

¿Qué es un neurótico?

José Luis Cano Gil*

I- El niño que sufre

Una persona neurótica es, simplemente, una persona que sufre. Que sufre mucho. El concepto neurosis es sinónimo de "dolor emocional excesivo", con las secuelas psicoconductuales correspondientes. Estas secuelas pueden ser de muchos tipos (ansiedades, fobias, depresión, agresividad, hiperactividad, adicciones, obsesiones, miedos, problemas de personalidad, etc.). Pero, en general, todas ellas comparten una misma naturaleza, un solo significado. ¿Cuáles son éstos? ¿Qué es la neurosis y cómo se cura?

Desde un enfoque psicodinámico, podemos ver la neurosis desde muchos ángulos y, por tanto, definirla de varias maneras. Por ejemplo, podemos decir que:

1) La neurosis es un conflicto. Se trata del resultado de un choque, generalmente inconsciente, entre los sentimientos que el sujeto siente realmente pero no se atreve a admitir (p. ej., dolor, ira, miedo, culpa, apego, autodesprecio...) y los sentimientos / conductas que se cree obligado, por la educación recibida, a expresar. De esta contradicción, de esta lucha interna surge habitualmente una máscara "intermedia", un sentimiento/conducta más o menos deformado y doloroso al que llamamos síntoma. Al conjunto de síntomas lo denominamos "trastorno".

2) La neurosis es un bloqueo. Como resultado de lo anterior, la persona no puede fluir y adaptarse fácil y flexiblemente a la realidad. Se "atasca", fracasa aquí y allá (en la pareja, el trabajo, las relaciones sociales, los proyectos, su felicidad), y sufre mucho por todo ello. De este modo, sus síntomas se realimentan y perpetúan.

3) La neurosis es una defensa. Los síntomas sirven también al neurótico como tapadera, defensa y/o escape de sus dolores más secretos e insoportables. Por ejemplo, su soledad, sus traumas, sus miedos, sus sentimientos inconfesables, su infancia no disfrutada, su responsabilidad ante la vida, etc.

4) La neurosis es una estrategia. Paradójicamente, los síntomas neuróticos ofrecen también algunas ventajas. Dan al sujeto la oportunidad de llamar la atención, reclamar afectos y ayudas, controlar mejor el entorno, eludir sus responsabilidades, etc. Así, el neurótico, por comodidad y pereza inconscientes, se resiste sin saberlo a "curarse".

5) La neurosis es inmadurez. Todo lo anterior es, en el fondo, la expresión del secreto narcisismo - también podemos llamarlo "infantilismo"- del neurótico. Su corazón es el de un niño más o menos asustado que no logra madurar ni adaptarse a la vida. De algún modo, se aferra a su problema y se "resiste" a crecer.

¿Cómo se supera la neurosis?

Si ésta es, como hemos visto, la expresión enmascarada de un conflicto, un bloqueo, una defensa, una estrategia y una forma de inmadurez del sujeto, entonces la curación requerirá necesariamente la exploración detallada de cada uno de estos factores para, con ayuda del terapeuta, ir "desactivándolos" poco a poco. Con absoluta consciencia y valentía. Para ello, el neurótico tendrá que ir descubriendo, aceptando y aprendiendo a convivir con las verdades más duras de sí mismo y de su vida infantil y actual. Tendrá que atreverse a expresar sus emociones, desdramatizar sus miedos y sentimientos de culpa, abandonar sus apegos infantiles. Deberá animarse a realizar sus verdaderos deseos... Y, de este modo, cada vez con mayor lucidez, autoestima y fuerza interior, irá experimentando que ya no necesita huir de sí mismo como antes, y que puede afrontar mucho mejor su pasado, su presente y su futuro.

A esto lo llamamos sanación, maduración, crecimiento personal. Es, al menos, el camino de las terapias psicodinámicas.

