

## 6ª sesión

# YO TAMBIÉN SOY NEURÓTICO

### CASO REAL

### Jesús José

Yo también soy neurótico, lo confieso. Posiblemente yo haya sido mi primer caso, aun sin saberlo. A los 18 años padecí un trastorno de ansiedad intenso, motivado por un par de circunstancias estresantes, una emocional y otra académica, que me supuso un gran sufrimiento físico y mental, y me produjo un bloqueo del rendimiento y de la actividad, incluyendo comer, dormir o estudiar. Entonces no sabía lo que me estaba pasando, y se acabó resolviendo solo, con trabajo, distracción y deporte. Pero ahora sé que sufrí un trastorno de ansiedad, debido a la mezcla de lo que me paso y cómo era yo entonces. Si me sucediera hoy, sabría que con un simple ansiolítico o/y alguna terapia rápida se podría resolver y, sobre todo, sin sufrir tanto.

*Me alegro de ser neurótico* es el título de un libro que escribió en 1956 el psiquiatra americano Louis E. Bisch. Empieza con la confesión del autor de que él también es neurótico, como muchos lo somos, pero que eso, lejos de ser un desdoro, es una condición con la que es posible aprender a vivir, ya que, junto con ciertos rasgos que te hacen sufrir, también conlleva otras características positivas que pueden ser

aprovechadas para ser personas buenas y válidas. No es una lacra absoluta, sino una condición relativa. Todos lo somos un poco, algunos bastante y unos pocos mucho. Recomiendo la lectura de ese libro a todas las personas que se sienten neuróticas, pero no se ha reeditado, en parte porque el término neurótico se convirtió en un calificativo despectivo, aunque su utilidad es indudable.

**CASO REAL**

**Mercedes, 74 años**

—O sea, que según usted, yo soy neurótica.

—Pues sí, si fuese a consulta con un psiquiatra clásico, pongamos Vallejo Nájera, le diagnosticaría «neurosis de ansiedad», ahora lo llamaríamos trastorno de ansiedad generalizada, porque decirle a alguien que es un neurótico parece feo, pero ese término es muy útil para que puede entender qué le sucede.

—Pero si soy así, no tiene solución, además con mi edad ya no hay nada que hacer.

—No es cierto, de hecho todos lo somos un poco, y es posible cambiar a cualquier edad. La cuestión es qué podemos hacer para aceptarlo y que, aunque lo seamos, no siempre lo estamos, ni sufrimos por ello.

—¿Eso es posible?

—Pues sí, no es fácil, pero se puede cambiar. Empecemos por eliminar de su diccionario personal palabras como imposible, insufrible, insoportable, culpable, vergüenza... y centrémonos en comprender mejor la enfermedad, los síntomas y los tratamientos.

—Y eso cómo lo puedo hacer..

—Iremos trabajando por capítulos, como este mismo que le propongo que trabajemos juntos. Irá reconociendo y detectando las cosas que puede cambiar. Será lento, con altibajos, pero cada cosa que aprenda le valdrá para siempre.

## ¿Qué es la neurosis?

Cuando decimos de una persona que «es neurótica», nos referimos a que tiene un modo de ser peculiar, que tiende a ser nerviosa, inestable, depresiva, pesimista, hipersensible, temerosa, insegura, con escasa capacidad para adaptarse a los avatares de la vida y, por ello, vive con miedo, con preocupación, con ansiedad. Magnifican los problemas, se acobardan y se bloquean, o se sobreexcitan y sobresaltan por nada. Dicho de forma llana, el sentimiento esencial de esas personas es el miedo; miedo a sus propios síntomas, a sus circunstancias, a los imprevistos que perciben como amenazas. Todo eso lo convierten en síntomas mentales: ansiedad, tristeza, pesimismo, miedos, obsesiones, etc., y también en síntomas somáticos, tensión muscular, palpitaciones, malas digestiones, desgana sexual, etc. Según los sín-

