

Autor: Kepa Torrealdea (*Psicólogo Clínico y psicoterapeuta*)

Título: *Considerando la neurosis.*



INTRODUCCIÓN

En este artículo busco licuar mi aporte fenomenológico del hecho neurótico en sí, sobre la base de mi experiencia, tanto de paciente, como de terapeuta. No por ello pretendo hacer un reportaje autobiográfico. Simplemente, quiero apuntar lo que he ido viviendo y aprendiendo en mi camino, para ordenarlo y según lo voy sacando, estar presente en cómo lo hago. Es un movimiento terapéutico, por lo tanto, éste que planteo. Vayamos pues.

ALGO DE TEORIA

Dentro del apartado de los trastornos mentales, la neurosis como patología estructural dejó de tener su sitio en los manuales de psiquiatría a partir de la publicación del DSM-IV. A partir de aquí, se hizo una apuesta clara por un ordenamiento categórico atóxico de los trastornos mentales, bajo la principal guía de los síntomas, signos y síndromes.

No obstante, este concepto goza de buena salud en el ámbito psicoanalítico, así como en el acervo semántico que quienes somos conocedores del aporte freudiano y hemos recibido formación suficientemente afín. Por otro lado, también es de uso coloquial en situaciones sociales corrientes como sinónimo de estrés o alteración nerviosa, etc. Pero con todo ello ¿qué la neurosis?

La neurosis es sinónimo de “dolor emocional excesivo”. En primera instancia, la neurosis es un cajón de sastre en el que entran diversas formas específicas de *vivir doliéndose*. Tenemos al *tiquis-mikis*, que sufre por no poder consumir su deseo de perfección, siempre y en cada momento, el *receloso* que ve el recodo del camino allá donde solo hay prados verdes, el *melancólico* que solo escucha canciones que malacaban, el *narcisista* que siempre pasa cerca de la tienda de espejos, a pesar de que es el camino más largo para llegar a casa, el *distante solitario* que olvidó el idioma que le enseñaron sus padres, para susurrar su/en soledad y otras tantas formas de adaptación al entorno.

Autor: Kepa Torre-aldea (Psicólogo Clínico y psicoterapeuta)

Título: *Considerando la neurosis.*

Todas y cada una de estas maneras y otras (con sus muchos matices y su latido) de estar conviviendo con uno y con los demás, son el resultado de la biografía ecológica (orgánica, cognitiva, emocional, social...), en la que cada cual participa desde el momento en que es imaginado y luego concebido (como mínimo) hasta ese otro en el que muere.

Diremos pues, que los ejemplos caricaturizados son formas adaptativas al medio y se caracterizan por patrones discursivos y emocionales cristalizados y ajenos a la consciencia del sujeto. Son simplemente, formas de estar en el mundo, formas surgidas en el devenir evolutivo *echando mano de lo que se tuvo a mano*. Pero no sólo son conducta; también son forma de pensar (distorsión cognitiva), sentir (sentimiento dominante) y relacionarse (pautas de interacciones). Es aquello con lo que me identifico, aquello que soy para mi y aquello que creo ofrecer a los demás.

No obstante, uno no se convierte en neurótico por pertenecer a una tribu psicopatológica (Albert Rams. “Clínica Gestáltica”. Ed: La Llave) u otra. Dichas tribus o tipologías, son meramente los trajes de individuo que unos y otras hemos ido calzándonos, habida cuenta de las circunstancias que hemos ido viviendo, en tanto *hacíamos para ser vistos*.

El hecho neurótico acontece de forma visible y dolorosa cuando el personaje que vestimos hace aguas. Me explico: cuando estresores internos (enfermedad, p.e) y/o externos (perdida de un ser querido, perdida de empleo, soledad no deseada, p.e), imprimen excesivo peso de tensión, preocupación, desconcierto, miedo, etc, en el psiquismo de un sujeto, en relación a su nivel de tolerancia a tales aspectos, aquel estará en riesgo de caer en una crisis emocional. Es aquí y ahora cuando el sufrimiento emocional aparece, pudiendo así hallarnos ante una crisis¹neurótica.