II- El niño violentado

En el artículo anterior definimos la neurosis en un sentido profundo, aunque sólo descriptivo. Es el enfoque más común en la psicología actual. Ahora bien, ¿cuál es el origen de las neurosis? Dejando a un lado las teorías biológicas o vagamente "ambientales", que no compartimos, expondremos aquí las causas evidentemente psicofamiliares que, en general, determinan desde la infancia los trastornos neuróticos.

La más elemental y desprejuiciada observación de las vidas de los neuróticos nos revela, en efecto, que la mayoría de éstos sufre graves heridas emocionales -conscientes o inconscientes- causadas por diversos tipos y grados de maltrato infantil. Este maltrato no hay que entenderlo en un sentido meramente físico, sino de forma mucho más amplia, honda y sutil. Psicodinámicamente, es maltrato cualquier negación de las necesidades intrínsecas del niño. Las cuales podemos resumir así:

- Necesidades de seguridad (bienestar, protección, cuidados físicos)
- Necesidades afectivas (cariño, empatía, intimidad emocional)
- Necesidades de autonomía (respeto a los sentimientos, pensamientos e identidad del niño)

La satisfacción de estas necesidades es indispensable por parte de la familia y cuidadores de los niños; y debe ser obviamente sincera (no fingida ni forzada) y permanente (estable, sin interrupciones ni altibajos). Cuanto más precoz, intensa y/o prolongadamente se aleja la crianza de un ser humano de estas actitudes básicas por parte de la familia, tanto más graves y numerosas serán las heridas que acumulará en su corazón, y por tanto más severos serán los trastornos neuróticos que desarrollará, sobre todo a partir de la adolescencia.

Alice Miller resumió magistralmente las diversas fases que caracterizan este proceso (1):

- El niño recibe una serie de daños (desamor, agresiones, desprecios, pérdidas, etc.) entre los 0 y los 13 años.
- El niño reprime (es decir, se "traga") instintiva e inconscientemente sus emociones al respecto (dolor, miedo, ira, odio, culpa, soledad, vergüenza...) para no perder el supuesto amor de su familia, a la que necesita idealizar y cuyos errores minimiza o finge "olvidar" para no sufrir.
- El niño, a medida que crece, va olvidando la mayor parte de su pasado tal como se desvanecen los sueños. Sólo perduran algunos recuerdos aislados. Pero estos recuerdos sólo son imágenes "frías", desprovistas de sus emociones asociadas, que permanecen reprimidas en la sombra.
- A partir de la adolescencia o tras ciertos desencadenantes en la edad adulta (graves conflictos, frustraciones, pérdidas, etc.), el sujeto comienza a mostrar síntomas extraños (miedos, ansiedades, obsesiones, agresividad, depresión, adicciones...).
- Como el pasado ya está lejos y olvidado, nadie entiende nada. Los padres son ahora unos ancianos "inocentes e inofensivos" que sólo activan el sentimiento de culpa y el perdón forzado (es decir, falso) del hijo dañado. Las secuelas se atribuyen entonces al propio neurótico achacándolas a supuestas causas "genéticas", "cognitivas", etc. Así quedan definitivamente encubiertos los motivos reales de sus sufrimientos.

El drama de la neurosis es que la responsabilidad familiar en su génesis no sólo es negada por padres e hijos, sino también por muchos profesionales de la salud mental, sujetos a múltiples intereses ideológicos, económicos o incluso a la negación de sus propios problemas familiares (2). Por eso la mayoría de psicoterapias eluden este problema.

Lamentablemente, sin embargo, cuando un terapeuta se ocupa sólo de la sintomatología sin afrontar su origen psicofamiliar, se convierte inadvertidamente en cómplice encubridor de los autores del daño de su cliente... lo que no parece muy "terapéutico". Debemos asumir con valentía que según nos trataron, así somos. Y no hay forma alguna de soslayar esta evidencia.