### OBJETIVOS: SER, ESTAR; SUFRIR

- **Punto de partida:** comprender qué significa ser neurótico, estar neurótico y cómo se sufre por ello, y plantear objetivos por pasos sucesivos.
- **Objetivo 1:** aceptar que se es neurótico, se está neurótico y se sufre por ello.
- **Objetivo 2:** percibir que se puede ser neurótico, y estarlo o no, y sufrir o no.
- **Objetivo 3:** ser neurótico, no estarlo y no sufrir.
- **Objetivo 4:** aceptar que ocasionalmente se puede sufrir ansiedad, depresión, etc., como cualquier persona normal, sin acobardarse ni alarmarse.

tomas decimos que hay diferentes tipos de neurosis: ansiosa, depresiva, fóbica, psicossomática, etc.

No obstante, como ya dije, el objetivo de este libro no es describir enfermedades, sino aprender a cambiar actitudes, conductas, hábitos... cambiar el modo de estar para cambiar el modo de ser. Empezar cambiando por fuera, para acabar cambiando por dentro.

**CASO REAL**

**Carmen, 24 años**

Carmen es delgada, menuda y ligera, se diría está hecha de pura piel, que no tiene chicha. Se siente débil, inestable, insegura e incomprendida. No confía nada en sí misma, se tilda de depresiva, dependiente y débil. No soporta la sensación de soledad al enfrentarse a la angustia que siente y, muchas veces, sin saber por qué. Por eso, cuando no tiene tareas concretas que hacer, en vacaciones, fines de semana, se pone fatal. Empieza por percibirse a sí misma nerviosa, a centrarse en sus sensaciones mentales y somáticas, y cada vez se pone peor, la angustia la desborda, se siente cansada, agotada, depresiva, llora y acaba metida en la cama, culpándose por su pasividad, debilidad y dependencia.

—¿Dice que soy neurótica?

—Pues sí, tú misma lo describes muy bien. Llevas toda la vida con ansiedades, depresiones, inseguridades... «Neurosis de ansiedad», lo eres, lo estás y lo sufres.

—Pues he consultado con muchos psiquiatras y psicólogos... más de diez años, y nadie me lo ha dicho, ni he mejorado, pese a los tratamientos y terapias que he hecho.

[...]

—Me da pánico que llegue el verano, y otra vez me lo pase metida en la cama, sin nadie con quien salir, sin hacer nada. Me bloqueo y sufro muchísimo.

A Mercedes y a Carmen les propuse seguir el modelo de T&T. Ir colaborando en el planteamiento y la elaboración de sucesivos capítulos, dándoles información y trabajándola en su casa hasta la siguiente consulta. Ambas tomaron un tratamiento psicofarmacológico sencillo y mantenido, evitando hacer demasiados cambios y asociaciones. El objetivo fue mejorar la comprensión de su enfermedad, aumentar el autoconocimiento, aprovechar los aspectos positivos de su manera de ser, su sensibilidad, su inquietud, su inconformismo, incluso sus habilidades manuales y su creatividad. Las dos trabajaron y me entregaron sus reflexiones, preocupaciones, relatos, de los que dedujimos lo que sigue:

#### **Mercedes y Carmen comparten, según ellas mismas, varios rasgos:**

- Padecer mucha ansiedad o angustia mucho tiempo y, ocasionalmente, depresión u otros síntomas.
- Presentar un patrón de conductas típico de cada una de ellas.
- Los trastornos son en general más molestos que graves, pero crónicos y fluctuantes.
- Haber desarrollado miedo a padecer angustia: miedo al miedo.
- Sentirse incapacitadas para superar sus problemas, ser muy pesimistas.
- Sentirse aisladas, incomprendidas y raras, incluso avergonzadas por su modo de ser.
- Culparse a sí mismas por ello, por no ser capaces de cambiar y sentirse tan mal por pequeñeces.

#### **Mercedes y Carmen también comparten que:**

- Son listas, introspectivas, inteligentes, reflexivas.
- En el fondo son fuertes, pues tanta convivencia con la angustia vital (endógena, inmotivada) las ha preparado para enfrentarse

a las situaciones de la vida que les generan angustia (reactiva, motivada).

