *eumemesia* psicoterapéutica. La teoría memética no contempla que esta selección eumemesica sea deliberada, ya que es la información la que se autopropaga

a través de los terapeutas; no es el sujeto el que escoge sus memes culturales, si no que son ellos los que se propagan o no en base a sus características. Entonces, la única eumemesia viable tendría más que ver con la promoción de entornos adecuados para que la influencia memética positiva tenga lugar.

El criterio princeps de esta promoción eumemesica podría ser la eficacia (entendida como la selección y propagación intencionada de memes que permitan obtener mejores resultados en psicoterapia), pero no es el único criterio de selección de memes a tener en cuenta. Por ejemplo, existen metodologías cualitativas que pueden permitirnos conocer la vivencia de la persona tratada, la aceptabilidad de las intervenciones, su satisfacción, sus obstáculos, etc, y orientarnos en aspectos clave a tener en cuenta de cara al desarrollo de intervenciones de mayor calidad. Estos memes que seleccionan memes son, en opinión de Langrish (1999) un tipo de memes especiales llamados *selectememes*.

Los estudios de casos clínicos no gozan de excesivo prestigio como actividad científica en la actualidad, pero si se conceptualizan explicitando la formulación de caso (Johnstone, 2018; Johnstone y Dallos, 2013), pueden convertirse en un elemento imprescindible a largo plazo. Este tipo de publicaciones podrían explicitar a la comunidad científica los memes usados, sometiéndolos a debate y exponiéndolos a la crítica. Un ejemplo de revista científica que podría estar acorde con esta filosofía es la de *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy (PCSP)*.

Los entornos adecuados de transmisión de memes tienen encuadres que permiten su adquisición y modelado tales como el role playing, las observaciones, la monitorización sistemática, la práctica supervisada y demás posibles opciones formativas, siempre y cuando estos memes contribuyan al bienestar de aquellas personas que acuden a psicoterapia y no a satisfacer los intereses particulares de determinados individuos o colectivos.

En consonancia con lo anterior, nos encontramos con los trabajos centrados en la pericia, la excelencia clínica, los “Terapeutas empíricamente validados” o la práctica deliberada (Gimeno-Peón et al., 2018; Prado-Abril et al., 2017). Los llamados *supershrink* (superterapeutas capaces de solucionar una demanda con buenos resultados en un corto periodo de tiempo) podrían ser referentes formativos. La labor de los teóricos de la psicoterapia consistiría en asegurarse de marcar las normas y entornos para que los memes de terapeutas exitosos se propaguen a las siguientes generaciones de psicólogos.

LLEVANDO LOS MEMES MÁS ALLÁ: EL ESTUDIO DE LAS POBLACIONES DE PSICOTERAPEUTAS

A pesar de la convivencia de múltiples enfoques terapéuticos, es posible que continúe el empeño por encontrar “la” psicoterapia, como si existiera una única y verdadera versión de la misma, con la esperanza de declarar un ganador al que la investigación dé finalmente la razón. Pero del mismo modo que la genética no ha derivado en “la” especie, si no en una abundancia de especies y características, cabe la posibilidad de que



la pluralidad de las psicoterapias no sea sólo una situación conyuntural en el camino hacia “la” psicoterapia, si no parte de la pluralidad del ecosistema memético donde nos movemos. Pérez-Álvarez (en prensa), en una muestra de “irreverencia” alentada por Rodríguez-Galán (2018), compara la variedad de investigación por procesos, con las variedades evolutivas de los picos de los pinzones. No podemos encontrar un mejor ejemplo para la diversificación de psicoterapias que proponemos.

