

MANUEL VILLEGAS

**EL PROCESO DE
CONVERTIRSE EN
PERSONA AUTÓNOMA**



Herder

El proceso de convertirse en persona autónoma

Manuel Villegas

Herder

Diseño de la cubierta: Gabriel Nunes
Maquetación digital: José Toribio Barba

© 2014, Manuel Villegas Besora
© 2015, Herder Editorial, S.L., Barcelona

ISBN: 978-84-254-3452-5
Depósito Legal: B-3947-2015

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *Copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Herder

www.herdereditorial.com

Índice

A modo de Prefacio

Introducción

Parte I. El sistema del desarrollo moral

Capítulo 1. La regulación moral

1. La universalidad de la regulación moral
2. Los criterios de regulación moral
3. Los orígenes de la moral
4. Naturaleza moral de la regulación psicológica
5. El proceso de integración de los diversos subsistemas de regulación moral
6. La conflictividad en los procesos de integración
7. La disgregación de los sistemas de regulación

Capítulo 2. La formación del sistema de regulación moral

1. Desarrollo evolutivo del sistema de regulación moral
2. La fase prenómica: regulación por necesidades (período neo-natal, entre 0 y 2 años)
3. La fase anómica: regulación por deseos (infancia, entre 2 y 6 años)
4. La fase heteronómica: regulación por normas (niñez, entre 6 y 11 años)
5. La fase socionómica: regulación por las relaciones (adolescencia y juventud, desde los 12 años en adelante)
6. La etapa adulta como oportunidad para la autonomía

Capítulo 3. Naturaleza de los sistemas de regulación moral

1. ¿Cómo funciona un sistema de regulación moral?
2. Dimensión evolutiva y estructural del sistema de regulación moral
3. La interacción evolutivo-estructural
4. La respuesta ansiosa a los conflictos morales
5. La naturaleza moral de los trastornos psicológicos

Parte II. Psico(pato)logías del desarrollo moral

Capítulo 4. Psico(pato)logías de la prenomía

1. Los déficits prenómicos
2. La depresión originaria
3. Trastorno de la personalidad por dependencia

Capítulo 5. Psico(pato)logías de la anomía

1. Los desmanes de la anomía
2. Narcisismo aristocrático
3. Trastorno antisocial de la personalidad
4. Adicciones
5. Histrionismo
6. Personalidad esquizoide

Capítulo 6. Psico(pato)logías de la heteronomía

1. Los ahogos de la heteronomía
2. Perfeccionismo
3. La heteronomía restrictiva externa: fobias
4. La heteronomía constrictiva interna: obsesiones

Capítulo 7. Psico(pato)logías de la socomnomía

1. Los conflictos de la socomnomía
2. El narcisismo plutocrático
3. Socomnomía complaciente
4. Socomnomía vinculante

[Capítulo 8. La integración autónoma](#)

1. [Los requisitos de la autonomía](#)
2. [Los componentes de la autonomía](#)

[Referencias bibliográficas](#)

[Índice analítico](#)

A modo de Prefacio

Siete razones para no leer este libro:

- Si eres de los que comparten la idea que las «enfermedades o trastornos mentales» son todas enfermedades del cerebro, no leas este libro; podría ocurrir que descubrieras tras muchas de ellas el sufrimiento humano o dilemas y conflictos existenciales sin resolver.
- Si eres de los que piensan que todo lo malo que te sucede es debido a los genes, al ambiente social o a la mala suerte, no leas este libro; podrías descubrir que tienes, al menos, una parte de responsabilidad en tu vida.
- Si buscas en este escrito una autoayuda para sentirte rápidamente bien o alcanzar la felicidad en un periquete, no leas este libro; podría ayudarte a comprenderte mejor y esto, tal vez, te exigiría algunos cambios.
- Si eres de los que imaginan que están inmersos en el ciclo del samsara, purgando los errores de otra vida, o que esperan a la próxima reencarnación para introducir cambios en ella, no leas este libro; podrías darte cuenta de que estás perdiendo la única oportunidad para vivir de verdad.
- Si eres de los que confían en la ley de la atracción universal y en que todo depende mágicamente de tu deseo, no leas este libro; podrías llegar a la conclusión de que el universo no decidirá por ti.
- Si eres de los que opinan que los síntomas psicológicos se deben a neuronas descontroladas, que no hacen bien su trabajo, y que lo que hay que

hacer es regularlas con pastillas, no leas este libro; podrías darte cuenta de que estás confundiendo los efectos con las causas y engordando las arcas de la industria farmacéutica.

