

**ARTÍCULO – ÉRASE UNA VEZ...LOS MECANISMOS NEURÓTICOS** – Pág. 1  
Un acercamiento a los mecanismos neuróticos desde los cuentos

Pedro Valentín-Gamazo Valle

Los discípulos escuchaban con verdadero deleite las enseñanzas que impartía el maestro en forma de cuentos, aunque a veces también con frustración, porque sentían necesidad de algo más profundo. Ante esto, el maestro respondía: "Todavía tenéis que comprender, queridos, que la distancia más corta entre el hombre y la Verdad es un cuento". Anthony de Mello

### 1. Introducción

Se pregunta Claudio Naranjo acerca de los cuentos si "acaso existe una manera más humana de intentar un acercamiento. ¿Por qué nos olvidamos de la narrativa cuando la sabiduría tradicional de muchas culturas se manifiesta a través de leyendas?" Y añade Paco Peñarrubia que "las historias, los mitos grecolatinos, las leyendas bíblicas, etc., son mapas del proceso interior".

Nuestra intención a lo largo de estas páginas es precisamente la de intentar un acercamiento a los mecanismos neuróticos -o mecanismos de defensa- a través de la sabiduría que se desprende de los cuentos. Varias son las razones para ello. En primer lugar, mi pasión el mundo de los cuentos. En segundo lugar, porque son una herramienta muy poderosa para llegar a comprender, casi como en un darse cuenta, aquello que de otra manera tal vez se nos escaparía. Como dice Jorge Bucay, "la única manera de comprender un hecho sin vivirlo directamente es teniendo una clara representación simbólica interior del suceso. Una fábula, un cuento o una anécdota puede ser cien veces más recordada que mil explicaciones teóricas, interpretaciones psicoanalíticas o planteamientos formales". En tercer lugar, porque como afirma Ángeles Martín "el cuento pone en contacto la experiencia universal con la individual. El ser humano, a través de los cuentos, se conecta con experiencias que trascienden lo cotidiano". Más aún; los cuentos hacen posible que podamos hacer lo cotidiano maravilloso, y también al revés: que lo maravilloso se convierta en algo intensamente presente en lo cotidiano, en el día a día. Y por último, porque nos permiten adentrarnos, como también sugiere Ángeles, en el mundo de lo metafórico, un campo abierto y enorme en que los cambios son posibles; un campo libre en que la metáfora salta los niveles lógicos del pensamiento y es capaz, por tanto, de "burlar" las resistencias que nos mantienen inmóviles y repetitivamente estancados y estancadas en nuestro guión de vida.

Los cuentos, la metáfora y en general todo lo creativo a menudo nos trasladan a lugares en los que nunca antes habíamos estado y que, sin embargo, nos resultan tremendamente familiares. Son lugares hermosos y mágicos en que a menudo nos permitimos sentir, disfrutar aprender; lugares en que la conciencia despierta y son habituales la identificación y el darse cuenta.

Tal vez quede preguntarse por qué los mecanismos neuróticos. Bueno, por algún sitio había que empezar... Que se vayan preparando las polaridades, la figura y el fondo, el vacío fértil y la dinámica de grupos, porque ya les tocará el turno.

Respecto a la organización de este trabajo, en un primer momento nos proponemos delimitar el concepto de mecanismo neurótico dentro de la Gestalt y, brevemente, describir el ciclo gestáltico de la experiencia y la vertiente creativa de los mecanismos neuróticos. A continuación pasaremos a contemplar uno a uno dichos mecanismos en sus dos vertientes: en tanto en cuanto son "resistencias que impiden al sujeto un contacto e intercambio adecuado con el ambiente" y tienen, también, su reconversión creativa.

Con la intención de dotar de mayor fluidez al texto hemos decidido no incorporar muchas referencias bibliográficas ni señalar todos los casos en que recogemos citas textuales de otros autores.

## **2. El concepto de mecanismo neurótico y el ciclo gestáltico de la experiencia**

De los muchos mecanismos de defensa demarcados en Psicología aquí nos vamos a centrar en los mecanismos neuróticos asociados al ciclo gestáltico de la experiencia. Esto es, los cuatro recogidos por Perls -introyección, proyección, retroflexión y confluencia- y la deflexión, propuesta por los Polster. También dedicaremos algunas palabras a la proflexión, mecanismo introducido por S. Crocker.

Estos mecanismos neuróticos -término empleado por Fritz Perls- han adquirido diferentes denominaciones e incluido a unos u otros según el autor o autora que se estuviera refiriendo a ellos. Así, para Fagan y Shepard, se trataba de mecanismos en la toma de conciencia de las actividades del sí mismo e incluyen la retroflexión, la introyección, la proyección y la desensibilización. Los Polster los denominaban genéricamente transacciones de la resistencia, agrupando bajo esta denominación la introyección, la proyección, la retroflexión la confluencia y la deflexión. Para Zinker se trataba de mecanismos de defensa y para Peñarrubia de formas inadecuadas de contacto y retirada.