A este respecto, resulta evocador lo propuesto por Dawkins (1976), quien desarrolló modelos computacionales que mostraban cómo evolucionan las poblaciones en función de la presencia de genes que interactúan entre individuos (e.g.: *altruistas*, *rencorosos* y *tramosos*). Es decir, podemos plantearnos que una sociedad puede tener una población determinada de psicoterapeutas, con diferentes enfoques y usos, y que se podría predecir como evolucionarán las diferentes poblaciones de psicoterapeutas y los parámetros que predicen dicha evolución. Podríamos estar debatiendo sobre si es mejor un terapeuta directivo o uno que proporcione explicaciones mágicas, cuando puede ser todo puede ser parte de un ecosistema de psicoterapeutas en un equilibrio armónico.

DISCUSIÓN

Plantamos una visión de la psicoterapia que se aleja mucho del proyecto científico de psicoterapia estáticas que dibujábamos al comienzo del artículo. Pérez-Álvarez (en prensa) nos habla de la diferencia entre “ciencias naturales” y “ciencias humanas”: las primeras serían de corte mecanicistas o formistas, más propias de la psicología académica, mientras que las ciencias humanas serían más contextuales y organicistas, encontrándose la psicoterapia entre estas últimas.

Nuestra perspectiva memética para analizar la psicoterapia podría ser enmarcada como ciencia natural de tipo organicista, pero prevee que en el código memético de cada terapeuta pueda haber memes de multitud de posiciones filosóficas y enfoques, incluso incoherentes entre sí, con el matiz de que tienen que ser adaptativos de alguna manera.

Esto permite unificar las diferentes alternativas que presentábamos al inicio. Cada una de las opciones presentaría memes en competición por integrarse en los códigos meméticos de los terapeutas. La perspectiva memética también permite afirmar que “no todo vale”, sólo valdrán aquellas intervenciones que pongan en marcha memes psicoterapéuticos eficaces. Esta nueva visión puede hacer que se redefinan algunas de las líneas de investigación mencionadas pero será necesaria investigación empírica acorde a este paradigma para dilucidar en qué grado puede ser válida.

CONCLUSIONES: EL PÁJARO DODO ES UN MEME

El “veredicto del Dodo” ha sido un meme exitoso que nos ha permitido contextualizar el debate sobre la similitud en la eficacia de las psicoterapias. Como meme, nació con “Alicia en

el país de la maravillas” (L. Carroll, 2003), se introdujo en el mundo de la psicoterapia citado por Rosenzweig (1936) y ha mutado conforme a las intenciones de los autores que lo nombraban (Galán Rodríguez, 2018). Podemos preguntarnos si el pájaro Dodo es un fénix que no deja de renacer de sus cenizas o es más bien una “leyenda urbana” (Hunsley y Di Giulio, 2002); hay quien propone hacerle lo mismo que a un ruiseñor: matarlo (Hofmann y Lohr, 2010) ; o quien se apena porque debería estar extinto (Carroll y Rounsaville, 2010) o en “*peligro de extinción*” (Marcus et al., 2014); hay quien se ensaña abatiéndolo después de muerto (Tolin, 2014); Shadish y Sweeney (1991) no consideran al pájaro Dodo como un ser demasiado inteligente, por lo que no quieren permitirle que sea él quien de los premios; algunos se preguntan si podemos darle alas (Mansell, 2011); otros piden a gritos desesperadamente que alguien lo enjaule (González-Blanch y Carral-Fernández, 2017); y aún otros dicen que está vivo y coleando y que goza de buena salud (Luborsky et al., 2002). Para nosotros, indudablemente el pájaro Dodo es un meme, y un meme exitoso.

Igual que el pájaro Dodo, cada acto terapéutico se copia, modela, adapta y propaga. La perspectiva memética nos indica que más que una psicoterapia unificada y eficaz, tenemos terapeutas con un código memético propio que puede ser modelado. La unidad de selección no será el modelo, será el meme.

En su condición de recipiente de memes, el terapeuta se encuentra con una enorme responsabilidad, garantizando que los memes que usa son psicoterapéuticos y no seleccionados y propagados por otras ventajas adaptativas.

