

## La Terapia Gestalt a mi entender... (6ª entrega)

La palabra “**neurótico o neurótica**” en el lenguaje popular tiene un significado o entonación a menudo despectiva y puede llegar a utilizarse para tildar a alguien de desquiciada/o y/o loco/a.

De hecho, en el diccionario de la RAE, encuentro como definición de neurosis: *enfermedad funcional del sistema nervioso caracterizada principalmente por inestabilidad emocional*.

**La Gestalt** adoptó desde muy temprano **el punto de vista de salud** en lugar del criterio patológico. Por tanto, no hablamos desde la terminología clínica y sí lo hacemos desde el mayor o menor grado de conciencia que exista en la persona, al estilo de la psicología transpersonal.

**Frits Perls**, creador de la Gestalt y gran sabio de nuestro tiempo, **define al neurótico** de una forma, a mi entender, más acertada y precisa. Dice:

*“Un neurótico puede definirse como un individuo incapaz de asumir su completa identidad y la responsabilidad de su conducta madura. Hará cualquier cosa por mantenerse en este estado de inmadurez, incluso desempeñar el rol de adulto según su concepto infantil sobre lo que es un adulto. No se concibe como una persona autosuficiente, capaz de movilizar su propio potencial al enfrentarse al mundo. Busca apoyo mediante la dirección, ayuda, explicaciones y respuestas. No moviliza sus propios recursos, sino sus medios de manipulación del ambiente. El único propósito de esta tendencia a la evitación es mantener el status quo que consiste en aferrarnos a la idea de que somos niños.”*

Y no, no hace falta que busquéis si esta definición encaja o no con lo que creéis que sois. Bajo mi punto de vista, **neuróticos somos todos**. Repito, todos. Todos/as tenemos impreso en nuestro carácter **formas de funcionamiento que se crearon cuando niñas o niños** y que seguimos manteniendo. La mayoría de las veces de forma muy inconsciente, por toda la vida.

En la medida que nos **podemos hacer cargo de esto y verlo como es**, como que en nuestras acciones o no acciones siempre estamos acompañad@s de ese niño o esa niña que fuimos de pequeñ@s y de **todos los sistemas que desarrollamos** para sentirnos querid@s y reconocid@s por el entorno, en la medida decía que podemos darnos cuenta que es así, **comenzamos a crecer y a desarrollarnos plenamente como personas adultas**. Con sus ventajas y sus “inconvenientes”. Porqué ya sabemos que crecer y hacerse mayor, a veces “duele”.

En algunos casos, las personas se manejan en esta inconsciencia con cierta soltura y bienestar, y si es así, así está bien.

Cuando esto no es así, y **no comprendemos** algunos de nuestros actos o de las actitudes de los demás hacia nosotras/os, cuando no sabemos manejarnos con facetas de la vida, o cuando las emociones nos invaden y/o desbordan, la Terapia Gestalt puede ayudar a **conocer al neurótico@ que llevas dentro**, y al ritmo que tú o tu neurótico/a necesitéis, puede **potenciar la base de auto-apoyo que es el principal objetivo del crecimiento según la Gestalt**.

No siempre es sencillo. Desde el enfoque Gestáltico, **contemplamos también con cariño y atención a las resistencias a ese crecimiento**, a lo que se define como “**mecanismos neuróticos**”. La persona que viene suele tener las ganas y el compromiso de conocerse, de aprender a conseguir auto-apoyarse y crecer. Pero éstos mecanismos están muy arraigados en uno o una mism@ y bloquean la toma de conciencia sobre sus propias decisiones. A menudo impiden avanzar en el proceso durante un tiempo.

Os escribiré sobre los algunos de los “**mecanismos neuróticos**” que contemplamos desde el prisma Gestáltico en la próxima entrega.

Hasta entonces, os deseo a tod@s, un consciente y saludablemente neurótico mes de enero. Salud!

Begoña Castillo