
Sobre el juicio, la vergüenza y el tratamiento

Por qué la moralización es contraproducente en la adicción

Una lectura breve para familiares, pacientes y equipos de salud: qué es moralizar, para qué sirvió el juicio moral y por qué el castigo nunca ha funcionado frente a un padecimiento que afecta las funciones físicas del cerebro.

MÉDICO
FRANCISCO A.
CANTÚ GUZMÁN

No puedo negar que la misma persona con un padecimiento asociado al uso de alcohol y drogas haya acreditado con creces el que se le vea con ojos de moralidad. Sus conductas tienden a romper un sinfín de reglas sociales y afectan severamente a terceros. Pero hay que verlo con otros ojos si se quiere realmente avanzar en esta área.

Primero, entendamos qué es moralizar — y para eso ayuda saber de dónde viene la palabra.

La palabra “moral” no existió siempre. Fue un filósofo romano, hace más de dos mil años, quien la inventó para traducir una palabra griega que hablaba de costumbres. Con el tiempo, esa palabra se dividió en dos: “ética” quedó para pensar sobre el bien y el mal en general; “moral” quedó para las reglas concretas que un grupo de personas espera que sigas — las de tu familia, tu comunidad, tu época.

El juicio moral no nació para ayudar al otro

¿Y para qué sirve, en el fondo, juzgar a alguien como “malo”? Quienes han estudiado esto durante años encontraron que el juicio moral no nació para ayudar al otro. Nació como una forma de marcar personas — de decidir rápido quién es de fiar y quién no, para saber con quién juntarse y de quién alejarse. Es, en el fondo, una herramienta de supervivencia en grupo, no un sistema para descubrir la verdad.

Y hay algo más: cuando juzgamos a alguien, no lo pensamos primero y sentimos después. Es al revés. Primero sentimos de golpe, sin pensar — y después inventamos la razón que justifica lo que ya sentimos. Por eso, cuando alguien dice “te lo digo por tu bien”, casi nunca es mentira a propósito: es la historia que esa persona se cuenta a sí misma después de haber sentido el enojo. El enojo llegó primero; la explicación llegó a acomodarlo.

La advertencia es la cara amable. Marcar y controlar es lo que realmente está pasando debajo.

Así que moralizar se presenta como una advertencia — “esto te hace daño” — pero en el fondo funciona como una marca: te señala, y con esa marca, el otro se da permiso de juzgarte, alejarte o exigirte.

Aparte, adopta una posición de superioridad. Detrás de esto, las emociones que lo mueven son varias — algo que causa enojo, desprecio, rechazo, y podría seguir con más, y ninguna es agradable.

Enojo

Desprecio

Rechazo

Moralizar es condenar, y condenar es una forma de castigar. El castigo busca vergüenza y culpa, dos emociones muy fuertes que sabemos que modifican las acciones.

Ahora vamos con la persona que tiene el padecimiento. Al no entenderla como tal, se recurre a todas las formas posibles de controlar conductas reprochables:

- 01 La religión** — que en algún momento incluso la llamó pecado.
- 02 Las instituciones** — para aprobar leyes estrictas con el propósito de castigar.
- 03 La sociedad y la familia** — que recurren a la moralización.

Algo que, históricamente y que se sigue repitiendo hoy, es el mismo juego que innumerables veces ha probado no servir.

No se puede dejar de ver todas esas conductas como reprobables, tampoco se puede dejar que pasen impunes. Sí deben reparar el daño, y eso es parte de su rehabilitación.

Pero si lo vemos por lo que es — una enfermedad que afecta las funciones físicas del cerebro del sentir, pensar y actuar — entendemos inmediatamente que los castigos no sirven, que la moralización es contraproducente, y que lo único que sirve es señalarlo y presionar para que tome tratamiento.

Porque al final, lo único que sirve para un padecimiento físico es el tratamiento.