CONFLICTO DE INTERESES

No existe conflicto de intereses

REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2013). Recognition of psychotherapy effectiveness. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 50(1), 102-109.
- APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, 61(4), 271-285.
- Bao, X. (2017). A study of verbal humor in sitcom The Big Bang Theory from the perspective of memetics. *English Language and Literature Studies*, 7(1), 86-93.
- Bateman, A., Campbell, C., Luyten, P., y Fonagy, P. (2017). A mentalization-based approach to common factors in the treatment of borderline personality disorder. *Current Opinion in Psychology*, 21, 44-49.
- Blackmore, S. (1998). Imitation and the definition of a meme. *Journal of Memetics*, 2(2), 159-170.
- Best, M., Boyd, G., Edmonds, B., Hales, D., Heylighen, F., Marsden, P., ..., Vaneechoutte, M. (1997). Editorial. *Journal of Memetics-Evolutionary Models of Information Transmission*, 1(1), 1-2.



- Budd, R., y Hughes, I. (2009). The Dodo Bird Verdict-controversial, inevitable and important: a commentary on 30 years of meta-analyses. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(6), 510-522.
- Carroll, K. M., y Rounsaville, B. J. (2010). Perhaps it is the dodo bird verdict that should be extinct. *Addiction*, 105(1), 18-20.
- Carroll, L. (2003). *Alicia en el País de las Maravillas*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones del Sur.
- Chambless, D. L., y Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 7-18.
- Dawkins, R. (1976). *The selfish gene*. New York: Oxford university press.
- Dawkins, R. (1982). *The extended phenotype-The gene as the unit of selection*. Oxford: WH Freeman & Co.
- Dennet, D. (1991). *Consciousness explained. Theory & Psychology*. New York: Little, Brown.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48(1), 43-49.
- Eysenck, H. J. (1952). The effects of psychotherapy: An evaluation. *Journal of Consulting Psychology*, 16(5), 319-324.
- Frank, J. D., y Frank, J. B. (1961). *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy*. Baltimore, US: Johns Hopkins University Press.
- Fuentes Ortega, J.B., Muñoz, F., y Quiroga Romero, E. (2007). Primer acercamiento a las posibilidades de aplicación de la teoría de la moda de Gilles Lipovetsky a la historia de la Psicología. *Revista de Historia de la Psicología*, 28, 275- 280.
- Fuentes Ortega, J.B. y Quiroga Romero, E. (2009). The "fashion-form" of modern society and its relationship to psychology. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 383-390.
- Gabora, L. (1997). The origin and evolution of culture and creativity. *Journal of Memetics: Evolutionary Models of Information Transmission*, 1(1), 1-28.
- Galán Rodríguez, A. (2018). A vueltas con la comparación de psicoterapias: En busca de la supervivencia del profesional. *Papeles del Psicólogo*, 39(1), 13-21.
- García de Vinuesa, F., González Pardo, H., y Pérez-Álvarez, M. (2014). *Volviendo a la normalidad: La invención del TDAH y del trastorno bipolar infantil*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gatherer, D. (1998). Why the 'Thought Contagion' metaphor is retarding the progress of memetics. *Journal of Memetics-Evolutionary Models of Information Transmission*, 2(2), 1-21.
