





# Relatos para vivir autorrealizado

## El ciclo gestalt



*Luis Gerardo Padilla Gtz.*  
*Psicoterapeuta Gestalt*





Instituto de Psicoterapias Humanistas, I.P.H.  
iphaguascalientes@hotmail.com

Centro Interamericano de Psicoterapia de  
Reconstrucción Experiencial, C.I.P.R.E.  
cipremex@yahoo.com

Diseño de Portada: nnathalya08@hotmail.com

## **AGRADECIMIENTOS**

Estoy en deuda eterna:

Con el Ser Supremo, autor de una historia maravillosa.

Con mis primeros educadores, que me enseñaron a imaginar que un mundo interno es mejor cuando va acompañado de una historia feliz.

Con aquellos y aquellas que me enseñaron el valor de la escritura que se sabe leer, comprender y disfrutar.

Con mis seres queridos; Nancy, Lalo, Fer, Áurea, porque son parte de un relato que me cuentan todos los días.

Con los relatores, conocidos y anónimos, porque sus materiales me han mostrado que la vida es un camino que se anda mejor con un mapa.

Con mis amigos y amigas que me cuentan sus vidas confiando que la carga compartida es más ligera.

Con mis maestros facilitadores, César y Silvia, Sergio y Rosario; que me han animado a “cerrar esta gestalt” y a liberar el potencial que encierra una metáfora, “una foto”, un estímulo. Los cuatro son pilares de mi formación.



## PRÓLOGO

Luis Gerardo Padilla Gutiérrez es para quienes tenemos el privilegio de conocer una de esas mentes brillantes, inquietas y profundamente sensibles a su entorno. Su función en la vida, su esencia, ha sido la de facilitar lo mejor de sí mismos a quienes cruzan su camino.

La obra de Gerardo y su caminar por la existencia nos evoca aquel clásico film del siglo pasado: *La sociedad de los poetas muertos*, donde la materia de literatura resultaba ser más que el objetivo principal, el vehículo, el pretexto, el camino, para construir desarrollo humano en sus alumnos. Para el maestro, protagonista de la película, la labor educativa tenía una prioridad: el crecimiento de los estudiantes como personas y el desarrollo de sus potencialidades.

En esta obra primigenia, Gerardo, pensador e innovador agudo, nos comparte con generosidad y claridad envidiable, su propia síntesis y visión sobre un tema de vital importancia en el complejo arte de vivir: *El ciclo de la experiencia*. Es decir, el proceso que ha de seguir una persona para hacerse cargo de su vida, para resolver los así llamados pequeños y grandes dilemas y “problemas” que enfrenta en cada etapa.

Al tratar sobre el ciclo de la experiencia, Gerardo nos abre el camino a la auto-comprensión y al dominio del arte de vivir de manera más plena y responsable. El ser humano goza del privilegio de desarrollar la capacidad de observarse a sí mismo para convertirse en su mejor aliado para llevar a cabo sus sueños; pero también en el ejercicio de su propia libertad puede optar por permanecer alienado, inconsciente funcionando de manera reactiva, adormilada, de la única manera como se puede funcionar cuando se ha renunciado a la libertad y a la conciencia: con una pobre calidad de vida interior.

Gerardo a través de sus narraciones, cuidadosamente seleccionadas y bellamente logradas, nos convoca a imaginar y a construir nuevas y mejores formas de ser y de caminar por la vida, a crecer en la libertad, en la responsabilidad, en la conciencia, en el vivir con alegría y autoafirmación, justamente como él lo hace al compartir esta obra producto de su propio viaje interior, que lo ha llevado a acompañarse a sí mismo de manera respetuosa y apreciativa para a partir de ahí conectar con el otro; para facilitarle un caminar en la vida cada vez más libre, comprometido, y auto-valorado.

Gracias Luis Gerardo por honrar tu vocación de escritor –terapeuta-educador-filósofo y con esta obra enriquecernos a tus lectores.

Rosario Chávez Ph. D. y Sergio Michel Ph. D. (*Creadores del modelo de Terapia de Reconstrucción Experiencial*).



## CONTENIDO

Introducción	11
Capítulo 1. Los relatos en las relaciones	13
Bibliografía	59
Capítulo 2. El Ciclo de la Experiencia	63
Relato para trabajar el Ciclo	79
Los relatos sobre los bloqueos	85
• La postergación	85
• La desensibilización	97
• La proyección	106
• La introyección	119
• La retroflexión y la proflexión	134
• La deflexión	157
• La confluencia	164
• La fijación	171
Capítulo 3.	177
Cierre o ¿Inicio?	183
Notas	191
Bibliografía	193



## INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo surgió de una idea lanzada al viento por mi maestro, el Dr. César Zavala P., al final de mi examen recepcional de maestría en noviembre del 2010. La tesis que presenté para obtener el grado, une las variables del recurso de los relatos y la variable de la autorrealización de las parejas, desde el modelo de la Terapia Gestalt. Dijo algo así como: “Sería muy padre que pudiéramos tener un manualito con todos esos relatos y que se pudieran aprovechar por otros terapeutas”.

No deseché la idea, al contrario, la hice mía y vi un espacio no trabajado muy propicio para incursionar en él. Me lancé a rediseñar la idea de César puesto que ya hay demasiados libros con relatos que buscan favorecer el crecimiento o el desarrollo de las personas, pero no he encontrado una propuesta donde la estructura sea el ciclo de la gestalt con sus resistencias y los relatos como medio de asumir el proceso de crecimiento.

La labor principal no ha sido el acopio del material, que como dije es casi infinito. Sino más bien, profundizar en cada fase del ciclo gestalt y respecto a los relatos; leerlos, asimilarlos, reflexionarlos, aprovecharlos personalmente y con las personas que me solicitan apoyo; para ubicarlos en la resistencia que más se puedan aprovechar. Esto me ha llevado algunos meses.

Cada relato puede tener más de una ubicación y con un poco de práctica se pueden seguir descubriendo más aristas enriquecedoras; de modo que el lector podrá aprovechar su lectura y conclusiones sin restricción. La nuestra es sólo una propuesta y no necesariamente la mejor, ni la única. Esa es la maravilla del relato combinada con la subjetividad personal.

Respecto a las preguntas que vienen al final de los relatos, conviene decir que cada una de ellas es poderosa si se le toma en serio. Pueden tener respuestas fuertes y confrontantes con alguna situación de vida. Esa es la intención. Sin embargo, siempre el lector decide qué hacer al respecto; o una lectura su-

perfidial y una conclusión indolente, o una lectura a consciencia y una respuesta honesta.

Los relatos son espejos de la circunstancia humana. Hay quienes deciden mirar de frente y reflejarse tales cuales son. Hay otras “malvadas brujas” que acuden a ellos para escuchar que son las más bellas. O como aquel hombre extremadamente feo que no conocía los espejos y en una ocasión que se encontró uno, se observó en él y exclamó: ¡Qué horror!, ¡No me extraña que lo hayan tirado!

Previamente, como capítulo 1, una revisión sobre los fundamentos y la riqueza de los relatos como recursos. Es un contenido indispensable como encuadre para redimensionar lo que personalmente me ha fascinado y sigo explorando.

Como Psicoterapeuta Gestalt sostengo el objetivo de los gestaltistas originales: favorecer la toma de consciencia en el aquí y ahora, para desarrollar el autoapoyo y la actualización del potencial. Pero sobre todo, que el crecimiento personal no se restringe al espacio terapéutico. Ese es el objetivo único de este material. Ojalá sea un viaje interior agradable para ti.

M.P.G. Luis Gerardo Padilla Gtz., Abril 2013

*“Da tu primer paso ahora. No importa que no veas el camino completo. Sólo da tu primer paso y el resto del camino irá apareciendo a medida que camines”*

*Martin Luther King Jr.*

## Capítulo 1

### LOS RELATOS EN LAS RELACIONES DE AYUDA

*“Los discípulos se acercaron y preguntaron a Jesús:*

*“¿Por qué les hablas en parábolas?”*

*Jesús les respondió: “A ustedes se les ha concedido conocer los misterios del Reino de los Cielos, pero a ellos, no.*

*Porque al que tiene se le dará más y tendrá en abundancia, pero al que no tiene, se le quitará aun lo que tiene.*

*Por eso les hablo en parábolas, porque miran, y no ven, oyen, pero no escuchan ni entienden””.*

*Mt. 13,10-17*

### LA RELACIÓN DE AYUDA

Podemos considerar como Relación de Ayuda, aquella en la que una de las personas intenta hacer surgir, de una o de ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo y un uso más funcional (Rogers, C. 2004, 46).

Esta relación encierra varias características:

+ Sinceridad y coherencia. Cuando esta condición se cumple la persona está unificada o integrada, y por consiguiente puede ser tal cual es en lo profundo de sí mismo. Esta realidad inspira confianza a los demás.

+ Autenticidad. La persona que apoya y desea facilitar el desarrollo personal debe cuidar la relación consigo mismo –es decir, percibir sus sentimientos y aceptarlos-, y si bien esto es a menudo doloroso también es enriquecedor.

+ Sentir sentimientos positivos hacia la persona con la que se relaciona.

+ Sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente que no teme perderse a sí mismo.

+ Permitirle a la persona ser lo que es: diferente y singular.

+ Comprensión empática.

+ Aceptar cada uno de los aspectos que la otra persona presenta. Si se desea brindar mejor ayuda, antes se debe desarrollar y aceptar esos aspectos en sí mismo.

+ Ambiente libre de amenazas externas.

+ Evitar los juicios de valor para la persona.

+ Considerarse personas en proceso. Si la persona a quien se apoya se siente “confirmada”, –término de M. Buber para hablar de la aceptación de la potencialidad- le ayuda a realizarse en plenitud. Michel, S. Y Chávez, R. (2008) trabajan con la propuesta de cuidar el diálogo experiencial o fenomenológico entre las partes para lograr la escucha efectiva.

Este tipo de relaciones, a pesar de que las características anteriores pueden parecer de alta exigencia, es posible observarlas en los diferentes espacios de los centros educativos. En ocasiones, no necesariamente son los adultos quienes apoyan y contienen a los jóvenes, sino que entre ellos mismos hay quienes de manera espontánea han desarrollado estas notas deseables, como la empatía, el respeto, la aceptación. Sin embargo, es de suponer que a mayor desarrollo de las características en la persona que apoya, de mejor calidad será la ayuda. Y entre otras tantas posibilidades para este desarrollo, están los recursos analógicos.

La filosofía existencial ha creado una nueva forma de acercarse a la realidad para conocerla. Se opone al racionalismo, que propone que el hombre pueda captar la esencia de todas las cosas y así se apodera de la Gran Verdad. El método se le conoce como Fenomenológico, que significa sencillamente, que el hombre posee una subjetividad que merece reconocerse y no se puede acercar a la realidad de manera “objetiva”. Esta subjetividad es su verdad, su individualidad y los eventos provocan en

cada una de las personas diferentes reacciones y matices que no se pueden ignorar.

Para una persona lo verdadero es lo que le provoca el contacto con la realidad y de lo que puede ser consciente o “darse cuenta “aquí y ahora”. No se valora lo que dicen los razonamientos y los conceptos ajenos o incomprensibles, sino “lo que emerge”, “lo que aparece”, “lo que se manifiesta”, “lo que se convierte en figura”, en definitiva, lo que es importante para la persona y se manifiesta en las relaciones. Esto es lo que significa Existir: emerger, salir, aflorar o surgir. La experiencia aquí y ahora es el centro, es la sabiduría interior.

Los contenidos temáticos siempre están en perspectiva relacional, nos hablarán de cómo es el mundo de la persona, por ejemplo: fines de ciclos, duelos, despedidas, angustias o ansiedades, decisiones, renunciaciones, intimidad, necesidad de sentido, significados y procesos de significación, enfrentamiento de la incertidumbre, etc.

Así las cosas, el lenguaje fenomenológico o la experiencia existencial se lleva mejor con la descripción de sensaciones, sentimientos, movimientos del interior, que simplemente son y no tienen una connotación de correctos o incorrectos. Son la respuesta a las preguntas: ¿Cómo es para ti...?, ¿Qué te pasa con...? ¿De qué te das cuenta...? ¿Qué emerge...? ¿Qué sale a la luz...?

El lenguaje inapropiado para conocer las verdades del hombre son las explicaciones, las abstracciones, las justificaciones, los discursos, es decir; las “distracciones de la mente”. El lenguaje lógico no produce dopamina, por los mismo, “no mueve montañas”.

El lenguaje descriptivo es mucho más poderoso porque se acerca más a la verdad individual. Es un camino más recto a la realidad personal. Se apoya en las imágenes internas sin triangular con los conceptos donde pierden su riqueza y singularidad. Nuestras vidas son álbumes fotográficos con historias, no frases de currículum. El cerebro humano procesa las imágenes 60,000

veces más rápido que las palabras, y se recuerdan 6 veces más rápido que el texto. El lenguaje de las emociones produce historias inolvidables. La persona cuando se expresa así acude a la forma: “Es como...”, “siento como si...”, “me doy cuenta que aparece...”, “me hace figura...”. En este momento se aparecen las metáforas, las analogías. Sin jerga técnica.

Ante estas expresiones fenomenológicas sólo queda el respeto, la admiración y la contención para la persona que ha recorrido un camino personal de autoconocimiento, más provechoso que si hubiera asistido a una conferencia acartonada o a un discurso cliché sobre el desarrollo humano.

Sergio Michel y Rosario Chávez (2002), continuadores de la propuesta de Alvin Mahrer, proponen la comunicación de la experiencia por medio de “una foto” que sea significativa a propósito de un momento especial. No importa el nivel de educación formal o los títulos académicos, la imagen es un lenguaje universal y con el que cualquier persona dispuesta a la escucha podrá sentir la empatía.

## **LOS TEXTOS Y SU CLASIFICACIÓN**

Según la estructura, el significado del texto y la adecuación en el contexto; los textos pueden dividirse en lógicos, analógicos y paralógicos (Villegas, M. y Mallor, P.).

Los textos lógicos presentan una estructura coherente, su contexto de significado es homogéneo y se adecúan de buena manera al contexto. Dicen literalmente aquello que quieren decir en un contexto compartido. Su significado literal y su significado intencional son iguales.

El discurso lógico es el más empleado en las intervenciones dialógicas, preguntas o cuestionamientos, confrontaciones, reflexiones, hipótesis, instrucciones, prescripciones, etc. apegado a las teorías del hablante. El discurso lógico se organiza alrededor de una estructura discursiva, con un argumento que sigue un razonamiento y una secuencia organizada de manera que llegue a una conclusión lógica o coherente. Es el discurso de las cien-



cias exactas, de la metodología de la investigación, de la lógica formal, de los científicos y la gran mayoría de los educadores.

Los textos paralógicos fracasan en su intención comunicativa pues se producen en diferentes contextos, independientemente de la coherencia estructural que posean y de la similitud de significados. Es el discurso esquizofrénico o el surrealista, etc.

Por su parte, los textos analógicos se caracterizan por la ausencia de homogeneidad en el significado: *dicen metafóricamente aquello que quieren decir dentro de un contexto compartido. Hay una diferencia entre el significado literal y el significado intencional. Estos textos pueden considerarse no directivos en la construcción de significados. Se trata de un re-curso y no del dis-curso.*

El re-curso analógico se presenta paralelo al contenido de la intervención y se puede echar mano de él en el momento que se requiera, pues *actúa no sobre la capacidad de razonamiento sino sobre la imaginación o sensibilidad, facilitando el acceso indirecto a la reflexión.* Aunque prácticamente cualquier forma de comunicación humana puede contener una historia, la diferencia con los relatos analógicos es que *su objetivo no es la cabeza sino el corazón* (Guber, 2011).

Dado que no posee la significación semejante, al texto analógico se le excusa de la exigencia de realidad o veracidad que rige a los discursos lógicos. Se libra también de las limitaciones de tiempo y espacio, dominando más bien la ucronía y la utopía de mundos imaginarios a través de las fórmulas estereotipadas como: “Érase una vez”, “Érase que se era”, “Había una vez”, “En un lugar”, “En una ocasión”, etc.

En algún momento *el discurso lógico de un evento real se puede convertir en un discurso analógico, si se refiere a la dimensión metafórica.* El hundimiento del Titanic puede convertirse en la imagen de la soberbia y la inconsciencia humanas. La metáfora nos lleva al más allá del texto, otorgándole un significado nuevo.

El texto analógico no es el más usado entre las personas que se dedican a la ayuda o acompañamiento de otros. Sin embargo es casi imposible alejarse de él en las interacciones humanas de todos los días, sea con metáforas, sueños, cuentos, novelas, refranes, películas, etc.

## **A) LA METÁFORA**

Y es que el lenguaje en sí mismo es una metáfora. Quizá con excepción de las onomatopeyas, las palabras no significan nada por sí mismas, sino por su relación analógica o metafórica con un objeto. Algunas palabras se refieren a otras del mismo texto, como las anáforas (pronombres o palabras referidas anteriormente) y las catáforas (pronombres o palabras referidas posteriormente) y otras formas de redundancia.

Entre el significante y el significado, el léxico y la semántica, existe una correspondencia arbitraria; la prueba está en que una cosa se puede decir de tantas formas en idiomas distintos. Algunas palabras surgen de un vocabulario básico sobre el que se van generando derivaciones. Muchas se construyen por desinencias (leña – leñador, papel – papelería); por prefijos (a, con, in, per, re, ex – sistencia) o de palabras compuestas (araña y tela – telaraña), etc. Por ejemplo, de la raíz “plicar” (plegar, meter algo dentro de otra cosa) podemos derivar com-plicar, explicar, implicar, etc. Estas analogías han dejado de ser metáforas pues su significado ya no es libre y se convierten en léxico directo.

Otras palabras ya son metáforas adoptadas en el lenguaje ordinario. Por ejemplo: Texto, originalmente significa “tejido” (textum en latín). Angustia, relacionada con el concepto de “angosto o estrecho”.

En el lenguaje *hay una base de experiencia sensible y la analogía funciona como puente hacia la representación mental*. Por eso ninguna metáfora puede entenderse o representarse sin esa base experiencial. Aristóteles diría: “No hay nada en el intelecto que antes no haya pasado por los sentidos”.

Dejemos de lado las metáforas poéticas porque nos interesan las metáforas de todos los días, en las que vivimos y nos movemos. Expresiones que estructuran nuestras acciones y nuestros pensamientos, como por ejemplo: “perder el tiempo”, “ir por caminos diferentes”. Lakoff y Johnson (1995) proponen tres tipos:

+ Las de orientación: arriba-abajo, dentro-fuera, delante-detrás, profundo-superficial, central-periférico. Por ejemplo: lo bueno está arriba y lo malo abajo, se convierten en: “Levantar el ánimo”, “arrastrar la cobija”, “tener el ánimo por los suelos”, etc.

+ Las ontológicas. Por ejemplo, la mente humana es un recipiente, da lugar a: “no me cabe en la cabeza”, “métete esto en la cabeza”, “eres un cabeza hueca”, etc.

+ Las estructurales. Por ejemplo, el discurso como tejido, da lugar a: “perder el hilo”, “ideas hilvanadas”, “atar cabos”, narración con nudo y desenlace”, “hilar muy fino”, etc.

A veces la analogía se presenta como comparación, “nuestras vidas son como los ríos”. Otras como equivalencia, “nuestras vidas son los ríos”; y otras como sustitución, “el río de la vida”. Una vez hecha la sustitución la metáfora adquiere entidad propia.

*Algunas metáforas tienen un carácter tan universal que más bien parecieran arquetipos inconscientes, como el sueño del viaje, volar o caer de un precipicio, etc. Otras pertenecen a grupos culturales, como las imágenes relacionadas a las estaciones, así “la flor de la vida”; o grupos generacionales, como “el canto de las sirenas” (para los más grandes de edad), “resetear tu vida” (para los jóvenes). También están las metáforas propias u originales en cuanto son creadas por un individuo en su idiosincrasia. Estas últimas son muy importantes porque nos ofrecen el mapa de la realidad al como la vive la persona.*

La metáfora tiene una riqueza especial que conviene valorar porque *establece un camino de retorno a la experiencia origina-*

ria que de otra manera sería inaccesible. Por ejemplo, una mujer dice: “mi esposo me trata como una alfombra, me pisa, me humilla...”. Si tomamos la metáfora como acceso a la experiencia podemos comprender y regresar por el mismo camino para ofrecer un cambio de perspectiva (vuelta terapéutica). Diremos algo así como: “una alfombra colgada en la pared se convierte en un tapiz que es admirado y respetado por todos quienes contemplan su belleza”. La reutilización que se haga de las metáforas por los ayudadores o acompañantes puede resultar muy beneficiosa, siempre que se establezca empatía con el mundo analógico del que la expresa. Adicionalmente, *la metáfora puede convertirse en un anclaje que resignifique la vida y obra de la persona*. Este cambio de perspectiva o la reutilización de la metáfora no anula la importancia del proceso de la escucha activa, la empatía y el respeto por la persona. Sólo queremos enfatizar el valor intrínseco del recurso.

En otras ocasiones puede ser el facilitador, el maestro, el amigo, etc. quien ofrezca la metáfora o imagen para que el sujeto pueda plasmar su experiencia.

La metáfora puede afectar a una palabra, una oración u otros elementos. Pero en el caso de los proverbios o refranes, puede extenderse a una parte o a la frase entera. Casi siempre, como sucede en las fábulas, mitos, parábolas o en los sueños, conviene considerar que es el total del relato el que adquiere una dimensión metafórica. Esto quiere decir que el texto expreso tiene una doble significación, una literal y otra intencional, y su comprensión exige casi siempre la creación de otro texto lógico para su interpretación o en forma de moraleja.

Ken Robinson, experto en el desarrollo del potencial humano, hace una crítica al sistema educativo en términos de la exclusión que ha hecho de la imaginación, la creatividad y lo que él llama “El elemento”, es decir la pasión de hacer lo que se disfruta, con el uso de las diferentes inteligencias –sean siete, o tres- en interacción dinámica y que hacen a la persona única y especial. En este sentido, propone que el uso de las metáforas y

la visualización de analogías es un detonante por excelencia del pensamiento creativo, que se refiere al pensamiento divergente o lateral, no al pensamiento lineal. Por lo tanto, el crecimiento se produciría a través de la analogía: ver cómo se relacionan las cosas en vez de ver sólo lo diferentes que pueden llegar a ser (Robinson, 2010).

## **B) LOS REFRANES**

Los refranes populares o proverbios también forman parte de la riqueza de la sabiduría transmitida oralmente. Participan de las características del discurso analógico al no exigírsele la univocidad del sentido y el apego a la realidad. Este recurso se presenta flexible para ser aplicado a múltiples situaciones y personas con intensidades e incluso niveles de significación distintos. Tienen como esencia una finalidad moralizante, ejemplar o instructiva al igual que las fábulas o las parábolas.

La información que contienen puede ser de cualquier campo de la vida del hombre. Lo mismo informan sobre meteorología: “Año de nieves, año de bienes”, que aluden a enseñanzas de la vida: “No hay mal que por bien no venga”. Otras veces exaltan virtudes o actitudes: “La gota orada la piedra”, o censuran conductas: “¿Dónde va Vicente?, Donde va la gente”.

*Su importancia estriba en que frecuentemente el refrán nace como condensación de un cuento tradicional, y expresa las creencias y supersticiones de cada cultura y cada región. Sin desconocer que dada su cortedad es fácilmente transmisible.*

Como recurso, *la paremiología tiene provecho en la intención de clarificar la experiencia humana a fin de hacerla más comprensible.* Habría que prevenir que la persona que las utiliza se oculte en esta sabiduría para justificar algunas conductas negativas y una actitud pasiva. Por ejemplo en el dicho: “Mal de muchos, consuelo de tontos”. Igualmente si su uso es indiscriminado conviene detectar si es que el recurso no está evitando el compromiso personal del lenguaje en primera persona.

Entre las personas de cierta edad es común escuchar en sus conversaciones un toque de estos recursos, a veces con conocimiento de los orígenes del refrán, otras, las más, de manera casi intuitiva o de forma heredada.

### **C) NARRATIVAS**

Según su estructura compositiva pueden adoptar la forma desde relatos cortos a novelas largas como “Don Quijote de la Mancha”, de Miguel de Cervantes, “Crimen y Castigo”, de Dostoievski o “La Montaña Mágica”, de Tomas Man.

Son relatos analógicos en los que *cada lector puede extraer su riqueza con la lectura que hace de ellos*. Algunos sirven directamente como analogías de vicios o virtudes, de forma total o en los personajes, como el “Avaro” de Moliere, o “Macbeth” de Shakespeare, prototipos de la avaricia o la ambición y la traición respectivamente.

La extensa producción literaria en forma de *mitos, cuentos, parábolas, fábulas, leyendas, tragedias, dramas, comedias, poemas, novelas, etc.* se convierte en un tesoro ingente donde extraer imágenes, prototipos, metáforas o analogías que pueden ser de gran utilidad en el acompañamiento.

Naturalmente hay que tener en cuenta los que el propio acompañado pueda producir en forma de *cartas, cuentos o relatos breves*, con los que pueda dar forma a sus pensamientos, sentimientos, resolución de conflictos.

#### **Fábulas**

La Fábula, en oposición a la novela o el drama, así como el cuento, la parábola o la leyenda, debido a su formato breve es de un argumento fácil de recordar y a ello contribuye el verso, el ritmo y la rima. Durante siglos fue el canal de la sabiduría popular. Aquí un ejemplo del ilustre laguense José Rosas Moreno, “el poeta de la niñez” y el mejor fabulista mexicano.

