

## La Teràpia Gestalt tal com jo l'entenc... (7<sup>a</sup> entrega)

Tal com us vaig avançar a l' entrega anterior dedicada a la neurosi, i **com a continuïtat** del que allà exposava (la podeu trobar a [www.rhumb.cat](http://www.rhumb.cat)), avui us escriuré una primera part sobre els **"mecanismes neuròtics"** o **"mecanismes de defensa"** , segons s'entenen a la Gestalt, en general, i segons els entenc jo, en particular.

El primer que em preguntó (i potser vosaltres també) és: mecanismes de defensa? **Defensa de què? De qui?** Sí, és una bona pregunta.

Els mecanismes de defensa (també podríem anomenar-los resistències) **ens defenen de la consciència**. Del adonar-me'n. De la possibilitat d'assabentar-me de què faig o no faig perquè em passin les coses que em passen. Ens defenen de la responsabilitat, entenent responsabilitat com a "respondre sobre els meus actes". Ens defenen per poder continuar posant la culpa, la responsabilitat en els altres. Ens defenen (sovint amb molta habilitat) per continuar mantenint la posició de víctima d'allò que em passa, d'allò que em fan. En definitiva, ens defenen de fer-nos grans, de créixer.

Perquè, **qui es quedaria conscientment en una posició de víctima davant la vida?** Qui, conscientment, no es faria responsable dels seus actes? Qui, conscientment, no se'n adonaria del que fa als demés? Ningú. Per poder **quedar-te en una d'aquestes postures, necessites ser inconscient, necessites "defendre't" de la consciència**.

Recordeu "comptes de Nadal", de *Charles Dickens*? Recordeu què li passa al personatge principal quan veu desde fora la seva vida? En el compte l'ajuden mostrant-li com serà el seu futur si continua fent el mateix. A la vida, malauradament, no solem tenir aquesta possibilitat.

Des d' el **prisma gestàltic**, observem diferents **mecanismes neuròtics**. En concret, jo us escriuré sobre els **5 principals**, per mi. Són: **la introjecció, la projecció, la confluència, la retroflexió i la deflexió**. Comencem:

El primer (i d'aquest portem tots un bon grapat a dintre) és **la introjecció**. La introjecció és el mecanisme mitjançant el qual una persona **incorpora una informació de l'exterior com a seva pròpia, sense digerir ni assimilar**, i, sense haver tingut la possibilitat de compondre el propi criteri sobre això. Per exemple, sentències de l'estil "la vida és dura" o "a la vida tot s'aconsegueix amb molt d'esforç" o "ningú et regala res", que haguem sentit de petits als nostre entorn es converteixen en introjectes. Són **sentències gravades, inserides dintre del nostre "disc dur"** per així dir-ho. Ens les creiem totalment, i amb **aquestes sentències de fons actuarem a la vida**. Per tant, no creurem que ningú pugui ser generós amb nosaltres, o no confiarem quan algú ho sigui. Per tant, pensarem que a la vida, allò que volem no pot ser fàcil, ha de venir acompanyat de molt d'esforç. I si no és així, desconfiarem. De fons, sense ser conscients, aquest serà el moviment que ens acompanyarà a la vida. Us sona?

El segon és **la projecció**. Aquest mecanisme és també per mi **importantíssim. I fotut, sí**. Perquè, com costa assumir que **allò del que acusem als demés, allò que tant critiquem, que tant clar veiem amb l'altre**, que amb tant histrionisme i rebuig declarem estar en contra, tot això que veiem i posem a fora, **és una part nostre**. Però no! (direm)Jo no sóc com aquesta persona, jo no faig això en els altres! Bé, sense generalitzar sí que puc afirmar que, sovint, **allò que tant ens mou quan ho veiem en l'altre, té alguna cosa a dir-nos de nosaltres mateixos**, té a veure amb alguna part nostre que **ni veiem ni volem veure**. Posant un exemple, si tu veus o sents o et sembla que algú és un desconfiat, mira dintre teu. Una pregunta que et podria desvelar alguna cosa, seria, estic desconfiant de quelcom, ara?

I fins aquí arribem avui. En la següent entrega us explico els 3 mecanismes restants. **Fins aleshores, estimades lectores i lectors, lliure albir!!!**

Begoña Castillo