- Si eres de los que creen que eso de la psico(pato)logía es un lío tremendo, una especie de cajón de sastre, carente de orden y concierto, que no hay por dónde cogerlo, no leas este libro; podrías encontrarle sentido o aclararte de una vez por todas, o al menos en parte.

Introducción

Hubo un tiempo, desde principios y hasta mediados del siglo xx, en que la comprensión de la mente humana se reducía a la comparación con una caja negra o vacía, como una centralita telefónica, donde se establecían las conexiones entre estímulo (llamadas) y respuesta. Las respuestas que eran reforzadas se convertían en hábitos de conducta y estos originaban rasgos de personalidad o tendencias dominantes. Esta concepción derivó en el conductismo como teoría explicativa del comportamiento humano.

Más tarde esta caja vacía se fue llenando de pensamientos, representaciones y cogniciones que empezaron a considerarse como mediadoras de la conducta, lo que desembocó en el modelo cognitivo-conductual. Luego vino la moda de las emociones como intermediarias y desencadenantes de acciones y decisiones, haciendo su irrupción triunfal en el mundo de la psicología y el *coaching*, la famosa «inteligencia emocional».

Paralelamente, se había ido desarrollando en el ámbito de las ciencias neurofisiológicas el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cerebro, no solo a nivel anatómico, sino también neuroquímico. Y entonces todos los fenómenos comportamentales, desde el amor al asesinato masivo e indiscriminado de transeúntes por la calle, pasaron a considerarse expresiones de la química cerebral.

Los estudios del genoma humano no se quedaron atrás y, en consecuencia, la factores genéticos se aliaron con la perspectiva neuroquímica (y también con la industria farmacéutica) para reducir toda manifestación psicológica a un combinado genético-neuronal. Esta perspectiva había sido ocupada ya en la Antigüedad, desde la medicina hipocrática, y a causa de su desconocimiento de las estructuras ce-

rebrales, por la influencia de los humores temperamentales, segregados por determinados órganos corporales como, por ejemplo, la bilis.

Estos modelos explicativos prescindían de la influencia de los factores clasistas, raciales, educativos y demás, reivindicados por la pedagogía y las filosofías sociales, las cuales se dedicaron, lógicamente, a ponerlos de relieve, exigiendo su consideración a la hora de explicar la conducta humana. Eso por no hablar de otros modelos que recurrían a posesiones demoníacas o impulsos inconscientes para explicar, sobre todo, los comportamientos desviados o patológicos de la psique humana.

De la mezcla de todos estos paradigmas surgió un modelo unificado a través de guioncitos, llamado bio-psico-social, que pretendía meter en un mismo paquete los factores neurofisiológicos, cerebrales, mentales, emocionales y ambientales de difícil manejo en su conjunto. Eso llevó, en la práctica, a combinar tratamientos médicos y psicológicos para los problemas «psiquiátricos», con resultados variables e inciertos.

Pero al margen de su mayor o menor eficacia y a su acierto terapéutico, lo que resulta de este enfoque ecléctico es una visión determinista del ser humano, a saber: el comportamiento humano depende de una serie de factores que están fuera de su control y responsabilidad, lo que equivale a considerarlo, como mínimo, a-moral.

En lógica connivencia con esta perspectiva, el problema de la atribución de responsabilidad en los ámbitos educativo, relacional o jurídico, entre muchos otros, se ha convertido en un campo de batalla entre distintos paradigmas, donde un comportamiento inapropiado, como por ejemplo el maltrato físico o psicológico en el seno de la pareja, se interpreta, al menos por defecto, como un problema de constitución genética, alteración neurohormonal, aprendizaje familiar, déficit en la inserción social o machismo cultural. Este tipo de explicaciones tienden a negar la responsabilidad personal o moral, llegando a sustituir la pena de muerte, que con buen criterio está suprimida en la mayoría

de países democráticos, para un violador incapaz, según él, de contener sus impulsos, por la eutanasia asistida.

En la actualidad predomina la tendencia de atribuir todos los problemas cotidianos personales o relacionales a disfunciones cerebrales: estrés, impulsividad, alteraciones de la atención, comportamientos adictivos, retraimiento social, conducción temeraria y un largo etcétera, hasta el punto de que llegamos a preguntarnos si el ser humano está mal diseñado en origen o si estamos todos locos. A ello hay que añadir los trastornos habitualmente clasificados en los diversos manuales psiquiátricos como «patológicos», tales como depresión, fobias, obsesiones, anorexia, bulimia, histrionismo, paranoidismo y demás, cuya sintomatología basta para suponer una disfunción neuroquímica cerebral que precisa del recurso a los psicofármacos.

