

APLICACIÓN DIDÁCTICA DEL MODELO DEL DESARROLLO MORAL

Pilar Mallor y Manuel Villegas
centroitaca@gmail.com

This article presents a practical application of the model of therapy based on moral development. In this way, a therapeutic process in its entirety is reproduced in a single imaginary session on the basis of a real case.

Keywords: Psychotherapy, moral development, didactics, autonomy, narcissism.

INTRODUCCIÓN

En numerosos artículos anteriores (Villegas 2000, 2003, 2005) y en el último libro, titulado “El error de Prometeo: Psico(pato)logía del desarrollo moral” (Villegas, 2011), hemos desplegado ampliamente la teoría subyacente al modelo terapéutico del desarrollo moral. No vamos a repetir aquí lo que hemos expuesto ampliamente en dichas publicaciones. Queremos limitarnos a plantear en este artículo lo que supone un proceso de terapia en una sola sesión imaginaria donde se diera de manera sintética lo que, en la práctica, lleva semanas, meses o años de trabajo.

En el modelo terapéutico del desarrollo moral, todo el proceso está orientado a conseguir cambios en la regulación moral, a fin que la autonomía pueda llegar a ejercer su función de auriga, la de llevar a una todos los caballos que componen la cuadriga, de acuerdo con el mito platónico (Villegas, 2011), reguladora e integradora de todas los sistemas de regulación moral. El caso que vamos a desarrollar a continuación, titulado “Emily o el glamour”, representa la síntesis de todo un proceso terapéutico, orientado al desarrollo de la autonomía. En él se pueden apreciar aspectos relativos tanto al procedimiento como al proceso de una terapia, basada en el modelo del desarrollo moral. De ahí su carácter didáctico, que, a la vez, trasciende la inmediatez del caso, al convertirse en una “lección aplicada” sobre la teoría, más que sobre la práctica. No constituye, pues, una pauta literal del procedimiento a seguir, punto por punto, sino una aplicación del modelo del desarrollo moral, desde una perspectiva teórica, con finalidades didácticas. Se

podría entender como una sesión de supervisión dirigida al paciente, más que al terapeuta. Los textos que reproducimos corresponden, en parte, a transcripciones literales, y, en parte, pertenecen a un diálogo imaginario, aunque en base a transcripciones de expresiones reales.

EL CASO: Emily o el glamour

Emily, mujer de 42 años, separada y madre de dos hijas, vive en una pequeña ciudad de provincias, capital de comarca. Hija única, criada prácticamente por sus abuelos, porque sus padres siempre han estado ocupados en su negocio, levantado a base de mucho esfuerzo, entre ambos. Siente que sus padres no han tenido tiempo ni han sido cariñosos con ella, el negocio era lo primero. Su padre le decía que el dinero lo pagaba todo y por eso se lo han dado todo a nivel material. La madre no quiso tener más hijos porque Emily era su niña y se mostraba muy posesiva con ella.

Buena niña, hacía siempre lo que sus padres querían. Soñaba a menudo con bailar y que todos la admiraran como si fuera la reina de la fiesta. Aunque se ha independizado, cree que nunca rompió el cordón umbilical con sus padres y que siempre ha dependido demasiado de ellos. Comenta que su madre es manipuladora y quiere que esté siempre a su lado; se arrepiente de haberle contado demasiadas cosas, piensa que tendría que haber guardado más sus secretos, porque luego la madre los puede utilizar en su contra.

Necesita la aprobación de sus padres y depende de ellos económicamente. Sus padres piensan que ella solo sabe gastar dinero y que lo ha hecho todo mal en la vida. La tienen atrapada económicamente, porque le han avalado un crédito del centro que ha montado, y a su madre eso le va muy bien, porque puede hacer con ella lo que quiera. Cree que siempre ha sido muy influenciada por sus padres y que de esa forma nunca crecerá. Piensa que tampoco ha ejercido de madre porque su madre, como abuela, ha hecho ese rol con sus nietas, afirmando que tiene tres hijas, ella y las dos nietas.

La ilusión de su vida ha sido tener un negocio y sentirse realizada. Lo montó para tener mucho dinero y poder gastarlo en ropa y caprichos y demostrar a los demás que era muy válida, así la valorarían más y hablarían bien de ella. Quería que la gente la admirara y por ello hizo una inauguración del SPA por todo lo alto, contratando a una agencia de publicidad para el evento, con el mejor catering de la ciudad, al que acudieron 300 personas, de las cuales, actualmente, ninguna es clienta. Se gastó mucho dinero en sus instalaciones sin pedir consejo a nadie; solo quería algo grande para que la gente la admirara, pero ahora reconoce que fue un error, porque no tiene ni idea del sector de la estética, su ambición era la de ser directora sin tener conocimientos para ello.

Sus padres siempre le han dicho lo que tiene que hacer, le han invalidado y han considerado que todo lo que hacía estaba mal hecho o que se equivocaría en lo que hiciera. Nunca le han reforzado positivamente. No le han dejado tomar decisiones

por si misma, y, cuando lo ha hecho, la han invalidado augurando que todos sus proyectos le saldrían mal. Siempre ha buscado a alguien que se hiciera cargo de su vida (sus padres, su marido, el novio actual, etc.), nunca ha cogido ella las riendas. Por eso necesita constantemente un agente exterior que le valide y le diga lo que tiene o no tiene que hacer. Siente que sola perdería la figura masculina que siempre ha tenido a su lado, ese apoyo que tanto necesita. Tom, el novio actual, es el único que le ha reforzado positivamente diciéndole que saldrá hacia delante.

Siempre ha creído que cuanto más se tiene más se vale y ahora esta construcción de la vida la está cuestionando y por ello entra en crisis. Ha tenido adicción a todo, a las compras, a las parejas, a sus padres. Cree dar una imagen de seguridad a la gente, de mujer 10, porque es mona, viste bien, tiene un negocio, pero todo es fachada. Está empezando a darse cuenta de que necesita una identidad propia y no llenarse de los hombres, ni pensar que tiene que encontrar a un hombre rico para ser feliz, porque de esta forma siempre vivirá en función del otro.

A los 19 años conoce a su primer novio, con el que se casa virgen a los 22, después de 3 años de relación y no se planteó si estaba o no enamorada. Lo que sí quería y le hacía ilusión era hacer una gran fiesta y ser el centro de atención de los invitados. A sus padres ya les parecía bien que se casara y tuviera hijos, pues es lo que tocaba. En la luna de miel, al hacer el amor por segunda vez, ya empezó a aborrecer a su marido, al que no era capaz de ver como su pareja.

El matrimonio duró 15 años y tuvieron dos hijas, de 13 y 11 años en la actualidad. Trabajaban juntos con el marido en el negocio familiar y vivían en la casa paterna, aunque en pisos superpuestos. Su marido cumplía el rol de hermano mayor, sustituto de la figura de sus padres, que le decían lo que tenía que hacer. Parecía que él lo hacía todo bien y ella todo mal, no se sentía valorada por él y siempre tenía que hacer de mediadora con su familia. Mantuvo ese matrimonio por comodidad, pues no le faltaba de nada y podía vivir muy bien, tenía una casa fantástica, pero estaba cansada. Confiesa que ella no ha querido a nadie, solo los utilizaba para llenarse de ellos, pues se sentía vacía. A los dos años de casada tuvo un trastorno bulímico, que luego remitió al tener a las niñas. Pasó también un periodo de compras compulsivas de ropa y bolsos de lujo. Con el tiempo decidió hacerse una ligadura de trompas, puesto que no quería tener más hijos.

Se sentía como un pajarito en una jaula de oro, quería salir de allí pero sus padres pensaban que si salía el frío de afuera la iba a matar. Se separó del marido porque conoció a un argentino meloso y dulce que le decía cosas bonitas, la halagaba, era cariñoso con ella y se dejó arrastrar por él. Sentía que él le llenaba todas las carencias que tenía con el marido, duraron 3 años. Ella tenía la autoestima tan baja, que el argentino le hizo sentir superior a él. Sus padres se enteraron de su infidelidad, porque sus cuñados le pusieron un detective y lo descubrieron. La separación la negociaron sus padres, a espaldas de ella y cree que salió perdiendo. Desde entonces, tiene que limpiar su imagen de infidelidad, la gente la ha

crucificado y tiene que volver a levantar su nombre para reparar el daño que ha hecho.