La curación del neurótico exige, pues, recorrer el camino inverso del que causó la neurosis. Requiere destapar los maltratos familiares pasados y actuales; asumir las heridas sufridas; expresar las

emociones y pensamientos consiguientes; ir tomando las decisiones prácticas más convenientes; etc. Sólo así, a medio-largo plazo, los daños emocionales tenderán a "cicatrizarse" y los principales síntomas neuróticos se debilitarán por sí mismos.

El neurótico no sólo es, en fin, como vimos en el artículo anterior, un niño que sufre. También es una víctima del maltrato familiar. La aceptación de esta dualidad debería formar parte, en mi opinión, de la teoría y práctica de cualquier psicoterapia humanista y eficiente.

III- La destrucción del ser humano

Hemos visto que la neurosis es un estado de sufrimiento e inmadurez emocionales, y también una secuela de las crianzas sin amor. Ahora bien, dada la absoluta universalidad del maltrato infantil en el seno familiar, podemos hacernos una pregunta: ¿qué es la familia?

Etimológicamente, el término "familia" proviene del latín familia, que deriva de famulus ("siervo", "esclavo"), y que era el conjunto de esclavos y parientes que constituía el patrimonio del pater familias ("dueño" o "padre"), cuya autoridad incluía el derecho de vida o muerte sobre todos sus miembros. (3) Si los hijos han sido tradicionalmente, pues, una propiedad familiar, no resultan extrañas las infinitas violencias (infanticidio, tortura, abandono, esclavitud, abuso sexual, etc.) que, en todo tiempo y lugar, se han perpetrado contra los niños (véase La evolución de la infancia, de Lloyd deMause). A su vez, esta familia dictatorial y violenta ha sido la célula estructural de los estados políticos, adoctrinadores a su vez de semejante modelo. ¿El resultado? Innumerables generaciones de individuos neuróticos, es decir, atemorizados, obedientes, frustrados, rabiosos, vacíos, trastornados... Los valores religiosos y políticos han ayudado a perpetuar y, a la vez, aliviar y encubrir el extraordinario sufrimiento de tantos seres humanos.

La neurosis no sólo es una secuela de la civilización, sino también su requisito. Igual que no hay tauromaquia sin debilitar previamente al toro con picas y banderillas, tampoco hay familias ni estados sin destrucción previa del alma de los individuos. Porque sólo las criaturas débiles y miedosas son fácilmente manejables mediante todo tipo de controles y engaños. En otras palabras, para que los estados y sus "delegaciones" -las familias- puedan existir, debe mutilarse el corazón de los niños.

La neurotización del ser humano es un negocio, una necesidad política. Por tanto, contra todas las apariencias, al amor se lo considera políticamente irrelevante y, en el fondo, incluso "peligroso". El amor produce individuos psicológicamente sanos, fuertes, autónomos, creativos, poderosamente vinculados entre sí, responsables y felices. La gente bien amada no es fácilmente manipulable porque no tiene miedo ni necesita comprar su "salvación" a nadie... pues ya está salvada. Por eso los estados, sobre todo en la actualidad, "sabotean" el amor de muchas maneras. Por ejemplo:

- fomentan valores basados exclusivamente en el control, el placer o el bienestar económico;
- ahogan el amor creando enemigos y conflictos artificiales;
- destruye sus fuentes y canales naturales (familia, relaciones personales) mediante ideologías, prejuicios, leyes, forzadas "movilidades" laborales y geográficas, etc.;
- estimulan los miedos y odios entre colectivos;
- desarraigan y mezclan grandes masas humanas, a veces incompatibles entre sí;
- promueven el egocentrismo de los individuos (individualismo);
- infantilizan a la población con visiones ingenuas de la realidad;
- divulgan sólo lo feo, trivial o siniestro del mundo;
- sustituyen los vínculos afectivos por toda clase de evasiones y tecnologías;
- etcétera. (4)

El amor debe impedirse, en fin, porque obstaculiza el insaciable afán de control de los estados.

