

“ LAS CAPAS DE LA NEUROSIS ”

Hay una imagen que utilizamos a menudo para entender la neurosis y es pensar en esta como una cebolla, en donde el proceso terapéutico consiste en ir pelando la cebolla, de las capas más exteriores al corazón neurótico, al centro.

Hay otra imagen muy útil, que es imaginar el proceso terapéutico como una “espiral concéntrica”, donde en el propio proceso vamos dando vueltas, cada vez estas son más pequeñas, más cercanas al centro, pero no dejamos de pasar siempre por el mismo lugar. Lo único es que cada vez que pasamos por el mismo tema, no pasamos a la misma profundidad, sino que cada vez pasamos a una profundidad mayor.

Esto sirve para entender qué aspectos que para uno pueden ser muy constitutivos de carácter, es necesario darles muchas vueltas. No es por el mismo sitio, aunque sí es por el mismo tema. Así que es habitual que en un proceso terapéutico profundo, se repitan las situaciones. Y, en la medida en que no se ven y se asimilan las capas más externas, no se puede acceder a una capa más interna.

Mirando las capas de la neurosis y desde la perspectiva gestáltica, algo que se considera general es la **falsedad**, **la carencia de conciencia de ser el yo mismo real**, y cómo nos identificamos con aspectos o bien actuales o bien pasados y en la medida en que nos identificamos con estos aspectos parciales no tenemos conciencia de lo totales que somos en otras cosas que también forman parte de nosotros. Y tomamos como el todo algo que no es más que una parte de la profundidad humana.

En el proceso terapéutico (proceso de curación que se puede dar fuera de la consulta, en la vida), se van pelando esas capas, y lo que sí es cierto es que una vez que se quita una capa no se vuelve. Cuando uno toma conciencia real, eso es definitivo, sabiendo que hay unas que va a costar atravesar más que otras. Aquí, fundamentalmente vamos a hablar de cinco.

Tener en cuenta las diferentes capas, fases, es útil a la hora de trabajar para saber en qué momento está esta persona que trabaja. Además que, dependiendo del momento de la persona hay determinadas intervenciones que no merece hacer. También sirve para establecer estrategias de trabajo con esa persona. Entonces, poder establecer objetivos terapéuticos por etapas.

Parece que la conciencia necesita de la neurosis. Es necesaria una compacta neurosis para que la conciencia pueda emerger. Que la conciencia se

alimenta de esta. Una personalidad pobre no va a tener herramientas ni experiencias con que alimentar la conciencia. (No conozco a nadie que no haya sido consciente antes que neurótico).

Sí que sabemos cómo se conforma la neurosis. Si quieres tener a alguien especialmente neurótico dale mensajes contradictorios, enséñale a no atender sus necesidades, cárgale con tus asuntos como si fueran culpa suya.

Dinámica de la neurosis

Perls propone una comprensión dinámica de la neurosis, un ir pelando las capas de la cebolla como metáfora de iluminar los substratos opacos y atravesar las diferentes etapas evitativas. Esto es importante porque en cada etapa hay una serie de mecanismos concretos. Para deshacer un nudo hay que saber cómo está hecho y en ese sentido Fritz enfoca en el aquí y ahora las sutiles formas en que la neurosis se manifiesta, para así ir restaurando las funciones auto reguladoras. Lo que fundamentalmente falla en la neurosis es la autorregulación organísmica. Así que lo que hacemos en terapia es ir desvelando el cómo hacemos para no autorregularnos. Dejar de seguir poniendo obstáculos para que la regulación organísmica que es algo espontáneo y natural, suceda. Entender cómo nos separamos de nuestra esencia es el camino para disolver la alienación.

Capas de la neurosis

Perls habla de cinco capas o pasos en este proceso de desandar la neurosis y recuperar una existencia más rica y saludable. Atravesar cada capa supone una disolución progresiva de la neurosis, desde sus aspectos más periféricos hasta lo más nucleares.

1º Capa de los clichés y estereotipos, que se caracteriza por el vaciamiento y la banalización de las relaciones humanas, así como por la superficialización del concepto de sí.

Hay una cosa, en esta etapa, de estar siempre posando, mostrando lo maravillosa o lo horrible que soy, y se está diciendo “Yo soy esto que muestro”. Se tiende a hablar de forma nostálgica del ideal de uno mismo y de lo que uno quiere llegar a ser. Uno se identifica con eso que muestra, que cree ser. El propio narcisismo está esplendoroso en su dolor (ya que uno se muestra como “hay que no soy eso que querría ser”). No son personas, son estereotipos de personas. El objetivo podría ser que uno pudiera empezar a verse como un pequeño loco, que no es precisamente eso que aparenta.

2º Capa de los roles y juegos psicológicos, como máscaras que encubren la autenticidad. Digamos que son los estereotipos anteriores constituidos en

conductas automáticas. Eric Berne estudió en profundidad estos juegos en que participamos para manipular el entorno.

La terapia gestalt propone un encuadre terapéutico inicial precisamente dirigido a disolver estos primeros substratos neurotizantes: hablar en primera persona, mantenerse en el aquí y ahora, responsabilizarse de la experiencia en curso, etc.

