

## Neurosis y Mecanismos de Defensa

En Gestalt, la enfermedad es la neurosis. Estamos enfermos en la medida en que estamos neuróticos.

La neurosis es una programación que quiere perpetuarse a sí misma en el tiempo, a pesar de que a su alrededor las cosas se desmientan. Si funcionamos desde el automático, lo primero es que no nos damos cuenta de que funcionamos desde ahí. **El antídoto es la conciencia.** Es la única que puede parar el automático neurótico.

La neurosis se va creando, formando a lo largo de los primeros años de vida y es una creación hecha en base de presupuestos genéticos, corporales, educación formal (escuela) y de parte de los padres. La neurosis no es una frase o una creencia o una actitud, sino tomar alguna de estas tres de forma fija y automatizada.

Si la enfermedad es la neurosis y estamos en lucha contra ella, lo que debemos hacer es conocerla. Como estamos neuróticos, esto nos hace inconscientes. ¿Cómo hacernos conscientes de algo que es inconsciente? Lo importante no es despertar sino mantenernos despiertos. Porque está el mecanismo que hace que uno se vuelva a dormir. Los Mecanismos de Defensa son los mecanismos de la neurosis para mantenernos inconscientes.

Nivel de maquinización en el que nos movemos. Hay que aprender a estar atentos a cómo parar esos hábitos. Al principio, cuesta más, luego menos. La neurosis es lista, escurridiza y lista. Los Mecanismos de Defensa son aquellos mecanismos psíquicos que pretenden mantenerme inconsciente. En Gestalt decimos que interrumpen el ciclo de contacto-retirada, el ciclo de Autorregulación Organismica. Lo que mantiene viva la neurosis es el dejar de estar fluidamente atentos a la satisfacción de nuestras necesidades.

Las personas tenemos impulsos, atracciones distintas, y entonces hay cosas y personas que hacen algo y a mí no me gusta. Un síntoma de neurosis social es el intento de que no existan los conflictos. Simplemente se pone fuera, aquello que no se tolera dentro. El enemigo fuera. Se facilita que uno no se haga cargo de eso.

**La neurosis se fosiliza cuando no hay cambio.** Cabe que forme parte de la naturaleza, si entendemos esta como una tendencia al caos, a su disolución. Y el caos, con tiempo, genera orden. Si entendemos que la neurosis es una creación, podemos entender los ciclos de la naturaleza. Momentos esplendorosos, momentos peores.

No te des cuenta. La neurosis se retroalimenta de experiencia que la mantenga viva. Lo que tiene que hacer es dar la posibilidad de que aparezca la conciencia. Mucha gente no va a terapia porque huelen que se van a remover y a dar cuenta de cosas que no les van a gustar. **La conciencia, obliga internamente a cambiar algo.** Cuando en una pareja uno entra en terapia, tarde o temprano la otra persona va a necesitar un apañó. La conciencia es subversiva ¿Si es subversivo al nivel institucional, cómo no va a serlo con el propio ego?

Un buen manejo de la terapia podría ser dosificar bien esto. Es importante no empujar el proceso de nadie. Si empujamos, la persona, no puede dirigirse, hacerse cargo.

**Diferencia entre mecanismo neurótico y una elección:** Si yo no quiero ir a cenar, digo NO. De entrada esa es una elección. Lo neurótico es utilizar un M.N. para no darme cuenta de que no quiero ir a cenar. “No yo más tarde de las 10 no voy nunca a cenar” (Introyecto) “No, no voy, que Marga no quiere” (Proyección). Mecanismo de defensa con uno y con su conciencia.