Pero antes de introducirnos en el estudio de cada uno de estos mecanismos, queremos explicar brevemente el origen de la neurosis y los mecanismos neuróticos para adentrarnos, seguidamente, en el ciclo gestáltico de la experiencia. Por último, nos referiremos brevemente a la vertiente creativa de los mecanismos neuróticos.

### **2.1. La neurosis en Gestalt**

El enfoque gestáltico, según afirma Perls, "considera al individuo como una función del campo organismo/ambiente y su conducta como reflejo de sus relaciones dentro de ese campo". Es decir, entiende que la persona es "individuo y ser social" y concibe la vida humana como "la interacción entre el individuo y su ambiente en un campo en constante cambio". [...] "La persona que puede vivir en un contacto significativo con su sociedad, sin ser tragada completamente por ella y sin retirarse completamente de ella, es una persona bien integrada. Reconoce el límite de contacto entre sí y su sociedad". La satisfacción de las necesidades propias pasa porque la persona, por un lado, establezca contacto -pertinente y adecuado- con el ambiente y se retire cuando sea necesario. Así mismo, la sociedad también tiene una serie de necesidades, que requieren de la participación del individuo para su satisfacción. Cada movimiento que la persona realiza en el plano psicológico o social es un movimiento dirigido a establecer un equilibrio entre sus necesidades personales y las exigencias de su sociedad. "Las dificultades no surgen de su deseo de rechazar tal equilibrio, sino de movimientos mal

dirigidos a hallarlo y a mantenerlo. [...] El desequilibrio surge cuando el individuo y el grupo experimentan, simultáneamente, necesidades diferentes y el individuo es incapaz de distinguir cuál es la necesidad dominante. [...] Cuando no puede discriminar, cuando no puede tomar una decisión al respecto o sentirse satisfecho con la decisión que ha tomado, ni hace buen contacto ni se retrae adecuadamente. [...] Las perturbaciones neuróticas surgen de la incapacidad para encontrar y mantener el balance adecuado entre la persona y el resto del mundo. Tienen en común el hecho de que en la neurosis, el límite social y ambiental se siente extendiéndose demasiado por sobre el individuo. El neurótico es una persona sobre la cual la sociedad actúa con demasiada fuerza. Su neurosis es una maniobra defensiva para protegerse a sí-misma de la amenaza de ser aplastada por un mundo avasallador. Es su técnica más efectiva para mantener su equilibrio, en una situación en la que no puede distinguir entre su necesidad y la de la sociedad, de tal manera que su necesidad queda insatisfecha". La interrelación entre organismo y ambiente no es, por tanto, adecuada y pueden producirse bloqueos en el "límite de contacto" entre el organismo y el ambiente. Es aquí "donde ocurren los eventos psicológicos" y donde se van a dar los mecanismos neuróticos, medios con los que cada quien trata de defenderse de esta situación de insatisfacción; medios que, a fin de cuentas, le permiten permanecer con vida, seguir existiendo; si bien se trate de una existencia "no completamente" sana.

## 2.2. El ciclo gestáltico

Como hemos visto, los mecanismos neuróticos están estrechamente relacionados con la satisfacción de necesidades. Para representar dicha relación es de gran utilidad el ciclo gestáltico de la experiencia, también denominado ciclo de la satisfacción de las necesidades. Vayamos sobre él, aunque sea brevemente.

Como afirma Michel Katzeff, para satisfacer las necesidades de la vida la mayoría de las personas y grupos tienen tendencia a progresar recorriendo un ciclo psicofisiológico y social que transcurre y termina de la misma manera. Este ciclo es recorrido en siete etapas distintas constantemente observables. Entre cada fase existe una resistencia -lo que aquí hemos dado en llamar mecanismos neuróticos- creadora o patológica. Cada estado supera, integrándola, la etapa que le precede.

Esas siete etapas son:

### I. Sensación

En un primer momento la persona experimenta una sensación prioritaria, una motivación, un deseo, una necesidad... que hay que satisfacer y que, momentáneamente, deja a las demás en segundo plano. No son otra cosa que mensajes de nuestro cuerpo, sin base objetiva y difícilmente racionalizables.

### II. Toma de conciencia

La toma de conciencia de esa sensación prioritaria emergente permite que esta se manifieste con mayor lucidez. Aquí, la función de la conciencia es ayudar al organismo a orientarse y a actuar: comprender qué le está pasando, a qué responde esa sensación, cuál es la necesidad o deseo que está poniendo en evidencia.

### III. Energetización

La toma de conciencia conlleva una activación psico-fisiológica que moviliza la maquinaria vital del organismo y la impulsa a actuar para satisfacer esa necesidad.