- Gimeno-Peón, A., Barrio-Nespereira, A. y Álvarez-Casariego, M. T. (2018). Psicoterapia: Marca registrada [Psychotherapy: Trademark]. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38,131-144.
- Gimeno-Peón, A., Barrio-Nespereira, A. y Prado-Abril, J. (2018). Monitorización sistemática y feedback en psicoterapia. *Papeles del Psicólogo*, 39(3), 174-182.
- González-Blanch, C., y Carral-Fernández, L. (2017). ¡Enjaulad a Dodo, por favor! El cuento de que todas las psicoterapias son igual de eficaces. *Papeles del Psicólogo*, 38(2), 94-106.
- Hart, W. E., Krasnogor, N., y Smith, J. E. (2004). Editorial introduction special issue on Memetic Algorithms. *Evolutionary Computation*, 12(3), 5-6.
- Hayes, J. A., Gelso, C. J., y Hummel, A. M. (2011). Managing countertransference. *Psychotherapy*, 48(1), 88-97.
- Hofmann, S. G., y Lohr, J. M. (2010). To kill a dodo bird. *The Behavior Therapist*, 33(1), 14-15.
- Hubble, M. A., Duncan, B. L., y Miller, S. D. (1999). Directing attention to what works. En M. A. Hubble, B. L. Duncan, y S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 407-447). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Hunsley, J., y Di Giulio, G. (2002). Dodo bird, phoenix, or urban legend. *The Question of Psychotherapy Equivalence. The Scientific Review of Mental Health Practice*, 1(1), 11-22.
- Infocop. (2013). "Alternativas a las clasificaciones diagnósticas no faltan" - Entrevista a M. Pérez Álvarez, catedrático de la Universidad de Oviedo. Recuperado de: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4884
- Jan, S. (2017). *The memetics of music: A neo-Darwinian view of musical structure and culture*. Aldershoot, UK: Ashgate Publishing Limited.
- Johnstone, L. (2018). Psychological formulation as an alternative to psychiatric diagnosis. *Journal of Humanistic Psychology*, 58(1), 30-46.
- Johnstone, L., y Dallos, R. (2013). *Formulation in psychology and psychotherapy: Making sense of people's problems*. Abingdon, UK: R Taylor & Francis Group.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Ferro García, R., Valero Aguayo, L., Fernández Parra, A., y Virués-Ortega, J. (2005). Psicoterapia Analítico-Funcional y Terapia de Aceptación y Compromiso: Teoría, aplicaciones y continuidad con el análisis del comportamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(2), 349-371.
- Lambert, M. J. (1992). Psychotherapy outcome research: Implications for integrative and eclectic therapists. En J. C. Norcross y M. V. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration*. New York: Basic books.
- Langrish, J. Z. (1999). Different types of memes: Recipemes, selectemes and explanemes. *Journal of Memetics-Evolutionary Models of Information Transmission*, 3(2), 109-122.
- Lazarus, A. A. (1989). *The practice of multimodal therapy: Systematic, comprehensive, and effective psychotherapy*. Baltimore, US: Johns Hopkins University Press.
- Linehan, M. M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Barcelona: Paidós.