“Cuentan que cierto grillo  
llegó a un palacio a entrar;

subió las escaleras  
y del salón real  
paróse en los umbrales  
y comenzó a cantar:  
“Yo vivo con los reyes, Cricric, cricric, cric, cric.”  
Oyó su rudo canto  
una águila al pasar  
y dijo: “Amigo mío,  
muy orgulloso estás,  
mas grillo tu naciste,  
y aunque por ser audaz  
hoy en palacio vivas,  
grillo doquier serás””.

Esta fábula nos trae el mensaje que:  
Debemos ser audaces sin embargo,  
pero no por eso olvidar nuestras raíces  
o mejor dicho seamos siempre humildes de corazón.

## **Parábolas**

*En cierta ocasión se quejaba un discípulo a su Maestro:  
"Siempre nos cuentas historias,  
pero nunca nos revelas su significado"  
El Maestro le replicó:  
"¿Te gustaría que alguien te ofreciera fruta  
y la masticara antes de dártela?"*

La parábola aparece como un género estrictamente nuevo en la persona de Jesús. Antes de él no se tienen noticias de su existencia. Tampoco es un estilo que aplique exclusivamente para temas evangelizadores. Como hombre iluminado, sabio, de su tiempo, sus palabras querían provocar lo mismo en sus contemporáneos, la amplitud de su consciencia, su crecimiento (Calle, R. 2006).

Las parábolas de Jesús eran en su mayoría charlas de sobremesa dirigidas a los de afuera más que a sus amigos. Eran cuentos mundanos. A excepción de unos cuantos -el del rico fatuo Lázaro el pobre, el del fariseo y el publicano en el templo-, no hablan de Dios, no son prédicas estrictas. Son literatura y pretenden producir el efecto literario de sorpresa de paradoja, de nueva oportunidad vital, característico del género cultivado por Jesús.

Aún así, las parábolas de Jesús no son obras de arte (al menos como primera intención); no quieren tampoco inculcar principios generales (no se crucificaría a un maestro por contar historias amenas para instruir en moral), sino que cada una de ellas fue pronunciada en una situación concreta de la vida de Jesús, en unas circunstancias únicas, a menudo imprevistas. Además se trata de situaciones de lucha, de justificación, de defensa, de ataque, incluso desafío: las parábolas son -no exclusivamente, pero sí en gran parte- armas de combate. Cada una de ellas exige una respuesta al instante (Jeremias, J. 1974).

Se las puede relacionar con las fábulas griegas de animales, con algunos relatos metafóricos de Oriente y -siglos después- con los cuentos para niños cuya finalidad es siempre didáctica.

La parábola no exige la inclusión de explicaciones o moralejas proferidas por el propio autor. Un buen cuentista, sea oral o sea literario, jamás explica sus relatos. Los arroja así, como la semilla del sembrador, para que el lector o el oyente los asimile por cuenta propia, para que descifre su sentido, para que descubra su personal interpretación.

Se advierten en las parábolas de Jesús los elementos narrativos básicos de planteamiento, nudo y desenlace (Leñero, V. 2009).



A la manera del "Había una vez", el planteamiento arranca con frases así: "Un hombre sembró vides en su campo...", "Para celebrar el banquete de bodas de su hijo...", "Bajaba un hombre de Jerusalén a Jericó...", "Un hombre tenía dos hijos..."

El nudo surge con una acción o situación que genera expectativa: los invitados se rehúsan a asistir a una cena o a una boda; el hijo menor dilapida su parte de la herencia del padre; el hombre al que nadie auxilia luego de ser malherido por una pandilla de asaltantes; el sirviente al que su amo perdona una deuda y él no hace lo mismo con sus acreedores...

Como en todo relato breve, el desenlace suele ser sorprendente, paradójico, muchas veces desconcertante -una clásica vuelta de tuerca-, cuando privilegia el amor sobre la justicia, la astucia sobre la rendición de cuentas, el asistente al banquete que luego de ser invitado a última hora, es castigado por no vestir apropiadamente...

Muchas parábolas dejan el final abierto, lo que no sólo imprime dramatismo al relato sino que lanza al escucha, como toda buena literatura, a construir el propio final o a extraer una conclusión subjetiva. Este estilo lo trabaja Xavier, G. (2012) añadiendo preguntas antes del desenlace.

La parábola está diseñada para una situación cercana y, a diferencia de la acusación directa, no aborda el problema de forma explícita. La parábola prescinde de la acusación y no son sermones; utilizan, en cambio, medios imaginativos, evocando metáforas de una situación, imágenes de un dilema moral.

Por medio del uso de la historia la parábola separa al perpetrador del acto. Su propio yo superior es el juez de sus asuntos inferiores. La parábola activa la fuente de salud más íntima y deja que haga sus efectos.

Al igual que Cristo, que es un Dios que camina en la forma de humano, la parábola encarna la verdad divina en una forma pictórica simple.

Jesús utiliza las parábolas y las metáforas poéticas como una eminencia médica utiliza los remedios. Un ejemplo es la parábola del Hijo Pródigo. Es una historia completa, un drama en miniatura con todos los ingredientes de un trabajo artístico terapéutico (Cfr. Peter, R. 2008), cuya intención es la curación completa o el regreso a casa del alma humana.

Con sus fortalezas arquetípicas y su integridad parabólica, veo la parábola del hijo pródigo como "el ancestro estructural de los cuentos de hadas posteriores". Quienes tienen un oído educado para captar el linaje de la historia, escucharán al hijo pródigo regresando en Hansel y Gretel, en la Cenicienta y en Caperucita Roja. Regresa a casa en cada cuento que termina con esa frase esperanzadora, "Y vivieron felices por siempre" (Kornberger, H. 2012, 32).

Los grandes cuentos hablan el idioma universal que trasciende los límites de las naciones, las religiones y las lenguas. Si algo ha preservado el don de lenguas es el cuento con su idioma de las imágenes.

Jesús, como maestro espiritual, encarna la historia, en él se mezclan sus palabras y sus obras, como la presencia de Dios. Conoce los salmos y las profesías judías. En algunos momentos los cita conscientemente sabiendo que cumple con la historia y la cuenta en el momento de su cumplimiento. Escuchar y contar coinciden en un acto plenamente consciente. Su autoconocimiento lo convierte en el héroe que vuelve a casa inmediatamente después de contar su historia.

"Jesús es una parábola y cuenta parábolas -dice Schillebeekx-. Jesús es una parábola viva de Dios". Jesús no sólo anun-

cia el reino con sus palabras, sino que sus acciones son verdaderamente simbólicas.

## Mitos

Los mitos son otros textos narrativos que aportan grandes enseñanzas a la vida de las personas, aunque sin embargo, cada día son menos los interesados en conocer a fondo estos pasajes de la literatura universal.

Por su origen etimológico hace referencia a una narración fantástica y el término equivale a “relato” en griego. Hoy en día el término se refiere a las narraciones de naturaleza simbólica que tienen un significado existencial trascendente. *Su función es dar respuesta a los grandes interrogantes: ¿Qué hacemos en este mundo? y ¿Cómo explicamos nuestra propia historia?* Han surgido para mostrarnos que el objetivo de la vida humana no es la inmortalidad sino una vida ordenada según el orden cósmico. La “vida buena” para los griegos consistían en vivir lúcidamente, aceptar la muerte, vivir en armonía consigo mismo y con el cosmos. Los mitos funcionaron como lecciones de sabiduría laica que los filósofos posteriores irán desgranando en sus enseñanzas.

Los pueblos construyen sus mitos para explicar sus orígenes (genealogías) y los orígenes del mundo (cosmogonías), la aparición del hombre sobre la tierra (génesis), y los grandes misterios existenciales o morales de la vida (el amor, la muerte, el destino, el bien y el mal, etc.). El desprecio que existe hacia los mitos en la actualidad tiene relación con el desprecio hacia lo que encierran: verdaderos misterios que son hechos de la vida interior.

Los que son compartidos por varias personas y confieren identidad y pertenencia a un grupo suelen tener una dimensión émica (quiénes somos, por qué estamos aquí) y ética (cuál es el camino que nos lleva a cumplir el destino implícito en el mito). Algunos tienen carácter universal por su conocimiento en muchas culturas: la creación del hombre (génesis), la pérdida del paraíso inicial (pecado original), las grandes catástrofes (diluvio

universal), o la expectativa de grandes acontecimientos escatológicos (apocalipsis).

Otros son sólo mitos personales, familiares o de pareja, según algunos acontecimientos que marcaron un destino compartido en el árbol genealógico. En algunas familias los mitos son más bien limitantes: el abuelo que desapareció dejando en la pobreza a la familia. Aunque también los hay potenciadores: el hermano que subió la montaña contra todo pronóstico.

En la relación de ayuda conviene tener presentes algunos mitos universales que aportan luces y se convierten en modelos de los comportamientos humanos. En el lenguaje cotidiano utilizamos metáforas y expresiones de imágenes míticas sin siquiera conocer su sentido y origen (Ferry 2009, Graves 2011). Por ejemplo: partir en búsqueda del “vellocino de oro”, “coger al toro por los cuernos”, introducir en casa del enemigo un “caballo de Troya”, limpiar los “establos de Augias”, seguir “el hilo de Ariadna”, tener un “talón de Aquiles”, padecer la nostalgia de “la edad de oro”, observar la “Vía Láctea”, participar en los “Juegos Olímpicos”, etc.

Otras, más numerosas, se refieren al carácter de algún personaje, que conocemos de nombre pero no sabemos la razón, por ejemplo: pronunciar palabras “sibilinas”, dar con una “manzana de la discordia”, “dárselas de Casandra”, tener un “Mentor”, caer en “brazos de Morfeo”, o tomar “morfina”, “tocar el Pactolo”, perderse en un “laberinto”, estar dotado de una fuerza “titánica” o “hercúlea”, padecer el suplicio de “Tántalo”, pasar por el “lecho de Procusto”, ser un “Anfitrión”, un “Pigmalión” enamorado de su criatura, abrir un “Atlas”, blasfemar como un “carretero”, lanzarse a una empresa “prometeica”, “vaciar el tonel de las Danaidas”, hablar con voz “estentórea”, cruzarse con “Cerberos” en las escaleras, “montar al estilo de las Amazonas”, imaginar “Quimeras”, dejar “de piedra” como hacía “Medusa”, dejarse llevar por el “pánico”, abrir “la caja de Pandora”, tener el “complejo de Edipo”, etc.

Numerosas expresiones recuerdan también los lugares célebres de la mitología, como el “campo de Marte”, los “campos Elíseos” o, el “Bósforo”... Estas y más son *metáforas que viven dormidas en el lenguaje de todos los días* y conviene despertarlas conociendo su origen, por cultura, por placer, por justicia o por ayudar a alguien que se identifica.

## **Leyendas**

Hay otros relatos que no tienen un carácter tan trascendente o mítico sino más bien épico, como las aventuras de Ulises en su viaje de regreso a Ítaca, contruidos sobre la base de hechos más o menos históricos, en este caso la guerra de Troya. A estos textos se les conoce como leyendas e igualmente funcionan como espejo de la policromía humana.

El análisis de estas obras ha llevado a los expertos a afirmar que existe una similitud en las temáticas de muchas de ellas, al grado de *pensar en la posibilidad de las verdades psicológicas universales*, puesto que se las leyendas se formaron independientemente.

Se observan 22 características compartidas, entre ellas: la madre del héroe es una virgen, el padre es un rey, las circunstancias de la concepción del héroe son poco comunes, también se dice que es hijo de un dios, en su infancia se intenta matarlo, es criado por padres adoptivos en un país lejano, no se sabe nada de él hasta la edad adulta que regresa, lucha contra una bestia/dragón/gigante y gana, se casa con la hija del rey y se convierte en rey. Buen ejemplo de esto es la historia de José “el soñador”, el hijo de Jacob.

Este final es conocido por muchos de los relatos, el héroe alcanza la soberanía. Pero otros continúan contando la caída del poder temporal, su derrota y muerte por los enemigos, sólo para terminar obteniendo una estatura divina o casi divina, asegurando que su recuerdo perdure. Este patrón puede considerarse de manera similar al que ha surgido del análisis de los cuentos populares. *Las etapas en el viaje del héroe corresponden, precisamente, a las del “viaje interior” de cualquier individuo en el*

*curso de su evolución psicoespiritual*. Es un mapa de etapas avanzadas del desarrollo humano. Incluso, coincide con lo que en la tradición cristiana se llama “teología mística” (Naranjo, 2002).

Cuentos como “Los tres pelos dorados del diablo” y “El agua de la vida”, entre muchos, consignados por los Hermanos Grimm son ejemplo de esto.

Hoy sabemos que las historias con esta dinámica interna –del viaje interior-, junto con las plantas medicinales, fueron parte de la tradición que el cristianismo etiquetó como brujería y casi exterminó en Europa. Sin embargo, en Oriente –chinos, hindúes, judíos, islámicos- continuaron como cuentos de sabiduría perenne.

Nuevamente hacemos la invitación a conocer y visualizar en esas obras y sus personajes una forma alternativa de favorecer el proceso de crecimiento personal o de los otros. Aquí otro ejemplo:

Ulises y las sirenas: mantener el rumbo.

Es el símbolo exacto del proceso de una persona en camino hacia la autonomía, lleno de escollos y cantos de sirena –símbolos de creencias irracionales, de lo vano y falaz-; un camino de autoconocimiento, de escucha de las propias perturbaciones, de lucha, de firmeza y de constancia, de recuperación y de centramiento en el eje del propio yo, como Ulises atado al palo mayor de su nave, y de apertura a nuevos horizontes.

## **Cuentos**

*"Sé la importancia del cuento,  
la belleza de la alegoría,  
la inocencia de una comparación,  
la sonrisa de una anécdota,  
la chispa de un chiste,  
la profundidad de una parábola.*

*Decirlo todo sin decir nada, entretener sin comprometer,  
abrir ventanas sin forzar a mirar,  
pasar un buen rato y cambiar quizá una vida."*

*Carlos G. Vallés*

*"Las grandes cosas  
que no se pueden poner en forma de cuento  
es muy discutible que valga la pena decirlas"*

*Claudio Naranjo*

Etimológicamente el cuento o la narración o el relato proviene de la misma raíz "relatus". El diccionario de la Real Academia Española, lo refiere al "conocimiento que se da, generalmente detallado, de un hecho". Esta narración incluye analogías o figuras que por medio de metáforas consecutivas, hacen patente un sentido recto y otro figurado, ambos completos, *para dar a entender una cosa expresando otra diferente.*

Para Antonio Núñez, un experto en el área de la comunicación estratégica, el relato es "una herramienta de comunicación estructurada en una secuencia de acontecimientos que *apelan a nuestros sentidos y emociones.* Al exponer un conflicto revela una verdad que aporta sentido a nuestras vidas" (Núñez, 2007, 93).

Algunos cuentos orientales son de origen desconocido porque se remontan a tiempos muy lejanos y tal vez, hayan sido formados por una comunidad y no un hombre particular. Nosotros disponemos de ellos gracias a compiladores que en su trabajo los han aplicado, como por ejemplo: Jorge Bucay (2002,2003), Anthony De Mello (1991), Osho (2003), Ramiro A. Calle (2009), José María Doria (2004), Nick Owen (2003), Michel Dufour (2008), Bernardo Ortín y Trinidad Ballesteros (2005), Alejandro Jodorowsky (2008), Idries Shah (2009), Soler y Conangla (2004), Juan A. Razo (2008), Ana María Schütler (2010) analizando los cuentos de los Hermanos Grimm, David Noonan (2005) apli-

cando las fábulas de Esopo al mundo laboral, Mette Norgaard (2006) revisando los cuentos de Hans Christian Andersen, etc.

Sobre estos cuentos orientales breves podemos decir que aparecen en todas las tradiciones espirituales, orientales y occidentales, filosóficas y religiosas (hindúes, judíos, persas, japoneses, etc.). Y es que el cuento ha sido y seguirá siendo *uno de los medios privilegiados de enseñanza, más precioso y más preciso*. Tal vez el término cuento no sea el más adecuado para algunas narraciones desde nuestra mirada occidentalizada, pues poco tienen en común con la estructura y significado que culturalmente tenemos.

Estos relatos tienen la función de: “*ilustrar una situación*” en la que *aparecen determinadas actitudes y comportamientos* que aluden o bien a estados psicológicos, o a etapas de la búsqueda espiritual. Por ejemplo: el peso de las creencias y la necesidad de adquirir la percepción correcta, es decir, la capacidad de percibirse a sí mismo y al mundo tal como es y no tal como somos. También se abordan temas morales, donde se resaltan *conductas, posiciones éticas y valores*.

En estos cuentos destacan los personajes del maestro y el discípulo. Quizá en alusión a anécdotas reales, que por su lucidez para mostrar situaciones, han sido transmitidas a través de los siglos, y ofrecen al lector la oportunidad de colocarse como aprendiz. Poseen, además, *varios niveles de lectura que se adaptan al estado interior del lector* –tanto psicológico, moral o espiritual- y a cada cual le entregan un tipo de enseñanza acorde a su capacidad y entendimiento. Por ejemplo:

#### *Dos monjes y una mujer.*

*Dos monjes iban cruzando un río. Se encontraron con una mujer muy joven y hermosa que también quería cruzar pero tenía miedo, así que un monje la subió sobre*



*sus hombros y la llevó hasta la otra orilla. El otro monje estaba furioso. No dijo nada pero hervía por dentro, esto estaba prohibido. Un monje no debía tocar una mujer y este monje no sólo la había tocado sino que la había llevado sobre sus hombros.*

*Recorrieron varias leguas. Cuando llegaron al monasterio, mientras entraban, el monje que estaba enfadado se volvió hacia el otro y le dijo:*

*-Tendré que decírselo al maestro. Tendré que informar acerca de esto. Está prohibido.*

*-¿De qué estás hablando, qué está prohibido? -le dijo el otro-.*

*-¿Te has olvidado?, llevaste a esta hermosa mujer sobre tus hombros -dijo el que estaba enojado-.*

*El otro monje se rió y luego dijo:*

*-Sí, yo la llevé. Pero la dejé en el río, muchas leguas atrás. Tú, todavía la estás cargando...*

*Los personajes son elementos importantísimos en los relatos pues ellos encarnan el conflicto propio –lucha interna entre su lado claro y oscuro o su sombra- y el del relato; son los modelos de conducta. La mayoría de los relatos incluyen “arquetipos”, que en el lenguaje de Jung son formas que siempre han estado vivas en el inconsciente colectivo de todas las sociedades, por lo que su fuerza trasciende los contextos particulares. Según las expertas Pearson y Mark, (Núñez, 2007, 156 ss.) los más socorridos son: El inocente/infantil, el explorador/vagabundo, el héroe o guerrero/fanático de la violencia, el sabio/dogmático, el rebelde/sin sentido, el mago/manipulador, el amante/marioneta, la persona normal/vacío personal, el bromista/sin trascendencia,*

el protector/ignorarse a sí mismo, el creador/perfeccionista, el soberano/tirano.

Dada su brevedad estos se leen o explican en un lapso de tiempo corto, aun si el ayudado no lo conoce. En occidente tenemos conocimiento de algunas colecciones como el “Panchatantra”, “Las mil y una noches”, Las fábulas de Esopo o Fedro, “El Decamerón”; anteriores a la invención de la imprenta y recopilaciones de varios autores.

Otras obras tienen un origen más cercano y un autor, por ejemplo: las de Jean de la Fontaine (El gato y el ratón, El león que iba a la guerra, El mono y el gato, Los dos gallos, La gallina de los huevos de oro, Los ladrones y el asno, etc.) Charles Perrault (La cenicienta, Caperucita roja, La bella durmiente, Pulgarcito, El gato con botas, Barba azul, etc.) Los Hermanos Grimm (Blanca nieves y los siete enanos, Hansel y Gretel, El sastresillo valiente, La cenicienta, El lobo y los siete cabritos, etc.) Hans Christian Andersen (El ave fénix, El traje nuevo del emperador, etc.) Félix María Samaniego (La lechera, La Cigarra y la hormiga, La gallina de los huevos de oro, El cuervo y el zorro, etc.); que siguen siendo en gran parte recolectadas de la sabiduría popular.

Sin pretender lograr una clasificación exhaustiva y limitante, podemos distinguir una variedad de relatos breves de gran provecho para la ayuda personal:

- Una categoría es la de relatos breves (cuentos, anécdotas) paremiológicos, dada su *finalidad claramente instructiva o moralizante*, lo que los constituye en desarrollos ilustrados de los propios proverbios. Aquí una lista de ejemplos de dichos o proverbios que resumen relatos y la posible situación crítica de la persona. (Estos comentarios no son excluyentes de cualquier otro que el lector pueda descubrir. La casuística es casi infinita).

Situación personal	Relato breve	Proverbio
Plantearse problemas de conciencia con excesivo rigor, coartar la espontaneidad por criterios absurdamente estrictos, reprimir la bondad natural en aras de las normas externas.	“Dos monjes y una mujer”	“Haz el bien sin mirar a quién”
Considerarse desgraciado por alguna pérdida, atribuir la situación a la mala suerte, desesperar antes de la hora.	“Buena suerte, mala suerte”	“No hay mal que por bien no venga”
Hacerse cargo de algo que no le toca en detrimento de sus propios intereses.	“El perro y el burro”	“Meterse en camisa de once varas”
Querer contentar a todo el mundo o hacer caso de lo que la gente dice para evitar la crítica.	“El anciano, el hijo y el burro”	“Ande yo caliente y ríase la gente”
Mostrarse obsesivo con la limpieza y el orden en detrimento de la naturalidad y la disponibilidad para otras cosas.	“El novicio escrupuloso”	“A veces, lo mejor es enemigo de lo bueno”
Espantarse por las propias emociones, intentando controlar-	“El monje imperturbable”	

las en exceso por considerarlas inadecuadas o inapropiadas.		
Sentirse desanimado ante las dificultades para remontar una situación difícil.	“Las dos ranas en un establo”	“La gota pequeña orada la piedra”
Esperar a que sean los otros los que tomen la iniciativa o responsabilidad para resolver las cosas.	“Las tres ranas”	“El infierno está lleno de buenas intenciones”
Alimentar los sentimientos de odio o rencor en una relación.	“Los dos lobos”	“Siembra vientos y cosecharás tempestades”

- También consideremos las anécdotas referidas a algunos personajes –en Oriente el más conocido es el Mulá Nasrudín– que adquieren un valor paradigmático o propedéutico, como la que se cuenta del director de orquesta Herbert Von Karajan, el cual un día andando por la ciudad de Nueva York se topó con un desconocido al llegar al ángulo de una esquina, éste le soltó de forma airada y sonora un insulto, llamándole “imbécil”, a lo que el director contestó, quitándose el sombrero respetuosamente: “Von Karajan, mucho gusto”. O la que se refiere a la construcción del puente de Brooklyn, etc. Ken Robinson, en su obra “El Elemento” (2010), tiene un amplio repertorio de historias verídicas de personajes que han logrado el éxito actualizando su pasión.
- Otras son observaciones de acontecimientos que encierran una especial enseñanza; muchas provienen de la sabia naturaleza, por ejemplo: “El bambú japonés”, “La

longevidad del águila”, “El adiestramiento de delfines”, “Las estaciones del año”, etc.

- Otros relatos son más extensos y no sería posible leer o explicar en una sola sesión. Algunos son desarrollos o paráfrasis de obras anteriores y se les conoce como libros de autoayuda por su finalidad, ejemplos recientes de estos son: “Y colorín colorado este cuento aun no se ha acabado”, “La princesa que creía en los cuentos de hadas”, “Juan Salvador Gaviota”, “El caballero de la armadura oxidada”, “El principito”, “El monje que vendió su ferrari”, “Los hombres de las cavernas”, “El Profeta”, “El Alquimista”, “Las voces del desierto”, “La brújula interior”, “La vaca”, “Dios vuelve en una Harley”, etc.

En estas obras, *la totalidad de la historia o los asuntos de los personajes pueden favorecer que el lector se identifique en algún aspecto de su proceso*. Por ejemplo: el farolero de “El Principito” es una buena metáfora de los rituales obsesivo-compulsivos que nos impiden disfrutar las cosas. El castillo del silencio de “El Caballero de la armadura oxidada” evoca claramente la necesidad de recogernos en silencio y soledad si queremos llegar a contactar con nuestras emociones. Las columnas o los robles de “El Profeta” constituyen una potente imagen de la pareja que sostiene conjuntamente el matrimonio, pero que a su vez deben mantener una sana distancia para no confundirse o hacerse sombra mutuamente hasta impedir el crecimiento personal. “El Alquimista” es la historia de un héroe que busca su tesoro lejos de su hogar para luego regresar a él y hallarlo en su propia morada, sufriendo durante el viaje una profunda transformación en su visión del mundo y la realidad. “Dios vuelve en una Harley” es la historia de una mujer que ante el rompimiento de su relación con un hombre decide encerrarse en su mundo y recibe de Dios seis mandamientos personalizados.

En el cuento occidental, para nosotros llamado “clásico”, el contenido –personajes y escenarios- gira casi exclusivamente en

torno al concepto de “*viaje iniciático*”, con sus elementos: crisis de la situación establecida, confrontación entre el bien y el mal, pruebas a vencer, logro a conquistar, proceso de transformación del protagonista de persona normal a héroe -con quien nos identificamos- y establecimiento de un nuevo orden.

Los cuentos se mueven en tres planos simbolizados por tres grandes funciones: el rey con sus deseos es principio de inteligencia y objetivos inaccesibles; el héroe es principio de compromiso que supera los obstáculos; y el hada, principio de apoyo a los éxitos (Debailleul, J. y Fourgeau, C., 2002, p. 14). También se pueden identificar estos tres elementos como: carencia-partida-final feliz (Lambruschi, 2009).