En la actualidad sale con Tom y busca la estabilidad económica, poder tener su casa y su familia (pues ahora vive en un piso que es de los padres) y poderse despegar de ellos. Desea tener con él una casita fuera del pueblo, y salir del cotilleo que les rodea, al que tanto caso le hace y tanto le importa. También quiere sacar el negocio adelante, que para ella es una prioridad ahora, porque supondría no depender de sus padres. (Todo el pueblo dice que los arruinará). Quiere tener una familia grande con su nueva pareja (con hijos adoptados, pues no quiere, ni puede, volver a pasar por un embarazo).

Con la relación actual es con la que ha entrado en crisis porque él le ha hecho darse cuenta de que tenía mucha dependencia de los padres y le ha enseñado a ahorrar y a ver que tenía que ganarse el dinero por sí misma. Llevan 3 años saliendo juntos pero no han convivido, cada uno vive en pueblos distintos y se ven los fines de semana.

Al mes de conocerse, él ya le planteó tener hijos y ella se hizo dos inseminaciones, a pesar de que no quería ser madre, pero le daba miedo que, si se lo confesaba, él la dejaría. Ante el fracaso de las dos inseminaciones, ahora se planteaban buscar un vientre de alquiler en Polonia con el semen de él, pues ella no puede donar sus óvulos porque no son fértiles. El problema es que ella no tiene ningún interés por ser madre. Reconoce que se ha cerrado mucho en la relación con Tom, que ha llegado a fusionarse con él y hace lo que él quiere. Le ha dicho varias veces que era una niña de papá y que lo único que buscaba era un millonario que le pagara todo, que era una egoísta, porque solo pensaba en ella.

Se queja de que su pareja está obsesionada con tener un hijo, se siente muy presionada y lo vive como una imposición. Se plantea hacer una terapia conjunta para poder poner en común los distintos criterios y proyectos de vida de cada uno. Poner encima de la mesa las cosas claras, pues no ha sido capaz de hablar de forma sincera con su pareja para comentarle que ser madre no es algo prioritario en su vida, actualmente. Cuando llegan a terapia de pareja no le ha dicho todavía a Tom que no quiere ser madre, pues ese rol ya lo tiene cubierto y que su prioridad es el negocio.

En la terapia de pareja se les reformula que su relación ha empezado por el tejado, vinculándose desde el compromiso antes de conocerse (Villegas y Mallor, 2010a), pues solo se ven los fines de semana y no han convivido ni saben si son o no compatibles. Se han planteado antes el objetivo de ser padres, que el de ser pareja. Sus momentos vitales son distintos, con proyectos que no encajan. El tema de tener hijos no les ha permitido conocerse a otros niveles. No han valorado si funcionan como pareja, si quieren estar juntos o si la convivencia puede ser adecuada.

Emily se ha dado cuenta de que se ha equivocado en todo eso. Pero ahora las cosas están donde están y han llegado a donde han llegado. Él supedita la relación a tener el hijo, dice que cuando lo tengan irán a vivir juntos, comprarán una casa,

dejará de vivir separado de ella, de salir con sus amigos, se integrará más con sus hijas y podrán comenzar a ser felices. Es decir, la pareja depende de este hijo que ella no puede tener, pero que Tom pone por delante de todas las cosas. Por todo ello Emily siente que no la quieren como persona, sino como la madre de un hijo que todavía no existe.

HISTORIA DE VIDA

Emily organiza su historia de vida en tres etapas, la primera relativa a la infancia, la segunda a la juventud y la tercera protagonizada por la relación actual con Tom

Época feliz: hija única: sus padres le daban todos los caprichos:

- 2 años: Los padres ponen en marcha el negocio, lo que implica que su cuidado pase a depender de los abuelos, con quienes comparten la misma casa.
- 8 años: Se van a vivir a una casa independiente, donde actualmente vive ella.
- 12 años: cambia de colegio público a colegio privado de monjas que a ella le parece más “inn”, porque allí van las alumnas de familias con clase. Se siente importante.
- 17 años: Empieza a salir más con gente, ya que antes sus padres no la dejaban, tenía que estar estudiando. Conoce al que más tarde será su primer marido, con el que sale no porque esté enamorada, sino porque tocaba tener novio.
- 18 años: Estudia enfermería, aunque no es de su elección: ella quería hacer diseño de modas o de interiores.

Época de luna de miel: Los padres compran una casa fantástica, con varios pisos, en uno de los cuales vive ella con la pareja y donde van a nacer las hijas. De este modo no acaba de romper el cordón umbilical y continúa dependiendo de ellos. Reconocimiento social y glamour. Ella trabaja de enfermera, pero sus padres le pagan todos los gastos. Todo lo que gana se lo gasta en caprichos.

- 22 años: Se casa porque toca. Se arrepiente de haberlo hecho. Se sentía la princesa en la boda. Lo hizo pensando también en la abuela que podía morir pronto, para darle una alegría. Miedo a no estar a la altura de las circunstancias. En el viaje de novios aborrece al marido, porque se da cuenta que no es el hombre que quiere.
- 23 años: Su marido entra a trabajar en la empresa de los padres, lo que a ella le complace porque deja de ser delineante para pasar a ser empresario. Todo resulta más “inn”. Sentía que tenía que adelgazar para estar estupenda. Desarrolla una anorexia purgativa.
- 24 años: Nace su primera hija. Lo decide ella sin consultar al marido, porque ya tocaba. No sabía si le apetecía o no. La hija vino a suplir la

anorexia.

- 30 años: Nace su segunda hija, porque quería tener dos niñas para que jugaran y vestirlas monísimas. Empieza a comprar compulsivamente. Cuanto más tengo más valgo y siento seguridad al hacerlo.
- 36.5 años: Aparece un argentino que la besa en la discoteca y se enamora de él. Antes no había sentido nada con un beso.
- 37 años: Se separa del marido porque un investigador privado contratado por el cuñado y los padres descubren la infidelidad.
- 39 años Después de tres años deja al argentino, porque es una relación inestable y él no quiere compromiso. Conoce a una amiga muy fashion, vestida de Chanel con la que sale a comprar continuamente y que ahora cree que le hizo mucho daño, porque era muy superficial. Era como revivir la adolescencia.

Época complaciente: Marcada por la relación con Tom, con quien accede a someterse a dos procesos de fecundación

- 40 años. Le gusta relacionarse con la gente de nivel, pero siente que nunca estará a su altura, se siente inferior. Deja de trabajar en el hospital para abrir un negocio a fin de ganar dinero y hacer algo por sí misma. Conoce a Tom, el cual le dice que quiere tener un hijo con ella, en quien ha encontrado su media naranja y se quiere casar para estabilizarse, porque ya está cansado del mundo de la noche.
- 41 años: abre el negocio con el aval económico de los padres y lo inaugura con un gran despliegue publicitario, que luego no se ve reflejado en la clientela.
- 42 años: lleva dos años con Tom y viene a terapia con él, aunque luego continúa como terapia individual. Ante la imposibilidad de tener hijos propios, la pareja se plantea tener un hijo a través de un vientre de alquiler.

EL PROCESO TERAPÉUTICO

Se presenta en terapia con la siguiente demanda:

“Vengo porque no puedo continuar así, tengo que hacer un cambio en mi vida. Acabo de abrir un centro de estética, un SPA y no me veo centrada para dirigirlo. Estoy dispersa, me falta decisión y creo que no saldré adelante, tengo mucha presión alrededor y poco a poco me voy cerrando. Durante muchos años trabajé de enfermera y, en el peor momento de la crisis económica, yo decido abrir un negocio, creo que me he precipitado. Decidí dejar enfermería porque quería trabajar en algo más glamoroso, relacionarme con gente de dinero, de apariencia buena, por eso mientras trabajaba de enfermera decidí estudiar estheticien”.

En las primeras sesiones se van especificando sus objetivos terapéuticos del siguiente modo:

- Quiero verme segura en mis decisiones.
- Quiero creer en mí y en mis posibilidades como persona.
- Quiero ser yo misma.
- Quiero ser responsable de mis decisiones, ser independiente de mis padres y de mi pareja.
- Quiero ser una persona adulta, consecuente sin renunciar a mis ilusiones.
- No quiero tener miedo a estar sola, sin un hombre.
- Mis padres no me han dejado crecer. Mis padres han pensado por mí, y me han sacado de los problemas antes de que me metiera.
- Me gustaría no tener que dar explicaciones a nadie y tener mi familia.
- No sé quien soy, pienso que todo lo que he hecho ha estado mal.