### IV. Acción

Se trata de hacer un esfuerzo de querer, de prepararse, de tener voluntad para desplegarse hacia la fuente que se ha escogido para responder a la necesidad. Acción no es lo mismo que actividad. Mientras que la primera aparece cuando la situación lo demanda en el presente y cuando la persona está suficientemente energetizada y va encaminada hacia un fin concreto, marcado por la conciencia de una necesidad prioritaria que ha de ser satisfecha, la actividad no es sino un pretexto de estar activa, una desviación de la acción, sin un fin ni motivación concreta.

### V. Contacto

El desplazamiento hacia el objeto deseado lleva al contacto: el encuentro, el ensayo, el titubeo, el acercamiento, el preludeo... Contactar es permitir una cierta tensión creadora, el paso de la corriente de mí a ti, del ser al objeto, del objeto al ser. Es estar una/o misma/o con el otro/a. Es la unión con el otro/a, el encuentro de las diferencias.

### VI. Realización

Se trata de conducir el proceso hasta su plena consumación. Es la fusión, ya no estamos en contacto con nosotros/as mismos/as, estamos disueltos/as en el otro/a. Somos absorbidos/as, nos volvemos confluentes e indiferenciados/as.

### VII. Retirada

Es el proceso de replegarse nuevamente a una/o misma/o, una vez se ha satisfecho la necesidad. El yo-tú indiferenciado vuelve a ser el yo personalizado. Esta última fase del ciclo nos permite disfrutar y descansar del esfuerzo realizado, así como estar disponibles para la aparición de una nueva sensación que haga comenzar nuevamente el proceso.

Como hemos mencionado más arriba, entre cada una de estas fases operan diferentes resistencias o interrupciones que derivan en situaciones inacabadas que permanecerán en el interior de uno/a hasta que puedan ser traídas nuevamente a primer plano para ser satisfechas. Estas resistencias son los mecanismos neuróticos que ahora nos disponemos a ver en profundidad.

## **Anexo: La Reconversión Creativa De Los Mecanismos Neuróticos**

Los mecanismos neuróticos no actúan únicamente como defensas, bloqueos, resistencias o formas inadecuadas de contacto y retirada. Tienen una vertiente creativa que permite, según Peñarrubia, "despenalizar lo neurótico y rescatar su aspecto artístico", liberando las potencialidades reprimidas de la persona. "Rank hablaba de tres tipos: el normal (que acepta la voluntad mayoritaria), el neurótico (que ni se identifica con la mayoría ni soporta el

aislamiento) y el artista creador (que se afirma en su autonomía). El objetivo terapéutico sería afirmar la voluntad del neurótico, no tanto para adaptarla a la "normalidad" sino para aspirar al arte".

Como veremos, cada uno de los mecanismos neuróticos puede ponerse al servicio de la creatividad y, por tanto, de la búsqueda de la autenticidad, del yo-mismo. Asimismo, en tanto en cuanto somos conscientes de que estamos utilizando un mecanismo concreto, nos hacemos con una herramienta muy poderosa y útil no sólo para una mejor interacción organismo/ambiente sino también para el desempeño de nuestra labor terapéutica.

### **3. Los mecanismos neuróticos "contados"**

#### **3.1. La introyección**

La introyección es el mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son verdaderamente nuestros. Y lo hacemos tragándonoslos íntegros e indiscriminadamente, sin asimilarlos ni digerirlos, de manera que no podemos retener aquello que nos es beneficioso -convirtiéndose en parte de nosotros/as- y devolver lo que no deseamos. Estos cuerpos extraños no asimilados -introyectos- impiden el desarrollo y la expresión del propio ser.

Cuando introyectamos, estamos corriendo el límite entre yo y el mundo tan hacia nuestro interior que casi no queda nada de quien somos. Cuando quien introyecta dice: "yo pienso" generalmente quiere decir: "los de fuera piensan".

En el ciclo de satisfacción de las necesidades, la introyección se sitúa entre la toma de conciencia y la energización: hay conciencia, pero la rigidez muscular o intelectual no permite la energización emocional y corporal. Existe un mensaje que hemos recibido del ambiente -y asumido como propio- que censura y juzga negativamente la necesidad de la que hemos tomado conciencia, impidiendo por tanto, que esta sea satisfecha.

Un cuento que ejemplifica de manera bastante clara el proceso de la introyección y sus consecuencias sobre el individuo es este de Julio Llamazares:

Como muchos de su tiempo, mis padres se pasaron la vida pensando en el día de mañana. "Hay que ahorrar para el día de mañana", "tú piensa en el día de mañana", me decían. Pero el día de mañana no llegaba. Pasaban los días y los años, y el día de mañana no llegaba. De hecho, mis padres ya están muertos y el día de mañana aún no ha llegado.

Desde su vertiente creativa, la introyección tiene que ver con la tradición. Representa la sabiduría del tiempo. Nos impulsa a hacer una revisión creativa de las raíces y los orígenes, recuperando la sabiduría heredada, más allá de actitudes reactivas. Se trata de ponernos en la actitud de ser aprendiz y de recuperar el pasado para hacerlo propio. La introyección es un mecanismo creativo en el sentido de que lo que hemos tragado es útil, permite sacar recursos de lo aprendido. Nos permite recoger valores positivos de la tradición e ir construyendo una identidad.