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DEL HECHO NEUROTICO

Como primer principio diré que **la neurosis es un proceso de inoculación o aprendizaje por osmosis vincular**. Como tal, supone constancia, dedicación y mantenimiento. Uno acaba siendo neurótico de una forma bastante exitosa al cumplir la programación pa/materno-filial que se le ha aplicado, a través de la palabra, del grito, el gesto o el silencio. La

¹ Nota: No todas las descompensaciones son de estructura neurótica, por ello la expresión “pudiendo así hallarnos...”.

Autor: Kepa Torrealddea (*Psicólogo Clínico y psicoterapeuta*)

Título: *Considerando la neurosis.*

constancia en el reproche, la repetición en la desaprobación, la exigencia o la infravaloración en la mirada, la frialdad en el beso, la moralina sobre el “cómo debes de ser” y otras tantas formas de ¿educar?. Ingerimos, sin llegar a masticar ni metabolizar, la neurosis de nuestros pa/madres y así somos educados a través de los “debes”, prudencias miedosas, exigencias desmedidas, ausencias dolorosas y demás modalidades de sombra de nuestras primeras figuras de apego.

En segundo lugar, **la neurosis es una forma de estar en la vida, una solución de continuidad**, para no continuar solo/as (o eso pensamos). Ser alguien, supone ser alguien para ese Otro, bajo cuya mirada crecemos y somos, buscando tras cada paso el gesto de aprobación o el asentimiento que nos reporte un soplo de alivio sutil. Siendo para el Otro, aprendemos a sentir, pensar y relacionarnos, con el propósito de ser querido por el o por ella. Ser para ese Otro, supone consumir un proceso de introyección de aspectos identificatorios o contraidentificatorios, en gran medida inconsciente, de patrones de conducta, nociones de bien y de mal, expectativas de vida y ¿elección? de nuestro destino, etc. En definitiva, desarrollar un guión de vida acorde a un legado ma/parental.

En tercer lugar, **la neurosis es un cinturón de castidad, un corsé que nos penetra**. Es ponernos los cuernos, es darnos la espalda. Ser para alguien, para dejar de ser para sí y en el fondo y más allá de las interferencias propias de cada sombra, también para ese Otro.

La neurosis supone sufrir, porque limitamos nuestra potencialidad de Ser.

Supone haber sido educado, para tener un lugar en el sistema. Elegir un lugar que de haber podido elegir, nunca hubiéramos elegido. Es lo aprendido que se vuelve caduco. Es el programa fijo que aplicamos si o si, a las diferentes situaciones del día a día. Es la parte robotizada y automatizada, rígida por lo inflexible, con el que nos identificamos, diciéndonos “*yo soy así, yo pienso así, yo siento así, yo me relaciono así...*”. Es importante aprender a Ser, aunque sea mejor descubrir quien somos, o mejor aún, como vamos siendo en tanto vamos ocurriendo.

Todo esto no choca con lo necesario de contar con datos administrativos (nombre, apellido, lugar de residencia, profesión, aficiones, etc.) a través de los cuales proyectar un rol y tener un punto de auto-reconocimiento con nuestra imagen, ante sí y ante los demás. Pero cuidado en confundir “el corta y pega” de nuestro rol-imagen, con “eso otro” que somos

Autor: Kepa Torre-aldea (Psicólogo Clínico y psicoterapeuta)

Título: *Considerando la neurosis.*

(estamos siendo) y ante lo cual solo podemos aproximarnos retrotrayendo la mirada hacia dentro y hacia fuera, de forma pendular y atenta, en aras a ir asentándonos en el borde del *ir-y-venir*, para ir aprendiendo a mirar *desde ahí*, que siempre será *un aquí*.

Estábamos pues en que *lo aprendido* cuando está revestido de automatismo y de repetición en ausencia del ejecutante (ósea: en ausencia de ti-mi), te aleja de ti, me aleja de mi. Si se funciona así, se pierde contacto con el potencial y con la necesidad. Digamos, más bien, que actuamos sin habitarlos, percibiendo nuestra "*hacer-sentir-pensar-relacionarnos*" como nuestra naturaleza, cuando en realidad, solo es nuestra máscara.