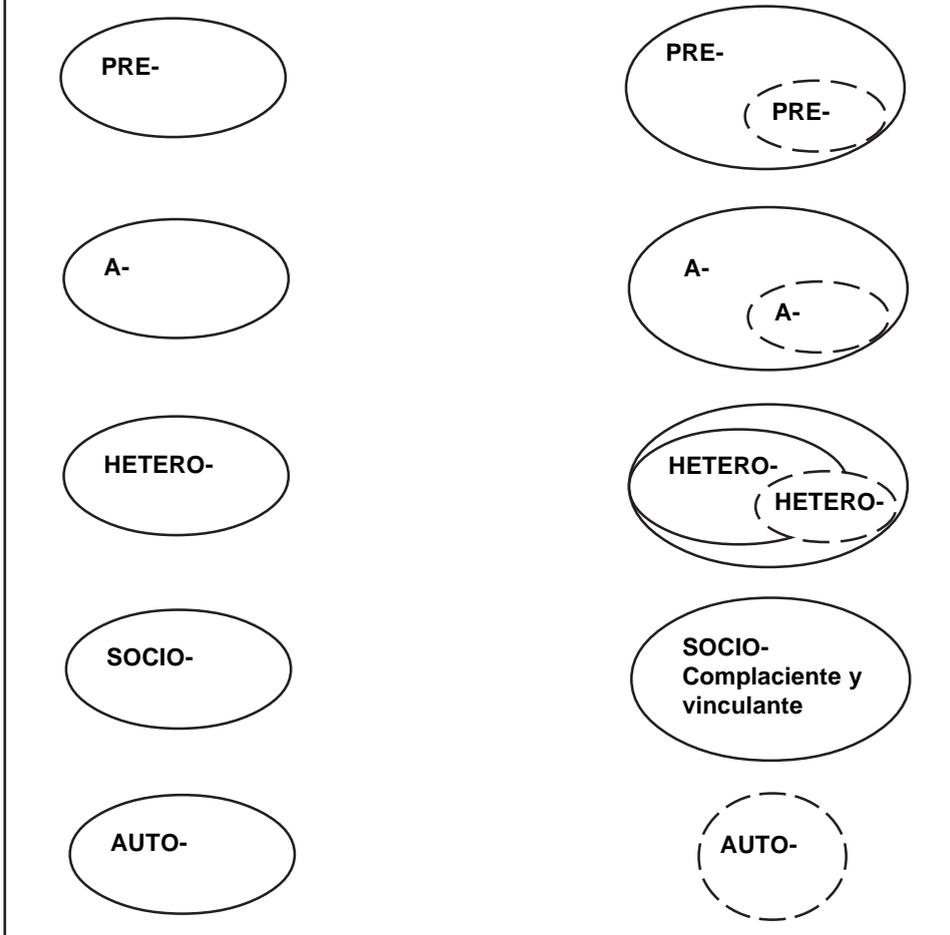
Si intentamos comprender la historia de Emily y su forma de relacionarse con ella misma y los demás, en términos de regulación moral, podríamos trazar un mapa en el que se harían patentes las irregularidades del terreno sobre el que transcurre su vida y las disfunciones y sobresaltos que se derivan de ello. Este mapa lo podemos representar de forma abstracta o geométrica, en forma de círculos de distinto tamaño, entendiendo que estas diferencias responden a alzas o desniveles en el terreno, que causan zozobras constantes en el ánimo. El mapa esquemático se representa en dos columnas, la primera de las cuales hace referencia a un proceso evolutivo y estructural donde cada secuencia se integra en la siguiente con un peso similar en el conjunto, dando lugar a la posibilidad de una regulación autónoma. La segunda columna intenta expresar las desigualdades en el proceso evolutivo de Emily, donde las bolitas grandes dentro de los círculos, que representan cada sistema de regulación, indican la predominancia de los déficits evolutivos (dependencia, impulsividad, narcisismo, miedo al juicio social, complacencia en las relaciones), que hacen difícil la consecución de la autonomía, representada por trazos entrecortados, para indicar su carácter todavía no consolidado o inexistente. Las bolitas pequeñas indican, en cambio, el estado embrionario en que cada sistema ejerce alguna función en el conjunto de su sistema de regulación moral (Véase Figura 1)

La prenomía

Emily se regula desde una posición prenómica al delegar la cobertura de sus necesidades en sus padres que se hacen cargo de cuidar de ella y sus hijas, y de avalar sus gastos e inversiones, o en sus parejas, que han asumir el cuidado de ella, dando lugar a una *dependencia funcional*.

T.: Al principio tenemos unas necesidades básicas, como la alimentación o la higiene, cuya satisfacción depende de los demás, porque por si mismo el bebé no puede hacerlo. Nuestro desarrollo va desde que nacemos y dura toda la vida, no termina nunca, pero en la vida hay etapas que son claves y fundamentales, sobre todo en la infancia y la adolescencia para crear

Figura 1



una entidad propia y según cómo se desarrollan van a dar unos resultados u otros. El criterio con que valoramos ese desarrollo es el criterio que tiene que ver con la autonomía. ¿Cómo se llega a la autonomía? Tú por ejemplo hablas de que te gustaría ser más independiente, y eso significa capacidad de autonomía, de pensar por ti, de sentir por ti, de querer por ti, de decidir por ti, de actuar por ti misma, lo cual no significa que no puedas compartir, ayudar y que te ayuden, pero teniendo tu entidad. ¿Cómo se forma la autonomía? Nace en un estado embrionario de pre-nomía, con dispositivos genéticos preestablecidos, que solo se van a desarrollar si son suficientemente estimulados y nutridos por los padres, las personas que lo toman bajo su cuidado, las que otorgan la satisfacción de sus necesidades. En cuanto el niño tiene la seguridad de que sus necesidades están cubiertas

y eso le permite desarrollarse, empieza a andar, a hablar, a querer cosas. Cuando uno es adulto se supone que esas necesidades, que de pequeño tenían que ser satisfechas por los otros, de adulto es capaz de satisfacerlas, por sí mismo. Tú me has explicado que la mayor parte del dinero que ganabas te lo gastabas en caprichos no en necesidades, entonces, esas necesidades ¿quién las cubría?

E.: Mis padres.

T.: Y tú, ¿por qué has puesto un negocio?

E.: Para independizarme de ellos.

T.: O sea para poder tener los suficientes recursos por ti misma, eso significa que ahora estás empezando a plantearte cubrir totalmente con tus recursos, tus necesidades, cosa que hasta ahora no has hecho, por ejemplo con tus parejas. ¿Qué cubrían ellas para ti?

E.: Mi primer marido me dio el amor y me decía lo que tenía que hacer, aunque también me decía que todo lo hacía mal, y el argentino me admiraba, me daba pasión y mimos, lo que no me daba mi marido. Y, ahora, Tom me da estabilidad y apoyo y me dice que no sea una niña, me hace poner más los pies en el suelo.

T.: Quieres decir que hasta ahora hay muchas necesidades que te han cubierto los demás

E.: Sí, por eso he venido a terapia porque estoy harta de que los demás me digan lo que tengo que hacer, quiero ser yo.

T.: Pues, lo que se ha de conseguir es integrar esa parte de la prenomía en la autonomía,

E.: Pero entonces yo no tengo bien la prenomía, en el esquema está muy grande.

T.: Significa que has dejado, o ya te ha ido bien o te ha resultado más cómodo, que los demás cuidaran de ti en muchas cosas y no te has hecho cargo de tus recursos para satisfacer tus necesidades y ahora este planteamiento que estás haciendo nos viene como anillo al dedo para ver como esa prenomía tú la puedes satisfacer por ti misma. Las bolas tienen que estar iguales porque todas tienen que tener el mismo peso, porque una persona para ser autónoma debe ser capaz de satisfacer sus necesidades por sí misma como de poner límites a las cosas que tiene que hacer o no.

E.: Pero yo entonces estoy muy mal, porque tengo muchas bolitas grandes o pequeñas y debe de ser muy difícil que todas tengan el mismo peso. Si esto no se ha hecho en su momento, luego ¿cómo se hace?

T.: Esta es una muy buena pregunta, y muchas personas piensan que lo que no se ha hecho en su momento, luego no se puede hacer y precisamente tú estas dando muestras de que necesitas e intentas hacerlo porque notas ese malestar.