- Pese a ser emocionalmente inestables, son muy comprometidas con lo que dicen y hacen, y también muy constantes si se lo proponen.
- Cumplen muy bien sus tratamientos y objetivos, muy responsables.
- Pueden pasar épocas buenas, activas, satisfechas y tranquilas.

Ambas han colaborado en **hacer una lista de objetivos realistas que pueden plantearse para cambiar:**

- Aceptar que la neurosis es una condición humana habitual, muy frecuente y bien conocida.
- Cuando se acepta y se comprende cómo se es, se puede cambiar: se es neurótico, pero no tiene porque odiarse uno por serlo.
- Apreciar que, junto con los aspectos negativos, conlleva otros positivos: sensibilidad, creatividad, inquietud activa.
- Se puede aprender a controlar los síntomas más turbadores y aprovechar las cualidades positivas, con lo que se pasa al segundo nivel: «ser pero no estar».
- Se pueden tolerar las fluctuaciones, apreciar que no se vuelve uno loco, ni se muere por sentir una angustia «insoportable».
- Se puede perder el miedo a la angustia, el miedo al miedo, así se pasa al siguiente nivel: serlo y estarlo o no, pero no sufrir.
- No ser tan auto-observadoras, pues así se tiende a magnificar y exagerar los síntomas.
- No dedicarle tanto tiempo a tratar de aclarar sus pensamientos y sentimientos, pues acaban siempre confusas.

- No darle tanta importancia a los pequeños disgustos por el hecho de ser tan hipersensibles y sugestionables.
- No atorarse en dudas constantes, en la rumiación mental.
- No desanimarse ni disgustarse tanto por pequeñas cosas.
- No sentirse culpables por ser como son, por no aceptarse a sí mismas.
- No ser a veces tan autocomplacientes y autocompasivas, y otras tan autocríticas y autoexigentes.
- No estar siempre tratando de representar lo que no son, un papel artificioso en la vida.
- No decir tanto «debería» en vez de hacer lo que es debido.
- No usar constantemente el «y si...», porque luego casi nunca pasa lo que anticipan de forma pesimista.
- No abusar del «sí, pero», ya que cuando se dice eso, todo lo que se había pensado o hecho antes del «pero» desaparece.
- No olvidarse cada día de, al levantarse, reconocer el mal humor y tratar de poner cara de alegría, pase lo que pase.

Una vez elaborada esta lista, les facilité un texto que escribió José Luis, otro paciente «neurótico», como síntesis del trabajo realizado previamente.

### CASO REAL

**José Luis, 55 años**  
**«Bendita ansiedad»**

El estrés y la ansiedad son reacciones normales y necesarias ante situaciones cotidianas de la vida... Estas reacciones te preparan el cuerpo y la mente para poder reaccionar adecuadamente.

## Trucos y tretas para vivir bien

En el centro de la ansiedad está la sensación de amenaza... De qué forma interpretemos esa amenaza va a ser la clave para que la reacción sea equitativa o, por el contrario, excesiva y perniciosa.

El problema viene cuando esa sensación de amenaza se magnifica o conlleva pensamientos erróneos, lo cual lleva a que el cuerpo sobre-reaccione y genere más estrés del necesario.

Es casos más extremos... puede llegar a provocar ataques de pánico. Quien ha vivido estos episodios sabe muy bien lo desagradables que pueden ser, ya que pierdes el control de la situación sintiendo, por ejemplo, que te está dando un ataque al corazón... Paradójicamente, una vez pasado un episodio agudo de pánico, es fácil sentirse avergonzado y culpable con el consiguiente agravamiento de la situación.

Esta dinámica te puede llegar a instalar miedos permanentes y totalmente irracionales a los cuales reaccionas de forma automática sin poder hacer nada para evitarlos.

Por supuesto que todo esto ya está descrito y muy estudiado, pero lo importante aquí para poder corregir una situación es entender las claves. Es parte de ese traje a medida que nos estamos haciendo.

Hoy día, hay tratamientos médicos muy buenos y con relativamente aceptables efectos secundarios que te ayudan y palian la sintomatología, y te equilibran el funcionamiento del cerebro.