La toma de conciencia de la falta, de la herida, abre la posibilidad de iniciar un trabajo de redescubrimiento, un viaje expedicionario, que de porfiar en él, apostando por recorrerlo, te permite llegar a recuperar el contacto con la planta de tus pies, a sentir el latido de tu pecho y degustar más espacio dentro de tu piel. Puedes llegar a ser más orgánico y así transitar por la experiencia de Ser de una forma más atrevida y amorosa y no experimentada antes. Sigues incompleto, pero no duele tanto. Sigues deseante y ello te anima a buscar y cuestionarte. Te mueves porque nunca llegas, pero "haces camino al andar".

Si a lo largo de ese trayecto aprendes a ser testigo y partícipe del viaje de tu vida, tendrás momentos de libertad, podrás comprender "*algo*" no "*visto*" hasta ese instante. Si practicas la experiencia del percartarte y te planteas el reto de ser más partícipe de ti, estarás cada vez más ante lo que surge *¡ya!*, *sutil*, "*por lo bajinis...*", "*casi inaudible, invisible, imperceptible...*". Afinarás el diapasón que te permite tocar la obra de TU vida. Sigues necesitado después de todo, pero puedes alcanzar cotas de bienestar de esa otra manera que solo se conoce cuando se llega. ¿Pero como iniciar el camino?.

APOYANDO EL CAMBIO (para pacientes en terapia)

Diré que para iniciar el camino de revisión es necesario **DESEAR (1)**. Es necesario querer hacerlo y para querer hacerlo, es necesario mascar polvo, estar mal y querer sobreponerse. Uno se plantea iniciar una

Autor: Kepa Torre-aldea (Psicólogo Clínico y psicoterapeuta)

Título: *Considerando la neurosis.*

terapia para arribar en un lugar mejor, quizás lograr una nueva posición interna ante si y ante el mundo.

En definitiva, empezamos la terapia con un deseo interno de acabar encontrando *la formula* para dejar de sufrir, sin comprender que un psicoterapeuta no es precisamente un anestesista, si no más bien un topógrafo en 3D de la psique humana, que te acompañará en el trayecto, tanto como tú le permitas que te acompañe (y no me refiero solo al tiempo cuantitativo) y junto con quien palparás estancias propias que han estado desconocidas, al haber vivido en la penumbra del miedo o la represión. En ese trayecto comprenderás muchos “porqués” tuyos. Descubrirás las causas de tus habituales tic psíquicos, de tus automatismos, tus redundantes diálogos internos, de tus spams molestos, de tus bajadas y subidas, de tus enganches habituales También aprenderás a convivir con el desconcierto y la aridez, a apreciar más lo pequeño, a ser curioso por la vida y las gentes. También aprenderás eso que yo no se y tu llegaras a saber, porque eres TÛ quien recorre TÛ camino con el enfoque de TÛ mirar.

Si los humanos no tuviéramos capacidad de **INSIGHT (2)**, la terapia carecería de objeto alguno, ya que en ella buscamos encontrar algo nuevo que aporte luz. Comprender es una de las finalidades de toda terapia. Comprender nos abre a la posibilidad de cambio. Comprender es un inestimable alimento en momentos-desierto, sin embargo, no es suficiente para asentar dicho cambio.

En mi trayecto, he visto que no basta solo con el *darse cuenta*. También hace falta *sacar cuentas*, asumir la tarea del cambio y generar mis propias respuestas ante “eso que he visto”. Alerta y responsabilidad. Los automatismos, funcionan con tenacidad y si desconectas (por apatía, por un *modus vivendi* agitado o por una actitud de huida ante el silencio, entre otras razones), te vuelven a revestir.

Aquí me atrevo a plantear una forma de trabajo, siendo consciente de que no hay forma mejor que aquella que se ajuste a las necesidades y peculiaridades de cada cual.

Por mi parte, entiendo que la solución al problema de la máscara neurótica, esta en el propio problema. Me explico.