Hay un fragmento de El principito que encaja en esta idea de la introyección como humildad del aprendiz y recuperación del pasado. Después de haber domesticado al zorro, el principito se dispone a marcharse. Pero antes, el zorro le dice:

-Ve y mira nuevamente a las rosas. Comprenderás que la tuya es única en el mundo. Volverás para decirme adiós y te regalaré un secreto.

El principito se fue a ver nuevamente a las rosas:

-No sois en absoluto parecidas a mi rosa: no sois nada aún. Nadie os ha domesticado y no habéis domesticado a nadie. Sois como era mi zorro. No era más que un zorro semejante a cien mil zorros. Pero yo le hice mi amigo y ahora es único en el mundo. No se puede morir por vosotras. Sin duda un transeúnte común creerá que mi rosa se os parece. Pero ella sola es más importante que todas vosotras, puesto que es ella la rosa a quien he regado. Puesto que es ella a quien puse bajo el globo. Puesto que es ella la rosa a quien abrigué con el biombo. Puesto que es ella la rosa cuyas orugas maté (salvo dos o tres que se hicieron mariposas). Puesto que es ella la rosa a quien escuché quejarse, o alabarse, o aun, algunas veces, callarse. Puesto que ella es mi rosa.

Y volvió hacia el zorro:

-Adiós.

-Adiós -dijo el zorro-. He aquí mi secreto. Es muy simple: no se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos.

-Lo esencial es invisible a los ojos -repitió el principito a fin de acordarse.

-El tiempo que perdiste por tu rosa hace que tu rosa sea tan importante.

-El tiempo que perdí por mi rosa...-dijo el principito a fin de acordarse.

-Los hombres han olvidado esta verdad -dijo el zorro-. Pero tú no debes olvidarla. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Eres responsable de tu rosa...

-Soy responsable de mi rosa... -repitió el principito, a fin de acordarse.

### 3.2. La proyección

La proyección es el reverso de la introyección. Tal como esta es la tendencia a hacerse uno/a mismo/a responsable de lo que de hecho es parte del ambiente, así también la proyección es la tendencia de hacer responsable al ambiente de lo que se origina en uno/a mismo/a. El/la neurótico/a no sólo tiende a desposeer sus propios impulsos, sino también aquellas partes de sí mismo/a donde se originan aquellos impulsos. Les confiere, por así decir, una existencia objetiva fuera de él o de ella, de modo que puede culparlos de sus problemas sin encarar el

hecho de que son parte de si. En lugar de ser un/a participante activa/o de su propia vida, la persona que proyecta se convierte en un objeto pasivo, víctima de las circunstancias.

En la proyección trasladamos el límite entre el yo y el resto del mundo un poco demasiado a nuestro favor, de manera que nos es posible desposeer y renunciar a aquellos aspectos de nuestra personalidad que encontramos difíciles y ofensivos o poco atractivos. Al igual que la persona que introyecta, es incapaz de distinguir aquellas facetas de su personalidad que realmente son de ella y aquellas que le son impuestas desde fuera.

En Gestalt se considera que la proyección es una resistencia al darse cuenta, interrumpiendo el ciclo de satisfacción de las necesidades entre la sensación y la toma de conciencia. La proyección impide que la persona tome conciencia de sus sensaciones por medio de colocar la necesidad emergente en el exterior, en el ambiente, en el otro.

Jorge Bucay cuenta lo siguiente:

Un hombre llama al médico de cabecera de la familia porque está preocupado por su esposa María:

-Se está quedando sorda.

-¿Cómo que se está quedando sorda?

-Sí, de verdad. Necesito que vengas a verla.

-Bueno, la sordera no es una cosa repentina ni aguda, así que venid el lunes a la consulta y la reconoceré.

-Pero, ¿tú crees que podemos esperar hasta el lunes?

-Está bien, ¿cómo te has dado cuenta de que no oye?

-Pues porque la llamo y no contesta.

-A ver, vamos a detectar el nivel de sordera de María. ¿Dónde estás tú?

-En el dormitorio. Y ella en la cocina.

-De acuerdo. Llámala desde ahí.

-¡Maríaaaaa...! No, no me oye.

-Bueno. Acércate a la puerta del dormitorio y grítale desde el pasillo.

-¡Maríaaaaa...! No, ni caso.

Pedro Valentín-Gamazo Valle

-Espera, no te desesperes. Ve a buscar el teléfono inalámbrico y acércate a ella por el pasillo llamándola para ver cuándo te oye.

-¡Maríaaaaa...! ¡Maríaaaaa...! ¡Maríaaaaa...! No hay manera. Estoy delante de la puerta de la cocina y la veo. Está de espaldas lavando los platos, pero no me oye. ¡Maríaaaaaaaa...! No hay manera.