En paralelo, y para conseguir una recuperación duradera, ya que la cabra siempre tira al monte, es necesario un apoyo psicológico o psicoterapia para desarrollar estrategias más o menos perennes.

Este proceso puede volverse muy positivo y puedes salir muy reforzado si se enfoca bien. La clave está en esa responsabilidad y participación activa para desarrollar un modelo de autoayuda... totalmente personal, como un traje que te hagas tú mismo.

El método de corte y confección de ese traje está fundamentado en el camino ya recorrido y documentado por los gigantes del pensamiento... Pero la clave eres tú y tu compromiso y voluntad.

---



L. E. Bisch, el psiquiatra neurótico, acaba su libro con cinco claves para tenerlas siempre presentes:

### ME ALEGRO DE SER NEURÓTICO

Seguid estas cinco sencillas reglas. Acordaos de ellas noche y día. ¡Y si fuera necesario, pegadlas al forro interior de vuestro sombrero!

- Haced vuestro análisis.
- Dejad de reprocharos.
- Mostraros orgullosos de ser lo que sois.
- Convertid vuestros defectos en ventajas.
- Aprovechaos de vuestra neurosis.
- Y luego ¡ALEGRO DE SER NEURÓTICOS!

Como ha podido comprobar, este capítulo no plantea tareas concretas, más bien se basa en un trabajo autodidáctico, *psicagógico*, que debe realizar cada persona sola o con la ayuda de un terapeuta, con quien pueda analizar conceptos como ansiedad, angustia, fobias, obsesiones, etc.

### RECUERDA QUE...

#### «Yo también soy neurótico»

- Ser neurótico es un modo de ser peculiar que ostentan muchas personas, cuyo núcleo es padecimiento de ansiedad o angustia vital excesiva y persistente, que dificulta la adaptación a la vida.

- Ese modo de ser implica padecer síntomas típicos, ansiosos, depresivos, fóbicos, etc., que conllevan un sufrimiento elevado, crónico y fluctuante.
- Esos síntomas, aunque hagan sufrir mucho, nunca llegan a ser tan graves como para morirse o volverse locos, que es lo que temen esas personas.
- Como consecuencia de ello, tienden a bloquearse o sobresaltarse por pequeños problemas, a sentirse raras, culpables o avergonzadas, incapaces de afrontar la vida y a culparse por ello.
- Se puede aprender a cambiar, a ser y estar neurótico, pero no sufrir en exceso, e incluso a serlo pero no estarlo y por ende no sufrir.
- Se puede llegar a no ser neurótico, a no padecer tanta ansiedad, tristeza, ni lamentarse, autocriticarse y enfermar por ello, aunque, ocasionalmente, como cualquier persona, los neuróticos también podemos sufrir miedos, ansiedades, tristezas, pero sin sentirnos desbordados y enfermos por ello.

Como refrendo de lo dicho, acabo este capítulo con un texto emblemático, de una persona posiblemente tan neurótica como usted o yo mismo, pero admirable por la forma tan creativa de afrontar sus angustias.

**ROSA MONTERO**

*La loca de la casa*

Había tenido un ataque de angustia, el desorden psíquico más habitual; ahora lo suelen llamar eufemísticamente estrés... Saber que era algo muy común me ayudó mucho; volví a tener una época de crisis en torno a los veintidós años y otra más, la última, en torno a los treinta, pero ambas

## 6ª sesión. Yo también soy neurótico

fueron bastante menos agudas que la primera. Terminé perdiendo el miedo al miedo y aceptando que la vida posee un porcentaje de negrura con el que hay que aprender a convivir. Hoy he llegado a considerar aquellas crisis como un verdadero privilegio... Mis angustias me permitieron atisbar la oscuridad; y solo si has estado ahí, aunque sea tan superficial y brevemente como yo lo estuve, puedes entender lo que supone vivir en el otro lado... Mis angustias, en fin, me hicieron más sabia.

Fragmento de la novela de Rosa Montero, *La loca de la casa*.

---