Los cuentos se viven como *representaciones simbólicas de problemas universales* del ser humano y de posibles soluciones a estos problemas, gracias a la generalidad, la abstracción, la normalidad de las figuras, la suspensión en el espacio y en el tiempo, así como la inmutabilidad del esquema de desarrollo. Un cuento siempre trata de algo que amenaza el curso de la vida y muestra un camino evolutivo que va del enfrentamiento con el problema al establecimiento de una nueva situación (Kast, 2005). Como ejemplos mencionemos: la Caperucita Roja, que representa la parte amada de nosotros mismos en camino hacia encuentros valiosos, enfrentando peligros (lobo) y la ayuda de una conciencia despierta que nos salva (el cazador). El Sastrecillo Valiente, que con su leyenda en el cinto: “siete de un golpe”, llega a defender al rey y a casarse con la princesa. Blanca Nieves, donde aparece el drama de crecer, de madurar y o feo de la vida (enanos). La Cenicienta, con la realización maravillosa de sus deseos (la fiesta en el palacio), superando adversidades (ambiente familiar), con recursos inesperados (el hada), que provocan el cambio esperado (la boda con el príncipe) (Moragues, 2009). Y un largo etc.

Este camino entraña peligros, rodeos, fracasos y tribulaciones de toda índole. En el fondo son las mismas contingencias que se ciernen sobre nosotros. Es un esquema más o menos reconocible y permanente.

Para ambos –orientales y occidentales- es válido decir que *no tienen una interpretación “correcta”*; cada cuento admite múltiples interpretaciones y se pueden comentar desde diferentes ópticas. Lo ideal sería que la interpretación se hiciera desde todos los ángulos y por el mayor número de personas posible, porque en cada interpretación introducimos también nuestra personalidad. Recordemos que *los cuentos son metáforas, y las metáforas nunca admiten una única interpretación* (Kast, 2005).

El factor más importante es que tienen el “poder” de *sensibilizar los centros superiores de conciencia* (Armendáriz, 2006, p. XV) y provocar en ella un impacto capaz de situar al oyente o al lector en un estado de comprensión más elevado, brindándole la oportunidad de reflejarse en una situación concreta donde puede reconocerse. El espacio mental construido a través del relato representa una “*campo*” *emocional*, donde las necesidades afectivas, de relación se vuelven el foco de atención (Lambruschi, 2009). Éste ha sido la razón para que este tesoro de sabiduría haya pervivido durante siglos con frescura y vigencia.

Para Guber, la estructura de cualquier relato o historia atractiva (en clave emocional) debe considerar tres elementos: el reto, la lucha y la resolución. El reto o la pregunta inesperada que el héroe ha de resolver, capta la atención del oyente. La lucha y la tensión para superar el desafío o responder la pregunta, atrapa la atención de la mente con la pregunta “¿qué pasará después?” y despierta las emociones. La resolución se convierte en una llamada a la acción de los oyentes.

Los oyentes rara vez se enganchan a un relato si no detectan al principio cierto reto atractivo. No permanecerán atentos si no les

emociona la lucha de la fase central. Ni recordarán la historia, ni actuarán en consecuencia, a menos que su solución final los hipnotice o los sorprenda. Jerome Bruner, uno de los padres de la psicología cognitiva dijo: “La narrativa surge de la violación de la expectativa” (Guber, 2011).

### **Cómo funcionan**

Existe una indudable afinidad entre el psiquismo humano y el arte de expresarse mediante relatos.

Nuestra hambre, nuestro apetito de historias, de un principio, un punto medio y un final, es un circuito integrado a nuestro cerebro, así lo comprobaron los psicólogos de la gestalt - Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka- y lo enunciaron en sus leyes de la percepción, especialmente la de la proximidad y la de cierre o completud. Dice la ley de proximidad que tendemos a agrupar o conectar los elementos más cercanos en un todo o conjunto. En nuestro caso el conjunto es el relato y los elementos que aparecen en la trama nos interpelan por su parecido a nuestra situación. La ley de cierre señala que tendemos a completar la información recibida buscando la mejor organización posible. Las formas cerradas y acabadas son más estables, en cambio, las formas abiertas nos provocan cierta incomodidad. Así que un relato que no es posible comprender algún pasaje de su contenido, entra la imaginación a rellenar los espacios vacíos con tal de no soportar esa angustia.

Durante el transcurso del relato esperamos que suceda algo o que cambie algo que afecte a los personajes con los que nos identificamos. Suponemos que el resultado se deberá a lo que suceda durante la narración. No sólo esperamos una historia con sentido, sino que suponemos que los acontecimientos tendrán más sentido tras la conclusión.

Los relatos también *provocan un efecto sobre los dos hemisferios cerebrales*, especialmente el derecho donde el individuo con su creatividad trata de establecer una correlación entre su



situación actual –casi siempre conocida- y los nuevos datos suministrados por el relato.

El hemisferio izquierdo sería el responsable de las actividades racionales y analíticas como el lenguaje, la escritura, la aritmética, el pensamiento lineal, la comunicación digital, etc. Por su parte, el hemisferio derecho se ocuparía de las actividades sensoriales, emocionales y globales, como la intuición, la síntesis, la comprensión del lenguaje, la música, los sueños, los gestos inconscientes, la comunicación analógica, etc.

El hemisferio izquierdo se interesa sobre todo en los componentes, procesando la información en secuencias, en series, según un patrón temporal, descodificando las señales acústicas (lenguaje oral, matemáticas, nociones musicales) y traduciéndolas en palabras tras haber analizado.

El hemisferio derecho estaría entonces especializado en el tratamiento simultáneo y analógico de la información. Se interesaría primordialmente en los conjuntos y se dedicaría a integrar las partes para formar un todo. Investigaría las estructuras y las relaciones. En él se encuentra la fuente de la creatividad y el cambio. Posee entre sus funciones la construcción icónica de nuestro mapa del mundo, captando las configuraciones y estructuras de conjuntos o sistemas complejos amplios. Según Watzlawick, "comprende la totalidad basándose en una de sus partes esenciales" (Pérez, R. 1994, p.17).

Anthony De Mello llegó a convencerse tanto de la fuerza de los cuentos metafóricos que abandonó todo tipo de predicación discursiva para dedicarse únicamente a narrar historias y cuentos procedentes de las más diversas tradiciones religiosas.

Milton Erickson desarrolló su método de enseñanza y de terapia con la alegoría terapéutica. El maestro o el terapeuta tras haber comprendido el problema de la persona, inventa una alegoría o un relato metafórico que permita al individuo contemplar su problema bajo una nueva luz, y al mismo tiempo, le sugiera las posibles soluciones (González, L. 2000). Afirmar que en el hombre existe una mente consciente –situada en el hemis-

ferio izquierdo- y una mente inconsciente, aparentemente ubicada en el hemisferio derecho. Considera que las soluciones a los problemas están del lado derecho y que el izquierdo, normalmente limitante por sus aprendizajes no permite recuperarlas. En el inconsciente están los recursos aprendidos durante la vida. (Dufour, 2008).

En un primer momento, el hemisferio izquierdo pierde su importancia, es decir la mente consciente, lo que en Gestalt equivaldría al Z.I.M., sobre todo cuando el sujeto se encuentra en trance –hipnosis leve-. Es el momento en el que el narrador accede al aspecto más intuitivo del oyente, a su espontaneidad, creatividad, etc. La narración comienza penetrando el mundo interno del que escucha. En un momento posterior, el hemisferio izquierdo intentará sintetizar el trabajo de la primera parte, encontrando similitudes coherentes. Si la historia toma una dirección imprevista, el oyente se ve entonces forzado a restablecer la coherencia de su modelo del mundo comprometido con el relato y, en ese preciso momento, modifica su mundo de creencias y de ideas definidas. En esta circunstancia el relato nos permite recoger el pasado, situarnos en el presente y proyectar el futuro.

Estudios neurológicos recientes han estudiado una especie de neuronas modernas, que por sus características las llamaron *neuronas espejo*. Éstas tienen la habilidad de leer los actos y los sentimientos de otros como si penetráramos y viéramos la experiencia de estas personas. Nos permiten imitar, aprender e intuir los objetivos de otros, por medio de sentimientos de empatía y vinculación. Sin ellas, es probable que fuéramos ciegos a los actos, intenciones y emociones de otras personas. Tampoco captaríamos el significado de las historias, dado que éstas funcionan cuando las neuronas espejo del narrador y del oyente se activan y se sintonizan.

El impacto de un relato se intensifica durante la narración oral, porque estas células también se activan mediante los sonidos físicos, las expresiones, los aromas y los movimientos de las personas a nuestro alrededor. Esta sincronización bilateral de las

neuronas espejo crea el estado óptimo para aprender por medio de relatos (Guber, 2011).

Los humanos somos personas que buscan significado. El relato también pone en marcha las regiones cerebrales que procesan el significado. No es suficiente con absorber información. De hecho, *no podemos recordar nada que no posea un significado*. Éste surge cuando establecemos conexiones entre fragmentos de información. Los relatos aglutinan estas conexiones y al narrarlos activan a los oyentes con una tecnología no de última generación sino de “última emoción”.

### **Ventajas de su uso**

La lista de ventajas en el uso de las narraciones – cortas/largas, orientales/occidentales, en prosa/en verso, de autor/anónimas- que a continuación aparece está tomada de varios autores, entre ellos Nick Owen, Michel Dufour, Ortín y Ballesteros, Robert Fisher, Leticia Dotras, Antonio Núñez; que no dudan en alabar los beneficios del uso de los relatos como los hemos entendido. Para efectos de este trabajo sólo se consideran algunas de las muchas afirmaciones que se encuentran:

- ✓ Estimulan los dos hemisferios cerebrales del neocórtex. Actúan a nivel consciente e inconsciente.
- ✓ Son seductores. No son amenazantes.
- ✓ Presentan un problema como una nueva oportunidad. Reformulan conductas o actitudes desde una perspectiva diferente.
- ✓ Estimulan la confianza y la independencia del individuo para captar por sí mismo el sentido del mensaje y sacar conclusiones o realizar acciones correspondientes.
- ✓ Pueden vencer la natural resistencia al cambio.
- ✓ Modelan la flexibilidad.

- ✓ Pueden despejar la confusión y estimular la sensibilidad.
- ✓ Estimulan la memoria, pues la idea se memoriza mejor y sin esfuerzo.
- ✓ Estimula la creatividad, suscitan la curiosidad. Aumentan la expectación y el efecto Zeigarnick o Scheherezade –ley de la percepción de completés-.
- ✓ Se puede utilizar en gran número de estrategias terapéuticas por su flexibilidad.
- ✓ Es un acceso rápido a los recursos del inconsciente.
- ✓ Demuestran que la percepción es proyección.
- ✓ Conectan pasado, presente y futuro.
- ✓ Las historias incompletas o abiertas motivan al oyente a darles una solución que el consciente ignora.
- ✓ Tienen aplicación en la inmensa mayoría de las situaciones de la vida.
- ✓ Sus destinatarios son cualquier persona, de cualquier edad o condición. Especialmente para “los que son como niños”.
- ✓ Todo relato habla de nosotros, de nuestras relaciones, nuestros conflictos.
- ✓ Un buen relato tiene muchos niveles de significado.
- ✓ Guardan una sana distancia con nuestros problemas y preocupaciones.
- ✓ Nos permiten soñar despiertos.
- ✓ La magia y la fantasía tienen su espacio para actuar.

- ✓ La vida es, ni más ni menos, un cuento que nos contamos.
- ✓ Los temas son universales, lo mismo que los personajes arquetípicos.
- ✓ Son despertadores de la capacidad de aprender, de la expansión de consciencia y del darse cuenta. Son las grandes avenidas para el desarrollo personal.
- ✓ Son una gran broma de la sabiduría al mundo racional que para perpetuarse se ha conservado en ingenuas historias.
- ✓ El relato produce evasión, autorrealización imaginativa y renovación.
- ✓ Dicen cosas que no se pueden decir de otro modo.
- ✓ Con la integración de los personajes, los relatos nos hacen competentes: el rey que representa la cabeza, el saber, la reflexión; el héroe que representa el corazón, las actitudes, lo afectivo; y el hada que representa el hacer, los procedimientos. Así, los relatos nos ayudan a preguntarlo todo, experimentarlo todo y realizarlo todo.
- ✓ El relato usa el lenguaje metafórico y abierto a la interpretación de cada uno: todo es percepción subjetiva.
- ✓ Es una herramienta al alcance de todos.

### **Contar un cuento...**

Antes de comenzar la narración, revise las siguientes consideraciones:

- Sobre usted: ¿Sus objetivos al narrar son claros? ¿Tiene la historia un propósito, es pertinente y la conclusión es afortunada? ¿Tiene la historia una carga emocional su-

peditada a una acción concreta para la audiencia? ¿Es una historia aprendida de memoria o experimentada? ¿Está usted apasionado del objetivo de la historia?

La autenticidad tiene mayor poder de persuasión; la coherencia convence aun sin palabras.

- Sobre sus oyentes: ¿Quién es su público? ¿Cuáles son sus intereses: confianza, miedo, curiosidad, familiar, posición social, seguridad, deseo de aventura, problemas? ¿Qué quieren y Cuáles son sus necesidades? Se trata de contar una historia a la medida y que encaje con el objetivo del narrador. ¿Cuáles son sus prejuicios? ¿Cuál es su contexto óptimo donde serían más receptivos?

#### Preparación del Contenido:

En el arte de la narración, el contenido es lo máximo. Las historias acechan por todas partes, ¿cómo elegir la idónea?. Considere lo siguiente:

- El héroe encarna la pasión. Es nuestro sustituto y guía. Ofrece al público un punto de vista. Es el personaje con quien se identificará el oyente. Es el personaje que enfrenta el reto y lucha para llegar a la resolución. El héroe toma decisiones difíciles y siente de verdad cómo se produce un cambio con sentido dentro de su vida.

En ocasiones, el héroe es el mismo narrador, o bien, el oyente.

El héroe más adecuado para su historia dependerá de su objetivo.

- El contenido más idóneo para una historia suele provenir de la experiencia de primera mano. Cuando usted cuenta un episodio que le ha sucedido en persona, es natural imprimir a su narración altibajos emocionales y las inflexiones que sintió en aquellos momentos, tanto si era usted el héroe de la historia como un participante secun-

dario. Sus sentimientos personales despertarán la empatía de sus oyentes, y los impulsará a embarcarse en su viaje emocional. Además, las experiencias personales son fáciles de recordar y de contar con autenticidad.

Las historias con propósito también pueden extraerse de otras personas o acontecimientos de los que haya sido testigo. La materia prima más valiosa suele provenir de una observación estrecha y fascinada del mundo que le rodea.

Como ya lo señalamos, otras fuentes de material son las leyendas, los mitos, las aventuras, las películas y la Biblia.

- La historia cobra vida cuando se incluyen los sentidos, todo el mundo sensorial que tiene papel en las emociones.
  
- En un ambiente de formación, acompañamiento, capacitación o la terapia como tal, pueden surgir diversas circunstancias susceptibles de convertirse en objeto de una alegoría, de nosotros depende que sepamos cazarlas al vuelo. Esta es una habilidad que se logra al mantener la atención en dos espacios alternativos, la situación de la persona o del grupo y la situación que la ilumina. Obviamente requiere, como toda habilidad, la práctica y la constancia. Por ejemplo: “V.A.” es un alumno que parece ir por la vida tranquilamente. En lo académico no tiene ninguna prisa y espera hasta el último periodo para apretar el paso. En un diálogo personal, escucho su forma de ver su trabajo y le pregunto: “¿Conoces la fábula de La Liebre y la Tortuga?”. “V.A.” responde. “Sí, donde pierde La Liebre la carrera”...De hecho, este es mi segundo año en primero de prepa”.

O la historia de “P.C”, una mujer de cincuenta años que vive con su hijo adolescente. Sin entrar en tantos de-

talles de la historia, ella refiere que le gusta conservar cosas como recuerdo de su vida. Estas cajas repletas las tiene regadas en casa de sus hermanos –varias cajas por casa-. En donde vive también está rodeada por objetos que no toca desde hace años. Parece un dato nada especial, sin embargo, su vida interna o profunda se parece tanto...que vive como coleccionista de tantas historias añejas y su caminar es pesado. En un diálogo me dice: “Ya sé qué voy a hacer...voy a poner un bazar”. Como si no la hubiera escuchado le digo: “Repíte...soy un bazar”. Ella abre sus ojos verdes y dice: “De verdad que sí. No lo había pensado”.

Si lo que requiere es crear una historia original, tome en cuenta algunas recomendaciones de los expertos, que a continuación mencionamos:

### **Crear un relato eficaz**

La magia de un relato está basada en una serie de elementos interrelacionados y de igual importancia. Ortín y Ballesteros (2005, 161-247); y Dufour (2008, 31-33) proponen los siguientes:

1. Dirigir el relato a la solución o estado deseable para el oyente.
  - Milton Erikson propone al oyente dirigir la atención a un tiempo, en el futuro, cuando el problema estuviera resuelto y de ahí contar cómo se superaron las dificultades.
  - La conciencia también se dirige hacia sensaciones acerca de cómo se verá, sentirá y oírás cuando todo esté resuelto.
  - Considerar:
    - Conectar a la persona con su parte fuerte/positiva, su tono vital deseado.
    - Orientarse al objetivo y disponer de alternativas de acción.
    - El significado de las cosas para nosotros.



- Desafiar las creencias limitantes.
- Recuperar el control interno de las decisiones.
- Formular los objetivos correctamente (en afirmativo, determinar consecuencias, control de la persona, especificar quién-dónde-cuándo-cuánto, susceptibles de evaluación, recursos adecuados, examinados en distintas perspectivas y enmarcados en tiempo).
- El conflicto no se debe atacar directamente porque la resistencia sería mayor; si no más bien enfocarse en la estructura que lo soporta.
- Por ejemplo: "...cuando llegó a la cima de la montaña, todos los animales quedaron asombrados al constatar la fuerza de voluntad que tenía aquel gusano".

## 2. Dirigir el relato a la percepción que la persona tiene del problema.

- Algo impactante para la persona es ver reproducido su problema en otra. Esta cualidad se llama isomorfismo o analogía. Kornberger (2012, pp. 17-22) lo llama "El cuento dentro del cuento" y refiere que esto es lo verdaderamente medicinal en los relatos.
- Milton E. defendía la idea de que hay que introducirse en el relato del sujeto y arruinárselo desde dentro.
- Considerar:
  - El mapa no es el territorio. La persona se relaciona con su experiencia mental, su interpretación del problema, no con el problema directamente.
  - Es prácticamente imposible transmitir exactamente lo que pensamos.
  - Un mapa estrecho del mundo dejará fuera más gente. Los símbolos universales son buen elemento de éxito.
  - No somos capaces de percibir toda la información, tenemos que transformarla para comprenderla.

- Las distorsiones de la realidad vienen de tres filtros: neurológico (registros visuales, auditivos), social y cultural (creencias, conceptos) y personal (subjetividad). Todos ellos le otorgan irrepetibilidad al mapa.
- No hay mejores o peores mapas, sino más adecuados, más funcionales en la realidad.
- El lenguaje que utiliza el cliente refleja el sistema representacional que predomina (visual, auditivo, kinestésico, olfativo, gustativo) y un buen uso puede provocar múltiples hechizos.
- La versión rígida de la generalización, la eliminación y la distorsión puede convertirse en profecía autocumplida.
- El mecanismo de comparación entre lo exterior y su experiencia permite al cliente ampliar su mapa en cualquier momento.
- Por ejemplo: “...miró atentamente y encontró que...”; “...todo tenía un aroma tan agradable...”; “se escuchaban las voces de los que creían que podía hacerlo...”; “...sintió una emoción desconocida en todo su cuerpo que lo avergonzó...”; “su voz era dulce como agua que corre libre”.

### 3. Dirigir el relato al estado personal que mantiene el conflicto.

- La experiencia puede ser tan fuerte que eclipsa el verdadero problema.
- Considerar:
  - Para recordar lo aprendido hay que retornar al estado en que se aprendió. Incorporar en el relato los sucesos de la situación problemática.
  - Para enseñar algo es importante producir un estado de aprendizaje.

- Algunos aspectos para provocar el estado: cuidar la fisiología, emoción predominante, pensamiento y conciencia ecológica.
- El estado de flujo o de máximo rendimiento se logra estando en el presente. Se acompaña de una sensación de alegría, bienestar y olvido de sí.
- Por ejemplo: "...un burro cayó al fondo de un pozo y las personas, al no poderlo sacar, comenzaron a darlo por muerto..."

4. Dirigir el relato a los escenarios y situaciones en los que el problema no aparece.

- Los problemas se dan en contextos particulares.
- La imprecisión en el contenido, en el tiempo y el lugar es uno de los factores más hipnóticos y estimula la creatividad.

El miedo suele tener relación con la dimensión territorial. La imagen del viajero, del caminante, nos remite a la imagen de la libertad.

- Por ejemplo: "En una ocasión, iban de camino dos hombres..."

5. Dirigir el relato al cambio de perspectiva o enfoque de la persona con respecto al conflicto.

- Modificar la construcción lingüística ayuda a cambiar de enfoque. Por ejemplo: piense sobre ello, piense en ello, piense a través de ello...

Existen cuatro posiciones: yo, tú, él y metaposición. No se pueden defender todas las perspectivas a la vez; sin embargo, deben compatibilizarse.

Muchos desórdenes se producen por el aferramiento a una posición subjetiva sobre las situaciones de la vida.

- Por ejemplo: "no había considerado esa posibilidad"; "salió de sí mismo y pudo ver el campo en su derredor";

“sospechaba desde antes que algo no tenía bajo control y lo comprobó al escuchar los rumores”.

6. Dirigir el relato a la percepción del tiempo.

- El tiempo es circular pero su percepción lineal se instala en la mente humana.
- El tiempo debe incluirse en la planeación de proyectos y cambios o comenzará la ansiedad. Se pueden elegir el escenario y las perspectivas pero el tiempo no.
- Podemos modificar la percepción sensorial del tiempo en el presente.
- Por ejemplo: “al cruzar por la calle y ver aquello sintió que esta experiencia ya la había vivido”; “...más tarde o más temprano vendrá para rescatarme”.

7. Dirigir el relato a las capacidades o puntos fuertes de la persona aunque no participen directamente en el problema.

- Es esencial confiar en que la persona cuenta con los recursos necesarios para resolver sus problemas.
- El lado fuerte suele ser olvidado en tiempos de crisis.
- La transferencia de recursos de un área que la persona siente como competente al área que siente como conflictiva suele dar buen resultado para que la persona recuerde sus capacidades.
- La solución del problema pasa por la ampliación del foco de atención en el espacio en que se desarrolla.
- Nos planteamos los problemas que podemos resolver, en caso contrario no los consideraríamos como conflictos.
- Por ejemplo: “recordó que tenía en su poder aquellas monedas de oro”; “...el mago le entregó una bolsa con los conjuros para combatir al dragón”; “encontró aquella

espada que, por obra del destino, se ajustaba perfectamente a su mano. Pareciera que fue suya en otra vida”.

8. Dirigir el relato a las creencias y expectativas limitantes que lo sustentan.
  - Las creencias, expectativas o temores que tenemos sobre las cosas tienden a hacerse realidad.
  - Las creencias son los principios por los que nos guían, sean ciertos o no; y no necesariamente lo que declaramos. Se manifiestan en los hechos, no en las palabras.
  - Considerar:
    - Las creencias limitantes hay que cambiarlas por otras que sean liberadoras o potenciadoras. No es conveniente eliminarlas sin más.
    - Todas las creencias nos aportan beneficios. Las preguntas esenciales son: ¿qué hace por mí esta creencia? ¿me ayuda o me perjudica? ¿es muy antigua? ¿es siempre cierta? ¿qué preferiría creer? ¿cómo mejorará o empeorará la situación con la nueva creencia?
  - Por ejemplo: “aquel niño aprendió que no sabe todo de la vida”; “...se colocó en posición de quien quiere escuchar algo nuevo sin perder detalle”; “...al ver sus pantalones viejos los encontró cortos y roídos, muy desagradables para seguirlos llevando”.

### **Al momento de narrar:**

Conviene establecer una relación de confianza donde el individuo se sienta seguro. El contacto existe cuando uno conecta con la persona en su propio modelo del mundo y en su propio terreno; cuando se sintoniza.

El narrador debe contar el relato de la manera más inocente posible. Algunas veces la presentación es totalmente directa, otras, como anécdota o experiencia. No sólo es importante la

elección de las palabras, sino el tono de voz y los movimientos de cabeza y cuerpo.

Es más probable que capten su mensaje si los oyentes se sienten participantes activos y no pasajeros en la historia. La participación puede ser respondiendo preguntas, haciendo comentarios, expresando alguna emoción, aceptando posibilidades, manipulando objetos, etc. El mundo del espectáculo es interactivo, el arte de narrar también lo es.

De forma personal revise si está en condiciones de centrar su mente, emociones y su lenguaje verbal y su lenguaje no verbal. Ponerse en situación antes de comenzar el relato es importante. Revise su respiración, repase la historia y sus objetivos. Revise posibles distractores en el auditorio o interrupciones intencionadas. Visualice los resultados favorables de su intervención y abone a eso.