E.: *Me estás diciendo que tengo mucha más dependencia que otras personas en el sentido de que me cubran mis necesidades pero entonces ¿por qué yo dependo más que otras personas de mis padres?*

T.: *Porque tus padres, por ejemplo, te han sobreprotegido mucho, a ti ya te ha ido bien. Tú querías ir a un colegio de monjas porque era más “in”. Tus padres te han dicho que con dinero se podía tener todo. “Dinero hay, mis padres lo tienen y lo ponen, soy hija única, su hija protegida, pues ya me va bien, como si la vida no me pusiera límites a mí, porque la fuente de esas necesidades yo no la toco, ya está cubierta, como si viviera en un país que mana leche y miel”.*

E.: *Entonces yo no tengo la culpa de esto.*

T.: *No, pero tienes la responsabilidad. Esto ha sucedido así porque las cosas han ido de este modo y tú te has acomodado. Y tus padres han actuado así porque seguramente es la forma que ellos han entendido que te podían amar. Muchos padres compran el amor con dinero. Y tú ahora prefieres que te hubieran dado amor, pero en su momento ya te estaba bien.*

E.: *Y ahora, ¿cómo cambio yo esta prenomía?*

T.: *En la medida en que tú te vas haciendo responsable de cubrir por ti misma tus necesidades, estás cambiando esto, te estás convirtiendo en una parte integrante de tu autonomía, que ahora no la tienes porque precisamente está dentro del programa que queremos desarrollar. Tú tienes todas las partes, pero están desequilibradas y desintegradas. Tal como están tus bolitas no se pueden integrar, necesitan evolucionar. Hay contradicciones entre ellas.*

E.: *¿Hay gente que no tenga alguna de esas bolitas o estructuras de regulación?*

T.: *Sí, hay gente que cuando por ejemplo se está desarrollando la anomía, viene la heteronomía y se la carga. O no se tiene, o es tan pequeñita que no se ve o, a veces, sale por su cuenta de forma compulsiva totalmente desintegrada del sistema. Tú en un momento comprabas bolsos y ropa de lujo de forma compulsiva, y ¿eso, qué te llenaba, que pretendías con eso?*

E.: *Me gustaba porque me sentía muy válida, muy bien porque tenía cosas y como a mí me habían enseñado que cuanto más tenías más valías, pues me sentía súper válida.*

T.: *Pues eso era compulsivo, a falta de un valor propio, necesitas ansiosamente cosas externas que te den valor añadido. Y esa conducta estaría dentro de la anomía grande.*

E.: *Entonces, si lo entiendo bien, me estás diciendo que tengo la prenomía grande porque yo no he sabido cubrir mis necesidades por mí misma, porque he tenido a mis padres que me lo cubrían todo, porque me han protegido y no he aprendido a hacerlo por mí misma.*

T.: *Exacto. Pero no has necesitado eso porque fueras inválida, sino porque ellos sustituían tu proceso. Sus motivos tendrían para hacerlo y seguramente con eso sentían que lo que no te daban en amor te lo daban en metálico, y eso ha hecho que tú no tomaras conciencia de la necesidad de valerte por ti misma. Pero se puede solucionar, porque de ti nace una búsqueda de salir de esa especie de desintegración. El primer paso que ya has hecho para salir de eso es venir a terapia, pero no por el hecho de venir, sino por el de venir con una demanda, con una inquietud, con algo que sí que es propio, es una necesidad tuya. Tú estás en un momento de tu vida que necesitas plantearte quién eres y qué quieres, ser tú misma. Jane Fonda escribió sus memorias a los 65 años y decía que había tenido que esperar a llegar a esa edad para darse cuenta de que ella no había sido ella, que había vivido para los demás toda su vida.*

E.: *Es lo que me ha pasado a mí, yo no he vivido mi vida. Estoy harta de esto, tanto glamour no sirve para nada, pendiente de lo que dirán los demás de mí.*

T.: *Justamente, tú por suerte no has llegado a los 65, tienes 42, una edad fantástica, donde puedes llegar a ser una persona auténtica, real. ¿Qué significa autónoma, que ya has llegado a la meta? No, es una lucha continua.*

E.: *¿A qué edad se llega a la autonomía?*

T.: *Nunca se llega a la autonomía de una manera definitiva, es una tendencia siempre en movimiento. Una persona puede estar luchando por mantenerse en una posición autónoma, por no dejarse llevar por caprichos, por no dejarse llevar por complacer a los demás, por no depender de ellos, por valerse por sí misma. Pero si una persona tiene claro por qué quiere luchar, pues esa lucha le da ánimo y le da satisfacción. Los problemas siempre llamarán a tu puerta. Si el cartero siempre llama dos veces, imagínate la vida. La autonomía es como una pareja, en la que continuamente se tiene que estar reavivando el fuego. Cuando hicisteis la terapia de pareja os disteis cuenta que, si no os conocíais ni trabajabais, vuestra relación no funcionaría. Con la autonomía se tiene que ser constante para mantenerla.*

Anomía

Desde el nivel de regulación anómico, en Emily predomina la impulsividad, se deja llevar por sus deseos y no piensa en las consecuencias de sus actos, abandona su trabajo en el hospital y se embarca en la inauguración de un SPA para el que no tiene ni el capital, ni los conocimientos necesarios. Igualmente necesita buscar la admiración de los demás: la relación con el argentino, hace de espejo a su narcisismo, representado junto a la impulsividad, por el círculo grande. Busca que

le vean brillar por eso persigue el glamour en todo y cuando la gente le dice que hace algo mal, se siente amenazada. Sin embargo, hay un déficit anómico, representado por la bolita pequeña en el interior del círculo más grande, a la hora de plantearse qué espera de la vida, cuáles son sus deseos, qué quiere y qué no, o le motiva o deja de motivarla (no se escuchó cuando decidió hacerse dos fecundaciones). Tampoco se escuchó cuando se puso a estudiar diseño de interiores. No tiene una identidad definida porque nunca ha conectado con una parte anómica auténtica.

T.: Pues ahora te voy a seguir explicando el esquema de las bolitas o de la regulación moral. Cuando el niño ya tiene la seguridad de que sus necesidades están cubiertas y que lo continuarán siendo por sus padres, pues no le ha llegado la madurez todavía para cubrirselas por sí mismo, va poco a poco desarrollando un deseo de autonomía, empezando a hacer ya cosas por sí mismo, independiente de los padres, es una conquista gradual de la independencia. Y, en la medida que va desarrollando un sentido de su poder o capacidad, se convierte en un núcleo de deseos, va construyendo el centro de la voluntad. Hay cosas que quiere, cosas que no quiere y ahí empieza una relación muy especial con los padres, pues pasan de dárselo todo y tolerárselo todo a ponerle límites. El niño empieza a cambiar esa regulación de necesidades por el deseo y así como la necesidad se satisface fácilmente, el deseo no tiene fin. En tu forma de funcionar, Emily, tus necesidades y deseos se mezclan. No parece que haya un conocimiento de lo que cuesta conseguir las cosas. Las necesidades se satisfacen, pero los deseos no, siempre van a más. Como cuentas con el apoyo económico de tus padres, compras y gastas sin ahorrar y no te pones límites a ti misma. Vives en un mundo, en que el dinero todo lo puede. Tú tienes una parte de la anomía grande que es el deseo, que no tiene límites, que te ha llevado a ser siempre el centro de atención, a ser la reina de la fiesta, a que te admire todo el mundo. Tú necesitas hacer grande la bola de la anomía para que los demás lo vean porque si los demás no lo ven parece que no se enteran o que ni siquiera existe, es una necesidad de hacer un gran despliegue, como un pavo real.

E.: Pero yo eso no lo veo un problema.

T.: No lo ves un problema, pero no te da la felicidad. Y a esa bola grande de la anomía la llamamos narcisismo ¿te suena de algo?

E.: Sí, pero me suena a algo malo. Los narcisistas son los que se creen los más guapos y los mejores y yo soy muy insegura conmigo misma, por eso no creo que sea narcisa.

T.: Te voy a contar el mito de Narciso y Eco para que entiendas mejor como funcionas (ver anexo). Narciso no puede querer, solo ve en el otro el reflejo de sí mismo, no ve al otro como tal, sino como reflejo de lo que es él. Tú necesitas admiración para sentirte válida. ¿Que te aporta que te admiren,

que ventajas tienes y a donde te lleva?

E.: Yo siempre he pensado que si me admiraban valía más. Pero por ejemplo, ahora Tom va a hacer una inauguración del hotel que abre y va a invitar a muchas personas igual que yo hice cuando abrí mi negocio. Él también busca la admiración, ¿no? Porque podría hacer algo más pequeño, sin embargo lo va a hacer por todo lo grande y a él nadie le dice que se equivoca.