El desamor -la neurosis- es el "combustible" del mundo. Lo mueve todo: la política, la economía, las artes, la filosofía, la religión, la ciencia, la tecnología... Sin masas humanas emocionalmente truncadas, inmaduras, resentidas, siempre insatisfechas, etc., no existirían el dolor, las envidias, los miedos, las venganzas, las codicias, las adicciones sustitutivas de todo tipo que determinan la febril actividad humana, tan desdichada y violenta. Todo lo cual sólo podría aliviarse o incluso prevenirse con ese único antídoto contra el delirio y la tiranía que es el amor. (5)

La neurosis es, en resumen, causa y efecto de una civilización sin amor. Familia, estado y locura son términos casi sinónimos. En mi opinión, si pudiésemos inyectar sólo un poco de amor real -respetuoso, sensible, afectuoso- en nuestras familias, nuestras amistades, nuestros colectivos, nuestras instituciones, nuestros medios de comunicación, nuestras políticas, nuestras teorías, nuestros oficios, etcétera, las cosas mejorarían bastante a medio y largo plazo. Y un mundo menos inhóspito sería posible.

notas:

1) Literalmente escribe: "Las distintas estaciones en la vida de la mayoría de los hombres son: 1) siendo un niño pequeño, recibir heridas que nadie considera como tales; 2) no reaccionar con ira ante el dolor; 3) testimoniar agradecimiento por los llamados "actos bien intencionados" [de los padres]; 4) olvidarlo todo; 5) al llegar a la edad adulta, descargar la ira acumulada en otras personas o dirigirla contra uno mismo". (Alice Miller, "Por tu propio bien", 1980, lectura obligada).

2) Algunos terapeutas aún creen que es posible madurar sin resolver los conflictos familiares conscientes e inconscientes. Suponen que "todos los padres aman a sus hijos", que es mejor "comprender" y "perdonar" sus errores, que ya es demasiado tarde e inútil lamentarse del pasado, que lo mejor para todos es el "pensamiento positivo" y el olvido, etc. Pero estas actitudes sólo sirven para negar al cliente su derecho a la verdad, al dolor y a la ira; para obstaculizar su crecimiento; y para proteger a los verdaderos responsables de su drama.

3) Debo y agradezco esta reflexión a Alejandro Garrido, mi querido filólogo en lenguas clásicas.

4) No importa si todo esto es planificado o no; lo esencial es que, como los estados lo amparan, consciente o inconscientemente lo desean. Por eso, la mayor parte de la psiquiatría y la psicoterapia no habla de amor, sino de genes y comportamientos. Los políticos no hablan de amor, sino de leyes represoras. Las religiones no hablan de amor, sino de hipocresías. Los medios de comunicación no hablan de amor, sino de conflictos. Los entretenimientos (cine, televisión, videojuegos) no hablan de amor, sino de violencia y sexo. Las redes sociales no hablan de amor, sino de más de lo mismo hasta el último rincón de la tierra. Etcétera. Los estados, por acción u omisión, sólo favorecen ideas y hechos relacionados con el ego, la rabia y/o el dinero.

5) A diferencia de la política, basada en engaños y manipulaciones, el amor nos permite evaluar mucho mejor nuestros problemas, librarnos más fácilmente de los tramposos y no delegar en terceros nuestras responsabilidades. Esto hace posible un estilo de vida mucho más lúcido, comprometido y eficiente; es decir, verdaderamente libre.

* Psicoterapeuta y escritor.

Fuentes de los escritos:

· ¿Qué es un neurótico? (1): El niño que sufre / <http://www.psicodinamicajlc.com/articulos/jlc/024.html>

· ¿Qué es un neurótico? (2): El niño violentado / <http://www.psicodinamicajlc.com/articulos/jlc/024b.html>

· ¿Qué es un neurótico? (3): La destrucción del ser humano / <http://www.psicodinamicajlc.com/articulos/jlc/024c.html>