Si todas las consideraciones no son suficientes y algo ocurre desfavorable recuerde perseverar. Es interesante observar que cuando alguien nos dice que no, insistimos; pero si uno mismo es quien se niega, el objetivo no se dará. Si el miedo le asalta antes de su narración, dice Guber, recuerde que “fear” (miedo en inglés) significa “false evidence appearing real” (falsa evidencia que aparece como real). Si definitivamente el auditorio no está en disposición de escuchar, no atenderán su llamada a la acción. Por tanto, considere entre contar la historia o guardarla.

Si está dispuesto a improvisar, y aprovechar las energías, indicios, pistas u objetos que estén en la sala, casi siempre podrá salvar su relato. Si se mantiene fiel a usted mismo, sus oyentes recibirán cualquier cosa que “surja” en ese momento de espontaneidad como algo auténtico, y es probable que refuerce su vínculo con ellos de un modo que no lo hace “seguir el guión”.

## **Escuchar activamente**

El arte de la narrativa es un diálogo. El modo en que usted escucha como facilitador es tan importante para su éxito como

las palabras que pronuncie. Pero no escuche solamente las palabras, debe escuchar con todos sus sentidos, evaluando las emociones de sus oyentes, su atención y su interés, y eso momento tras momento.

Gordon (2001) desglosa el proceso de la escucha activa en los siguientes pasos:

1.- El proceso de la comunicación comienza cuando una persona le habla a otra porque tiene una necesidad, algo sucede en su interior. Hablar es un intento de comunicarle al mundo exterior lo que sucede en el mundo interior.

2.- Tomar consciencia de la necesidad produce un desequilibrio y mensajes no verbales.

3.- Como es imposible comunicar lo que realmente sucede en nuestro interior (hambre, frustración, cansancio...), tenemos que codificar. Todos los mensajes verbales son códigos (equivalentes lingüísticos de los sentimientos, no los sentimientos mismos).

4.- El mensaje codificado puede ser claro o, como la mayoría de las veces, oscuro.

Esto significa que el contenido del mensaje puede estar relacionado con un sentimiento, pero el sentimiento en sí no se expresa con claridad.

Por ejemplo: Un alumno se percata de que tiene hambre pero no dice "Tengo hambre", sino que pregunta "¿A qué hora vamos a comer?" o "¿Qué hora es?".

5.- Si el mensaje verbal lo tomamos al pie de la letra puede ser entendido equivocadamente. El código no identifica con claridad lo que está sucediendo dentro del alumno, lo que le molesta, lo que necesita o lo que está sintiendo.

6.- Debemos buscar el significado real del mensaje. Debemos aprender a descodificar. Esto es la escucha activa.

7.- Se completa con la retroalimentación que nos da nuevos elementos para profundizar o para corregir el mensaje.

El receptor presta *atención al mensaje pero sobre todo a la persona que expresa su mundo interior*. Esta forma de escuchar ofrece la oportunidad al oyente de elaborar una nueva historia que puede contarse a sí mismo y a otros. La escucha activa puede cambiar la vida del narrador y del oyente.

La utilización de cuentos, parábolas, anécdotas, en las relaciones de ayuda, es una herramienta que queda al libre albedrío de quien escucha con atención la experiencia profunda de un semejante aquejado por alguna circunstancia de la vida. Dispone ellos en cualquier momento pues los tiene “a la mano”. Quizá el propio ayudado tenga un cuento favorito con el que se identifica en ese momento o lo ha acompañado en varias estaciones de su vida (Martín y Vázquez, 2005) y se convierte en una forma de explorar.

Lo importante es que la herramienta se utilice con finalidades terapéuticas en el momento que se considere más apropiado o semejante a la realidad escuchada o sentida, atendiendo siempre a evitar malos entendidos o herir susceptibilidades. Cuidando que la imagen presentada sea una propuesta para el ayudado y no una etiqueta o un traje echo a la medida sin su consentimiento.

### **Cómo aprovecharlos personalmente.**

Parece que está claro que los cuentos tienen una finalidad: el crecimiento personal por el encuentro con la Verdad interna, con la divinidad.

Una forma de leer los cuentos es por mera distracción o entretenimiento. La lectura es rápida y superficial, sin considerar los detalles ni la identificación con los personajes. Esta manera de leer ayuda, no obstante que no se haga con plena consciencia debido a la disposición de los elementos y a que la sabiduría penetra por la sutileza de los símbolos.

También se pueden leer de manera pausada, reflexiva y con la ayuda de los demás. Quizá convenga una segunda lectura y la identificación con algún personaje para lograr expresar su con-



tenido. Todavía más rico será jugar varios roles y moverse entre los personajes. El trabajo en pequeños grupos compartiendo la propia verdad tiene un encanto especial. No olvidar que la intención es llevar lo descubierto a la propia vida. ¡Siempre a la propia vida!

Otra forma de trabajar los cuentos es leerlo atentamente y dejar que su melodía vaya permeando a lo largo del día en nuestras acciones; como unos anteojos que nos ayudan a ver qué acontecimientos o detalles de la rutina se parecen a lo que el cuento nos ilustró. Por la noche, antes del descanso, podemos regresar al cuento y repasarlo. Quizá en el sueño de ese día vengan los ángeles y nos indiquen el camino que estaba ahí frente a nosotros sin que lo pudiéramos ver previamente.

Para cerrar, transcribo un texto que aparece al inicio del libro “La oración de la rana”, de uno de los maestros en el uso de este arte: Anthony De Mello:

*"Resulta bastante misterioso el hecho de que, aun cuando el corazón humano ansía la Verdad, pues sólo en ella encuentra liberación y deleite, la primera reacción de los seres humanos ante la Verdad sea una reacción de hostilidad y de recelo. Por eso los Maestros espirituales de la humanidad, como Buda y Jesús, idearon un recurso para eludir la oposición de sus oyentes: el relato. Ellos sabían que las palabras más cautivadoras que posee el lenguaje son: "Érase una vez..."; y sabían también que es frecuente oponerse a una verdad, pero que es imposible resistirse a un relato. Vyasa, el autor del "Mahabharata", dice que, si escuchas con atención un relato, nunca volverás a ser el mismo, porque el relato se introducirá en tu corazón y, como si fuera un gusano, acabará royendo todos los obstáculos que se oponen a lo divino".*

*[...] “Dado que cada uno de estos relatos es una revelación de la Verdad, y dado que la Verdad con "V" mayúscula significa la verdad acerca de ti, cerciórte de que, cada vez que leas un*

*relato, estás buscando resueltamente un más profundo conocimiento de ti mismo".*

## BIBLIOGRAFÍA

Armendáriz, R. (2006). La esencia de la felicidad. Pax, México.

Bucay, J. (2002). Cartas para Claudia. Océano, México.

(2002). Recuentos para Demián. Océano, México.

(2003). Cuentos para pensar. Océano, México.

Calle, R. (2006). La enseñanza oculta de Jesús. Tomo, México.

(comp.) (2009). 101 Cuentos clásicos de la India (versión electrónica).

(2009). Cincuenta cuentos para meditar y regalar. Sirio, España, 2ª Edición.

Calle, R. y Vázquez, S. (comps.) Los 120 mejores cuentos de las tradiciones espirituales de oriente (versión electrónica).

Coelho, P. (1997). El Alquimista. Grijalbo, México.

Cruz, C. (2010). La vaca (versión electrónica).

Debailleul, J. y Fourgeau, C. (2002). Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Desclée De Brouwer, España.

De Mello, A. (1991). La oración de la rana (versión electrónica). Sal Terrae, España.

Doria, J. (2004). Cuentos para aprender a aprender. Gaia, España.

Dotras, L. (2001). Cuentos para educar. CCS, España.

Dufour, M. (2008). Cuentos para crecer y curar. Sirio, España.

(1997). Cuentos para crecer en armonía. Sirio, España.

Dupeyron, O. (2010). Y colorín colorado, este cuento aún no se ha acabado. Disidente, México, 22ª. Edición.

Ferry, L. (2009). La Sabiduría de los Mitos. Aprender a Vivir II. Taurus, España.

Fisher, R. (2006). Valores para pensar. Obelisco, España.

(2000). El Caballero de la armadura oxidada. Obelisco, España, 44ª Edición.

González, L. (2000). Psicología de la Excelencia Personal. Edizioni del Teresianum, México.

Gordon, T. (2001). Maestros eficaz y técnicamente preparados. Diana, México.

Grad, M. (2008). La princesa que creía en los cuentos de hadas. Obelisco, España. 55ª Edición.

Graves, R. (2011). Dioses y Héroe de la Antigua Grecia. Tusquets Editores, México.

Guber, P. (2011). Storytelling para el éxito. Urano, España.

Jeremias, J. (1974). Las parábolas de Jesús. Verbo Divino, España.

Jodorowsky, A. (2008). La sabiduría de los cuentos. Obelisco, España, 11ª Edición.

Kast, V. (2005). Cuentos de hombres y mujeres. Paidós, España.

Kornberger, H. (2012). El poder de las historias. Tomo, México.

Lackoff y Johnson (1995). Metáforas de la vida cotidiana (versión electrónica). Catedra Teorema. En [www.textosenlinea.com.ar/academicos/](http://www.textosenlinea.com.ar/academicos/)

Lambruschi, F. Cuentos, vínculo de apego y organizaciones de significado personal. Psicoterapias, VIII(1) 112-158. Recuperado el día 7 de septiembre del 2009, desde <http://www.psicoperspectivas.cl>

Martín, A. y Vázquez, C. (2005). Cuando me encuentro con el Capitán Garfio...(No) me engancha. Desclée De Brouwer, España.

Leñero, V. (2009). Parábolas. El arte narrativo de Jesús de Nazaret. Planeta, México.

Michel, S. y Chávez, R. (2002). Aprender a Ser y a Dejar Ser. CIPREMEX, México.

(2008). El espacio protegido del diálogo. CIPREMEX, México.

(2010). Terapia de Reconstrucción Experiencial. Norte-Sur, México.

Moragues, B. El rey, el héroe y el hada. En <http://www.laotrainformacion.com/psi4.htm> (última consulta, oct. 2009).

Morgan, M. (1994). Las voces del desierto (versión electrónica).

Naranjo, C. (2002). Cantos del Despertar. La Llave, España. En [http://www.claudionaranjo.net/pdf\\_files/journey/cantos\\_del\\_despertar\\_ch\\_1\\_spanish.pdf](http://www.claudionaranjo.net/pdf_files/journey/cantos_del_despertar_ch_1_spanish.pdf)

Noonan, D. (2005). Esopo, Lecciones de negocio poderosas. Editorial Caribe Inc., E.U.A.

Norgaard, M. (2006). El patito feo se va a trabajar. Norma, Colombia.

Núñez, A. (2007). ¡Será mejor que lo cuenten!. Los relatos como herramientas de comunicación. Urano, España.

Ortín, B. y Ballesteros, T. (2005). Cuentos que curan. Océano, España.

Osho (2006). El hombre que amaba las gaviotas. Norma, México.

Owen, N. (2003). La magia de la metáfora. Desclée De Brouwer, España.

Pérez, F. (1994). El vuelo del Áve Fénix. Pax, Colombia.

Peter, R. (2008). Ética para errantes. LAG, México.

Razo, J. (2008). Déjame contarte una historia. Perfiles, México.

Robinson, K. (2010). El elemento. Grijalbo, México.

Rogers, C. (2004). El Proceso de Convertirse en Persona. Paidós, México.

Rovira, Á. (2004). La Brújula interior. Urano, España.

Shah, I., en <http://www.personarte.com/cuentos.htm>, (última consulta, sep. 2009).

La sabiduría de los idiotas (versión electrónica).

Las ocurrencias del increíble Mulá Nasrudín (versión electrónica).

Schütler, A. (2010). Camino de liberación en los cuentos. Desclée De Brouwer, España.

Sharma, R. (2002). El monje que vendió su Ferrari. Plaza & Janés, México.

Soler, J. y Conangla, M. (2004). Aplícate el cuento. Amat, España.

Villegas, M. y Mallor, P. Recursos analógicos en Psicoterapia: Metáforas, mitos y cuentos. Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista, S.L. Época II, Volumen XXI, 2º/3er trimestre, número 82/83, 2010. España.

Xavier, G. (2012). 101 Historias inspiradoras. Panorama, México.

## Capítulo 2

### EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

*“En medio de la noche, un hombre va moviéndose a cuatro patas por una calle, frente a su casa, la farola ilumina justamente el área que el hombre parece estar rastreando.*

*Otro hombre se le acerca y le pregunta:*

- *“¿Qué hace Usted aquí, amigo?”*
- *“Bueno, he perdido las llaves de mi casa y las estoy buscando”.*
- *“¿Puedo ayudarle a buscarlas, amigo?”*
- *“No, no creo que me sirva de mucho, muchas gracias”.*
- *“¿Pero, por qué no, amigo?”*
- *“Es que no las he perdido aquí, sino en algún lugar detrás de los arbustos”.*
- *“Pero, por Dios, amigo, entonces ¿por qué está Usted buscando aquí?”*
- *“Pues porque aquí está iluminado”.*

*Ramiro Calle (comp.)*

En la Terapia Gestalt las necesidades del hombre, como en la Psicología Humanista, no se limitan a las necesidades orgánicas, sino que incluyen las necesidades psicológicas y sociales, incluso hasta las necesidades de trascendencia; se trabajan bajo la óptica del ciclo de la experiencia, que “es un mapa, un manual de instrucciones, un recetario y una herramienta indispensable para llevar a cabo cualquier trabajo. Es la columna vertebral del sustento metodológico de la Terapia Gestalt”. (Salama, 2006, p.29). También se le conoce como “Ciclo de autorregulación orgánica”, “Ciclo de experiencia”, “Ciclo de contacto-retirada”, o “Ciclo Gestalt” (Sinay y Blasberg, 2006, p.119).

El hombre sano sabe identificar su necesidad dominante del momento, sabe elegir la mejor opción para satisfacerla y de esta manera se encuentra disponible para el surgimiento de una nueva necesidad. Permanece bajo la influencia de un flujo permanente de formaciones y de disoluciones de “gestalts”, movimiento ligado a la jerarquía de sus necesidades frente a la aparición sucesiva de “figuras” que se manifiestan sobre el “fondo” de su personalidad (Ginger y Ginger, 1993, p.149). Considerando el ciclo completo podemos desarrollar un sistema de diagnóstico fenomenológico que permita determinar exactamente en dónde se encuentra bloqueada la persona y mediante la toma de consciencia (darse cuenta o awareness), favorecer su auto-realización.

Prácticamente todos los autores de la Psicoterapia Gestalt han tocado el tema del ciclo de la experiencia y cada uno le proporciona su propia pincelada. Podemos llamarlos modelos (Martín, 2009) y los presentamos de forma sintética a continuación:

Modelo 1.- Perls, Goodman y Hefferline en 1951, lo llamaron ciclo de excitación, en el que se ve involucrado el individuo cuando satisface sus necesidades.

Las fases son cuatro: precontacto, toma de contacto, contacto final y postcontacto. Identifican cuatro interrupciones: proyección, introyección, confluencia y retroflexión.

Modelo 2.- Zinker (2006), en 1977 lo llama ciclo de la experiencia y lo considera el modelo más comprensivo de la Terapia Gestalt. Lo describe en seis etapas: sensación, darse cuenta o toma de conciencia, energización, acción, contacto, retirada.

El ciclo de Zinker, de inspiración perlsiana, colocó dos categorías para la configuración, en forma de dos ejes cartesianos: energía y acción. En el eje vertical avanza la energía y asciende el poder-de-hacer; mientras que en el eje horizontal camina el tiempo que la persona tarda en pasar del reposo-acción-reposo.



Este modelo permitió empatar los bloqueos con la psicopatología en la nomenclatura psiquiátrica.

Modelo 3.- Los Polster (2005), en 1973 describen el ciclo de la experiencia en ocho pasos. Identifican cinco resistencias: introyección, proyección, retroflexión, deflexión y confluencia.

Modelo 4.- Katzeff en 1978, lo describe en siete etapas ya que introduce la realización o consumación, entre el contacto y la retirada.

Ángeles Martín menciona nueve mecanismos interruptores del ciclo: los cuatro del modelo 1, más el egotismo, la deflexión y la proflexión, más dos del psicoanálisis, la racionalización y la negación. (2009, p.62).

Modelo 5.- Salama lo describe en ocho fases: reposo, sensación, formación de la figura, movilización de la energía, acción motriz, precontacto, contacto, postcontacto y reposo. (Salama, 2006).

Los bloqueos en el ciclo son ocho: postergación, desensibilización, proyección, introyección, retroflexión-proflexión, deflexión, confluencia y fijación.

El interés principal de estos modelos, a fin de evitar el atomismo de un proceso, es poder localizar mejor la fase del ciclo donde se produce la interrupción, el bloqueo o cualquier otra perturbación.

Salama (2008, p.73 ss., 2006) presenta didácticamente el ciclo de la experiencia como un círculo que representa al organismo. Es el camino que recorre la energía desde un punto de equilibrio dinámico, también llamado homeostasis o indiferenciación creativa hasta llegar a otro momento de equilibrio diferente al anterior, por el crecimiento que implica haber satisfecho la necesidad.

Divide el círculo de forma horizontal en dos hemisferios: superior o parte pasiva e inferior o parte activa. En la parte pasiva no hay acción del organismo hacia su zona externa; en la parte activa o inferior, la energía se pone en acción con su campo.

Identificadas las dos partes anteriores ahora se traza una línea perpendicular que divide al círculo en cuatro cuadrantes, para localizar las zonas de relación en función del satisfactor predominante:

- Zona interna: de la piel hacia adentro (primer cuadrante). Referida a la autoimagen.
- Zona intermedia o de la fantasía: procesos mentales (segundo cuadrante). Referida al autoconcepto.
- Zona externa: de la piel hacia afuera (tercer cuadrante). Referida a la autoestima.
- Continuo de consciencia: integración de las tres zonas de relación (cuarto cuadrante). Referido al autoapoyo.

Cada cuadrante se divide en dos fases y la suma de ellas corresponde a las ocho fases del ciclo de la experiencia:

#### Fase Pasiva

Cuadrante	Fase	Bloqueo
Zona interna	Reposo	Postergación
	Sensación	Desensibilización
Zona de fantasía	Formación de figura	Proyección
	Movilización de energía	Introyección

#### Fase Activa

Cuadrante	Fase	Bloqueo
Zona Externa	Acción	Retroflexión
	Precontacto	Deflexión
Continuo de consciencia	Contacto	Confluencia
	Postcontacto	Fijación

## Un comentario sobre las fases del ciclo y sus bloqueos:

1. **Reposo:** Representa un punto de equilibrio e inicio de la nueva experiencia. Se asume el estado de vacío fértil en el cual están presentes todas las potencialidades para que emerja una nueva gestalt.
  - A) **Postergación:** el individuo interrumpe la acción del cierre de la gestalt dejándola para otro momento. Es la evitación del proceso de asimilación-alienación de la experiencia e impide el reposo. Su característica es dejar asuntos para después y se interpreta como temor al éxito. La postergación es un modo de retrasar la muerte.
    - Estrato de la neurosis: La Indiferenciación.
    - Frase: “Luego lo hago”.
    - Mensaje: “No mereces”.
    - Emoción: Desidia, desgano.
    - Temor: A triunfar.
    - Actitudes +/-: Generoso y egoísta.
    - Necesidad: Relajación.
    - Psicopatología: Depresión – pasivo agresivo.
2. **Sensación:** Surge una necesidad no identificada en la zona interna, que provoca tensión física. Es el darse cuenta de la sensación aunque no hay una figura formada.
  - B) **Desensibilización:** La persona bloquea o niega su sensibilidad de la necesidad emergente. Cuando la desensibilización se refiere a las emociones o sentimientos se entiende que ha quedado una fijación provocada por algún temor anterior a sufrir algo nuevamente. Puede existir una desensibilización orgánica provocada por algún accidente. Otra manera de desensibilizarse es por efecto de una enfermedad psicológica llamada histeria de con-

versión, donde el paciente no siente alguna parte de su cuerpo.

- Estrato de la neurosis: Señales o lugar común.
  - Frase: “No siento”.
  - Mensaje: “No te amarán”.
  - Emoción: “Miedo”.
  - Temor: A sufrir.
  - Actitudes +/-: Meditativo y retraído.
  - Necesidad: Placer.
  - Psicopatología: Esquizoide – narcisista – Esquizotípico.
3. Formación de figura: Hay una necesidad identificada y se concientiza el objetivo de la sensación. Pertenecce al cuadrante de la zona de la fantasía o intermedia.
- C) Proyección: el paciente no establece una figura clara en sí mismo y la atribuye a algo externo. Todo lo que expresamos nos pertenece y es importante asumir la responsabilidad de lo que hacemos o no hacemos, decimos o no decimos.
- Estrato de la neurosis: Falso o de roles.
  - Frase: “Por culpa de...”.
  - Mensaje: “Te dañarán”.
  - Emoción: Culpa.
  - Temor: Al castigo.
  - Actitudes +/-: Autocontrol y controladora.
  - Necesidad: Reconocimiento.
  - Psicopatología: Paranoide.
4. Movilización de la energía: La energía se encamina hacia la acción planteando diferentes alternativas dentro de la zona de la fantasía.
- D) Introyección: La persona utiliza “debos” y “tenos que” que no fueron asimilados y “masticados” por el organismo; y que son contrarios al Yo. Con la aparición de la conscien-

cia podemos discriminar los que son positivos y convenientes de los que son negativos o inadaptados.


- Estrato de la neurosis: Atolladero o estrato fóbico.
  - Frase: “Debería...”.
  - Mensaje: “Te rechazarán”.
  - Emoción: Remordimiento.
  - Temor: Al rechazo.
  - Actitudes +/-: Consejero e intrusivo.
  - Necesidad: Aceptación.
  - Psicopatología: Obsesivo – antisocial.
5. Acción: El sujeto pasa a la parte activa y se moviliza hacia el objeto relacional. Su actuación se refleja en el cuadrante de la zona externa.
- E) Retroflexión: El sujeto dirige la energía hacia dentro de él. Se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a otros, que en general son personas significativas para él y está en relación con la energía agresiva. Latner llama proflexión a la conducta que el sujeto hace a los demás y que le gustaría recibir de los otros, generalmente está en relación con la conducta amorosa.
- Estrato de la neurosis: Implosión o impasse.
  - Frase: “Me aguanto”.
  - Mensaje: “No actúes”.
  - Emoción: Ira, tristeza.
  - Temor: A la propia agresión.
  - Actitudes +/-: Rescatador y víctima.
  - Necesidad: Expresión.
  - Psicopatología: Histriónico.
6. Precontacto: Se identifica el objeto relacional para contactar. El organismo localiza la fuente de satisfacción y se dirige hacia ella.

- F) Deflexión: La energía se dirige hacia objetos sustitutos y no significativos.
- Estrato de la neurosis: Implosión o impasse.
  - Frase: “Lo evito”.
  - Mensaje: “No enfrentes”.
  - Emoción: Desagrado, rechazo.
  - Temor: A enfrentar.
  - Actitudes +/-: Valiente y temeroso.
  - Necesidad: Identificación selectiva.
  - Psicopatología: Por evitación.
7. Contacto: Se experimenta la unión plena con el objeto y el placer de satisfacer su necesidad.
- G) Confluencia: El sujeto pierde sus límites en los demás; no distingue entre su sí mismo y el medio.
- Estrato de la neurosis: Explosión.
  - Frase: “Tú mandas”.
  - Mensaje: “Te dejarán”.
  - Emoción: Vergüenza.
  - Temor: Al abandono.
  - Actitudes +/-: Compañerismo y dependiente.
  - Necesidad: Pertenencia.
  - Psicopatología: Dependencia – Límite.
8. Postcontacto: Se inicia la desenergetización, buscando el reposo junto con los procesos de asimilación y de alienación de la experiencia, dentro del continuo de consciencia.
- H) Fijación: La persona no permite que la energía continúe su recorrido y se desenergetice. Consiste en la necesidad de no retirarse del contacto establecido, lo que lo lleva a rigidizar sus patrones de conducta. Es una manera de asumir que somos impotentes ante ciertos hechos.
- Estrato de la neurosis: Integración o vida.
  - Frase: “No puedo dejar de...”.

- Mensaje: “Estarás solo”.
- Emoción: Resentimiento.
- Temor: A ser libre.
- Actitudes +/-: Detallista y perseguidor.
- Necesidad: Independencia.
- Psicopatología: Compulsivo.

Algunos bloqueos reciben el nombre de universales porque están presentes en todo el Ciclo de la Experiencia: la proyección, la introyección, la deflexión y la fijación.

De manera más didáctica, aquí está un ejemplo de cómo se pueden integrar en la práctica las fases del ciclo y sus probables resistencias:



	Ciclo de la Experiencia	Ciclo con interrupciones
Reposo	“Terminé de comer y necesito ir a la cama a descansar”.	Postergación: “Me hablan de la oficina que regrese de inmediato porque surgió un imprevisto”.
Sensación	“Me encuentro cansado y hoy tengo la tarde libre”.	Desensibilización: “Me siento raro ahora y no sé por qué”. Introyección: “Es temprano para que estés descansando”.
Formación de la Figura	“Quiero ver a María, quiero estar con ella”.	Proyección: “¿Y si piensa que la necesito?”. Introyección: “Los hombres no andan de rogones”.
Energetización	“Le llamaré para ver si está en casa y me puede recibir”.	Retroflexión: “Ni que fuera tan importante. Me agunto”.