T.: Pero hay una diferencia, Tom no busca la admiración de esa gente, busca lo mejor para el negocio, que es que cuanto más gente haya mejor irá el boca a boca, y además antes de montar el hotel, él ha estado mucho tiempo trabajando en el proyecto y viendo si podría ser rentable o no. No lo ha montado para ser el jefe y ya está, como fue tu caso. El lo ha meditado y ha visto los pros y contras haciéndose cargo de las consecuencias porque está montándolo con su dinero, no con el de sus padres. El está teniendo en cuenta su anomía y su heteronomía.

E.: ¿Y yo como lo hago para integrar mi anomía? Lo único que he hecho sin hacer caso a lo que decían mis padres es comprarme un Mini, y que era mi ilusión, y salir con el argentino ¿no me estaba regulando por la anomía? Porque es lo que yo quería.

T.: Cuando te compraste el Mini, o montaste el negocio, era un deseo que iba más allá de tus posibilidades. Tus padres te dejaron el dinero, sin tener en cuenta los límites de la realidad (ese Mini estaba contaminado de narcisismo porque formaba parte de ese glamour), entonces te estabas moviendo por esa anomía grande. Y el argentino te admiraba, te veías superior a él y eso te exaltaba, entonces eso también estaba contaminado. Cuando hay un narcisismo es muy difícil que la parte anómica válida no se contamine, están todas dentro del mismo saco. Sí que había una parte anómica, pero también prenómica, ya que lo pagaban tus padres y fallaba la heteronomía porque quizás no era el momento de comprarte un coche tan caro, pues estabas montando un negocio, en esta situación falta una integración de todas las partes.

E.: Y ¿por qué se rompió esa relación con el argentino?

T.: Con respecto al argentino, no tuviste tampoco en cuenta las consecuencias de tus actos, te dejaste llevar por un amor narcisista y cuando se llevó a cabo el divorcio a ti te castigaron tus padres por haberte portado mal y no te dejaron participar de la separación de bienes, no tenías ni voz ni voto. Merecías eso y no te legitimaste porque la autoridad paternal tenía mayor poder que tu propio criterio.

E.: Mis padres contrataron a un detective privado y se enteraron de todo y me castigaron y con mi exmarido prepararon el divorcio. Yo me había portado mal, porque estaba casada y se enteró todo el pueblo y me sentí

culpable. Yo buscaba que me admiraran.

T.: Precisamente las personas narcisistas no es que se crean necesariamente las más guapas, sino que si no se sienten las más guapas se sienten inseguras y por eso buscan la admiración. Qué significa admirar, que alguien me mire a mí, y desde esta postura de buscar la admiración en el otro, nace el narcisismo. A Narciso le gustan los espejos que ensalzan su imagen, como a la madrastra de Blancanieves. Pero cuando su espejo mágico le dijo que ya no era la más bella del mundo, lo rompió en mil pedazos. Por ejemplo, cuando tú vas con gente más rica que tú y más glamorosa que tú, ¿qué te pasa?

E.: Que me siento muy inferior, no me siento integrada, si tienen un estatus económico superior al mío, me siento pequeñita. Cuando estoy en una fiesta, ya me siento inferior porque tengo menos dinero que ellos y me bloqueo

T.: Entonces son más guapas que tú y el espejo se hace pequeñito.

E.: ¿Me estás diciendo que yo necesito que los demás me digan que soy maravillosa?

T.: Estoy intentando hacer de eco. Estoy intentando repetir tus palabras, lo que tú me has contado y si te repito esto ¿a ti qué te dice?

E.: Pues que sí, que siempre he vivido buscando esa admiración de los demás y que no quiero hacerlo más porque el glamour no tiene ningún sentido, y esta gente es muy superficial.

T.: Pues por eso vemos el por qué esta parte de la anomía es más grande, y es la que hasta ahora te ha motivado, pero ahora ya no te satisface y está en crisis.

E.: Y ¿cómo lo hago para no ser narcisista? ¿No tendría que gustarme que me admiraran los demás?

T.: A nadie le amarga un dulce, una cosa es que no te guste, porque nos gusta a todos, y otra cosa es que lo necesites para sentirte válida. En cuanto a la bolita pequeña de la anomía representa lo que tú realmente quieres. Tú quieres ser una persona por ti misma, y responsable de ti misma y tus decisiones, que quieres poder detectar lo que haces por ti y diferenciarlo de lo que haces por los demás. En terapia vamos a intentar que esa bolita crezca un poco más y la otra disminuya, porque ahora están disociadas. Las dos bolas han de juntarse hasta conseguir una anomía adecuada. Tú has buscado más qué hacer para ser admirada por los demás, mirando al espejo, que no mirándote a ti misma. Para tener la anomía integrada, y no hablamos de la narcisista sino de la natural, tienes que pensar más por ti misma, desde ti misma, no tanto en ti. Desde el egocentrismo todo tiene que girar en torno a ti, te gustaría ser la reina de la fiesta, a la que todo el mundo la admire (esa es la parte narcisista que tienes).

Heteronomía

La regulación heteronómica se manifiesta en Emily a través del miedo al juicio del otro, de lo que pensarán de ella los demás; sin embargo no tiene una construcción de las consecuencias que suponen sus actos ni de los deberes, propios de una persona de 42 años. Carece de normas interiorizadas, por lo que necesita de un agente exterior (padres o novios), que le hagan de guía y le validen si lo que hace está o no bien hecho. Al carecer de criterio propio existe un desequilibrio constante en su vida, dando lugar a incongruencias a lo largo de su historia y en el momento de comprometerse a lo que le proponen los demás.

T.: *Cumplir un castigo es una posición dependiente, has hecho algo que tú no has decidido si está mal o no, lo deciden tus padres por ti. Aceptas que está mal, te castigan y te sometes al castigo, no valoras por ti misma si está bien o mal hecho, si es un riesgo que tú quieres correr, no decides. Te dejas llevar por la situación, porque tu padre es la autoridad y tu criterio no sirve para nada. El castigo, es concebido como un dolor pasajero. No como una pérdida, ni como una ruptura, por ello un castigo no lleva a un aprendizaje. Tus padres te castigaron pero no te dejan, continúan cubriendo tus necesidades. La heteronomía es el criterio de los demás, el criterio de la ley, lo que es bueno o malo. Y ese criterio lo tienes que tener tú, es la única forma para poder ser autónoma, sabiendo tú lo que está bien o lo que está mal.*

E.: *Entonces desde la heteronomía ¿qué tendría que haber hecho con el argentino?*

T.: *Con respecto al argentino, no integraste la anomía con la heteronomía y el problemón que supondría romper con tu pareja, tus padres se encargaron de todo y tú no podías hacerte cargo como una persona adulta de tus propios actos. Tú podrías haber valorado si eso estaba bien o estaba mal, y si estaba bien por qué y si estaba mal por qué y, en el caso que estuviera mal, si tú querías hacerlo o transgredir la ley. Pero te callaste e hiciste caso a tus padres porque tú tenías sentimiento de culpabilidad, tú no te hiciste responsable de esta situación, asumiste lo que te cayera, no introdujiste criterios heteronómicos propios y por lo tanto son los demás los que van a juzgar, los que van a determinar qué se tiene que hacer. Hetero significa “lo otro”, lo que no soy yo, por eso tienes una heteronomía grande por un lado porque son los demás los que deciden por ti, hasta deciden si eres buena o mala o si te has equivocado o no, entonces te castigan. Con el argentino no integraste lo que tú querías con lo que debías, no te hiciste cargo de las consecuencias por ti misma, ni pensaste en las opciones que podrían existir, simplemente aceptaste el castigo de tus padres. No veías límites, ni consecuencias y lo dejabas todo en manos de los demás. El niño, cuando se le escapa la pelota a la carretera, va detrás*

de ella sin pensar en las consecuencias de que le puedan atropellar, son los padres los que luego le riñen. No has interiorizado el sentido de lo que ha sucedido, qué puedes aprender de lo que te han enseñado. Tú puedes empezar a preguntarte sobre eso qué es lo que quiero y lo que no, qué es lo que harías y lo que no. Eso sería juntar la anomía con la heteronomía, porque yo a veces quiero cosas que no puedo y tengo que aprender a regular ese deseo, por ejemplo lo del Mini, me gusta pero no tengo dinero para comprármelo por mí misma. Tienes que empezar a plantearte qué quieres, qué realmente te sirve, qué te conviene o no, qué efecto tiene lo que haces, de qué manera te relacionas con los demás y qué te aporta eso a ti, y qué sientes tú de ellos, no tanto lo que sienten ellos por ti.