Autor: *Kepa Torrealdeta (Psicólogo Clínico y psicoterapeuta)*

Título: *Considerando la neurosis.*

El hábito hace al monje. Cabe pensar sobre esta cuestión desde dos lados aparentemente no análogos. Veamos. El habito-ropaje, viste al monje. En la misma medida, el hábito-ropaje penetra *su significado* en la desnuda piel, entrando a ser segunda piel, por hábito. Ósea: por repetición. Esta sería la primera parte de este camino: el repetir, hasta generar una segunda naturaleza o dicho con mas acierto: una sensación de familiaridad. Si me visto el habito, habitualmente ocurrirá.

Georgio Nardote, proponía en una de sus conocidas estratagemas la siguiente prescripción: “si no tienes fe, reza como si la tuvieras y la Fe llegara” (“El arte de la estratagema”. G. Nardote. Ed: Paidós). Se trataría pues de **la mirada**. Vemos el mundo externo con las dioptrías propias de nuestro mundo interno y así, enfocamos aquello que sale de nuestros ojos. Se trataría, por el contrario, de que pudiéramos experimentar una mirada distinta.

¿Pero acaso así no estamos tratando de autoimponernos aquello que no nos surge de natural? ¿Se trataría de reír cuando estamos tristes o de llorar cuando estamos alegres? ¿Se trataría de creernos una mentira; de darnos la espalda (una vez más)? ¿Estamos hablando de adoctrinarnos? ¿Autosugestión quizás?

No, no va por ahí. No pensemos que eso es sugestión. **No hay sugestión, si hay conciencia del movimiento que se elige hacer.** Y es aquí donde hago mención a la segunda parte de este camino que propongo: La elección consciente como respuesta.

Vamos a ilustrar el alcance y matiz de las ideas recogidas en este apartado, valiéndonos de un ejemplo médico habitual. Veamos:

“Un paciente aquejado de psoriasis consulta al medico en busca de una solución a su problema. El medico le manda hacer analíticas concretas para detectar posibles intolerancias a alimentos. A la postre, los resultados señalan una reacción de intolerancia a los carbohidratos”.

Bien, tras los resultados positivos ofrecidos por el test, el paciente sabe cual es el camino a seguir para reequilibrar la salud de su piel: una dieta adecuada. Ahora la pelota está en su tejado. El *darse cuenta* o insight – salvando las distancias con un insight de cuño propio–; ósea la evidencia

Autor: *Kepa Torrealdea (Psicólogo Clínico y psicoterapeuta)*

Título: *Considerando la neurosis.*

de que el positivo dado pueda ser la clave de sus problemas dérmicos, le coloca en la tesitura de tener que *sacar cuentas* y generar sus propias respuestas (responsabilizarse). En este caso y yo creo que en todos, la apuesta por la mejoría supone honestidad con uno mismo, capacidad de auto-perdón (porque tenemos derecho a caer) y constancia en la tarea.

El entrenamiento se convertirá en natural si nos habituamos a él y somos autores del gesto. Si no lo olvidamos, si lo ensayamos, en tanto estamos presentes en el ensayar. Esto lo saben bien los maestros del taichi, así como los grandes meditadores. Se trata de forjar una **sabia autodisciplina consciente**, que **no una autoexigencia descalificadora**. También se trata de **mirada** en esta cuestión.

Lo decía también Rudolf Nureyev: “...puedo disfrutar del arte del danzar, una vez domine la maquina de expresión ósea: mi cuerpo” (“El País” Nov-1998). Algo similar, aunque en otras palabras, se le atribuye al pintor malagueño Pablo Picasso. Dicen que una periodista le interpelló al respecto de su inspiración. Este, con la mirada clavada en su interlocutora zanjó: “la inspiración siempre me pilla trabajando” Claro que él disfrutaba con lo que hacía; aunque yo diría que “acaba gustando aquello que se hace propio” (“La sexualidad”. Michel Meignan. Ed: Sirio).

Elijamos el camino. En mi caso el mejor nunca ha sido el más fácil. **Exploremos en él y hagámoslo propio con presencia**, porque la infelicidad también es un hábito que ha tomado cuerpo de tanto haberlo repetido, generando en nosotros la falsa experiencia de que siempre ha estado ahí. También es un logro ser infeliz, ya que logro es aquello que se ha conseguido.

Consigamos lo contrario, por alerta-elección-repetición-alerta. Quizás así, podamos experimentar sin esperar tanto del exterior.