<p>Acción</p>	<p>“Hola María, ¿podemos vernos y salir a pasear, quiero decirte algo importante?”.</p>	<p>Deflexión: “Mejor veo la tele”. Proflexión: “Voy a casa de mi madre para abrazarla y que me abrace”.</p>
<p>Pre-contacto</p>	<p>(“¡Qué hermosa luce María con este vestido!, ¡Me siento muy emocionado!”)</p>	<p>Deflexión: (“Creo que mejor no le digo que me hace falta su presencia y que la extraño”). “¿Supiste el resultado del juego de fútbol?”</p>
<p>Contacto</p>	<p>“Me alegro que puedas estar conmigo. Estás muy linda y te ves bien con ese vestido. Necesito hablarte de cómo me siento cuando no estás conmigo..., ¿te puede abrazar?”</p>	<p>Proyección: “¿Cómo has estado desde el último día que nos vimos?”. Confluencia: “A mí me pasa lo mismo que a ti; somos tal para cual, ¿no crees?”. Introyecto: (“¡Que cursi me veo diciendo esto!”). Proflexión: (“La voy a abrazar para que me abrace porque no me animo a decirle lo que quiero”).</p>
<p>Post-contacto</p>	<p>Ha sido una tarde de sueño haber podido estar contigo y sentir tu cariño. Te agradezco y me retiro.</p>	<p>Fijación: “No te separes de mí, que me moriría. Ojalá no se hiciera de noche”.</p>
<p>Reposo</p>	<p>“Vacío fértil”. Disposición para la siguiente necesidad.</p>	



Aparentemente simple, visto de esta manera, es el ciclo de satisfacción de necesidades, sin embargo, en la práctica, el ser humano es un complejo de relaciones entre sus diferentes elementos que lo componen. Al mismo tiempo las resistencias o bloqueos se pueden presentar en cualquier momento del ciclo, aunque en el cuadro parezca que ya han sido superados en un momento definido.

De cualquier manera, este es el “mapa” con que la Gestalt trabaja y el ciclo de la experiencia, con cuatro o con ocho etapas es la “columna vertebral” del proceso de darse cuenta, de auto-realización, de alcanzar la salud o de “llegar a ser lo que realmente se es”.

Dice Moreau (2005, p.167), “es como si cada uno de nosotros tuviera un mapa del tesoro que muestra algún deterioro en sus trazos, de tal manera que se ha perdido información y se puede confundir con sus líneas. La comunicación con uno mismo no es expedita por los obstáculos, lo borroso, lo extraviado, escuchas voces que te desorientan más. Nadie mejor que tú sabes el camino original. Nadie más conoce tu mapa. Pero tu voz interior está apagada”.

La invitación es a que cada persona (como miembro de una pareja o de un grupo) recorra su camino y atienda su propio ciclo de necesidades, para posteriormente enriquecerse con la puesta en común de un proyecto de vida o un proyecto de trabajo. “La propuesta es resolver mi propia vida sin esperar que nadie lo haga por mí. La propuesta es no intentar resolverle la vida al otro” (Bucay, 2002, p.32). Un par de relatos compilados por Ramiro Calle, para ilustrar esto:

### *La niña y el acróbata<sup>1</sup>*

---

*Era una niña de ojos grandes como lunas, con la sonrisa suave del amanecer. Huérfana siempre desde que ella recordara, se había asociado a un acróbata con el que recorría, de aquí*

*para allá, los pueblos hospitalarios de la India. Ambos se habían especializado en un número circense que consistía en que la niña trepaba por un largo palo que el hombre sostenía sobre sus hombros. La prueba no estaba ni mucho menos exenta de riesgos.*

*Por eso, el hombre le indicó a la niña:*

*- Amiguita, para evitar que pueda ocurrirnos un accidente, lo mejor será que, mientras hacemos nuestro número, yo me ocupe de lo que tú estás haciendo y tú de lo que estoy haciendo yo.*

*De ese modo no correremos peligro, pequeña.*

*Pero la niña, clavando sus ojos enormes y expresivos en los de su compañero, replicó:*

*-No, Babu, eso no es lo acertado. Yo me ocuparé de mí y tú te ocuparás de ti, y así, estando cada uno muy pendiente de lo que uno mismo hace, evitaremos cualquier accidente.*

*\* Permanece vigilante de ti y libra tus propias batallas en lugar de intervenir en las de otros. Atento de ti mismo, así avanzarás seguro por la vía hacia la Liberación definitiva.*

*El monje y la prostituta<sup>ii</sup>*

---

*Era un pueblo en el que vivían, frente a frente, un asceta y una prostituta. El asceta llevaba una vida de penitencia y rigor, apenas comiendo y durmiendo en una mísera choza. La mujer era visitada muy frecuentemente por hombres. Un día el asceta increpó a la prostituta:*

*- ¿Qué forma de vida es la tuya, mujer perversa? Estás corrompida y corrompes a los demás. Insultas a Dios con tu comportamiento.*

*La mujer se sintió muy triste. En verdad deseaba llevar otra forma de vida, pero era muy difícil dadas sus condiciones. Aunque no podía cambiar su modo de conseguir unas monedas, se apenaba y lamentaba de tener que recurrir a la prostitución, y*

*cada vez que era tomada por un hombre, dirigía su mente hacia el Divino.*

*Por su parte, el asceta comprobó con enorme desagrado que la mujer seguía siendo visitada por toda clase de individuos. Adoptó la medida de coleccionar un guijarro por cada individuo que entrara en la casucha de la prostituta. Al cabo de un tiempo, tenía un buen montón de guijarros. Llamó a la prostituta y la recriminó:*

*- Mujer, eres terrible. ¿Ves estos guijarros? Cada uno de ellos suma uno de tus abominables pecados.*

*La mujer sintió gran tribulación.*

*Deseó profundamente que Dios la apartase de ese modo de vida, y, unas semanas después, la muerte se la llevaba. Ese mismo día, por designios del inexorable destino, también murió el asceta, y he aquí que la mujer fue conducida a las regiones de la luz sublime y el asceta a las de las densas tinieblas. Al observar dónde lo llevaban, el asceta protestó enérgica y furiosamente por la injusticia que Dios cometía con él. Un mensajero del Divino le explicó:*

*- Te quejas de ser conducido a las regiones inferiores a pesar de haber gastado tu vida en austeridades y penitencias, y de que, en cambio, la mujer haya sido conducida a las regiones de la luz. Pero, ¿es que no comprendes que somos aquello que cosechamos? Echa un vistazo a la tierra.*

*Allí yace tu cuerpo, rociado de perfume y cubierto de pétalos de rosa, honrado por todos, cortejado por músicos y plañideras, a punto para ser incinerado con todos los honores. En cambio, mira el cuerpo de la prostituta, abandonado a los buitres y chacales, ignorado por todos y por todos despreciado. Pero, sin embargo, ella cultivó pureza y elevados ideales para su corazón pensando en Dios constantemente, y tú, por el contrario, de tanto mirar el pecado, teñiste tu alma de impurezas. ¿Comprendes, pues, por qué cada uno vais a una región tan diferente?*

*\* Vigila tu actitud. Aprende a comprender y a tolerar. Dis-cierne más allá de las apariencias.*

Ahora, ¿por qué si las necesidades son naturales, y satisfacerlas es vital para el organismo –físico, emocional, social, intelectual, espiritual- sucede que nos boicoteamos y sufrimos?; ¿por qué la tendencia al crecimiento y al desarrollo no es posible de manera más expedita? En otras palabras ¿qué nos pasa que sabemos lo que es correcto para cada uno y no lo conseguimos?

Hablamos entonces de una dualidad interiorizada: el que sabe y quiere y el que no sabe y no quiere. El que busca el desarrollo y el que lo impide. El que goza y el que sufre.

El ser humano, como animal que es, guarda en sus entrañas una herencia manifestada en dos necesidades básicas: la huida del dolor y la búsqueda del placer. Con la evolución, el nacimiento de la individualidad y la aparición de la unicidad del yo aparece una función irritativa, repelente de lo tóxico y otra función excitativa que asimila lo nutritivo. Posteriormente se traducen en dos emociones básicas: la angustia o fantasía catastrófica y la ansiedad o fantasía anastrófica. Ambas son el motor que impulsa la vida. Contenidas en la memoria genética o sabiduría orgánsmica, preservan a cualquier especie en su medio. Podemos decir que hay un inconsciente genético que lleva la batuta en el plan maestro de la vida.

La angustia y la ansiedad se mueven del presente al futuro. En el existencialismo-humanismo no se busca la eliminación o desaparición de la angustia o la ansiedad, se trabaja para explorarlas, conocerlas e integrarlas; como mensajes ricos de contenido. Son partes de la estructura yoica y no se puede prescindir de ellas. Son pilares que se deben robustecer. Con la doble A – angustia y ansiedad- Perls trabajó sus conceptos de alienación/integración.

Ahora presentamos un cuadro más completo de lo que iniciamos antes para comprender que la división interna al final de cuentas nos es provechosa y que la satisfacción de necesidades puede pasar primero por la aduana de la angustia.

Pseudo-Yo	Yo
<p>Es la parte que la persona considera que no le pertenece –la sombra de Jung-.</p> <p>Trabaja expulsando lo tóxico.</p> <p>Evita el dolor.</p> <p>Su emoción es la angustia – expectativa catastrófica-.</p> <p>Su impulso es a la sobrevivencia.</p> <p>Su reacción es irritativa. Se resiste al cambio.</p> <p>La autoimagen es negativa.</p> <p>Se manifiesta como opresión.</p> <p>Toma forma de agresividad.</p> <p>Su trabajo es alienar.</p> <p>El Pseudo-Yo da por hecho, reacciona, racionaliza, generaliza.</p> <p>El Pseudo-Yo siempre es inconsciente. El trabajo es hacerlo consciente.</p> <p>Es la base de la neurosis.</p>	<p>Es un grupo neuronal a favor de la vida, del desarrollo óptimo.</p> <p>Favorece la asimilación de lo nutritivo.</p> <p>Busca el placer.</p> <p>Su emoción es la ansiedad – expectativa anastrófica-.</p> <p>Su impulso es al crecimiento.</p> <p>Su reacción es excitativa.</p> <p>Su autoimagen es positiva.</p> <p>Se manifiesta como agitación.</p> <p>Toma forma de ternura.</p> <p>Su trabajo es integrar.</p> <p>El Yo cuestiona, duda, observa, analiza, particulariza.</p> <p>El Yo puede ser consciente e inconsciente. Lo inconsciente aparece en los sueños, fantasías, lapsus linguae, actos fallidos e impulsos.</p> <p>El Yo utiliza los bloqueos de forma biopositiva.</p> <p>El Yo crece y aumenta por la toma de conciencia, la espera y las frustraciones adecuadas a la etapa del desarrollo.</p>

Con este cuadro estoy recordando un relato que podría ser el ejemplo de un diálogo entre el Pseudo-Yo y el Yo. (Recuerda que ambos están dentro de cada persona, en este caso el facilitador y el facilitado).

*Un diálogo en el consultorio del terapeuta:*

- *Terapeuta (T): La felicidad no es sólo un derecho que todos tenemos, sino una obligación que no debemos eludir.*

- *Paciente (P): Pero para ser feliz preciso tener lo que no tengo.*

- *T: No, estás equivocado, para lograr ser dichoso, sólo tienes que seguir las sabias instrucciones de las reglas del O.S.O. idiota. ¿Quieres algo? Regla número uno. Si necesitas algo, pues OBTÉNLO. No me digas que no puedes, que no lo mereces, que tendrías que renunciar a otras cosas. Esas son estupideces, si de verdad lo quieres, entonces, comprométete, juégatela, da la vida por ello..., ¡obténlo!*

- *P: Es que lo que quiero es imposible de obtener.*

- *T: ¿De verdad te comprometiste? ¿Te la jugaste? ¿Hiciste todo lo que pudiste? ¿En verdad invertiste tu energía, dinero, tiempo, tu vida?*

- *P: Sí, y es imposible obtenerlo.*

- *T: Entonces, sigue la segunda regla: SUSTITÚYELO. Si no es este hombre, que sea el otro, o el de más allá, y si no, que sea un perro pastor alemán. No es esa casa, que sea otra, y si no, un departamento, un auto, una lancha.*

- *P: Doctor, para usted es muy fácil decir eso, pero la verdad, es que lo que deseo es insustituible.*

- *T: Pues si no es posible tenerlo, si no es factible sustituirlo, sigue la tercera regla: ¡OLVÍDALO!*

- *P: Pero no quiero olvidarlo, es lo que le da sentido a mi vida.*

- *T: Usted quiere algo que es imposible de obtener, que no se puede sustituir y no lo quiere olvidar...Discúlpeme que se lo diga, pero usted es un idiota.*

## RELATO PARA TRABAJAR EL CICLO DE LA EXPERIENCIA GESTALT

La psicología de la forma o de la gestalt, de los alemanes Max Wertheimer, Wolfgang Köhler y Kurt Koffka, postula un principio que en el campo de la terapia ha sido fundamental para la comprensión del desarrollo posterior de la teoría. El principio es el de “figura-fondo”.

Dicho principio declara que el organismo y su ambiente forman una unidad llamada fondo. Cuando el organismo descubre que algo es significativo para él, enfoca su atención y su actividad; a eso se le conoce como figura o gestalt; y lo que no forma parte de su foco se queda en el fondo.

El proceso de formar focos de atención –formar figuras o gestalts- es continuo y permanente; el proceso de satisfacción y desaparición de las necesidades y de sus gestalts relacionadas se llama destrucción de la gestalt o destrucción de la figura.

*“El círculo del 99”<sup>iv</sup>*

---

*Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente, que como todo sirviente de rey triste, era muy feliz.*

*Todas las mañanas llegaba a traer el desayuno y despertar al rey contando y tarareando alegres canciones de juglares. Una gran sonrisa se dibujaba en su distendida cara y su actitud para con la vida era siempre serena y alegre.*

*Un día, el rey lo mandó a llamar.*

- *“Paje”, le dijo, “¿cuál es el secreto?”*
- *“¿Qué secreto, Majestad?”*
- *“¿Cuál es el secreto de tu alegría?”*
- *“No hay ningún secreto, Alteza.”*
- *“No me mientas, paje. He mandado a cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.”*
- *“No le miento, Alteza, no guardo ningún secreto.”*

- “¿Por qué estás siempre alegre y feliz? ¿por qué?”

- “Majestad, no tengo razones para estar triste. Su alteza me honra permitiéndome atenderlo. Tengo mi esposa y mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, somos vestidos y alimentados y además su Alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas para darnos algunos gustos... ¿cómo no estar feliz?”

- “Si no me dices ya mismo el secreto, te haré decapitar”, dijo el rey. “Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado.”

- “Pero, Majestad, no hay secreto. Nada me gustaría más que complacerlo, pero no hay nada que yo esté ocultando...”

- “Vete, ¡vete antes de que llame al verdugo!”

El sirviente sonrió, hizo una reverencia y salió de la habitación.

El rey estaba como loco. No consiguió explicarse cómo el paje estaba feliz viviendo de prestado, usando ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos. Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le contó su conversación de la mañana.

- “¿Por qué él es feliz?”

- “Ah, Majestad, lo que sucede es que él está fuera del círculo.”

- “¿Fuera del círculo?”

- “Así es.”

- “¿Y eso es lo que lo hace feliz?”

- “No, Majestad, eso es lo que no lo hace infeliz.”

- “A ver si entiendo, estar en el círculo te hace infeliz.”

- “Así es.”

- “Y él no está.”

- “Así es.”

- “¿Y cómo salió?”

- “¡Nunca entró!”

- “¿Qué círculo es ese?”

- “El círculo del 99.”

- “Verdaderamente, no te entiendo nada.”



- “La única manera para que entendieras, sería mostrártelo en los hechos.”

- “¿Cómo?”

- “Haciendo entrar a tu paje en el círculo.”

- “Eso, obliguémoslo a entrar.”

- “No, Alteza, nadie puede obligar a nadie a entrar en el círculo.”

- “Entonces habrá que engañarlo.”

- “No hace falta, Su Majestad. Si le damos la oportunidad, él entrará solito, solito...”

- “¿Pero él no se dará cuenta de que eso es su infelicidad?”

- “Sí, se dará cuenta.”

- “Entonces no entrará.”

- “No lo podrá evitar.”

- “¿Dices que él se dará cuenta de la infelicidad que le causará entrar en ese ridículo círculo, y de todos modos entrará en él y no podrá salir?”

- “Tal cual. Majestad, ¿estás dispuesto a perder un excelente sirviente para poder entender la estructura del círculo?”

- “Sí.”

- “Bien, esta noche te pasaré a buscar. Debes tener preparada una bolsa de cuero con 99 monedas de oro, ni una más ni una menos. ¡99!”

- “¿Qué más? ¿Llevo guardias por si acaso?”

- “Nada más que la bolsa de cuero. Majestad, hasta la noche.”

- “Hasta la noche.”

Así fue. Esa noche, el sabio pasó a buscar al rey.

Juntos se escurrieron hasta los patios del palacio y se ocultaron junto a la casa del paje. Allí esperaron el alba.

Cuando dentro de la casa se encendió la primera vela, el hombre sabio agarró la bolsa y le pinchó un papel que decía:

**ESTE TESORO ES TUYO. ES EL PREMIO POR SER UN BUEN HOMBRE. DISFRÚTALO Y NO CUENTES A NADIE CÓMO LO ENCONTRASTE.**

*Luego ató la bolsa con el papel en la puerta del sirviente, golpeó y volvió a esconderse.*

*Cuando el paje salió, el sabio y el rey espiaban desde atrás de unas matas lo que sucedía.*

*El sirviente vio la bolsa, leyó el papel, agitó la bolsa y al escuchar el sonido metálico se estremeció, apretó la bolsa contra el pecho, miró hacia todos lados y entró en su casa. Desde afuera escucharon la tranca de la puerta, y se arrimaron a la ventana para ver la escena.*

*El sirviente había tirado todo lo que había sobre la mesa y dejado sólo la vela. Se había sentado y había vaciado el contenido en la mesa.*

*Sus ojos no podían creer lo que veían.*

*¡Era una montaña de monedas de oro!*

*Él, que nunca había tocado una de estas monedas, tenía hoy una montaña de ellas para él.*

*El paje las tocaba y amontonaba, las acariciaba y hacía brillar la luz de la vela sobre ellas. Las juntaba y desparramaba, hacía pilas de monedas.*

*Así, jugando y jugando empezó a hacer pilas de 10 monedas:*

*Una pila de diez, dos pilas de diez, tres pilas, cuatro, cinco, seis... y mientras sumaba 10, 20, 30, 40, 50, 60... hasta que formó la última pila: 9 monedas!*

*Su mirada recorrió la mesa primero, buscando una moneda más. Luego el piso y finalmente la bolsa.*

*- “No puede ser”, pensó. Puso la última pila al lado de las otras y confirmó que era más baja.*

*- “Me robaron”, gritó, “me robaron, ¡malditos!*

*Una vez más buscó en la mesa, en el piso, en la bolsa, en sus ropas, vació sus bolsillos, corrió los muebles, pero no encontró lo que buscaba.*

*Sobre la mesa, como burlándose de él, una montañita resplandeciente le recordaba que había 99 monedas de oro “sólo 99”.*

*- “99 monedas. Es mucho dinero”, pensó.*

- “Pero me falta una moneda. Noventa y nueve no es un número completo”, pensaba. “Cien es un número completo pero noventa y nueve, no.”

El rey y su asesor miraban por la ventana. La cara del paje ya no era la misma, estaba con el ceño fruncido y los rasgos tiesos, los ojos se habían vuelto pequeños y arrugados y la boca mostraba un horrible rictus, por el que asomaban sus dientes. El sirviente guardó las monedas en la bolsa y mirando para todos lados para ver si alguien de la casa lo veía, escondió la bolsa entre la leña. Luego tomó papel y pluma y se sentó a hacer cálculos.

¿Cuánto tiempo tendría que ahorrar el sirviente para comprar su moneda número cien?

Todo el tiempo hablaba solo, en voz alta.

Estaba dispuesto a trabajar duro hasta conseguirla.

Después quizás no necesitara trabajar más.

Con cien monedas de oro, un hombre puede dejar de trabajar.

Con cien monedas un hombre es rico.

Con cien monedas se puede vivir tranquilo.

Sacó el cálculo. Si trabajaba y ahorrraba su salario y algún dinero extra que recibía, en once o doce años juntaría lo necesario.

- “Doce años es mucho tiempo”, pensó.

Quizás pudiera pedirle a su esposa que buscara trabajo en el pueblo por un tiempo. Y él mismo, después de todo, él terminaba su tarea en palacio a las cinco de la tarde, podría trabajar hasta la noche y recibir alguna paga extra por ello.

Sacó las cuentas: sumando su trabajo en el pueblo y el de su esposa, en siete años reuniría el dinero.

¡Era demasiado tiempo!

Quizás pudiera llevar al pueblo lo que quedaba de comida todas las noches y venderlo por unas monedas. De hecho, cuanto menos comieran, más comida habría para vender...

Vender... Vender...

*Estaba haciendo calor. ¿Para qué tanta ropa de invierno?  
¿Para qué más de un par de zapatos?*

*Era un sacrificio, pero en cuatro años de sacrificios llegaría a su moneda cien.*

*El rey y el sabio, volvieron al palacio.*

*El paje había entrado en el círculo del 99...*

*Durante los siguientes meses, el sirviente siguió sus planes tal como se le ocurrieron aquella noche.*

*Una mañana, el paje entró a la alcoba real golpeando las puertas, refunfuñando y de pocas pulgas...*

*- “¿Qué te pasa?”, preguntó el rey de buen modo.*

*- “Nada me pasa, nada me pasa.”*

*- “Antes, no hace mucho, reías y cantabas todo el tiempo.”*

*- “Hago mi trabajo, ¿no? ¿Qué querría su Alteza, que fuera su bufón y su juglar también?”*

*No pasó mucho tiempo antes de que el rey despidiera al sirviente.*

*No era agradable tener un paje que estuviera siempre de mal humor.*

*Jorge Bucay*

## LOS RELATOS SOBRE LOS BLOQUEOS O AUTO-INTERRUPCIONES

Los relatos que a continuación se presentan son algunos, ni los únicos ni los mejores, que pueden proveer de elementos para iluminar la situación por la que las personas atraviesan en el curso de superar el bloqueo en cuestión.

Para mejor encuadrar el relato conviene tener a la vista las características de las fases y sus bloqueos que arriba se mencionaron cuando tratamos el apartado del ciclo de la experiencia gestalt.

### LA POSTERGACIÓN

*Lo esencial y lo trivial*<sup>v</sup>

---

*"Se cuenta que un rico mercader fue asaltado en el camino y en su huída de los ladrones terminó perdido en el desierto. Estaba a punto de morir de sed cuando divisó una caravana. El hombre, moribundo y asustado, trató de pedir auxilio. Cuando los viajeros se le aproximaron y le rodearon, consideró que la mejor manera de asegurarse el agua que necesitaba urgentemente, era mostrar el medallón de oro y brillantes que ocultaba bajo su túnica.*

*Aquellas gentes lo observaron con detenimiento y quedaron perplejas por la riqueza de sus vestiduras y las joyas que portaba. ¿Sería un príncipe, un poderoso comerciante, un mago o un alto destinatario de algún país extranjero? Se preguntaron cómo habría llegado a esa situación y se imaginaron las recompensas que recibirían si lograban socorrerle. ¿Cómo querría que le sirvieran el agua? ¿Preferiría en copa de cristal o en una taza? ¿En un recipiente de oro o de plata? ¿Tal vez en una jarra?*

*Todos hablaban y hablaban mientras se movían de un lado para otro tratando de encontrar la mejor forma de atender al*

*sediento desconocido. Entretanto, el hombre iba agonizando por la ausencia de agua."*

*Adaptación de un cuento hindú*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

*En el desierto*<sup>vi</sup>

---

*Una tarde, al cabo de una jornada tórrida, un habitante de Phoenix riega plantas de su jardín. A pesar de que el sol está ya muy bajo en el horizonte, todavía se percibe la ardiente brisa del desierto cercano. De pronto, aparece en el camino una banda de motociclistas skinheads. Empujan a nuestro jardinero, lo suben a una moto y parten. Viajan durante mucho tiempo. La noche ha caído hace rato para cuando se detienen, lo hacen bajar y lo abandonan, más muerto que vivo, en medio del desierto. Tiempo después, nuestro hombre recobra el sentido y se encuentra temblando, completamente solo y desprotegido en la noche negra como la tinta.*

*Poco a poco el horizonte se abre y deja entrever los primeros rayos del sol. Como todos saben, el sol en el desierto es mortal. El hombre piensa que pronto morirá. Y su mujer, que no sabe nada, y sus dos niños... ¡es horrible! Cien metros a su izquierda descubre un bosquecillo de espinos. Por lo menos, un poco de*

sombra. Se arrastra lo mejor que puede hasta él. Comienza entonces a tener una sed terrible. Repentinamente, un halcón se posa en un espino y pregunta a nuestro amigo:

—¿Puedo hacer algo por ti?

—Por cierto, ya ves que me muero de sed. Tengo la lengua pegada al paladar y apenas si puedo hablarte.

—¿Ves allá esa serpiente de cascabel que se desliza entre las piedras? Síguela, se dirige a un hilo de agua que corre en el valle. Con un poco de paciencia, podrás calmar tu sed.

Al atardecer, el hombre regresa al bosquecillo. El halcón todavía está allí y parece esperarlo.

—¿Necesitas algo más?

—Sí, me muero de hambre. ¿No habrá nada para comer aquí?

—¿Ves ese antílope, allá a lo lejos? Acércate y obsérvalo bien, sin dejarte ver. Se alimenta con huevos de lagarto que hay entre los cactus. Haz como él, y podrás calmar tu hambre.