E.: A mi me han hecho tan pequeñita que ahora no confío en mi, siempre he estado pendiente de lo que los demás pensarán de mi, sin plantearme lo que yo pienso de ellos.

T.: Ese es el problema, por eso ahora te has plantear y cuestionar lo que tú piensas, en qué estás o no de acuerdo. Tienes que hacerte tu propio traje a medida. Conectar contigo y qué consecuencias tiene lo que tú haces y a dónde te lleva, verlo de una manera conjunta. Y cuando tú haces algo por ti misma, como venir al psicólogo, tu madre te invalida y vuelve a las de siempre, tu madre prioriza el dinero, el negocio y te hace sentir pequeñita, porque como siempre tus padres te han tratado como una niña protegida; te ponen en una posición de niña y ellos en la de padre, y a eso se le llama en Análisis Transaccional (A.T.) la relación padre-niño.

Cuando tu padre te habla desde el padre, se está dirigiendo al niño, no se está dirigiendo a la persona que eres tú ahora, una adulta, sino al niño. El padre que se dirige al niño, lo puede hacer desde dos posiciones: de padre nutritivo, que te lo da todo, que eso lo hacían mucho o de padre crítico. Mientras tú eras pequeña ya les iba bien que fueras niña, pero ahora te quieren mantener niña y ahora te nutren pero sobre todo te critican, y ante esta crítica tú reaccionas de dos formas posibles: o te sometes, como hiciste con lo del divorcio, o te rebelas

Socionomía

La regulación socionómica se pone de manifiesto, particularmente, en las relaciones de pareja, donde se regula de forma complaciente y vinculante dependiente, lo que se hace particularmente evidente en su relación con Tom, pues, por miedo a no gustarle o al abandono, acepta hacerse dos fecundaciones sin ella desearlo y se acomoda a las propuestas de buscar un vientre de alquiler y a pagarlo de su bolsillo, cuando a ella no le hace ninguna gracia.

E.: Y esta bola de la socionomía ¿qué significa?

T.: Cómo ha sido tu relación con Tom y para ello ¿a qué has estado

dispuesta?

E.: A tener hijos, sin yo quererlo, por complacer al otro.

T.: O sea significa no tenerte en cuenta, para complacer al otro. La relación con Tom es la menos narcisista, pero la más complaciente: no has buscado tanto la admiración sino que esa relación tuviera una continuidad y una posibilidad. Durante tu vida, la relación con tus parejas ha sido la siguiente:

- tu marido cubría tus necesidades, tenías una dependencia funcional y una necesidad de glamour.

- con el argentino tenías un enamoramiento narcisista, él te admiraba y estaba por debajo de ti.

- con Tom has buscado cubrir una necesidad de seguridad y estabilidad y te has posicionado en un rol complaciente y sumiso.

Te has comportado como una selenita (habitante de la luna) que sigue a su planeta donde quiera que vaya, que carece de luz propia y necesita de los demás para ser vista y tomar conciencia de sí, generando una dependencia funcional y emocional, incapaz de decidir por sí misma.

E.: Y ¿cómo se hace para integrar todas las partes?, esto es muy complicado.

T.: La respuesta hay que buscarla en la autonomía

Autonomía

Emily se encuentra en una situación vital donde la incapacidad para asumir la gestión de su vida la ha llevado a actuar de forma impulsiva e imprudente y a depender de sus padres y parejas, entrando en crisis de angustia y desorientación. No puede funcionar desde la autonomía porque no tiene integrados los distintos niveles de regulación, por lo que se siente perdida, sin rumbo y con malestar personal. La falta de integración entre sistemas es la responsable de su estado actual de crisis.

T.: Mediante la autonomía, uno decide por sí mismo. La función de la autonomía es armonizar todos los caballos. (Aquí se hace referencia al mito del auriga: ver anexo). Imagínate que eres como el auriga que conduce su cuadriga. Tendrías que conseguir que todos los caballos colaboraran y fueran en una misma dirección. Podemos intentar dramatizarlo aquí, en este momento. Te sugiero que en el ejercicio que hagamos pongas voz a cada uno de los niveles de regulación y que dialoguen entre ellos, la función de la autonomía sería:

- dar turnos de habla a cada uno de los caballos

- escuchar a todas las partes y que todas se escuchen entre sí, se comprendan, se tengan en cuenta y se respeten profundamente

- deliberar y hacer un balance un análisis y una valoración global de lo

expuesto.

- tomar una decisión sintética como auriga.

E.: *Es que cuando tomo una decisión por mí misma, como la de venir al psicólogo, mi madre me dice que soy irresponsable, con la cantidad de trabajo que tengo. También me siento mal, no sé que decirle porque como nunca hago nada bien.*

T.: *Es importante que tú te sitúes en una posición de adulta. Tú te has situado muchas veces como niña sumisa o rebelde, pero no como adulta. Por ejemplo, dices que tu madre no está de acuerdo en que vengas a terapia. ¿Como adulto, qué le dirías a tu madre respecto al hecho de venir, aunque tengas que dejar el trabajo?*

E.: *Bueno, le diría que yo ya sé lo que hay, pero que si decido venir es porque ya he previsto que esta tarde trabajaré hasta las 11 de la noche para suplir mi ausencia. Ya no soy ninguna niña pequeña a quien tiene que decirle lo que tiene que hacer. Desde la postura adulta podría decirle: “Mira mamá yo priorizo ante todo la terapia, porque creo que la necesito y me va bien, estoy trabajando para hacer un cambio en mí y pase lo que pase pongo eso por delante, me hago responsable de mi trabajo porque ya me quedaré más horas. Si te parece bien mi explicación, adelante y si te parece mal, me da igual, haré lo mismo, porque lo he decidido yo”.*

T.: *Esta posición te está acercando a la autonomía, desde el adulto que ya no acepta la posición de niño. Si te rebelas o te sometes estás actuando como una niña y activas el circuito de siempre. Este es un ejemplo claro de cómo puedes ir modificando tu posición de niña, y lo has hecho de forma espontánea, porque te has escuchado a ti, has valorado las cosas y has tenido en cuenta tanto tus compromisos con los clientes, como tu compromiso personal con la terapia.*

E.: *Pero ¿cómo lo hago para cambiar e ir en contra de lo que he me han enseñado durante tantos años de mi vida?*

T.: *Lo primero es aprender a poner límites a ti misma y a los demás y empezar a validarte a ti misma. Tus padres te han dicho lo que tienes que hacer y te han invalidado mucho. Ven en ti una incapacidad creada por ellos, pero que tú has llegado a creértela y por eso no te legitimas, ni te validas. Y al no hacerlo, careces de autoridad para contigo (y tus hijas) y para con los demás. ¿En tu vida ha habido situaciones o momentos en los que has tenido que poner límites?*

E.: *Me acuerdo de pocos, pero, por ejemplo, me pasó algo con mi empleada el otro día y no supe qué decirle, es una época de mucho trabajo por lo de san Juan. Pero luego vino su novio y me dijo que esa situación no podía continuar, que tenía que contratar a otra chica porque no podíamos con todo, las dos solas. No he sabido qué hacer. Tom me dice que tengo que*

tratarla como empleada no como amiga y que no me puedo vincular afectivamente a mis empleados. Le dije que eran picos de trabajo, que ya vendrían unos meses de tranquilidad. Pero tengo miedo de que si se cansa se vaya y me quede sin empleada y es buena dando masajes.

T.: Es necesario que reconozcas dónde están los límites y Tom por primera vez te los está mostrando.

E.: ¿Como sabré si son míos los límites o no?

T.: Empezando a plantearte: de las cosas que te han enseñado y que has aprendido,

- ¿cuál de ellas va ahora contigo?

- ¿en qué cosas, de las que me han enseñado, no creo?

- ¿qué me ha dicho la gente, que me ha invalidado, y qué creo de todo eso?

- ¿qué quiero y qué no me gusta de esta situación?

- ¿me siento a gusto donde estoy?

- ¿me gusta cómo se está comportando esta persona? No si yo le gusto a él. Tiene que haber un cambio. Pensar en función de ti, no del otro.

Has de ir a favor de lo que has aprendido. Venir a terapia es como acudir al juicio de Er (referencia al mito de Er que se le explica: ver anexo). Hay que plantearse toda la vida y tomar una decisión de cómo se quiere que sea la próxima vida. La terapia te ofrece la oportunidad de rehacer y de escoger una segunda vida, de continuar con lo que te gusta y quitarte el lastre de aquello que te crea malestar y conflicto. Cuando salgas de aquí, y termines tu terapia, habrás podido escuchar todas esas voces, ese diálogo entre todas las partes y podrás haber decidido lo que quieres, como te estás planteando con tu pareja, o en tu negocio, o en tu vida qué es lo que quieres.