Es evidente que cualquier perturbación emocional altera la química cerebral. El miedo o la rabia, la alegría o la tristeza y la sorpresa suponen modificaciones químicas en nuestro cerebro: aumento o disminución de catecolaminas, profusión de adrenalina o noradrenalina, epinefrina y norepinefrina, presencia de cortisol en el torrente sanguíneo, dopamina o serotonina, que intervienen en las sinapsis cerebrales, oxitocina y un interminable listado de neurohormonas o neurotransmisores cuya presencia se debe también al ejercicio físico, al enamoramiento, la meditación o a la experiencia de un fracaso.

No negamos, con esto, la existencia de enfermedades o deterioros neurológicos y cerebrales que pueden afectar a un adecuado funcionamiento de los sistemas de regulación moral o de la actividad psicológica en general, como tampoco pretendemos obviar la incidencia de los desequilibrios neurohormonales o de algunos déficits de origen genético sobre el estado de ánimo o la conducta de las personas. Solo queremos diferenciarlos en su naturaleza y tratamiento, a pesar de que, en ocasiones, la fenomenología sintomática de algunos de ellos pueda prestarse a confusión, si se consideran fuera de su contexto.

La tendencia dominante en ámbitos psiquiátricos, jurídicos y periodísticos a atribuir los conflictos psicológicos a un mal funcionamiento del cerebro ha tenido el efecto perverso de dejar al ser humano desprovisto de su responsabilidad y, en consecuencia, sujeto a su destino genético, biológico o ambiental, sin posibilidad de cambio. Algunos fumadores se excusan de su perjudicial hábito por su adicción, hasta que esta les toca el bolsillo con impuestos insostenibles; el adicto a la velocidad solo es un enfermo fuera de los circuitos de Fórmula 1, pues cuando compite en ellos se convierte en campeón; el asesino de su pareja es víctima del machismo cultural; el pederasta impenitente tiene que ser encerrado en un hospital psiquiátrico porque no puede controlar sus impulsos; el asesino múltiple que va acuchillando indiscriminadamente a los transeúntes por la calle es víctima de un ataque de ira; las corridas de toros no pueden suprimirse porque se trata de una tradición antropológica (suerte que dejaron de serlo los espectáculos del circo romano). Nadie quiere cargar con su responsabilidad moral porque se niega tal principio en aras de un «determinismo científico».

El pensamiento dominante actual ha dejado de considerar tales fenómenos en términos de responsabilidad moral. Influida por los enormes avances de las ciencias neurológicas y de la genética, ha dado origen a un nuevo determinismo naíf, como lo fuera el marxismo en los momentos álgidos de su ascensión social, que reducía la explicación de los comportamientos humanos a la economía. De este modo, nuestros comportamientos morales encuentran su fundamento y justificación en nuestras predisposiciones genéticas o biológicas, cuando no sociales o culturales, sin la mediación de ninguna instancia, llámese voluntad o libertad, que pueda hacer nada para oponerse a sus desmanes.

El modelo del desarrollo moral que se propone en este libro plantea una inversión de perspectiva, centrada en el sujeto como agente responsable de sus acciones o conductas, y atribuye las dificultades de comportamiento a déficits

evolutivos o conflictos estructurales en el sistema de regulación moral, que hay que enfrentar y resolver.

La premisa de la que parte el modelo del desarrollo moral es que todo trastorno psicológico, claramente diferenciado de los trastornos neurológicos o neuropsiquiátricos, con los que se confunde en un tótum revólutum en los manuales de psiquiatría, tiene su origen en un conflicto de carácter moral. En consecuencia, quedan excluidos de dicha perspectiva todos los trastornos que presuponen una clara alteración estructural o un deterioro funcional del sistema nervioso central, o aquellas enfermedades de origen orgánico que presentan sintomatologías parecidas a ciertas perturbaciones psicológicas, tal como iremos especificando a lo largo de estas páginas.

En realidad no deberíamos hablar de *trastornos* sino de *conflictos*. Las afecciones emocionales que acompañan a los conflictos morales, son el resultado de las fricciones internas de los diversos sistemas de regulación moral, su epifenómeno, como la lava que surge de un volcán es el efecto de la fricción de las capas tectónicas que se produce en el subsuelo y que, aunque se enfríe, deja su señal en forma de cráteres en la superficie. Sin embargo, hasta que las masas tectónicas no se estabilicen, las sucesivas erupciones continuarán siendo inevitables, constituyendo la vía de entrada y la señal que nos guía hacia el interior del volcán. El objetivo de la terapia del desarrollo moral es, pues, buscar la estabilización del sistema a través de una integración de los diversos subsistemas de regulación moral.