El hombre hace como le ha indicado el halcón y, al amanecer vuelve y le dice:

—Bien. Tenía sed, y me enseñaste a encontrar agua. Tenía hambre y me has mostrado cómo alimentarme. Pero quizás no sepas que nosotros, los humanos, necesitamos sal para vivir.

—Eso no es problema —responde el halcón—. Sigue al zorro que anda cerca de aquí, y sería muy raro que no te condujera a la laguna salada. ¡Él también necesita sal!

Efectivamente, el zorro llega a la laguna, toma su sal. El hombre hace lo mismo. El tercer día, regresa el hombre a la sombra de los espinos. Pero el bosquecillo está completamente calcinado, no queda una brizna de sombra. Ve entonces al halcón no lejos de allí, y dice:

—Voy a morir bajo este sol ardiente, sin sombra. Pero se da cuenta de que ya sabe dónde beber, dónde comer, cómo encontrar sal, y que ha podido estar una buena parte del día a pleno

*sol, siguiendo a la serpiente, observando al antílope, detrás del zorro. Admite que, después de todo, sabe sobrevivir en el desierto.*

*El sol se levanta y el horizonte se tiñe de bellos tonos verdes, amarillos, rosados, malvas, púrpuras hasta que toma el azul índigo que tendrá el resto del día. Oye entonces el canto maravilloso de un pájaro a la distancia y el cri-cri estridente de un grillo. Siente en la piel el soplo refrescante del siroco y percibe los perfumes sutiles del desierto, todos los efluvios distantes que el viento trae. El halcón le dice:*

*—Eres libre, y ahora sabes cómo sobrevivir. ¿Quieres que te indique la ruta para volver a tu casa?*

*El hombre responde:*

*—Bien, creo que me puedo quedar un poco más. Sí, un poco más.*

*El halcón desapareció.*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Medicina para la mente*<sup>vii</sup>

---



*Un monje que conducía una carreta perdió el control de las caballerías que, espantadas, arrollaron en su loco galope a un niño causándole la muerte. El juez exculpó al conductor, pues todos los testigos relataron el hecho como un desgraciado accidente, pero el monje desde ese día vivió obsesionado por la culpa. A cada hora del día y de la noche podía ver la cara del niño y oír su grito de dolor al ser aplastado por la carreta. De este modo, obsesionado de un modo enfermizo, no lograba apartar aquel suceso de su mente, y así pasaron las semanas y los meses sin que el monje pudiera olvidar.*

*Atrapado por el dolor, decidió consultar con el abad:*

*-Si eres tan estúpido que no puedes vivir con eso, es mejor que tomes una determinación o en caso contrario vivirás atormentado el resto de tus días.*

*-Lo intentaré, pero tengo grabadas en la mente la cara y el grito del niño.*

*Pasó un tiempo pero el monje no olvidó. El maestro le dijo:*

*- Tu única solución es buscar una muerte honorable. Si no puedes vencer eso, no mereces seguir viviendo como monje, yo te ayudaré a morir.*

*El abad sacó su afilada espada y le pidió al monje que se pusiera de rodillas. Éste, confundido y por la obediencia debida, hizo lo ordenado.*

*-No te muevas, te cortaré la cabeza de un solo tajo.*

*El monje se sobrecogió de miedo, un sudor frío recorrió su cuerpo que comenzó a temblar.*

*El abad inició el golpe. La hoja avanzó velozmente hacia el cuello del arrodillado que oyó su silbido acercarse. En ese momento el terror lo paralizó.*

*Pero el abad detuvo la espada justo un milímetro antes que rozara la piel del monje. Con un fuerte grito preguntó:*

*-¿Has oído ahora la voz del niño o has visto su cara?*

*-No contestó el monje aturcido y todavía atrapado por el miedo.*

*-Pues si han desaparecido una vez de tu mente, podrás lograrlo de nuevo. Ya no es necesario que mueras.*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*La historia del martillo*<sup>viii</sup>

*Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene, pero le falta un martillo. El vecino tiene uno. Así, pues, nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo. Pero le asalta una duda: ¿Qué? ¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizá tenía prisa. Pero quizá la prisa no era más que un pretexto, y el hombre trae algo contra mí. ¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada; algo se habrá metido en la cabeza. Si alguien me pidiese que prestara alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo él también? ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro? Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. Sólo porque tiene un martillo. Esto es el colmo.*

*Así nuestro hombre sale precipitado a la casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir "buenos días", le grita furioso: "¡Por mí, puede meterse el martillo donde le quepa, egoísta!"*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*El panadero creativo*<sup>ix</sup>

*Se cuenta que en un pueblecito de la montaña, día a día, un panadero se levantaba muy temprano para hacer el pan. Una mañana uno de sus habituales clientes le comentó que durante muchos años las barras que le compraba parecían idénticas pero el pan siempre sabía sorprendentemente fresco y era una nueva delicia saborearlo. El panadero le respondió: No es extraño lo que me cuenta, el pan puede parecer el mismo, pero cada barra que hago es única, y es en ellas donde expreso mi creatividad. Es una actitud que pongo en práctica en mi trabajo de panadero y en el oficio de vivir.*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

### *Las huellas doradas<sup>x</sup>*

---

*Martín había vivido gran parte de su vida con intensidad y gozo. De alguna manera su intuición lo había guiado cuando su inteligencia fallaba en mostrarle el mejor camino. Casi todo el tiempo se sentía en paz y feliz; ensombrecía su ánimo, algunas veces, esa sensación de estar demasiado en función de sí mismo. Él había aprendido a hacerse cargo de sí y se amaba suficientemente como para intentar procurarse las mejores cosas. Sabía que hacía todo lo posible para cuidarse de no dañar a los demás, especialmente a aquellos de sus afectos. Quizás por eso le dolían tanto los señalamientos injustos, la envidia de los otros o las acusaciones de egoísta que recogía demasiado frecuentemente de boca de extraños y conocidos.*

*¿Alcanzaba para darle significado a su vida la búsqueda de su propio placer? ¿Soportaba él mismo definirse como un hedonista centrando su existencia en su satisfacción individual? ¿Cómo armonizar estos sentimientos de goce personal con sus concepciones éticas, con sus creencias religiosas, con todo lo que había aprendido de sus mayores? ¿Qué sentido tenía una*

*vida que sólo se significaba a sí misma? Ese día, más que otros, esos pensamientos lo abrumaron.*

*Quizás debía irse. Partir. Dejar lo que tenía en manos de los otros. Repartir lo cosechado y dejarlo de legado para, aunque sea en ausencia, ser en los demás un buen recuerdo. En otro país, en otro pueblo, en otro lugar, con otra gente podría empezar de nuevo. Una vida diferente, una vida de servicio a los demás, una vida solidaria. Debía tomarse el tiempo de reflexionar sobre su presente y sobre su futuro.*

*Martín puso unas pocas cosas en su mochila y partió en dirección al monte. Le habían contado del silencio de la cima y de cómo la vista del valle fértil ayudaba a poner en orden los pensamientos de quien hasta allí llegaba.*

*En el punto más alto del monte giró para mirar su ciudad quizás por última vez. Atardecía y el poblado se veía hermoso desde allí.*

*- "Por un peso te alquilo el catalejo. "*

*Era la voz de un viejo que apareció desde la nada con un pequeño telescopio plegable entre sus manos y que ahora le ofrecía con una mano mientras con la otra, tendida hacia arriba, reclamaba su moneda. Martín encontró en su bolsillo la moneda buscada y se la dio al viejo, que desplegó el catalejo y se lo alcanzó. Después de un rato de mirar consiguió ubicar su barrio, la plaza y hasta la escuela frente a ella. Algo le llamó la atención. Un punto dorado brillaba intensamente en el patio del antiguo edificio. Martín separó sus ojos del lente, parpadeó algunas veces y volvió a mirar. El punto dorado seguía allí.*

*- "¡Qué raro!", exclamó Martín sin darse cuenta de que hablaba en voz alta.*

*- "¿Qué es lo raro?", preguntó el viejo.*

- "El punto brillante", dijo Martín, "ahí en el patio de la escuela", siguió, alcanzándole al viejo el telescopio para que viera lo que él veía.

- "Son huellas", dijo el anciano.

- "¿Qué huellas?", preguntó Martín.

- "¿Te acuerdas de aquel día...? Debías tener siete años; tu amigo de la infancia, Javier, lloraba desconsolado en ese patio de la escuela. Su madre le había dado unas monedas para comprar un lápiz para el primer día de clases. Él había perdido el dinero y lloraba a mares", contestó el viejo.

Y después de una pausa siguió:

- "¿Te acuerdas de lo que hiciste? Tenías un lápiz nuevecito que estrenarías ese día. Te arrimaste al portón de entrada y cortaste el lápiz en dos partes iguales, sacaste punta a la mitad cortada y le diste el nuevo lápiz a Javier."

- "No me acordaba", dijo Martín. "Pero eso ¿qué tiene que ver con el punto brillante?"

- "Javier nunca olvidó ese gesto y ese recuerdo se volvió importante en su vida."

- "¿Y?"

- "Hay acciones en la vida de uno que dejan huellas en la vida de otros", explicó el viejo, "las acciones que contribuyen al desarrollo de los demás quedan marcadas como huellas doradas."

Volvió a mirar por el telescopio y vio otro punto brillante en la vereda a la salida del colegio.

- "Ese es el día que saliste a defender a Pancho, ¿te acuerdas? Volviste a casa con un ojo morado y un bolsillo del guardapolvo arrancado."

Martín miraba la ciudad.

- "Ese que está ahí en el centro", siguió el viejo, "es el trabajo que le conseguiste a Don Pedro cuando lo despidieron de la

*fábrica...y el otro, el de la derecha, es la huella de aquella vez que juntaste el dinero que hacía falta para la operación del hijo de Ramírez... las huellas esas que salen a la izquierda son de cuando volviste del viaje porque la madre de tu amigo Juan había muerto y quisiste estar con él."*

*Apartó la vista del telescopio y, sin necesidad de él, empezó a ver cómo miles de puntos dorados aparecían desparramados por toda la ciudad. Al terminar de ocultarse el sol, todo el pueblo parecía iluminado por sus huellas doradas.*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

*Los dos mares<sup>xi</sup>*

---

*Hay en Tierra Santa dos lagos alimentados por el mismo río: el río Jordán.*

*Están situados a unos kilómetros de distancia el uno del otro.*

*Pero, ambos poseen características asombrosamente distintas.*

*Uno es el Lago de Genesaret, conocido también como Mar de Galilea o Lago de Tiberíades. El otro es el llamado "Mar Muerto".*

*El primero es azul, lleno de vida y de contrastes, de calma y de borrasca. En sus orillas se reflejan delicadamente las flores amarillas de sus bellísimas praderas.*

*El Mar Muerto es una laguna salitrosa y densa, donde no hay vida y queda estancada el agua que viene del río.*

*¿Qué es lo que hace tan diferentes a los dos lagos alimentados por el mismo río?*

*Es sencillamente esto:*

*El Lago de Genesaret transmite generosamente lo que recibe. Su agua una vez llegada allí, parte inmediatamente para remediar la sequía de los campos. Sacia la sed de los hombres y de los animales. Es un “agua altruista”.*

*El agua del Mar Muerto se estanca. Se adormece. Es salitrosa. Mata. Es “agua egoísta”, estancada, inútil.*

*Pasa lo mismo con las personas.*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **PARA SABER MÁS:**

- Después de satisfacer una necesidad el organismo se encuentra preparado para enfrentar el siguiente desafío. La energía se ubica en lo que se conoce como indiferencia creativa.



- Si la fase del reposo está contaminada por la resistencia de la postergación entonces no se contará con la energía suficiente y predominará la autointerrupción en forma de inseguridades, miedos, desidia, fantasías catastróficas, planear demasiado las cosas.
- Conviene revisar los mensajes negativos y las experiencias desfavorables que provocan dejar las cosas para después. Igualmente considerar la ganancia que se obtiene al no actuar cuando parece el momento adecuado.

### **PARA CRECER:**

- ¿En qué ocasiones y con quiénes me he sentido postergando?
- ¿Qué mensajes negativos me vienen a la cabeza cuando voy a iniciar alguna nueva empresa?
- ¿Qué gano cuando dejo que las cosas esperen más tiempo?
- ¿Qué es lo peor que me puede ocurrir si actúo?
- ¿Qué hice bien la última vez que tuve un éxito y me salieron favorablemente las cosas?

## **LA DESENSIBILIZACIÓN**

*Tienes derecho*<sup>xii</sup>

---

*En la sala de expulsión de un hospital estaba inscrito este pensamiento:*

*En la vida no importa quién eres, sino que alguien te aprecie por lo que eres y te acepte y te ame incondicionalmente.*

*Tienes derecho a enfadarte, pero no debes pisotear la dignidad del otro.*

*Tienes derecho a sentir celos del triunfo de los demás, pero no debes desearles mal.*

*Tienes derecho a caer, pero no debes quedarte tirado.*

*Tienes derecho a fracasar, pero no debes sentirte derrotado.*

*Tienes derecho a equivocarte, pero no debes sentir lástima de ti mismo.*

*Tienes derecho a regañar a tus hijos, pero no debes romper sus ilusiones.*

*Tienes derecho a tener un mal día, pero no debes permitir que se convierta en costumbre.*

*Tienes derecho a tomar una mala decisión, pero no debes quedarte estacionado en ese momento.*

*Tienes derecho a ser feliz, pero no debes olvidar ser agradecido.*

*Tienes derecho a pensar en el futuro, pero no debes olvidar el presente.*

*Tienes derecho a buscar tu superación, pero no debes olvidar tus valores.*

*Tienes derecho a triunfar, pero no debes ser a costa de otros.*

*Tienes derecho a inventar, pero no debes olvidar a Dios.*

*Tienes derecho a vivir en paz, pero no debes confundir ese derecho con ser mediocre o conformista.*

*Tienes derecho a vivir en la opulencia, pero no debes olvidar compartir con los menos afortunados.*

*Tienes derecho a desanimarte, pero no debes perder la esperanza.*

*Tienes derecho a la justicia, pero no debes confundirla con la venganza.*

*Tienes derecho a enojarte, pero no debes dejar de ser cortés.*

*Tienes derecho a un mañana mejor, pero no debes cimentarlo en un hoy fraudulento.*

*Tienes derecho a ser positivo, pero no debes ser arrogante.*

*Tienes derecho a ser feliz, pero no te olvides de los que sufren... y ¡Ayúdales!*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

---

*Hay que buscarse un amante<sup>xiii</sup>*

---

*Muchas personas tienen un amante y otras quisieran tenerlo. Y también están las que no lo tienen, o las que lo tenían y lo perdieron. Y son generalmente estas dos últimas, las que vienen a mi consultorio para decirme que están tristes o que tienen distintos síntomas como insomnio, falta de voluntad, pesimismo, crisis de llanto o los más diversos dolores.*

*Me cuentan que sus vidas transcurren de manera monótona y sin expectativas, que trabajan nada más que para subsistir y que no saben en qué ocupar su tiempo libre. En fin, palabras más, palabras menos, están verdaderamente desesperanzadas.*

*Antes de contarme esto ya habían visitado otros consultorios en los que recibieron la condolencia de un diagnóstico seguro: “Depresión” y la infaltable receta del antidepresivo de turno.*

*Entonces, después de que las escucho atentamente, les digo que no necesitan un antidepresivo; que lo que realmente necesitan, ES UN AMANTE.*

*Es increíble ver la expresión de sus ojos cuando reciben mi veredicto. Están las que piensan: ¡Cómo es posible que un profesional se despache alegremente con una sugerencia tan poco científica!. Y también están las que escandalizadas se despiden y no vuelven nunca más.*

*A las que deciden quedarse y no salen espantadas por el consejo, les doy la siguiente definición: Amante es: “Lo que nos apasiona”. Lo que ocupa nuestro pensamiento antes de quedarnos dormidos y es también quien a veces, no nos deja dormir. Nuestro amante es lo que nos vuelve distraídos frente al entorno. Lo que nos deja saber que la vida tiene motivación y sentido.*

*A veces a nuestro amante lo encontramos en nuestra pareja, en otros casos en alguien que no es nuestra pareja. También solemos hallarlo en la investigación científica, en la literatura, en la música, en la política, en el deporte, en el trabajo cuando es vocacional, en la necesidad de trascender espiritualmente, en la amistad, en la buena mesa, en el estudio, o en el obsesivo placer de un hobby... En fin, es “alguien” o “algo” que nos pone de “novio con la vida” y nos aparta del triste destino de durar.*

*¿Y que es durar? - Durar es tener miedo a vivir. Es dedicarse a espiar como viven los demás, es tomarse la presión, deambular por consultorios médicos, tomar remedios multicolores, alejarse de las gratificaciones, observar con decepción cada nueva arruga que nos devuelve el espejo, cuidarnos del frío, del calor, de la humedad, del sol y de la lluvia. Durar es postergar la posibilidad de disfrutar hoy, esgrimiendo el incierto y frágil razonamiento de que quizás podamos hacerlo mañana.*

*Por favor no te empeñes en durar, búscate un amante, se vos también un amante y un protagonista... de la vida. Pensá que lo*

*trágico no es morir, al fin y al cabo la muerte tiene buena memoria y nunca se olvidó de nadie.*

*Lo trágico, es no animarse a vivir; mientras tanto y sin dudar, búscate un amante...*

*La sicología después de estudiar mucho sobre el tema descubrió algo trascendental: “Para estar contento, activo y sentirse feliz, hay que estar de novio con la vida”.*

*Jorge Bucay*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

### *Miedo al vacío<sup>xiv</sup>*

*Un día, los bárbaros llegaron a las puertas de la ciudad con la intención de poner cerco al palacio.*

*El rey ordenó entonces a sus servidores que abrieran todas las puertas y ventanas, y acto seguido se instaló en la galería a fin de observar la llegada de los invasores. Mientras él se abanicaba indolentemente, les vio avanzar hasta la escalinata de palacio.*

*Su serenidad perturbó a los bárbaros. Éstos supusieron que les esperaba una trampa en su interior. En vez de poner cerco a aquel lugar, el jefe reunió a sus hombres y tocó a retirada.*

*El rey dijo entonces:*

*- Ved, los bárbaros que son la plenitud tienen miedo del vacío.*

*\* Maestro: no hay que perder nunca la esperanza.*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

*Aprender a observar<sup>xv</sup>*

---

*Siempre he querido conocer el pensamiento de los indios norteamericanos que habitan el desierto de Sonora en Arizona. Por fin se me presentó la oportunidad. En uno de mis viajes a la zona, conocí un indio que accedió a instruirme sobre su pensamiento en distintas disciplinas como la medicina, hábitos culturales, modos de caza..*

*Un día cabalgamos hasta una zona apartada del desierto, desmontamos y trazó un círculo en el suelo de dos metros de diámetro, con una rama seca que encontró allí mismo.*

*Tiró el palo y me dijo que la primera enseñanza era aprender a observar. Quiero que descubras todo lo que se halla en el interior del círculo y me lo cuentes dentro de dos días, cuando yo regrese.*

*Subió a su caballo y se alejó, llevándose también el mío. Yo me quedé allí descorazonado frente a una tarea imposible...¿Qué se puede encontrar en tan breve espacio desértico?*

*Ya que no tenía nada mejor que hacer en mi remoto lugar, me dediqué a observar el círculo trazado por mi instructor. Miraba y miraba y no podía ver nada.*

*Después de varios intentos empecé a distinguir distintos tipos de piedras, distintos tamaños, colores, texturas y formas. Algunas brillaban por su estructura cristalizada, otras eran rugosas, otras eran muy redondeadas y en un extremo del círculo, habían piedras agrupadas que parecían construcciones funerarias de otras civilizaciones.*

*También vi que entre las piedrecillas minúsculas había plantas diminutas, de un color tierra con matices amarillos y marrones muy mimetizadas con el medio. Estas plantas disimulaban el acceso a un hormiguero por el que entraban y salían muchas hormigas que se comunicaban con breves contactos entre las filas de individuos entrantes y salientes. El recorrido de las hormigas se perdía fuera de los límites del círculo señalado. Vi otros insectos que sobrevolaban la zona y un escarabajo pelotero transportando su material que yo había confundido con una piedra.*

*Al cabo del rato me di cuenta de que en esos dos metros de terreno desértico había un ecosistema con un montón de ele-*

*mentos que reproducían los elementos de la vida sobre la tierra a pequeña escala. Me dio la impresión de que mi visión se asemejaba al de la perspectiva de un avión sobre un gran trozo del territorio y me sentí muy satisfecho de los efectos de mi primera lección entre la tribu de los indios de Sonora. Cuando mi profesor regresó a recogerme, yo estaba emocionado, pleno de los descubrimientos que había hecho y pasé a hacerle el informe de todo lo que había encontrado casi sin moverme durante dos días.*

*Will McDonald*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PARA SABER MÁS:**

- Otra expresión común para la falta de contacto es: “Me cuesta trabajo darme cuenta de lo que necesito/quiero”.
- La desensibilización es una forma de estar que surgió en la primera infancia, cuando nuestros padres o tutores no supieron o no pudieron ofrecernos lo que necesitábamos. Comenzamos a utilizar la desensibilización como una estrategia y



con el tiempo se convirtió en un rasgo de nuestra personalidad. Escondimos nuestras necesidades y ahora ya no las encontramos.

- La sociedad de consumo nos ofrece distractores que podemos “tener”, pero no satisfacen la necesidad de “ser”.
- El objetivo es recuperar la sabiduría infantil, escucharnos, tenernos en cuenta; a mirarnos como originalmente somos.
- El camino es doloroso porque inicia dándonos cuenta de que somos vulnerables, necesitados, carentes. El dolor es la salida a las verdaderas necesidades. Sólo así podremos satisfacerlas.
- Continuar haciéndonos los fuertes, los saciados, nos endurece más y seguiremos en el mismo bloque. La ilusión de autosuficiencia es un ejemplo de retroflexión.
- Conviene gozarse con la capacidad de recibir de otros o de sí mismo aquello que necesitamos. Ya no estamos en la infancia cuando éramos dependientes.
- El miedo a la apertura, a la vulnerabilidad, al dolor es lo que provoca que las personas tengan problemas en las relaciones íntimas que establecen. La apertura y la confianza en el otro conduce al amor.
- El darse cuenta y el diálogo son las dos principales herramientas de la terapia gestáltica. El darse cuenta es estar en contacto con la propia experiencia, con lo que es, aquí y ahora.
- El auto-rechazo y el darse cuenta se excluyen mutuamente.

### **PARA CRECER:**

- ¿Qué sensaciones me cuesta más trabajo reconocer en mi persona?

- ¿Qué situaciones me resultan dolorosas y no me permito sentir?
- ¿Qué mensajes negativos me vienen a la cabeza cuando me relaciono?
- ¿Cuándo y con quién(es) fue la última vez que me sentí amado(a)?
- ¿Qué gano al mantenerme aislado?

## LA PROYECCIÓN

### *La luciérnaga y la serpiente*<sup>xvi</sup>

---

*Cuenta la leyenda que una vez una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga.*

*Ésta huía rápido con miedo de la feroz predadora y la serpiente al mismo tiempo no desistía.*

*Huyó un día y ella la seguía, dos días y la seguía.*

*Al tercer día, ya sin fuerzas, la luciérnaga paró y le dijo a la serpiente:*

- *¿Puedo hacerte tres preguntas?*
- *No acostumbro hacer concesiones a nadie pero como te voy a devorar, puedes preguntarme – contestó la serpiente.*
- *¿Pertenezco a tu cadena alimenticia? – preguntó la luciérnaga.*
- *No. – contestó la serpiente.*
- *¿Yo te hice algún mal? – dijo la luciérnaga.*
- *No. – volvió a responder la serpiente.*
- *Entonces, ¿por qué quieres acabar conmigo?*
- *¡Porque no soporto verte brillar!*

### PARA VIVIR:

- *Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_*
-

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

*“La casa de los mil espejos”<sup>xvii</sup>*

---

*Se dice que hace tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día, un perrito, buscando refugio del sol, logró meterse por un agujero de una de las puertas de dicha casa.*

*El perrito subió lentamente las viejas escaleras de madera. Al terminar de subir las escaleras se topó con una puerta semiabierta; lentamente se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, se dio cuenta que dentro de ese cuarto había 1000 perritos más, observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.*

*El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco. Los 1000 perritos hicieron lo mismo. Posteriormente sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los 1000 perritos también le sonreían y ladraban alegremente con él.*

*Cuando salió del cuarto, se quedó pensando para sí mismo:  
- "¡Qué lugar tan agradable! Voy a venir más seguido a visitarlo."*

*Tiempo después, otro perrito callejero entró al mismo sitio y se encontró entrando al mismo cuarto. Pero a diferencia del primero, al ver a los otros 1000 perritos del cuarto se sintió amenazado, ya que lo estaban viendo de una manera agresiva.*

*Posteriormente empezó a gruñir; obviamente vio como los 1000 perritos le gruñían a él. Comenzó a ladrarles ferozmente y*

los otros 1000 perritos le ladraron también a él. Cuando salió del cuarto pensó:

- "¡Qué lugar tan horrible es este! ¡Nunca más volveré a entrar!"

En el frente de dicha casa, se encontraba un viejo letrero que decía: "La casa de los 1000 espejos".