PSICOTERAPIA Y CONSTRUCCIÓN MORAL

A Henry Ey (1976) le gustaba definir las neurosis como patologías de la libertad. “Si no hay libertad humana –decía– no puede haber locura”. Para nosotros (Villegas, 2000, 2004) la constricción de la libertad se encuentra en la base de cualquier patología neurótica en la medida en que son los dilemas morales los que ponen en juego su ejercicio espontáneo. El miedo al juicio de los otros, las dudas referidas a los propios derechos y a la legitimidad de nuestro ser, los conflictos relacionales, los sentimientos de culpa, de obligación, el temor a traicionar, a ser infiel a quienes amamos, a no complacer a los demás, la dependencia en las relaciones, etc. se convierten con frecuencia en un freno a nuestra proyección en el mundo.

En este marco conceptual hemos descrito los trastornos psicológicos de ansiedad como dificultades, vividas, a veces, como insuperables, de enfrentarse a dilemas morales. Estos tienen que ver muy a menudo con situaciones de incompa-

tibilidad entre las tendencias anómicas y las limitaciones heteronómicas o las exigencias sacionómicas. Pero desde el punto de vista psicológico no es un problema que se pueda reconducir a una cuestión de juicio moral, de competencia filosófica o religiosa sobre el bien y el mal, sino como una cuestión que se debe considerar evolutivamente. O sea no se trata de juzgar la bondad o malicia de una acción, ni su mayor o menor adecuación a una situación social en particular, sino más bien de evaluar el grado de desarrollo de los recursos internos puestos en juego para asumir la responsabilidad sobre ella.

El proceso de psicoterapia no es la meta final en la vida de una persona: ésta se encuentra en un constante proceso de desarrollo personal relativo a la evolución de la propia existencia en la que se presentan continuamente dificultades y oportunidades para el desarrollo junto a nuevas exigencias de integración. Pero más allá de las crisis existenciales propias de cada etapa evolutiva, la persona debe hacer frente, a menudo, a problemáticas y dilemas que vienen de los conflictos entre deseos y obligaciones, necesidades y prohibiciones, expectativas y fracasos, pérdidas de diferentes grados de libertad (espontaneidad, elección, decisión), condicionamientos internos y externos que se establecen como un obstáculo en el camino hacia la estabilidad del sistema.

Estas crisis constituyen momentos particularmente propicios para la reorganización y el desarrollo del sistema. Al principio las crisis del sistema introducen una desorganización que puede ser vivida como una amenaza a la supervivencia. En frente a esta amenaza el sistema atraviesa períodos oscilatorios en los cuales los diferentes subsistemas toman la iniciativa de la situación de forma alterna o predominante con el objetivo de alcanzar una nueva organización coherente. La intensidad de las crisis puede hacer que sea necesaria o por lo menos conveniente la intervención psicoterapéutica.

La intervención psicoterapéutica orientada a la consecución de la autonomía requiere operaciones dirigidas a las tareas características de los diferentes niveles de desarrollo moral, en busca de la integración de los diferentes subsistemas, como:

- a) identificación y reconocimiento de las propias necesidades, sentimientos y deseos (anomía);
- b) reconocimiento respetuoso de los límites establecidos por la ley o la sociedad (heteronomía);
- c) capacidad de descentramiento de las propias necesidades para poder interactuar con los otros en modo empático y solidario (sacionomía);
- d) integración de todos los niveles precedentes en una acción responsable, capaz de asumir las decisiones y los compromisos de modo que, sobre la base del reconocimiento de las propias necesidades, se alcance la capacidad de hacerlas compatibles con el respeto hacia las normas sociales y los objetivos prosociales (autonomía).

La psicoterapia crea un contexto dirigido a facilitar este proceso de reorgani-

zación espontáneo o guiado hacia un mayor desarrollo del sistema en el que se integran los diferentes subsistemas de construcción moral, regulado por la autonomía.

Este artículo constituye una aplicación práctica del modelo de terapia basada en el desarrollo moral. De este modo, se reproduce en una sola sesión imaginaria todo un proceso terapéutico en su totalidad, basado en un caso real.

Palabras clave: *Psicoterapia, desarrollo moral, aplicación didáctica, autonomía, narcisismo*

Referencias bibliográficas

- Villegas, M. (2000). Psicopatologías de la libertad (III): La obsesión o la constricción de la espontaneidad. *Revista de Psicoterapia*, 42/43, 49-134.
- Villegas, M. (2003). Dónde vas con mantón de Manila: el proceso de convertirse en persona... autónoma. *Revista de Psicoterapia*, 50/51, 101-162.
- Villegas, M. (2004). Psicopatologías de la libertad (IV): Anorexia purgativa y bulimia o el descontrol de la corporalidad. *Revista de Psicoterapia*, 58/59, 93-143.
- Villegas, M. (2005). Psicopatología y psicoterapia del desarrollo moral. *Revista de Psicoterapia*, 63/64, 59-132.
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. & Mallor, P. (2010a). Consideraciones sobre la terapia de pareja. Un modelo tridimensional. *Revista de Psicoterapia*, 81, 37-106.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2010b). Recursos analógicos en psicoterapia (1): metáforas, mitos y cuentos. *Revista de Psicoterapia*, 82/83, 5-63.
-

Anexos

En estos anexos se reproduce de forma abreviada la referencia a las metáforas o mitos aludidos en el texto. Para mayor información puede consultarse Villegas y Mallor (2010b).

La metáfora del auriga

Una bella metáfora utilizada por Platón en el Fedro, referida a la figura del *auriga*, que aparece como figura central en el mito del carro alado. El texto en que Platón describe el mito, más bien un símbolo, dice así:

“Es, pues, semejante el alma a cierta fuerza natural que, como si hubieran nacido juntos, mantiene unidos un carro y su auriga, sostenidos por alas. Los caballos y aurigas de los dioses son todos ellos buenos y constituidos

de buenos elementos; los de los demás están mezclados. En primer lugar, tratándose de nosotros, el conductor guía una pareja de caballos: de los caballos, el uno es hermoso, bueno y constituido de elementos de la misma indole; el otro está constituido de elementos contrarios y es él mismo contrario. En consecuencia, en nosotros resulta necesariamente dura y difícil la conducción”.

Del mito sólo retenemos ciertos conceptos: el del *auriga* y el carro, en nuestro caso una *cuadriga*. En la época griega y romana el auriga era el conductor de la biga o la cuadriga, es decir ejercía la función de la dirección de la fuerza de cada uno de los caballos: en el mito supone la superposición de una fuerza racional, el auriga (el alma o la mente) a una fuerza irracional o animal (el caballo contrario) contrapuesta a una fuerza ideal o celestial (el caballo hermoso).

En efecto, el auriga no es una estructura superpuesta a la cuadriga, sino que emerge de la interacción sintética de los cuatro caballos, surge de una nueva metamorfosis, como resultado de una transformación. En cuanto a los caballos sólo podemos hablar de analogía no de coincidencia. En primer lugar, nuestros caballos son cuatro y no dos. Cada caballo representa uno de los sistemas de regulación evolutivamente considerados.

- La *prenomía* representa el caballo de las *necesidades*
- La *anomía* representa el caballo de los *deseos*
- La *heteronomía* representa el caballo de la *ley*, el bien social o el bien común
- La *socionomía* representa el caballo de las *relaciones* afectivas e interpersonales

La tarea del auriga es ponerlos a trabajar todos juntos y en la misma dirección. Aunque pueden agruparse en dos ejes contrapuestos, el eje egocentrado y el alocentrado, la visión dialéctica de esta oposición hace posible sacar toda su energía en la prosecución de una síntesis, en función de un bien superior que va más allá de los bienes que defienden cada una de las subestructuras de regulación moral.

El mito de Eco y Narciso

El mito de Eco y Narciso nos remite al adivino Tiresias, quien al nacer el bellissimo Narciso, hijo de la unión de la ninfa Liríope y del viento Cefis, predijo que viviría muchos años “si no llegara nunca a conocerse a si mismo”.