-Acércate más.

El hombre entra en la cocina, se acerca a María, le pone una mano en el hombro y le grita en la oreja: "¡Maríaaaaaaaa...!". La esposa, furiosa, se da la vuelta y le dice:

-¿Qué quieres? ¿¡Qué quieres, qué quieres, qué quierereeeeees...!? Ya me has llamado como diez veces y diez veces te he contestado "qué quieres". Cada día estás más sordo, no sé por qué no vas al médico de una vez...

Jorge acaba diciendo que cada vez que veo algo que me molesta de otra persona, sería bueno recordar que eso que veo, por lo menos (¡por lo menos!), también es mío.

A nivel creativo, la proyección se convierte en conocimiento tras hacer el camino de reapropiársela, siempre a posteriori. Como señala Claudio Naranjo: "no es bueno creer que el pájaro azul está en nuestro patio trasero, necesitamos buscarlo hasta que lleguemos a conocerlo por completo".

Creativamente, me permite ir hacia algo, si me doy cuenta de lo que he puesto fuera, porque también proyectamos lo positivo. Es la metáfora del viajero, que al conocer otras tierras y otras gentes, acaba encontrándose consigo mismo. Como dice Saramago, si no sales de ti, no llegas a saber quién eres. La proyección nos permite reconocernos en los otros, trabajarla creativamente supone contactar con nuestras carencias y nuestras mercancías.

Había una vez, en la ciudad de Cracovia, un anciano piadoso y solidario que se llamaba Izy. Durante varias noches, Izy soñó que viajaba a Praga y llegaba hasta un puente sobre un río. Soñó que aun lado del río, y debajo del puente, se hallaba un frondoso árbol. Soñó que él mismo cavaba un pozo al lado del árbol y que de ese pozo sacaba un tesoro que le traía bienestar y tranquilidad para toda la vida.

Al principio, Izy no le dio importancia. Pero cuando el sueño se repitió durante varias semanas, interpretó que era un mensaje y decidió que no podía desoír esa información que le llegaba de Dios, o de no sabía dónde, mientras dormía.

Así que, fiel a su intuición, cargó su mula para un largo viaje y partió hacia Praga.

Después de seis días de marcha, el anciano llegó a Praga y se dedicó a buscar el puente sobre el río en las afueras de la ciudad. No había muchos ríos ni muchos puentes, así que rápidamente encontró el lugar que buscaba. Todo era igual que en su sueño: el río, el puente y, aun lado del río, el árbol debajo del que debía cavar.



Sólo había un detalle que no había aparecido en su sueño: el puente era custodiado día y noche por un soldado de la guardia imperial. Izy no se atrevía a cavar mientras el soldado estuviera allí, así que acampó cerca del puente y esperó. La segunda noche, el soldado empezó a sospechar de aquel hombre que acampaba cerca de su puente, así que se aproximó para interrogarle.

El viejo no encontró razón para mentirle. Por eso le contó que había llegado desde una ciudad muy lejana porque había soñado que en Praga, bajo un puente como aquel, había un tesoro enterrado.

El guardia empezó a reírse a carcajadas.

-Has viajado por una estupidez -le dijo-. Desde hace tres años, yo sueño todas las noches que en la ciudad de Cracovia, debajo de la cocina de un viejo loco llamado Izy, hay un tesoro enterrado. ¡Ja, ja, ja! ¿Crees que yo debería ir a Cracovia a buscar a ese Izy y cavar bajo su cocina? ¡Ja, ja, ja!

Izy dio amablemente las gracias al guardia y regresó a su casa. Al llegar, cavó un pozo bajo su cocina y encontró el tesoro que siempre había estado allí enterrado.

La proyección es también una herramienta muy importante en terapia. Para el terapeuta que ya "viajó" su propio proceso terapéutico y que es consciente de estar utilizándola, la proyección se convierte en otro viaje, en este caso empático hacia el paciente; un viaje que permite al terapeuta ponerse en el lugar del otro:

El maestro le había impuesto un arduo trabajo espiritual al discípulo, que terminó por desfallecer y rendirse, humillado, al no ser capaz de cumplir con la tarea encomendada.

Pero el mentor le miró a los ojos amorosamente y le dijo:-Querido mío, no te angusties; porque soy débil, comprendo tu debilidad.

### 3.3. La confluencia

Cuando la persona no siente ningún límite entre si misma y el ambiente que le rodea, cuando siente que es una con él, se dice que está en confluencia con el ambiente. La persona en la cual la confluencia es un estado patológico no nos puede decir qué es ella ni puede decirnos qué son los demás. No sabe hasta dónde llega ella misma y dónde comienzan los/as otros/as. No se da cuenta de sus límites por lo que no puede hacer un buen contacto. Tampoco puedo, por tanto, retirarse. A decir verdad, ni siquiera puede contactar consigo misma.