### **PARA VIVIR:**

• Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_

---

• Me identifico con: \_\_\_\_\_

---

• Lo que cambiaría del relato es: \_\_\_\_\_

---

• El relato me invita a: \_\_\_\_\_

---

*"La esposa sorda"<sup>xviii</sup>*

---

*Un tipo llama al médico de cabecera de la familia:*

*—Ricardo, soy yo: Julián.*

*—Ah, ¿qué dices, Julián?*

*—Mira, te llamo preocupado por María.*

*—Pero, ¿qué pasa?*

*—Se está quedando sorda.*

*—¿Cómo que se está quedando sorda?*

*—Y sí, viejo, necesito que la vengas a ver.*

*—Bueno, la sordera en general no es una cosa repentina ni aguda, así que el lunes tráemela al consultorio y la reviso.*

*—Pero, ¿te parece esperar hasta el lunes?*

*—¿Cómo te diste cuenta de que no oye?*

—Y... porque la llamo y no contesta.

—Mira, puede ser una pavadita como un tapón en la oreja. A ver, hagamos una cosa: vamos a detectar el nivel de la sordera de María: ¿dónde estás tú?

—En el dormitorio.

—Y ella ¿dónde está?

—En la cocina.

—Bueno, llámala desde ahí.

—MARIAAA... No, no escucha.

—Bueno, acércate a la puerta del dormitorio y grítale por el pasillo.

—MARIIAAAA... No, viejo, no hay caso.

—Espera, no te desespere. Toma el teléfono inalámbrico y acércate por el pasillo llamándola para ver cuándo te escucha.

—MARIAA, MARIIAAAA, MARIIAAAA... No hay caso, doc.

Estoy parado en la puerta de la cocina y la veo, está de espaldas lavando los platos, pero no me escucha. MARIIAAAA... No hay caso.

—Acércate más.

El tipo entra en la cocina, se acerca a María, le pone una mano en el hombro y le grita en la oreja: ¡MARIIAAAA!

La esposa furiosa se da vuelta y le dice:

—¿Qué quieres? ¡¿QUE QUIERES, QUE QUIEREEEEEES?!, ya me llamaste como diez veces y diez veces te contesté ¿QUÉ QUIERES?... Tú cada día estás más sordo, no sé por qué no consultas al médico de una vez...

## **PARA VIVIR:**

• Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_

• Me identifico con: \_\_\_\_\_

• Lo que cambiaría del relato es: \_\_\_\_\_

---

• El relato me invita a: \_\_\_\_\_

---

*“La sospecha”<sup>xix</sup>*

---

*En la ciudad de Babilonia vivía un rico mercader que poseía tal habilidad en el arte de las transacciones que conseguía de los demás aquello que, en cada momento, más le interesaba. Sin embargo Afrasiab, que era así como se llamaba, junto al éxito y la prosperidad que acompañaban su vida, tenía dos grandes preocupaciones que desde hacía varios años torturaban su alma.*

*La primera se trataba de su negocio. Afrasiab tenía la sospecha de que los que para él trabajaban no eran de fiar. Sentía que le robaban cantidades y servicios que, sin resultar de extrema gravedad, despertaban en él sentimientos de traición que no podía soportar.*

*La segunda, se trataba de su bella mujer a la que consideraba una buena esposa, pero pensaba que era fácilmente embauicable, por lo que no confiaba en su fidelidad. Tal consideración turbaba su paz y llenaba de gran inquietud sus momentos de soledad.*

*Afrasiab vivía entre ambos mundos tratando constantemente de controlar y vigilar... Y efectivamente, sucedía que cuando observaba a sus empleados, su entrenado cerebro interpretaba en tales rostros, las señales típicas del ladrón; sus miradas furtivas que indicaban algo que ocultar... el tono de sus conversaciones cuando él aparecía... incluso el nerviosismo de sus respuestas cuando Afrasiab les sometía a interrogatorios sutiles y encubiertos.*

*Afrasiab tenía que reconocer que no eran imaginaciones suyas pues los detalles de todas sus percepciones “encajaban” y confirmaban con toda claridad sus sospechas.*

*Por otra parte, cuando vigilaba los pasos de su esposa, todo parecía indicar que su comportamiento era obviamente sospechoso; no había duda de que ocultaba algo. La manera de bajar la voz cuando se refería a sus salidas, sus silencios y miradas melancólicas al horizonte indicando regocijo de algo que, seguramente, no se podía pronunciar... y otras muchas actitudes que sin ella pretenderlo, hacían que todas las suposiciones encajasen a la perfección en la mente de Afrasiab.*

*Llegó un día en que decidió poner fin a esta amargura, así que por una parte decidió encargarse de una secreta investigación de las cuentas de su negocio, de manera que se pudiesen descubrir las anomalías que sospechaba. Y por otra, encargó a un criado de su confianza que siguiera los pasos de su esposa, a fin de confirmar lo que parecía evidente.*

*Tras tres semanas de espera, ¡Oh sorpresa! Sus empleados eran absolutamente inocentes de sus sospechas y, su mujer resultaba tener el comportamiento más ejemplar y correcto que él nunca había podido imaginar.*

*Al día siguiente, al comenzar el trabajo observó que los mismos gestos que toda la vida hicieran sus empleados, en esta ocasión, no parecían actitudes de ocultación, y casualmente sus tonos de voz y las miradas que le dirigían, aunque iguales que otras ocasiones, ya no le parecían tan sospechosas, ¡Curioso! Pensó.*

*Más tarde, al llegar a su casa y compartir junto a su esposa las labores de cada día, resultó que sus referencias a las salidas que ella había realizado ya no tenían, asombrosamente, el tinte de ocultación que antes era obvio... sus silencios, aunque iguales en aspecto a los anteriores ya no parecían guardar secretos... Todo había cambiado pensaba: "¡Qué raro! y sin embargo todos hacen lo mismo".*

*En ese momento de silencio meditativo, se oyó la melodía de un poeta que rasgando su guitarra decía: el que tiene en la frente un martillo no ve más que clavos.*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

---

### *Un yogui al borde del camino<sup>xx</sup>*

---

*Era un yogui errante que había obtenido un gran progreso interior. Se sentó a la orilla de un camino y, de manera natural, entró en éxtasis.*

*Estaba en tan elevado estado de consciencia que se encontraba ausente de todo lo circundante. Poco después pasó por el lugar un ladrón y, al verlo, se dijo: “Este hombre, no me cabe duda, debe ser un ladrón que, tras haber pasado toda la noche robando, ahora se ha quedado dormido. Voy a irme a toda velocidad no vaya a ser que venga un policía a prenderle a él y también me coja a mí”. Y huyó corriendo.*

*No mucho después, fue un borracho el que pasó por el lugar. Iba dando tumbos y apenas podía tenerse en pie. Miró al hombre sentado al borde del camino y pensó: “Éste está realmente como una cuba. Ha bebido tanto que no puede ni moverse”.*

*Y, tambaleándose, se alejó. Por último, pasó un genuino buscador espiritual y, al contemplar al yogui, se sentó a su lado, se inclinó y besó sus pies.*

*\*El Maestro dice: Así como cada uno proyecta lo que lleva dentro, así el sabio reconoce al sabio.*



**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

*Yo o la proyección que tienes de mí<sup>xxi</sup>*

---

*Un monje pintó un retrato de su maestro de enorme calidad y absolutamente vívido en su gran parecido. Un día, decidió mostrárselo.*

*El maestro miró el cuadro y dijo al pintor:*

*-Es tan grande el realismo de este cuadro que no te quedan más que dos opciones: o me matas a mí o lo quemas inmediatamente.*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• El relato me invita a: \_\_\_\_\_

---

### *Reflejo de la vida<sup>xxii</sup>*

---

*Había una vez un anciano que pasaba los días sentado junto a un pozo a la entrada de un pueblo. Un día pasó un joven se acercó y le preguntó lo siguiente:*

*-Nunca he venido por estos lugares, ¿cómo son la gente de esta ciudad?*

*El anciano le respondió con otra pregunta:*

*-¿Cómo eran los habitantes de la ciudad de donde vienes?*

*-Egoístas y malvados, por eso estoy contento de haber salido de allá.*

*-Así son los habitantes de esta ciudad, -le respondió el anciano.*

*Un poco después, pasó otro joven, se acercó al anciano y le hizo la misma pregunta:*

*-Voy llegando a este lugar, ¿cómo son los habitantes de esta ciudad?*

*El anciano le respondió de nuevo con la misma pregunta:*

*-¿Cómo son los habitantes de la ciudad de donde vienes?*

*-Eran buenos y generosos, hospitalarios, honestos y trabajadores. Tenía tantos amigos que me ha costado mucho separarme de ellos.*

*-También los habitantes de esta ciudad son así, -respondió el anciano.*

*Un hombre que había llevado sus animales a beber agua al pozo y que había escuchado la conversación, en cuanto el joven se alejó le dijo al anciano:*

*-¿Cómo puedes dar dos respuestas completamente diferentes a la misma pregunta realizadas por dos personas?*

*-Mira -respondió el anciano-, cada persona lleva el universo en su corazón. Quien no ha encontrado nada bueno en su pasado, tampoco lo encontrará aquí. En cambio, aquel que tenía*

*amigos en su ciudad, también aquí encontrará amigos fieles y leales. Porque las personas son lo que encuentran en sí mismas, encuentran siempre lo que esperan encontrar.*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

*Ansia*<sup>xxiii</sup>

---

*Era un padre de familia. Había conseguido unas buenas condiciones de vida y había enviudado, después de que sus hijos se hicieran mayores y encauzaran sus propias vidas. Siempre había acariciado la idea de dedicarse a la búsqueda espiritual y poder llegar a sentir la unidad con la Conciencia Universal. Ahora que ya no tenía obligaciones familiares, decidió ir a visitar a un yogui y ponerlo al corriente de sus inquietudes, pidiéndole también consejo espiritual.*

*El yogui vivía cerca de un río, cubriendo su cuerpo con un taparrabos y alimentándose de aquello que le daban algunos devotos. Vivía en paz consigo mismo y con los demás. Sonrió apaciblemente cuando llegó hasta él el hombre de hogar.*

*- ¿En qué puedo ayudarte? -preguntó cortésmente.*

*- Venerable yogui, ¿cómo podría yo llegar a percibir la Mente Universal y hacerme uno con Ella?*

*El yogui ordenó:*

*- Acompáñame.*

*El yogui condujo al hombre de hogar hasta el río. Le dijo:*

*- Agáchate.*

*Así lo hizo el hombre de hogar y, al punto, el yogui lo agarró fuertemente por la cabeza y lo sumergió en el agua hasta llevarlo al borde del desmayo. Por fin permitió que el hombre de hogar, en sus denodados forcejeos, sacara la cabeza. Le preguntó:*

*- ¿Qué has sentido?*

*- Una extraordinaria necesidad y ansia de aire.*

*- Pues cuando tengas esa misma ansia de la Mente Universal, podrás aprender a percibirla y hacerte uno con ella.*

*\*El Maestro dice: Aunque pienses en la palabra “lámpara” no se enciende la luz. Que la motivación de libertad interior sea real y seguida por la práctica y no se quede sólo en una idea.*

## **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

## **PARA SABER MÁS:**

- La proyección consiste en atribuir a otro un aspecto rechazado de sí mismo. En lugar de ser el

actor principal de su propia vida, el proyector se convierte en un objeto pasivo, víctima del guión.

- Expresa frases como: “Es que tú..”, “Ellos me...”. En vez de: “Yo...”, “A mi me...”.
- La proyección es la oportunidad de tomar consciencia de nuestros huecos, necesidades o carencias, conflictos.
- Se caracterizan por ir acompañadas de un lenguaje exagerado o con una carga emotiva notable. Y generalmente las personas tenemos una actitud de rechazo al intentar apropiárnosla.
- Se puede sacar provecho de la proyección actuándola, sea de lo que se admira o de lo que se rechaza. Al identificarse completamente (postura, movimientos, lenguaje, etc); el Pseudo-Yo se alimenta y se atiende la necesidad de reapropiarse lo proyectado.
- Somos 90% de proyección y donde se inicia la proyección se detiene la acción.
- La proyección tiene una parte activa y una pasiva, que coinciden con la posición de víctima y victimario. De niño fuimos víctimas de determinada circunstancia (conflictos, partes alienadas), y ahora de adultos nos convertimos en perseguidores de eso que no aceptamos.
- Recuperar una proyección es recoger de los otros o del ambiente la energía para sanar los baches que tenemos.
- La vida en pareja ofrece una inmejorable condición para descubrir aquellos aspectos en los que más falta me hace crecer. Por un juego de espejos, vemos en la otra aquello que admiramos o detestamos de nosotros mismos. Los conflictos de pareja son la oportunidad de crecer y cerrar las gestalts personales.

- La expresión: “Mi cuerpo está tenso...”, manifiesta una separación del sujeto y el objeto; es decir, estamos proyectando en el cuerpo una tensión que pertenece al sujeto. Más preciso sería decir: “Yo me tenso porque...”. Dígase lo mismo en el caso de las enfermedades.
- Los “experimentos” lingüísticos suelen provocar reacciones insospechadas. Por ejemplo: eliminar los pronombres (esto, eso, aquello) y utilizar el nombre propio de objetos o partes corporales, etc. Utilizar los aumentativos o diminutivos. “Saborear” la expresión del pronombre “Yo” y el verbo en presente.
- En Gestalt los sueños contienen un mensaje existencial, son la vía real a la integración de las partes alineadas o perdidas de la personalidad. Cada elemento del sueño es un aspecto proyectado de la personalidad del soñador.
- El proyector vive con el introyecto básico que dice: “Yo no debería...”. La terapia favorece la experiencia curativa que dice: “Yo soy lo que soy”.

### **PARA CRECER:**

- ¿En qué ocasiones y con quiénes me percato de que proyecto?
- ¿Qué aspectos de mi persona no acepto y me molesta ver en los demás?
- ¿Qué mensajes negativos me vienen a la cabeza cuando algo sale mal?
- ¿Qué padecimientos o enfermedades tengo recientemente?
- ¿Con qué personaje animado o de la vida real me identifico?

## LA INTROYECCIÓN

*No pienses en monos<sup>xxiv</sup>*

---

*Un aspirante espiritual querría hacer un retiro de meditación, pero no sabía que técnica utilizar.*

*Se dirigió a un maestro y le decía:*

*- Maestro, te estaría sumamente agradecido si pudieras recomendarme una técnica de meditación, ya que he planeado estar varias semanas en el bosque para hacer un retiro de meditación.*

*El maestro dijo:*

*- ¡Excelente! En el bosque encontrarás la paz necesaria para meditar, aunque sabes muy bien que la paz hay que hacerla luego en la propia mente. No te voy a dar ninguna técnica especial para meditar, podrás pensar en lo que quieras excepto en monos. Toma buena nota: no pienses en monos.*

*Tras agradecer al maestro su instrucción, el aspirante partió hacia el bosque.*

*Se dijo:*

*- Desde luego que es bien fácil el método que me ha proporcionado el maestro. No tendré el menor inconveniente, pues anda que no hay cosas en las que poder pensar excepto en monos.*

*El aspirante se estableció en un recoleto y reconfortante lugar en la frondosidad del bosque, para estar en paz. Estuvo allí varias semanas y luego volvió junto al maestro.*

*El maestro saludo cariñosamente al aspirante y enseguida le preguntó:*

*- ¿Que tal ha ido tu retiro de meditación?*

- No he logrado pensar en nada que no fueran monos. Una y otra vez los monos venían a mi mente. Día y noche los monos estaban en mi escenario mental. ¡Ha sido como una pesadilla!

**PARA VIVIR:**

• Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Me identifico con: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Lo que cambiaría del relato es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• El relato me invita a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*La punta del jamón*<sup>xv</sup>

*Juan y Mariana acaban de casarse. Están felices de haber decidido recorrer juntos el camino de la vida, se aman profundamente y buscan demostrarlo en también en los detalles cotidianos.*

*A Juan le encanta disfrutar de una buena mesa y a Mariana le da mucho placer cocinar. El plato preferido de Juan es el "jamón al horno", la pata entera asada lentamente.*

*Al saberlo Mariana, decide consultar por la mejor receta posible para agasajar a su amado con su manjar preferido. Se acuerda de que madre cocina muy bien este platillo y le pide la*



*receta. Recibe las instrucciones del caso y pone manos a la obra.*

*Cuando lleva el jamón a la mesa, Juan se da cuenta de un detalle y le hace una pregunta:*

*- "¿Por qué le cortaste la punta?. ¿Es la parte que más me gusta!"*

*Mariana piensa un momento y le responde:*

*- "Bueno, mi madre me dio la receta y decía que había que cortarle la punta al jamón para cocinarlo"*

*- "¡Qué extraño!", responde Juan. "Justamente es la parte que más me gusta y no entiendo por qué habría que quitarla."*

*Con esta duda en mente, días después Mariana le pregunta a su madre el porqué de tener que cortarle la punta al jamón. La madre piensa un momento y sólo tiene una respuesta:*

*- "Tu abuela siempre cocinó el jamón de esta manera, siempre le cortó la punta. Creo que mejor le preguntas a la abuela para saber el motivo."*

*Sin perder tiempo y queriendo descubrir el misterio del jamón al horno, Mariana llama a su abuela y le pregunta:*

*- "Abuela, por qué siempre le cortas la punta al jamón antes de cocinarlo?"*

*La abuela, sorprendida por lo obvio de la pregunta le responde:*

*- "¡Porque mi horno es muy pequeño, y el jamón no cabe entero!"*

## PARA VIVIR:

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

---

### *El anciano, el joven y el burro<sup>xxvi</sup>*

---

*Una vez un viejo y un joven viajaban con un burro. Llegaron a una aldea caminando junto con el asno. Los niños de la escuela rieron al verlos pasar y dijeron:*

*- Miren a esos tontos, tienen un asno fuerte y van caminando cansadamente; por lo menos el viejo podría montarse en él.*

*Al escuchar el consejo de los niños, los hombres pensaron que deberían seguirlo, pues pronto llegarían a otra población y la gente volvería a reírse de ellos. Por este motivo el viejo decidió montarse en el burro y el joven caminó detrás.*

*Entonces encontraron a un grupo de gente que los miró burlonamente y dijeron:*

*- ¡Miren, qué raro!; el hombre viejo va montado en el burro y el pobre muchachito va caminando.*

*Así que cambiaron puestos, de tal forma que el viejo decidió caminar y el joven se montó en el asno.*

*Sin embargo, la gente se acercó y afirmó lo siguiente:*

- ¡Miren nada más! ¡Qué joven tan arrogante! Quizá el pobre viejo es su padre o su maestro o su abuelo y va caminando, mientras que el joven va montado en el burro... ¡Esto es inaudito, va contra toda educación!

Entonces entraron en una gran confusión por querer ordenar sus conductas al gusto y opinión de la gente.

-¿Qué podremos hacer para tener contentos a todos? -se preguntaron. Así, ambos decidieron probar la única posibilidad que les quedaba: subirse al asno ambos. Así lo hicieron y prosiguieron su camino.

No obstante, otro grupo se acercó y criticó con fuerza:

-¡Miren qué gente tan comodina y desconsiderada del burro! ¡Qué agresividad contra el animal, los dos sentados en el burro!. El pobre animal está casi muerto, mejor sería que lo cargaran en sus hombros.

Los dos caminantes discutieron la posibilidad y decidieron llevar cargado al burro en hombros y así siguieron hasta el siguiente pueblo. Ahora la crítica fue más bien sarcástica:

- ¡Miren a esos tontos! Jamás se ha visto aquí un par de idiotas semejantes. ¡Diantre! En vez de montarse en el burro, lo llevan a cuestras. Están definitivamente locos.

## **PARA VIVIR:**

• Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_

---

• Me identifico con: \_\_\_\_\_

---

• Lo que cambiaría del relato es: \_\_\_\_\_

---

• El relato me invita a: \_\_\_\_\_

---

## *La botella de agua*

---

*Un hombre estaba perdido en el desierto, destinado a morir de sed. Por suerte, llegó a una cabaña vieja, desmoronada sin ventanas, sin techo.*

*El hombre anduvo por ahí y se encontró con una pequeña sombra donde acomodarse para protegerse del calor y el sol del desierto. Mirando a su alrededor, vio una vieja bomba de agua, toda oxidada. Se arrastró hacia allí, tomó la manivela y comenzó a bombear, a bombear y a bombear sin parar, pero nada sucedía.*

*Desilusionado, cayó postrado hacia atrás, y entonces notó que a su lado había una botella vieja. La miró, la limpió de todo el polvo que la cubría, y pudo leer que decía: “Usted necesita primero preparar la bomba con toda el agua que contiene esta botella mi amigo, después, por favor tenga la gentileza de llenarla nuevamente antes de marchar”.*

*El hombre desenroscó la tapa de la botella, y vio que estaba llena de agua... ¡llena de agua! De pronto, se vio en un dilema: si bebía aquella agua, él podría sobrevivir, pero si la vertía en esa bomba vieja y oxidada, tal vez obtendría agua fresca, bien fría, del fondo del pozo, y podría tomar toda el agua que quisiese, o tal vez no, tal vez, la bomba no funcionaría y el agua de la botella sería desperdiciada.*

*¿Qué debiera hacer?*

*¿Derramar el agua en la bomba y esperar a que saliese agua fresca... o beber el agua vieja de la botella e ignorar el mensaje?*

*¿Debía perder toda aquella agua en la esperanza de aquellas instrucciones poco confiables escritas no sé cuánto tiempo atrás?*

*Al final, derramó toda el agua en la bomba, agarró la manivela y comenzó a bombear, y la bomba comenzó a rechinar, pero ¡nada pasaba! La bomba continuaba con sus ruidos y entonces de pronto surgió un hilo de agua, después un pequeño flujo y finalmente, el agua corrió con abundancia... Agua fresca, cristalina.*

*Llenó la botella y bebió ansiosamente, la llenó otra vez y tomó aún más de su contenido refrescante. Enseguida, la llenó de nuevo para el próximo viajante, la llenó hasta arriba, tomó la pequeña nota y añadió otra frase:*

*“Créame que funciona, usted tiene que dar toda el agua, antes de obtenerla nuevamente”.*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Érase un bufón, hijo de bufones y nieto de bufones que empezó a perder la memoria. Primeramente se le olvidó su nombre, al mes ya no recordaba ni un chiste, ni siquiera sabía ya cual era su oficio en palacio. Se encerró 40 semanas en una oscura habitación, para salir decidido a convertirse en ministro.*

*-Preguntó al vidente: “¿Por qué me obsesiona tanto conocer mi futuro?”*

*-Quieres conocer tu futuro porque no te gusta tu presente y además cargas con un pasado que no has trabajado ni digerido. En este momento podría adjudicarte un destino, pero prefiero que lo encuentres por ti mismo.*

*Alejandro Jodorowsky*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

*Galletitas<sup>xviii</sup>*

---

*A una estación de trenes llega una tarde, una señora muy elegante. En la ventanilla le informan que el tren está retrasado*

*y que tardará aproximadamente una hora en llegar a la estación.*

*Un poco fastidiada, la señora va al puesto de diarios y compra una revista, luego pasa al kiosco y compra un paquete de galletitas y una lata de gaseosa.*

*Preparada para la forzosa espera, se sienta en uno de los largos bancos del andén. Mientras hojea la revista, un joven se sienta a su lado y comienza a leer un diario. Imprevistamente la señora ve, por el rabillo del ojo, cómo el muchacho, sin decir una palabra, estira la mano, agarra el paquete de galletitas, lo abre y después de sacar una comienza a comérsela despreocupadamente.*

*La mujer está indignada. No está dispuesta a ser grosera, pero tampoco a hacer de cuenta que nada ha pasado; así que, con gesto ampuloso, toma el paquete y saca una galletita que exhibe frente al joven y se la come mirándolo fijamente.*

*Por toda respuesta, el joven sonrío... y toma otra galletita.*

*La señora gime un poco, toma una nueva galletita y, con ostensibles señales de fastidio, se la come sosteniendo otra vez la mirada en el muchacho.*

*El diálogo de miradas y sonrisas continúa entre galleta y galleta. La señora cada vez más irritada, el muchacho cada vez más divertido.*

*Finalmente, la señora se da cuenta de que en el paquete queda sólo la última galletita. "No podrá ser tan caradura", piensa, y se queda como congelada mirando alternativamente al joven y a las galletitas.*

*Con calma, el muchacho alarga la mano, toma la última galletita y, con mucha suavidad, la corta exactamente por la mitad. Con su sonrisa más amorosa le ofrece media a la señora.*

*- “¡Gracias!”, dice la mujer tomando con rudeza la media galletita.*

*- “De nada”, contesta el joven sonriendo angelical mientras come su mitad.*

*El tren llega.*

*Furiosa, la señora se levanta con sus cosas y sube al tren. Al arrancar, desde el vagón ve al muchacho todavía sentado en el banco del andén y piensa:*

*- "Insolente".*

*Siente la boca reseca de ira. Abre la cartera para sacar la lata de gaseosa y se sorprende al encontrar, cerrado, su paquete de galletitas... ¡Intacto!*

*Jorge Bucay*

## **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_



*Pero no dejó Circe de percatarse que habíamos llegado de Hades y se presentó enseguida para proveernos. Y con ella sus siervas llevaban pan y carne en abundancia y rojo vino. Y colocándose entre nosotros dijo la divina entre las diosas:*

*"Desdichados vosotros que habéis descendido vivos a la morada de Hades; seréis dos veces mortales, mientras que los demás hombres mueren sólo una vez. Pero, vamos, comed esta comida y bebed este vino durante todo el día de hoy y al despuntar la aurora os pondréis a navegar; que yo os mostraré el camino y os aclararé las incidencias para que no tengáis que lamentaros de sufrir desgracias por trampa dolorosa del mar o sobre tierra firme."*

