

## La Terapia Gestalt a mi entender... (8ª entrega)

Bien, continuamos en **donde lo dejamos en la entrega anterior**. **Tres capítulos con éste**, que hemos dedicado a intentar conocer un poco mejor como funcionan es@s neurótic@s que todos llevamos dentro y que tan “felizmente” nos mantienen en la inconsciencia. Siempre teniendo en cuenta como los trabajamos, los conocemos y nos intentamos tornar conscientes de nuestro propia/o neurotic@ desde la Terapia Gestalt.

Si no has leído las anteriores entregas (6ª y sobretodo 7ª), es posible que te sea dificultoso seguir el hilo conductor de lo que hoy escribo. Si te interesara el tema, puedes consultar estas entregas en mi weblog: [www.rumb.cat](http://www.rumb.cat).

Habíamos visto los dos primeros **mecanismos neuróticos**, la introyección y la proyección. Dos señores mecanismos, no sé si habrás podido comprobar...el resto no se quedan cortos. Son también muy hábiles y suelen conseguir a la perfección su propósito, recordemos, mantenerte en el no darte cuenta de ti mism@ y por tanto protegerte de tomar la responsabilidad, el responder ante ti y ante los demás por ti mism@. En definitiva, te protegen de crecer y de madurar.

Vamos a ver cómo funciona el mecanismo de **la confluencia**. La definición que encuentro en el RAE es: “...donde se unen ríos y otras corrientes de agua”. Y sí, podríamos decir que esto es. Porque **cuando diferentes caudales o tipos de agua se unen o se mezclan, es imposible diferenciarlos, se convierten en uno**. Cuando esto ocurre entre dos o más personas, estamos utilizando la confluencia para protegernos. Ahora veremos de qué.

**Estando en el útero de mamá**, y también los primeros meses después de haber nacido, somos totalmente confluyentes, somos parte de mamá, sentimos lo que ella siente, somos lo que ella es. **No diferenciamos entre nosotros y el entorno**.

**Más adelante, vamos comprendiendo que somos personas independientes**, y durante nuestro posterior desarrollo, iremos desplegando nuestras preferencias y gustos, nuestros criterios y personalidad. **Se trata de algo saludable y necesario para crecer**. Ejemplo de ello sería la adolescencia, en la cual **decir no a papá y a mamá**, forma parte de lo que se necesita para crearse y crearse una personalidad propia y crecer sanamente.

**La confluencia se convierte en un problema cuando sigue presente en la vida adulta**. Cuando lo que me pasa es que no me distingo del otro, que no sé cuáles son mis criterios, que ya me está bien lo que el otro hace o no hace o dice o no dice. También soy confluyente cuando aún sabiendo lo que quiero, no lo hago ni lo defiendo, y sigo al otro u otra. **Evito a toda costa el conflicto y la confrontación. Me camaleonizo con el entorno**. Creo que **sólo así podré ser aceptad@ y querid@**. Y así me perpetúo en el estado del bebé, del niño o niña.

En nuestra sociedad, puede llegar a valorarse positivamente a una persona confluyente. **A las personalidades dominantes les suelen resultar cómodos**. Son divertidos si se tiene que ser divertido, son elegantes si se tiene que ser elegante, “pegan” allí donde van, y sobretodo, **no dan problemas ni se quejan**.

Volvemos a lo siempre, si eres confluyente y te está bien, nada a objetar. Pero si algo dentro de ti te mueve a crecer, **si estás incómod@ con tu armario lleno de camaleones, descubrir a tu personalidad y mostrarla** puede ayudarte a seguir desarrollando eso que en algún momento quedó interrumpido.

**Seguimos con el penúltimo mecanismo de defensa** del que os voy a escribir, la conocida para muchas y muchos, **retroflexión**.

**La retroflexión es la decisión inconsciente de de-volver hacia mí aquello que no puedo hacer o decir al otro u otra**. En la mayoría de los casos, aquello que retrofectamos **son sentimientos negativos**.

Que no puedo mostrar mi enfado hacia el otro? Me enfado conmigo. Que no puedo mostrar mi rabia, mi impotencia, mi desasosiego, mi desacuerdo? Me culpo a mí por no conseguir hacerlo, por haberme buscado estar ahí, por, por, por...

Es como aquello llamado “efecto boomerang”, pero sin el como. Porque **el problema es que esa fuerte energía** (que recordemos suele ser **un sentimiento negativo**) que en un principio surge de dentro en dirección hacia fuera, posteriormente **regresa con la misma fuerza e impacta y permanece en mi interior de igual forma.**

Desde la Gestalt, contemplamos **las somatizaciones como formas de retroflexión.** Según *Paco Peñarrubia*, se tratan de daños orgánicos que nos inflingimos en lugar de responder al entorno: puedo deprimirme o hacer una úlcera en lugar de enfrentarme con quien me perjudica sistemáticamente, por ejemplo.

Para terminar, escribiros brevemente sobre **el último de los mecanismos** que he decidido mostraros, **la deflexión**, también llamada anteriormente desensibilización.

La deflexión es lo que solemos llamar (en lenguaje vulgar y con permiso), “**escaqueo**”. Creo que así se entiende muy bien. Por ejemplo:

Que no me apetece entrar en un diálogo que me propones, o ahora me siento perezos@ para atenderte? Pues te calzo una broma, un comentario irónico, o me las maravillo para lograr un giro en la conversación. **Cualquier cosa con tal de no establecer el contacto íntimo, y quedarme en lo superficial.**

Es como si estuviera jugando un partido de tenis, aunque en vez de devolver la pelota con la raqueta, a lo que me dedicara es a correr por la pista intentando que ninguna pelota del contrincante me tocara. Esquivándolas.

**Haré todo lo posible por no sentir, esa es la premisa de la deflexión.**

Este mecanismo nos conduce a **estar desconectados de los demás y el entorno**, a no practicar la empatía y nos facilita **no establecer relaciones en profundidad.**

Personalmente, opino que **vivimos en una sociedad que padece de deflexión.** De alguna forma, es **como si nos estuviéramos quedando sordos, de tanto entrenar el desviar la atención.**

Multitud de profesiones y actividades también necesitan de la deflexión, del no sentir, para seguir adelante. ¿Cómo si no podríamos estar destruyendo al planeta que necesitamos para vivir?

En fin. Hasta aquí este paseo por los mecanismos de defensa según la Gestalt, a mi entender claro está. Espero que os hayan servido a tod@s para algo más que para coleccionar teoría. **Espero que os hayan ayudado, aunque sea muy poquito, a intentar defenderos de la conciencia un poco menos. Aunque humano es defenderse, y legítimo también.**

Un abrazo y hasta la próxima entrega, en la que os escribiré sobre **la Terapia Gestalt en grupo.** Feliz mes!

Begoña Castillo