En el ciclo de satisfacción de las necesidades la confluencia implica quedarse pegado/a a la experiencia, sin poder separarse de ella. El ciclo, por tanto, se interrumpe entre la realización y la retirada, de manera que permanecemos en el estado de fusión e indiferenciación, no dando paso a la celebración y el descanso y, por ende, al surgimiento de una nueva necesidad.

Eran dos amigos inseparables. Un día conocieron a una bellísima cantante, una mujer deliciosa y fascinante. Ambos se enamoraron de ella y pasaban los días encantados a su lado. Transcurrieron meses de una satisfactoria y plena relación con la cantante, permaneciendo los

Pedro Valentín-Gamazo Valle

tres muy dichosos durante todo ese tiempo. Pero un día ella les comunicó que tenía que partir, pues le habían ofrecido un contrato para cantar en otro país. Se despidió cariñosamente de los dos hombres y partió.

Entonces uno de los amigos dijo:

-Estoy verdaderamente desolado. No podré vivir sin ella. Siento una angustia terrible e insuperable. Y tú, ¿qué tal estás?

-Bien, muy bien; sereno y ecuánime.

-¿Cómo es posible? Yo me estoy muriendo y tú estás bien. Acabas de perder una mujer maravillosa y no te sobrecoge.

El amigo dijo:

-Razona unos instantes conmigo. Antes de que esa fantástica mujer apareciera en mi vida, yo me sentía bien. Ella ha sido un regalo del destino. Vino y la disfruté intensamente, amando su cuerpo y su alma. Mientras ella estuvo aquí no dejé ni por un instante de sentirla en lo más profundo de mí. Pero ella ha partido y yo vuelvo a estar como me encontraba. Me siento bien, como antes de que apareciera. Tal vez incluso mejor, por la dicha de haberme topado en la vida con alguien así. El destino la trajo y el destino se la ha llevado de nuevo. La he amado sin aferramiento.

Creativamente, la confluencia es la capacidad que tenemos los seres humanos de entregarnos a unas manos más grandes, de saber que somos pequeños. Si pierdo mis límites estando en grupo, la confluencia hace que yo sea más grande y experimente una sensación de unicidad y trascendencia mayor que cuando hago esto en soledad. Su abordaje creativo consiste en recuperar la trascendencia, la confianza, la capacidad para abandonarnos.

Esta unicidad y pérdida de límites es, como hemos visto, parte del ciclo de la experiencia. Tal vez el ejemplo del encuentro amoroso y el encuentro místico sean los ejemplos más gráficos de este mecanismo:

El amante acudió a la casa de la amada y llamó a la puerta.

-¿Quién es? -preguntó una voz desde dentro de la casa.

-Soy yo.

-No estás preparado para verme. Ve al bosque y medita durante un año. Vuelve después. Tras un año de intensa meditación, el amante volvió a la casa de la amada y llamó a la puerta.

-¿Quién es?

-Soy tú -dijo el amante.

-En esa caso entra, querido mío, porque no hay lugar aquí para dos yoes.

\*\*\*\*\*

-¿Cómo puedo buscar la unión con Dios?- Preguntó una mañana un discípulo al maestro.

-Cuanto más te esfuerces en buscarla, mayor distancia pondrás entre él y tú.

-Pero entonces, ¿cómo solucionamos precisamente el problema de la distancia?

-Comprendiendo que no existe.

-¿Quiere eso decir que Dios y yo somos una sola cosa?

-Ni una ni dos.

-¿Cómo es posible eso?

-El sol y su luz, el océano y la ola, el cantante y su canción... Ni una cosa ni dos.

### 3.4. La retroflexión

"Retroflexión" literalmente significa "volverse atrás intensamente en contra". La persona que retrofecta sabe trazar la línea demarcatoria entre ella y el ambiente, pero la traza por el medio de sí misma. Mientras que la que introyecta le hace al mundo lo que el mundo quiere que haga, la que proyecta hace al resto lo que ella acusa al resto de hacerle a ella y la persona en confluencia patológica no sabe quién le está haciendo qué cosa a quién, la que retrofecta se hace a sí misma lo que le gustaría hacer a los otros y otras. Deja de dirigir sus energías hacia fuera intentando manipular y llevar a cabo cambios en el ambiente que le satisfarán sus necesidades; más bien, reorienta su actividad hacia adentro y se sustituye a sí misma por el ambiente como objetivo del comportamiento, dividiendo su personalidad en "hacedor" y en "hecho a". Literalmente llega a constituirse en el peor enemigo de sí misma.

En cuanto a su lugar en el ciclo gestáltico, la retroflexión puede impedir que se llegue a la acción, de forma tal que la energetización no sigue su curso y se vuelve contra uno/a mismo/a en forma psicológica o fisiológica.