Roles y juegos psicológicos como una forma de no estar en lo auténtico y de encubrir la autenticidad.

Cómo se relaciona superficialmente con los otros y consigo mismo. Personas que no se tienen en cuenta o no tienen en cuenta su dolor, o su infelicidad. Que van a terapia porque algo no funciona pero con una percepción de sí mismos de la superficie. No hay ninguna comprensión de la profundidad personal. Personas preocupadas y complejos. Personas que vienen a saber de sí. No saben lo poco que saben, o no saben que eso que saben es una parte de mucho más. Las sesiones típicas de esta fase son que la persona abre cosas y te dice y te cuenta. (Y de todo lo dicho es poder decir ¿Y tú?) No se sabe que uno pueda sentir. La superficialización del concepto de uno mismo. Uno se identifica con lo que tiene, con lo que hace. Uno no sabe ni lo que es. Esto ocurre en la primera etapa. En la segunda etapa ya entran más los juegos con los demás. Cómo se establecen vínculos para poder jugar eso. Es la etapa de los líos de pareja. Pastiche. Tragedia. Es la más larga. Es la etapa del juego de polaridades más claramente y de cómo mi juego se equilibra con el juego del otro y cómo necesito al otro para jugar mi juego. La identificación de máscaras. El terapeuta intenta ir devolviéndolo a sí mismo. Gran etapa de la transferencia tanto positiva como negativa. Nada es evitable (no hacer nada a un paciente que evite que viva lo suyo)

3ª Impasse o sustrato fóbico. Es un callejón sin salida porque se vivencia como atasco y confusión. Ya no sirven los anteriores falsos apoyos con que el individuo se sustentaba, y tampoco confía en su incipiente auto apoyo. El impasse se caracteriza por su marcada actitud fóbica. Evitar las molestias del vacío, miedo a lo desconocido, evitación de los riesgos del crecimiento. La recomendación terapéutica en estos casos es precisamente sostener este malestar y no abortar la tendencia autorreguladora. ¿Y ahora qué? Vacío puro y duro. No hay emoción. El bicho está dentro. El bicho es uno. Es dura, no es fluida. Simbólicamente en esta etapa uno es el Cristo. Hay algo que perder, que abandonar. Naufragio. A uno le han echado del paraíso de la neurosis y lo terrible es que no sabe a dónde, no es que haya pasado a otro sitio. Sólo se puede hacer luz en las más absolutas oscuridades. Con la esperanza con que entres, eso que traigas de fuera, eso antiguo que trates de mantener como una seguridad, eso, te va a evitar renovar. Como terapeutas, frustrar las expectativas de escape de los otros. No te vayas, estoy aquí. Confía en la

autorregulación. Es un acto de fe, de entrega. La propia capacidad es la que va a poder. La mano te acompaña pero tú no la necesitas para atravesar eso.

4ª Implosión o capa de la muerte: un encogimiento interior, un contacto con lo muerto dentro de nosotros, con los cadáveres que vamos dejando en el camino de la adaptación neurótica. En la medida en que se haya podido estar en el vacío, será más fructífera la estancia. A veces se suele confundir con depresión. Se es menos activo. Reconocer el espacio de muerte y dar significado psicológico a ese espacio. Mueres e incluso estando muerto, estás.

5ª Explosión o capa de la vida: Contacto con la emoción genuina, con los sentimientos interrumpidos que ahora explotan en su vitalidad original. La explosión así entendida completa una gestalt y cierra una situación inconclusa.

Estos tres últimos substratos de la neurosis son igualmente un proceso de transformación recogido en las tradiciones espirituales: agonía (impasse), muerte (implosión) y resurrección o renacimiento (explosión).

Aquí está la vitalidad original, la que vive y viene del origen, la auténtica.

Pasados seis meses de terapia uno ya no vuelve a la etapa primera y claro que lo puede utilizar en algún momento.

Después de un proceso terapéutico una persona tiene que salir revitalizada y si eso no es así es que hay algo que no está funcionando, que no marcha. Y esto es un criterio diagnóstico para el terapeuta.

En la descripción que Perls hace de las capas de la neurosis no podemos dejar de ver la impronta de Reich. Su "Análisis del Carácter define las tres capas de la coraza caracterial: en la superficie, el rostro que una persona muestra a su entorno, donde las resistencias se exteriorizan a través de una disposición epidérmica a cooperar (conductas exageradamente amistosa, maneras muy correctas, expresión no genuina, etc.). Debajo existe una capa de fantasías e impulsos "peligrosos, grotescos, irracionales" (el inconsciente reprimido según Freud). Y en el fondo último, una capa primaria que Reich describe como un mundo "de aspiraciones humanas, simples, dignas, de una espontánea sinceridad, naturales". Un carácter no acorazado es capaz de actuar desde esta etapa primaria, que ha de ser despejada por medio de la técnica de análisis del carácter.

Cuando Perls habla de la capa explosiva señala que las explosiones básicas se reducen a las cuatro emociones que Reich consideró fundamentales: pena (o dolor), ira (o rabia), alegría y orgasmo. La persona completa es aquella capaz de explotar en todas las cuatro.