- Luborsky, L., Rosenthal, R., Diguier, L., Andrusyna, T. P., Berman, J. S., Levitt, J. T., ... Krause, E. D. (2002). The dodo bird verdict is alive and well—mostly. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 2–12.
- Mansell, W. (2011). Core processes of psychopathology and recovery?: “Does the Dodo Bird Effect have wings?”. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 189–192.
- Marcus, D. K., O’Connell, D., Norris, A. L., y Sawaqdeh, A. (2014). Is the Dodo bird endangered in the 21st century? A meta-analysis of treatment comparison studies. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 519–530.
- Miller, S. D., Hubble, M. A., Chow, D., y Seidel, J. (2015). Beyond measures and monitoring: Realizing the potential of feedback-informed treatment. *Psychotherapy*, 52(4), 449–457.
- Miller, S. D., Hubble, M. A., y Duncan, B. L. (2007). Supershinks: Learning from the field’s most effective practitioners. *Psychotherapy Networker*, 31(6), 26–35.
- Miró, M. T. (2017). Mindfulness y el problema de la integración de las psicoterapias. *Revista de Psicoterapia*, 28(108), 39–58.
- Moore, G. E. (1903). *Principia Ethica*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Norcross, J. C. (2011). *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (2ª Ed.). New York: Oxford University Press.
- Norcross, J. C., y Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford: Oxford University Press.
- Okiishi, J., Lambert, M. J., Nielsen, S. L., y Ogles, B. M. (2003). Waiting for supershrink: An empirical analysis of therapist effects. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 10(6), 361–373.
- Olives Alonso, A. (2017). O dano en psicoterapia: confesiões dun terapeuta centrado no erro. *Anuario Psicología e Saúde*, 10, 51–64.
- Pérez-Álvarez, M. (2013). Anatomía de la psicoterapia: El diablo no está en los detalles. *Clínica Contemporánea*, 4(1), 5–28.
- Pérez-Álvarez, M. (2019). La psicoterapia como ciencia humana, más que tecnológica. *Papeles del Psicólogo*, 40(1), 1–14.
- Pérez-Álvarez, M. (2018). Para pensar la psicología más allá de la mente y el cerebro: Un enfoque transteórico. *Papeles del Psicólogo*, 39(3), 161–173.
- Pérez-Álvarez, M., Fernández Rodríguez, C., Amigo Vázquez, I., y Fernández Hermida, J. R. (2003). *Guía de tratamientos psicológicos eficaces*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Prado-Abril, J., Sánchez-Reales, S., y Inchausti, F. (2017). En busca de nuestra mejor versión: pericia y excelencia en Psicología Clínica. *Ansiedad y Estrés*, 23, 110–117.
- Preti, A., y Miotto, P. (1997). Creativity, evolution and mental illnesses. *Journal of Memetics-Evolutionary Models of Information Transmission*, 1, 1246–1253.
- Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 6(3), 412–415.
- Ryle, A., y Kerr, I. B. (2006). *Psicoterapia Cognitiva Analítica. Teoría y práctica*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Shadish, W. R., y Sweeney, R. B. (1991). Mediators and moderators in meta-analysis: There’s a reason we don’t let dodo birds tell us which psychotherapies should have prizes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(6), 883.
- Stephens, N. P. (2018). Ryan M. Milner, The world made meme: Public conversations and participatory media. *International Journal of Communication*, 12, 4.
- Stiles, W. B. (2008). Routine psychological treatment and the Dodo verdict. *Psychological Medicine*, 38(6), 910.
- Tolin, D. F. (2014). Beating a dead dodo bird: Looking at signal vs. noise in cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(4), 351–362.
- Vada, Ø. (2015). What happened to Memetics? *Emergence: Complexity & Organization*, 17(2).
- Wachtel, P. L. (1977). *Psychoanalysis and behavior therapy: Toward an integration*. New York, US: Basic Books (AZ).
- Wampold, B. E. (2007). Psychotherapy: The humanistic (and effective) treatment. *American Psychologist*, 62(8), 857.
- Wampold, B. E. (2015a). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14(3), 270–277.
- Wampold, B. E. (2015b). Routine outcome monitoring: Coming of age—with the usual developmental challenges. *Psychotherapy*, 52(4), 458–462.
- Wampold, B. E., y Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. Abingdon, UK: R Taylor & Francis Group.
- Wampold, B. E., Mondin, G. W., Moody, M., Stich, F., Benson, K., y Ahn, H. (1997). A meta-analysis of outcome studies comparing bona fide psychotherapies: Empirically, “all must have prizes”. *Psychological Bulletin*, 122(3), 203–215.
- Watzlawick, P., Bavelas, J.B., y Jackson, D. D. (2009). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.
- Wilkins, J. S. (1998). What’s in a meme? Reflections from the perspective of the history and philosophy of evolutionary biology. *Journal of Memetics*, 2(1), 56–93.
- Xia, J. (2017). Exploring the writing model-continuation tasks: The perspective of linguistic memetics. En L. Sun, L. Hale, Q. Fan, y J. Zhang (Eds.), *The sixth northeast Asia international symposium on language, literature and translation* (pp. 730–736). Marietta, Georgia, US: American Scholars Press, Inc.
- Yang, S. (2017). An analysis of factors influencing transmission of internet memes of English-speaking origin in Chinese online communities. *Journal of Language Teaching and Research*, 8(5), 969–977.
- Young, J. E., Kloslo, J. S., y Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy. A practitioner’s guide*. New York: The Guildford Press.