Había una vez un hombre que iba por el mundo con un ladrillo en la mano. Había decidido que cada vez que alguien le molestara hasta hacerle rabiarse, le daría un ladrillazo. El método era un poco troglodita, pero parecía efectivo, ¿no?

Sucedió que se cruzó con un amigo muy prepotente que le habló con malos modos. Fiel a su decisión, el hombre agarró el ladrillo y se lo tiró.

No recuerdo si le alcanzó o no. Pero el caso es que después, tener que ir a buscar el ladrillo le pareció incómodo. Decidió entonces mejorar el "Sistema de Autopreservación del Ladrillo", como él lo llamaba. Ató el ladrillo a un cordel de un metro y salió a la calle. Esto permitía que el ladrillo nunca se alejara demasiado, pero pronto comprobó que el nuevo método también

tenía sus problemas.: por un lado, la persona destinataria de su hostilidad tenía que estar a menos de un metro y, por otro, después de arrojar el ladrillo tenía que tomarse el trabajo de recoger el hilo que, además, muchas veces se liaba y enredaba, con la consiguiente incomodidad.

Entonces el hombre inventó el "Sistema Ladrillo III". El protagonista seguía siendo el mismo ladrillo pero, este sistema, en lugar de un cordel llevaba un resorte. Ahora el ladrillo podía lanzarse una y otra vez y regresaría solo, pensó el hombre.

Al salir a la calle y recibir la primera agresión, tiró el ladrillo. Erró, y no pegó en su objetivo porque, al actuar el resorte, el ladrillo regresó y fue a dar justo en la cabeza del hombre.

Lo volvió a intentar, y se dio un segundo ladrillazo por medir mal la distancia.

El tercero, por arrojar el ladrillo a destiempo.

El cuarto fue muy particular porque, tras decidir dar un ladrillazo a una víctima, quiso protegerla al mismo tiempo de su agresión, y el ladrillo fue a dar de nuevo en su cabeza.

El chichón que se hizo era enorme...

Nunca se supo por qué no llegó a pegar jamás un ladrillazo a nadie: si por los golpes recibidos o por alguna deformación de su ánimo.

Todos los golpes fueron siempre para él mismo.

El carácter creativo de la retroflexión está relacionado con la obediencia y la disciplina. Se trata de hacerse cosas a uno/a mismo/a para fortalecerse, desarrollar la fuerza interior, la capacidad de obedecer y el esfuerzo de continuar mirándose. Se trata de estar atento/a a lo que uno/a se hace a sí mismo/a, de controlar algunos de nuestros impulsos, de resistir a los impulsos destructivos propios. Se trata de mantener la atención, en la observación neutral del mundo, en el desapego de la emoción (sin reprimirla), en el sostenimiento esforzado de la tarea...

A todos tenía verdaderamente sorprendidos el buen carácter y los amables modos de aquella sencilla anciana, que en todo momento y circunstancia se mostraba cariñosa y exhalaba ternura y afecto. Tanto era así, que sus vecinos le preguntaron un día:

-Buena mujer, algún secreto debes esconder, porque no es normal que nunca te hayamos visto enfadada y, por el contrario, siempre tengas buenas palabras, sonrisas y cariño para todos. ¿Cómo lo has conseguido? Alguien como tú es una bendición para este mundo desabrido.

-Es un trabajo de todos los días -dijo humildemente la anciana-. Cuando despierto por las mañanas siempre pienso: ¿cómo estaré hoy, amorosa u hostil? Hasta ahora, amigos míos, siempre he elegido estar cariñosa, y ya soy demasiado vieja para cambiar de gustos.

\*\*\*\*\*

-¿Qué he de hacer para amar a mi prójimo?- preguntó el caminante.

-Deja de odiarte a ti mismo.

El caminante meditó larga y seriamente estas palabras y regresó a decirle al maestro:

-Pero si yo me amo demasiado a mí mismo... Soy un egoísta y un egocéntrico... ¿Cómo puedo liberarme de ello?

-Sé cordial contigo mismo y tu ego quedará satisfecho y te dejará en libertad para amar a tu prójimo.

### 3.5. La deflexión

Este mecanismo tiene la función de desvitalizar el contacto y, de alguna manera, de enfriarlo. Tiende a soslayar el contacto directo, ya sea con otra persona o con el medio. La acción existe, pero no llega a su destino, pierde fuerza y efectividad. Se caracteriza por conductas de evitación, de desviación.

En términos del ciclo de la experiencia, se sitúa entre la acción y el contacto, desenfocando el objeto de contacto y desviándolo en otra dirección. La deflexión suele venir acompañada de un grado variable de agotamiento y de frustración, pues la persona no deja de "esforzarse" en permanecer activa, en realizar acciones supuestamente encaminadas a satisfacer su necesidad; necesidad que, sin embargo, no llega a satisfacer.