Al ser tan bello era deseado por todos, pero él, engreído en su superioridad, los rechazaba sistemáticamente, creyendo que sólo podría enamorarse de una divinidad, hasta que un día yendo por el bosque de cacería perdió a sus amigos y empezó a gritar:

- *¿hay alguien por aquí...?*

Y oyó una voz que decía:

- *por aquí...*

Esta voz era de Eco, la ninfa que había sido castigada por Hera o Juno a carecer de voz propia y repetir sólo las últimas palabras que llegaban a sus oídos. Eco era incapaz de hablar por sí misma. Estaba privada de tener discurso propio, pero no de tener sentimientos propios y Eco se había enamorado de Narciso. Escondida en el bosque estaba esperando la ocasión para encontrarse con él, hasta que ésta se produjo.

Narciso siguió preguntando:

- *¿Estás aquí a mi lado?*

Y Eco respondió:

- *a mi lado.*

Entonces, dijo Narciso,

- *acércate*

Y Eco repitió:

- *acércate*

- *Juntémonos,*

exclamó Narciso. A lo que Eco respondió:

- *Juntémonos.*

Estas palabras dieron a Eco el pretexto para salir de su escondite tras los árboles y echarse al cuello de Narciso para besarle, el cual, al verla, la rechazó como hacía con todo el mundo. Eco, desconsolada se escondió de nuevo en el bosque para pasar el duelo, languideciendo poco a poco hasta convertirse en las rocas que repiten el eco de la voz. Por eso existe el eco en las montañas, que no es otra cosa que la voz de la ninfa que repite las últimas palabras de quien las pronuncia.

Narciso se encontró solo y perdido y la diosa Juno, creyendo injusto el castigo del rechazo amoroso que Narciso le había infligido a Eco, lo condenó a sentir lo mismo que sintió ella al ser rechazada: quiso que Narciso se sintiera rechazado, también. Llevado por la sed Narciso se acercó a una fuente de agua cristalina y cuando se inclinó sobre el estanque que formaba vio una imagen reflejada en el agua y se enamoró de ella. Cuando sonreía, también lo hacía la imagen, pero, cuando enamorado de ella la quería besar, la imagen desaparecía y, cuando la quería abrazar, casi se ahogaba y así sucesivamente. Narciso se pasó los días rogando para que la imagen saliera del agua, y al final se quedó tumbado esperando, quedándose dormido y muriendo al fin. Cuando los amigos lo encontraron vieron que se había convertido en la flor que lleva su nombre, el narciso.

Este mito reproduce por un lado el narcisismo y por el otro la dependencia emocional, representada por la ninfa Eco. Eco no tiene voz propia, es la dependiente emocional, está condenada a repetir el discurso del otro, y necesita para existir que alguien la evoque (vox), alguien que le dé voz, que le dé existencia, solo existe si alguien está allí. Narciso es imagen y Eco es voz, pero ninguno de los dos tiene entidad, porque uno se pierde en la imagen y el otro se pierde en la voz, ambas son efímeras, la voz suena y desaparece, la imagen se diluye cuanto más te acercas a ella.

El mito de Er

El mito de Er aparece en el diálogo de Platón, titulado *La República*, que reproducimos de forma abreviada a continuación.

Er es un soldado raso, mercenario, de origen armenio, a quien dan por muerto en una batalla y al que se le otorga el privilegio de asistir al juicio de las almas. Como él va a ser escogido para volver a la tierra para explicar lo que allí sucede, no tiene que pasar por ese juicio. El juicio consiste en que cada alma repasa su vida, tiene que valorar su existencia, cual ha sido su destino, su karma, reflexionar sobre si ha cumplido con lo que esperaba de la vida. (ver Figura 4) Una vez realizado este ejercicio de análisis sobre la vida de cada uno, las almas tienen que presentarse ante Láquesis, una de las Parcas, hijas de la Necesidad (Moira). Tan pronto como llegan, una especie de adivino las hace formar en fila y después, tomando del regazo de Láquesis diferentes suertes y modelos de vida, se dirige a las almas para decirles:

He aquí la palabra divina de la virgen Láquesis, hija de la Necesidad: “Almas pasajeras, vais a comenzar una nueva carrera de índole perecedera y entrar de nuevo en un cuerpo mortal. No será un daimon quien os elija, sino vosotras quien elegiréis vuestro daimon. Cada una de vosotras escogerá por suerte la vida a que habrá de quedar ligada por la Necesidad. Pero la virtud no está sujeta a dueño y cada cual podrá poseerla en mayor o menor grado según la honre o la desdeñe. Cada cual es responsable de su elección. ¡La divinidad no es responsable!”

“Acto seguido, colocó en el suelo, delante de ellos, los modelos de vidas en número muy superior al de los presentes, cuya variedad era infinita... Por lo demás, todos los accidentes de la condición humana se mezclaban entre sí, y con ellos la riqueza y la pobreza, la enfermedad y la salud, y había también términos medios entre esos extremos. Según parece, aquel es el momento crítico para el hombre, y por ello cada uno de nosotros debe preocuparse por encima de todo de buscar y adquirir la ciencia que le permita discernir entre la vida dichosa y la miserable, y escoger en todo momento y donde quiera la mejor, en la medida de lo posible.

Contaba además que no bien el adivino hubo dicho estas palabras, se adelantó el primero a quien le cayó la suerte y eligió la mayor de las tiranías, movido por su insensata avidez, sin haber examinado suficientemente todas las consecuencias de su elección y sin advertir, por lo tanto, que lo destinaba a devorar a sus propios hijos y a cometer otras abominaciones. Y cuando se hubo percatado de estas circunstancias, luego de examinarlas detenidamente, se golpeaba el pecho y se lamentaba, no recordando los consejos del adivino, pues en lugar de culparse por su desgracia, acusaba de ella a la fortuna, a los daimones y a todo, menos a sí mismo... Entre los así engañados, no eran pocos los que llegaban del cielo, pues carecían de una experiencia suficiente del sufrimiento, en tanto que los procedentes de la tierra, por haber sufrido ellos mismos y haber sido testigos del sufrimiento ajeno, no hacían su elección tan a la ligera. Por esta razón, y por el azar del rango obtenido en suerte,

la mayoría de las almas cambiaban sus males por bienes, y viceversa... Era, según contaba, un espectáculo curioso ver de qué manera las diferentes almas elegían su vida; espectáculo que movía a piedad, risiblemente absurdo. Las más se guiaban en su elección por los hábitos de su vida precedente.

Una vez que eligieron sus vidas, las almas se acercaron a Láquesis en el orden que les había tocado en suerte, y ésta les dio a cada uno el daimon que hubiera escogido, a fin de que le sirviera de guardián en la existencia y la ayudara a cumplir íntegramente su destino... Una vez que todas hubieron pasado, se encaminaron juntas a la llanura del Olvido... donde todas las almas bebieron de su río, pero aquellas que por imprudencia beben más allá de la medida, pierden absolutamente la memoria. Después las almas se durmieron, pero hacia la medianoche retumbó el trueno, tembló la tierra, y de pronto fueron lanzadas como estrellas errantes, cada una por su lado hacia el mundo superior en donde debían renacer. A Er, según contaba, le impidieron beber el agua del río. Ignoraba por dónde y en qué forma se había reunido con su cuerpo, pero de pronto, al abrir los ojos, se había visto en la madrugada tendido sobre la pira”.

El mito de Platón parte de la idea de la reencarnación de las almas. En consecuencia, para la teoría platónica conocer es recordar, la memoria es la que da sentido a la experiencia, la que nos permite descubrir la verdad oculta en nuestras almas. El juicio es una reconstrucción, es llegar a un conocimiento de lo que ha sido la vida, conocerse a si mismo para poder a hacer una redecisión, una segunda elección, volver a decidir la vida que se quiere escoger, y como la elegirás, en base a cual de los tres tipos que se describen en el mito. Er observa que existen 3 tipologías de almas a la hora de elegir destino:

- Las almas que no se han encarnado nunca, son ingenuas y no tienen experiencia y por lo tanto se dejan seducir por vidas asociadas al éxito, a la riqueza o a la belleza, pero no han vivido las implicaciones y consecuencias que eso implica.
- Otro grupo es el que está muy disgustado con la vida que han tenido y escogen todo lo contrario y opuesto a lo vivido como venganza, por ejemplo: si han sido esclavos, deciden ser tiranos.
- Otro grupo es el que ha sufrido mucho en su vida y ha aprendido del dolor; por ello las almas de este grupo deciden de forma mucho más meditada.

Láquesis advierte a las almas que una vez que elijan sus vidas no las podrán cambiar, que el destino está en su decisión. Si se elige un tipo de vida, no se puede cambiar su guión, es decir, si se elige la riqueza, como el rey Midas, eso implicará que todo lo que toques se convertirá en oro, por lo que serás inmensamente rico, pero que morirás inexorablemente de inanición, porque el oro no se come.