Para entender el significado de la expresión «sistema de regulación moral», invitamos a las personas interesadas a buscar la respuesta en este libro. Pero si previamente el lector necesita hacerse una idea, esperemos que baste un ejemplo. Muchas reacciones psicológicas (rabia, tristeza, etc.) vinculadas a problemas sintomáticos como depresiones o somatizaciones, derivan de una frustración. Estas reacciones son emocionales, pero no morales. Una reacción moral supone hacerse cargo de la respuesta ante ellas, es decir, responsabilizarse de la situación, en lugar de posicio-

narse como víctima. Ello puede significar, según los casos, que se acepta adentrarse en profundidad en el conocimiento de sí mismo; plantearse la superación del narcisismo, el hedonismo o el histrionismo; educar los impulsos; o tal vez elaborar un duelo aceptando las pérdidas; asumir las consecuencias de los actos; reconocer los errores; buscar alternativas de acción a las habituales; aceptar las culpas, pedir perdón y reparar el daño causado; aumentar la perseverancia en la consecución de objetivos, aunque haya que renunciar a los métodos seguidos hasta ahora; romper relaciones destructivas de dependencia; admitir humildemente el fracaso; dejar de engañar y engañarse sincerándose con la verdad en la mano, o apostar por la congruencia y ser consecuente con ella hasta el final.

El ser humano no puede evitar los conflictos propios de la existencia, pero puede asumir una actitud responsable frente a ellos. Esa responsabilidad es fruto de la autonomía o capacidad de gestionar por sí mismo las dificultades existenciales. La consecución de esta autonomía es el resultado de un proceso que empieza a gestarse con el nacimiento y se prolonga durante todo el desarrollo vital, jalonado por etapas evolutivas, infancia, adolescencia, edad adulta, durante las cuales se va organizando el sistema de regulación moral. Este se compone de diversos subsistemas, denominados en función de su momento evolutivo en relación a la consecución de la autonomía que constituye la síntesis operativa de todos ellos. Recorrer el camino de su formación equivale a describir el proceso de convertirse en persona autónoma a que alude el título del libro.

Si el lector desea hacerse cargo inmediatamente de cómo se refleja esa regulación moral en la práctica o en la vida cotidiana, puede recurrir a los numerosos ejemplos diseminados a lo largo del texto, y si necesita al menos uno por dónde empezar, puede escogerlo al azar de entre las decenas que aparecen en estas páginas o ir directamente al capítulo tercero (apartado 1. 3. «El sistema de regulación moral») y leer el caso titulado «El adversario». Esperemos que su lectura sirva, al menos, como aperitivo que ayude a ha-

cer más apetitosa la tarea de adentrarse en el conocimiento del modelo.

Desde el punto de vista de la psicopatología o de la psicoterapia, el modelo del desarrollo moral se halla expuesto de manera detallada y teóricamente fundada en dos libros publicados anteriormente: *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral* (Villegas, 2011) y *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral* (Villegas, 2013), que sirven de referencia para el lector interesado en profundizar en su conocimiento. En sus diversos apartados, así como en sus anexos electrónicos de libre acceso, se desarrollan de forma más completa y exhaustiva algunos de los conceptos y casos tratados en estos libros, incluido el presente.

El lector hallará las referencias correspondientes en el índice analítico ya comentado con que concluye este volumen, donde se remite al sitio web de la Editorial Herder (<http://www.herdereditorial.com/obras/5457/prometeo-en-el-divan/>), cuyos documentos pueden consultarse o bajarse íntegramente sin ningún coste añadido. Con ello hemos pretendido evitarle al lector la excesiva longitud o complejidad de ciertos documentos, presentando en el texto solo sus características esenciales, y ofreciendo, al mismo tiempo, a quien esté interesado en una mayor profundización de los mismos, la posibilidad de leer los documentos originales en su integridad.

El presente libro es un intento de acercar con un lenguaje más asequible al lector menos especializado cuanto allí se expuso. Consta de dos partes: la primera, destinada a explicar la naturaleza, función y formación (orígenes y desarrollo) del sistema de regulación moral; la segunda, despliega a través de cinco capítulos las diversas características de cada etapa formativa y las psico(pato)logías correspondientes a los déficits evolutivos o conflictos estructurales que puedan producirse entre los diversos componentes del sistema de regulación moral.

A fin de facilitar la comprensión de la parte teórica, los conceptos fundamentales vienen expuestos a través de fi-