Lucía tiene siete años y a veces, sólo a veces, sólo puede pensar en su compañero de pupitre, Luis. Por una parte le encanta y por otra no, porque pasa fatal. Sólo quiere estar con él. Le da por pensar que Luis es la persona más importante del mundo. Más aún; la única persona del mundo. Entonces Lucía se imagina convertida en astronauta en mitad del espacio o en un satélite que gira al alrededor de Luis.

Cuando le pasa todo esto, Lucía intenta recordar que, además de Luis, en el mundo hay más cosas, como mazorcas de maíz, tejados, sacapuntas tijeras, cafeteras y aviones.

¡Pero no hay manera! ¡En todas partes está Luis!: detrás de las hojas verdes, el lugar del maíz dulce, aparece la dulce sonrisa de Luis; también Luis está en lo alto del tejado saludándola con la mano, o sentado tras las tijeras colgándole por las asas los pies. Siempre el Luis el piloto del avión, y la cafetera no da café solo ni con leche. Sólo da café con Luis.

Entonces Lucía cierra los ojos muy fuerte y repasa las tablas de multiplicar, hace sumas y restas, escribe redacciones o habla en inglés. Pero sólo puede multiplicar y sumar Luises, ¡y ni siquiera consigue restarlos! Las redacciones siempre acaban diciendo "Luis is very handsome" y empiezan con "Querido Luis".

Después monta en bicicleta, hace el pino, se moja bajo la lluvia, abre la nevera, prepara un sándwich, cuenta estrellas o imagina figuras en la forma de las nubes. Y finalmente grita desesperada:

-¡Así no puedo! ¡Estás en todas partes!

Y finalmente, como nada, nada de todo esto funciona, llama a la puerta de Luis y le invita a que, juntos, jueguen a los astronautas, hagan los deberes y después el pino, se mojen bajo la lluvia, monten en bicicleta o que suban al tejado a contar estrellas o a imaginar figuras en la forma de las nubes.

Si bien la deflexión -como la proflexión - no interviene en El viaje por los cuatro elementos o Las cuatro caras del héroe, también es posible entrever su vertiente creativa. La tiene, por ejemplo, en tanto en cuanto podemos desviar la expresión de la ira y la rabia hacia otro objeto distinto del que la causó, de manera que podamos desatlarla sin producir necesariamente una agresión. El paciente deflecta cada vez que en terapia golpea un cojín o lanza insultos e improperios al aire o a quien haya sentado en la silla vacía.

Un ejemplo metafórico de deflexión lo podemos encontrar en la mitología griega, concretamente en la historia de Idomeneo.

Al regresar Idomeneo, rey de Creta, del sitio de Troya, le sorprendió en mitad del mar una fuerte tempestad acompañada de un viento tan contrario que el piloto anunció que el naufragio era inminente e inevitable. Idomeneo, levantando sus brazos al cielo, invocó a Neptuno con estas palabras: "poderoso Dios que gobiernas en el reino del mar, idígnate oír los ruegos de un desgraciado! Si me concedes que vea la isla de Creta, te inmolaré la primera cabeza que ante mi vista se presente".

En ese mismo instante el mar quedó milagrosamente en calma. Así mismo quedó el corazón de Idomeneo, agradecido y tranquilo, esperanzado de poder reencontrarse con su hijo amado y el resto de su familia. Sin embargo, durante noche soñó que era precisamente en su hijo donde se posaban por primera vez justo tras pisar tierra firme. Despertó atormentado, y ya no durmió hasta que hubo concebido un plan.

Cuando pasados unos días de pausada travesía Idomeneo distinguió entre la bruma matinal las costas de Creta, quiso que le vendaran fuertemente los ojos, de manera que nada pudiera ver. Una vez en tierra y sin detenerse por razón alguna, se hizo conducir hasta los establos reales y, estando ya solo, se desprendió de su venda. Ante sí se erguía un carnero joven que Idomeneo inmoló, allí mismo en honor a Neptuno. Sólo entonces corrió a abrazarse a su hijo y al resto de su familia.

#### 4. Bibliografía

Bucay, Jorge; Déjame que te cuente; RBA libros.

Calle, Ramiro (comp.): Cuentos de Amor y Amistad; Ediciones Jaguar.

Katzeff, Michel: Psicología de los Chakras, Editorial Dilema .

Martín, Ángeles y Ruiz de la Rosa, Carmela: Curso básico de terapia Gestalt; IPG.

de Mello, Anthony: ¿Quién puede hacer que amanezca?; Sal Terrae.

Peñarrubia, Francisco: Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil; Alianza Editorial

Perls, Fritz: El enfoque gestáltico y Testimonios de terapia; Cuatro Vientos.

Ruiz de la Rosa, Carmela: Apuntes del Taller de los Cuatro elementos.

de Saint-Exupery, Antoine: El principito; Alianza Editorial.

Saramago, José: El cuento de la isla desconocida; Alfaguara.

Segado, Águeda: Los mecanismos neuróticos en Gestalt y los mecanismos de defensa en Psicoanálisis. Aportación a un análisis comparativo.