*Así dijo, y nuestro valeroso ánimo se dejó persuadir. Así que pasamos todo el día, hasta la puesta del sol, comiendo carne en abundancia y delicioso vino. Y cuando se puso el sol y cayó la oscuridad, mis compañeros se echaron a dormir junto a las amarras de la nave. Pero Circe me tomó de la mano y me hizo sentar lejos de mis compañeros y, echándose a mi lado, me preguntó detalladamente. Yo le conté todo como correspondía y entonces me dijo la soberana Circe:*

*"Así es que se ha cumplido todo de esta forma. Escucha ahora tú lo que voy a decirte y lo recordará después el dios mismo. Primero llegarás a las Sirenas, las que hechizan a todos los hombres que se acercan a ellas. Quien acerca su nave sin saberlo y escucha la voz de las Sirenas ya nunca se verá rodeado de su esposa y tiernos hijos, llenos de alegría porque ha vuelto a casa; antes bien, lo hechizan éstas con su sonoro canto sentadas en un prado donde las rodea un gran montón de huesos humanos putrefactos, cubiertos de piel seca. Haz pasar de largo a la nave y, derritiendo cera agradable como la miel, unta los oídos de tus compañeros para que ninguno de ellos las escuche. En cambio, tú, si quieres oírlas, haz que te amarren de pies y*

*manos, firme junto al mástil que sujeten a éste las amarras, para que escuches complacido, la voz de las dos Sirenas; y si suplicas a tus compañeros o los ordenas que te desaten, que ellos te sujeten todavía con más cuerdas.*

*Cuando tus compañeros las hayan pasado de largo, ya no te diré cuál de dos caminos será el tuyo; decídelo tú mismo en el ánimo". [...]*

*Así dijo y, al pronto, llegó Eos, la de trono de oro.*

*Ella regresó a través de la isla, la divina entre las diosas, y yo partí hacia la nave y apremié a mis compañeros para que embarcaran y soltaran amarras. Así que embarcaron con presteza y se sentaron sobre los bancos y, sentados en fila, batían el canoso mar con los remos. Y Circe de lindas trenzas, la terrible diosa dotada de voz, envió por detrás de nuestra nave de azuloscuro proa, muy cerca, un viento favorable, buen compañero, que hinchaba las velas. Después de disponer todos los aparejos, nos sentamos en la nave y la conducían el viento y el piloto.*

*Entonces dije a mis compañeros con corazón acongojado:*

*"Amigos, es preciso que todos y no sólo uno o dos conozcáis las predicciones que me ha hecho Circe, la divina entre las diosas. Así que os las voy a decir para que, después de conocerlas, perezcamos o consigamos escapar evitando la muerte y el destino.*

*Antes que nada me ordenó que evitáramos a las divinas Sirenas y su florido prado. Ordenó que sólo yo escuchara su voz; mas atadme con dolorosas ligaduras para que permanezca firme allí, junto al mástil; que sujeten a éste las amarras, y si os suplico o doy órdenes de que me desatéis, apretadme todavía con más cuerdas."*

*Así es como yo explicaba cada detalle a mis compañeros.*

*Entretanto la bien fabricada nave llegó velozmente a la isla de las dos Sirenas pues la impulsaba próspero viento. Pero enseguida cesó éste y se hizo una bonanza apacible, pues un dios había calmado el oleaje.*

*Levantáronse mis compañeros para plegar las velas y las pusieron sobre la cóncava nave y, sentándose al remo, blanqueaban el agua con los pulimentados remos.*

*Entonces yo partí en trocitos, con el agudo bronce, un gran pan de cera y lo apreté con mis pesadas manos. Enseguida se calentó la cera pues la oprimían mi gran fuerza y el brillo del soberano Helios Hiperiónida y la unté por orden en los oídos de todos mis compañeros. Éstos, a su vez, me ataron igual de manos que de pies, firme junto al mástil sujetaron a éste las amarras y, sentándose, batían el canoso mar con los remos.*

*Conque, cuando la nave estaba a una distancia en que se oye a un hombre al gritar en nuestra veloz marcha, no se les ocultó a las Sirenas que se acercaba y entonaron su sonoro canto:*

*"Vamos, famoso Odiseo, gran honra de los aqueos, ven aquí y haz detener tu nave para que puedas oír nuestra voz. Que nadie ha pasado de largo con su negra nave sin escuchar la dulce voz de nuestras bocas, sino que ha regresado después de gozar con ella y saber más cosas. Pues sabemos todo cuanto los argivos y troyanos trajinaron en la vasta Troya por voluntad de los dioses. Sabemos cuanto sucede sobre la tierra fecunda."*

*Así decían lanzando su hermosa voz. Entonces mi corazón deseó escucharlas y ordené a mis compañeros que me soltaran haciéndoles señas con mis cejas, pero ellos se echaron hacia adelante y remaban, y luego se levantaron Perimedes y Euríloco y me ataron con más cuerdas, apretándome todavía más.*

*Cuando por fin las habían pasado de largo y ya no se oía más la voz de las Sirenas ni su canto, se quitaron la cera mis fieles compañeros, la que yo había untado en sus oídos, y a mí me soltaron de las amarras.*

*La Odisea de Ulises*

## **PARA VIVIR:**

- *Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_*

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

### **PARA SABER MÁS:**

- La introyección es una resistencia básica que consiste en aceptar –sin metabolizar– todas las ideas, principios, creencias o dogmas de los otros sin personalizarlas. Los introyectores siguen al pie de la letra, por ejemplo, todos los “deberías” que se les imparten.
- Es un proceso que comienza muy temprano en la vida de los niños y a menudo los mensajes que reciben tienen muy poco que ver con sus verdaderas necesidades.
- Los introyectos pueden provenir de un mensaje directo, por ejemplo: “Eres un tonto”. Pueden surgir de comparaciones, por ejemplo: “Tu hermano es mejor que tú”. Pueden venir por identificación proyectiva, por ejemplo: “Igualito que tu padre”. O por una necesidad de adaptación y sobrevivencia, por ejemplo: “Prefiero hacerme el que no sé y no me meto en problemas”.
- Un introyecto insano se presenta con síntomas de molestia (sufrimiento, cansancio, rebeldía), sus frases preferidas utilizan formas como: “Debo de...”, “Tengo que...”, “Hay que...”, etc. Tienen origen en uno o varios sujetos identificables.
- Las autoridades externas merman la confianza y la identidad de los niños. Éstos se muestran in-

cómodos y propensos a la rebelión; frustrados con un sistema de valores ajeno y de segunda mano.

- La rebelión es necesaria para deshacer la introyección. Algunos niños pequeños ya la manifiestan y más claramente se presenta en la adolescencia. Tan necesaria como el vómito –real o figurado–, la rebelión representa una descarga de cuerpos extraños nocivos que deben ser expulsados.
- El movimiento va de la discriminación reactiva a la discriminación creativa. La masticación es la metáfora más socorrida para fortalecer la libre elección en la vida.
- Los introyectores evitan la agresividad natural que se requiere para desestructurar lo que ha tragado. Se mantienen al margen de su propia vida, como si nada debiera tocarse y fuera inviolable.
- La introyección es sana cuando los mensajes aprendidos implican nutrición y crecimiento para las personas y se ajustan a diferentes contextos. Por ejemplo: el respeto a los adultos tiene diferentes connotaciones cuando se es niño y cuando se es adulto, sin que el valor deje de ser importante.
- En la terapia se favorece la amplitud de conciencia con preguntas como: “¿quién te lo dijo?”, “¿a quién se lo viste?”, “¿dónde lo aprendiste?”, “¿dónde lo escuchaste?”, “¿qué pasa con tus necesidades?”, etc.; para favorecer el autoapoyo y la autoconfianza. Luego se rompe la dependencia con frases como: “Ahora yo decido...”; y se agradecen los mensajes positivos recibidos, siempre cuidando la ecología de las relaciones.
- Cuando los individuos no han hecho el proceso de discernir lo propio de lo ajeno y muestran una

clara identificación con otras personas, pueden convertirse en la llamada confluencia. La tarea prioritaria consiste en diferenciar las elecciones del “yo”.

### **PARA CRECER:**

- ¿De qué figura de autoridad (papá, mamá, abuelo, maestro, etc.) conservo entrañables recuerdos?
- ¿Qué órdenes (“tengo que..”, “debo de..”) me vienen a la cabeza y no puedo quebrantar?
- ¿Qué es lo peor que pudiera ocurrir si no sigo las instrucciones internas?
- ¿Qué gano al seguir obedeciendo mensajes con los que no estoy de acuerdo?
- ¿Qué estado de ánimo es el más frecuente en una semana normal?
- ¿Cómo me sentiría si no obedeciera? ¿Qué ganaría? ¿Qué logros tendría?

## **LA RETROFLEXIÓN Y LA PROFLEXIÓN**

### *Cargar el venado*

---

*Estaba un hombre a la orilla del camino sentado en una piedra, bajo la sombra de un frondoso árbol. Se le miraba triste, meditabundo, cabizbajo; casi, casi a punto de soltar el llanto.*

*Así lo encontró su compadre y amigo de toda la vida, quien acongojado al verlo en tales fachas, le preguntó el motivo, causa o razón que ocasionaba que él se encontrara en situación tan deprimente.*

*- ¡Ay! Compadre -contestó el interpelado, – ¡Tu comadre! ¡Tu comadre! Esta noche la mato o se suicida, pero de que se muere, se muere..*

- No te pongas así compadre, mejor dime, por qué la quieres matar, a lo mejor te puedo ayudar a encontrar una mejor solución al problema.

*El compadre, después de limpiarse sus ojos todos llorosos y su nariz moquienta, empezó con su relato.*

- Mira compadre, tú sabes que somos muy pobres y en nuestra humilde casa la única forma de acompañar los frijoles es con un pedazo de carne que tengo que conseguir yendo de cacería al monte. Me tengo que ir con mi vieja escopeta, pasar varios días de sufrimiento y penalidades, salvándome de milagro de los peligros del monte, esquivando víboras, al tigre y la onza. Soportar la terrible comezón que me producen las guiñas, garrapatas y piquetes de moscos, y por si esto fuera poco, aguantar cómo me cala hasta los huesos el frío y la soledad de las noches. Luego, por fin, si la suerte me socorre y logro cazar un venado, todavía tengo que cargarlo hasta el rancho y subir la cuesta de la loma donde está mi casa. Todavía no alcanzo resuello cuando aparece mi señora con el cuchillo en la mano e inmediatamente empieza a repartir el venado entre vecinos y familiares. Que una pierna pa' doña Juana, Que otra pa' doña Cleo, Que este lomito pa' mi mamá, que esto pa'llá, Que esto pa' cá y a los dos o tres días allí va tu tonto otra vez de cacería. ¡Pero ya me cansé y esta noche mínimo la mato!

*El compadre de aquél iracundo desdichado, después de meditar un momento le dio la solución:*

- Invita a tu mujer a cargar el venado.

- ¿¡Qué!?

- Sí, sí. Mira. Pero no le digas las penurias que se pasan para cazar el venado. Mejor píntasela bonito. No le hables de las espinas ni los peligros, ni del frío ni el calor. Dile que la invitas a la cacería para que disfrute de los bellos paisajes, del esplendor de las estrellas que te cobijan en la noche, de los manantiales cristalinos que reflejarían románticamente sus imágenes, de sus exquisitas aguas, del aire fresco del monte, lleno de oxígeno, de la graciosa manera en que camina el venado, como si

*fuera un bailarín de ballet, del dulce canto de los grillos y los pajarillos silvestres, en fin.*

*El compadre siguió el consejo. Por supuesto, la convenció. La mujer, entusiasmada, se fue con la falda larga hasta el tobillo, Al cruzar las primeras zarzas se redujo a minifalda porque la prenda quedó desgarrada entre las púas. La blusa quedó toda en jirones. El calzado se le rompió por los difíciles caminos y las piedras y las espinas la hicieron sangrar. Agarró garrapatas por todo el cuerpo. El sol le quemó la piel. El pelo se le maltrató: le quedó tieso y desparramado como estropajo. Las manos le quedaron encallecidas al abrirse paso entre el espeso monte. Estuvo a punto de sufrir un infarto al toparse con una enorme víbora. Muerta de hambre, su imagen parecía sacada de un cuento de ultratumba.*

*Por fin, después de tantos martirios, un día encontraron al venado.*

*Ella tuvo que contener el aliento y el hombre sigiloso, con la astucia y agilidad de un gato, se acercó a su presa, y con la mirada de un lince localizó el blanco justo para liquidar al escurridizo animal. ¡Bang! Y el venado había muerto.*

*La mujer no cabía de júbilo pensando que su sufrimiento había terminado, pero no era así.*

*- Ahora, mi amor, quiero que cargues el venado para que veas lo bonito que se siente – le dijo el hombre masticando rabiósamente cada una de sus palabras.*

*La mujer casi se desmaya ante la desconocida mirada asesina de su marido, pero ante la desesperación por regresar a su hogar no tuvo aliento ni para replicar y cargó el venado hasta su casa cruzando veredas y montañas.*

*Cansada, con las piernas abiertas, jadeando y casi muerta, a punto de saltársele el corazón, llegó y depositó el animal en la sala de su casa.*

*Los niños y sus amiguitos, hijos de los vecinos, salieron a recibir a sus papás cazadores y acostumbrados a la repartición, le dijeron a su mamá con alegría:*



- Mamá, apúrate a repartir el venado porque la mamá de Pepito ya está desesperada.

- ¿Qué pedazo le llevo a mi tía?, le dijo otro.

La señora, tirada en el piso, hizo un esfuerzo sobrehumano para levantar la cabeza y con los ojos inyectados de sangre volteó a ver a los niños y agarrando aire hasta por las orejas, les gritó:

- ¡¡¡ Este venado no me lo toca NADIEEEE !!! y tú Pepito, ve y dile a tu mamá que vaya mucho a CHx#&%=" A SU M#&"=

### PARA VIVIR:

• Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_

---

• Me identifico con: \_\_\_\_\_

---

• Lo que cambiaría del relato es: \_\_\_\_\_

---

• El relato me invita a: \_\_\_\_\_

---

### *El lobo feroz<sup>xxx</sup>*

---

Como cada fin de semana, la madre preparó una cesta con provisiones para la abuela y llamó a la niña para que se la llevase. Le ajustó la capita roja al cuello y le dio la misma recomendación de siempre:

- "No vayas por el bosque, ya sabes que hay un lobo malísimo que ya se ha comido a varios niños. Aunque sea más largo,

*ve por el camino del valle. No te detengas ni pierdas el tiempo. Deja las provisiones a tu abuela y regresa antes de la noche."*

*La niña hizo un mohín de fastidio, rumió algo así como «¡siempre lo mismo!» y partió.*

*Pero esta vez no hizo lo de siempre: perdió el tiempo hablando con una amiga, estuvo tirando piedras a una charca y revolvió las mercancías de un vendedor ambulante sin comprarle nada. Cuando se dio cuenta no le quedaba mucho tiempo para volver antes de la noche, así que decidió acortar camino por el bosque.*

*En realidad había estado allí cientos de veces, pero era la primera vez que lo hacía sola. Apuró el paso y trató de tranquilizarse, pensando que probablemente aquel lobo fuese una de las tantas mentiras que inventaban los mayores para evitar que los chicos hicieran lo que realmente les gustaba.*

*Pero tras un buen rato de marcha oyó entre la espesura un aullido que le puso los pelos de punta. Se detuvo unos segundos y miró alrededor. Le pareció ver que una sombra gris se deslizaba muy cerca, pero ya era tarde para volver atrás. Siguió andando y, esta vez a sus espaldas, oyó un gruñido de esos que hielan la sangre. Echó a correr mientras aquella sombra (ahora perfectamente nítida) parecía correr a ambos lados del camino. ¡Probablemente había más de un lobo!, pensó completamente horrorizada.*

*Cuando por fin se detuvo, agotada por el esfuerzo, un inmenso lobo gris salió de entre los árboles y se colocó delante de ella, gruñendo de forma pavorosa y enseñando los colmillos.*

*- "¿Vas a comerme?", preguntó la niña, mientras temblaba de miedo.*

- *“Por supuesto”, dijo el lobo.*

*La niña bajó la cabeza y pensó en su madre.*

- *“Soy muy poca cosa para un animal tan grande. Mira qué delgaditos son mis brazos”, murmuró mientras se levantaba la manga.*

- *“Es cierto”, gruñó el animal. “No vales mucho. ¿Qué llevas ahí?”*

- *“¡Oh, cosas de comer para mi abuelita!. No puede andar y tenemos que llevarle la comida. Si me prometes no comerme te dejaré algo.”*

*El lobo gruñó otra vez con fastidio.*

- *“Niña boba. Puedo comerte a ti y de postre lo de esa cesta.”*

- *“Es cierto, pero si me matas no tardarán en encontrarte y te matarán a ti. Eso tenlo por seguro. Mi padre es buen cazador. Ya no podrás vivir en paz. ¿Cuántas personas te has comido? ¿Acaso te gusta que todo el mundo te odie y te tenga miedo?”*

*El zorro se echó sobre las patas y bostezó.*

- *“La verdad es que me he zampado unos cuantos, pero sólo lo hice para alimentar a mis lobitos, que se han hecho grandes y partieron. Ahora tengo que seguir matando para mantener el miedo.”*

- *“Sólo por lo que has hecho, ya estás condenado para siempre. Cualquiera que pueda te matará, y a medida que envejecas serás como mi abuela. Sólo que nadie va a traerte la comida.”*

*da. Tendrías que buscarte otro medio de vida o serás siempre un fugitivo.”*

*El lobo estuvo un rato pensando y por fin dijo con un suspiro:*

*- “Bien, te dejaré partir si me dejas un par de esos pastelillos que llevas. ¿Pero qué he de hacer para que no me odien?”*

*- “Dejar de hacer maldades”, dijo la niña con resolución, mientras sacaba un par de pasteles y los dejaba a un lado. “Si sigues en las mismas no vivirás demasiado. Demuestra que no eres un cruel carnicero y podrás vivir en paz hasta que mueras de viejo.”*

*- “Así lo haré”, dijo el lobo, haciéndose a un lado.*

*Pasó el tiempo y, como en el pueblo corrió la voz de que aquel lobo feroz había desaparecido, la gente se atrevió a circular con normalidad por el bosque. Pero como también merodearon por allí vagabundos y ociosos, pronto descubrieron que había un lobo inmenso y terriblemente manso que cuando veía alguien trataba de esconderse en su madriguera o se ocultaba entre las matas. Y así fue como, al principio en son de broma y después por simple maldad, la gente comenzó a divertirse buscando al lobo para tirarle piedras y hacerle todo tipo de barbaridades.*

*Pero como aquel animal recordaba siempre los consejos de la niña, soportaba estoicamente aquel castigo mientras pensaba que se lo tenía merecido y que algún día estaría saldada su deuda y lo dejarían en paz.*

*Una vez pasó por allí la misma niña y lo encontró tan malherido que tuvo que arrastrado a la cueva para curado.*

*- “¿Pero cómo has dejado que te hagan todo esto?”, le preguntó.*

- “¿No me habías dicho que dejara de matar para saldar mi deuda?”, se quejó amargamente el animal.

- “Mira que eres tonto”, dijo ella. “Tener sentimiento de culpa no es lo mismo que tener vergüenza. La gente es la gente, y tú siempre serás un lobo, no lo olvides. Te dije que dejaras de matar, pero no que dejaras de gruñir.”

Adaptado por Abel Pohulanik

### PARA VIVIR:

• Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_

---

• Me identifico con: \_\_\_\_\_

---

• Lo que cambiaría del relato es: \_\_\_\_\_

---

• El relato me invita a: \_\_\_\_\_

---

### *La pareja perfecta*<sup>xxvi</sup>

---

Érase una vez una muchacha, de nombre Nadia, cuya belleza atraía a todos los hombres que la conocían; sin embargo y aun a pesar de ello, se encontraba turbada y sola. Sucedió que Nadia, tras las primeras alegrías del encuentro con sus encantadoras parejas, no tardaba en encontrarles defectos tan evidentes que decidía postergar la propia entrega definitiva que ella ansiaba. Y así pasaba el tiempo en el que Nadia, por una u otra

*razón, no lograba satisfacer su deseo más ferviente: crear una familia feliz y disfrutar de ella.*

*Tanto sus padres como sus propias amistades habían celebrado grandes festejos para apoyar su amor con algunos pretendientes, pero ella, al poco tiempo de tratarlos, sentía cómo su amor se marchitaba para seguir anhelando su ideal de pareja perfecta.*

*Algunas personas le decían que ello no dependía tanto de las cualidades de la pareja, sino que el problema estaba en ella. Sin embargo, Nadia no podía creerlo, ya que los defectos que acababa viendo en sus posibles compañeros eran tan evidentes que cualquier paso adelante significaría forzar demasiado las cosas.*

*Un día oyó hablar de un sabio que, según se decía, a todos conmovía por el consejo y lucidez que encerraban sus palabras. Aquella noche, Nadia, sin poder dormir, decidió acudir a su presencia e interpelarle sobre su problema. "Tal vez -se decía-me pondrá en el camino de ese hombre ideal con el que sueño".*

*A la mañana siguiente llegó hasta él y, tras exponerle su mala suerte, le dijo:*

*- Necesito encontrar la pareja perfecta; se dice que vuestras palabras son sabias, y yo, tras muchos intentos frustrados anhele una solución. ¿Qué puedes decirme? Supongo que una persona de tu fama y cultura, sin duda habrá encontrado la palabra perfecta.*

*Aquel anciano, mirando con un brillo intenso en sus ojos, le dijo:*

*- Bueno, te contaré mi historia. A decir verdad pasé también mi juventud buscando la mujer perfecta. En Egipto, a orillas del Nilo, encontré una mujer bella e inteligente, con ojos verde jade, pero desgraciadamente pronto me di cuenta de que era muy inconstante y egoísta. A continuación, viví en Persia y allí conocí a una mujer que tenía un alma buena y generosa, pero no teníamos aficiones en común. Y así, una mujer tras otra. Al principio de conocerlas me parecía haber logrado el "gran en-*

cuentro", pero pasado un tiempo descubriría que faltaba algo que mi alma anhelaba.

Entre una y otra fueron transcurriendo los años hasta que, de pronto, un día... -dijo el anciano, haciendo una emocionada pausa- la vi resplandeciente y bella. Allí estaba la mujer que yo había buscado durante toda mi vida...Era inteligente, atractiva, generosa y amable. Lo teníamos todo en común.

- ¿Y qué pasó?, ¿te casaste con ella? -replicó entusiasmada la joven.

- Bueno... -contestó el anciano- es algo muy paradójico...la unión no pudo llevarse a cabo.

- ¿Por qué?, ¿por qué? -preguntó incrédula la muchacha.

- Porque al parecer -le contestó el anciano, con un gran brillo en sus ojos-... ella buscaba la pareja perfecta.

### **PARA VIVIR:**

• Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Me identifico con: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Lo que cambiaría del relato es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• El relato me invita a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### *Historia de Mark<sup>xxxii</sup>*

---

Mark había nacido con una gravísima enfermedad del sistema inmunitario. Un síndrome de deficiencia en las defensas, que una caprichosa alteración genética le había asignado para

*siempre. Los niños nacidos con esta grave anomalía, que por suerte es muy poco frecuente, tienen muy pocas posibilidades de sobrevivir, o por lo menos las tenían cuando Mark llegó al mundo. Dada su incapacidad para generar anticuerpos, cualquier infección, por banal que fuera para un individuo normal, podía terminar con su vida en pocas semanas. Su única alternativa era que se construyera a su alrededor un campo aséptico donde Mark pudiera vivir, a la espera de que la ciencia descubriese una solución diferente a su problema inmunitario.*

*Hijo de un obsesivo y trabajador médico rural y de una maestra, Mark tuvo la oportunidad de sobrevivir a su primera infancia gracias al esfuerzo económico de sus padres, gracias a su propio temple y, sobre todo gracias a la dedicación casi exclusiva de su madre. Viviendo en un dormitorio y un escritorio con un cuarto de baño entre ambos y aislado del resto de la casa y del mundo por enormes y herméticamente selladas cortinas de plástico, se pasó los primeros veinte años de su vida recibiendo contadas visitas en su espacio privado y protegido. Para evitar ingresar gérmenes que serían potenciales amenazas para la vida de Mark, nadie podía entrar en su perímetro sin lavarse las manos con antiséptico y utilizar ropa estéril: traje de cirujano, botas y barbijo. Durante esos veinte años, Mark había aprendido todo lo que sabía de las clases rigurosas y metódicas que le había dado su madre, de las conversaciones profundas y comprometidas con su madre, de algunos pocos libros que llegaban a sus manos (nuevos, limpios y esterilizados) y de lo poco que veía en la televisión. Fuera de eso, su único contacto eran las cartas, fotos y algunas conversaciones telefónicas con el resto de la familia.*

*Fue justamente el día en que cumplió los veintiuno, que le pidió a su madre que se cambiara y entrara a su cuarto. Quería hablar con ella.*



*-Mama -le dijo muy serenamente-, he tomado una decisión. Voy a viajar...*

*La madre se paralizó al escuchar a su hijo. Salir del ámbito aséptico de su cuarto era poner en riesgo serio su vida. De hecho, la única vez que había abandonado el cuarto fue cuando murió su padre, y pese a todas las precauciones, algún virus gripal que llegó a su cuerpo casi lo mata.*

*Durante dos semanas, nadie en el equipo médico que siempre lo atendió, ni el mismo doctor Skoro, podía asegurar que superaría esa crisis.*

*-Hijo -le dijo por fin-, tu sabes que no puedes hacer eso. Yo daría mi vida y lo sabes, si con eso pudiera regalarte esa posibilidad, pero no es real y lo lamento.*

*-Fíjate, mamá -dijo Mark-, tengo veintiún años. Nadie con esta enfermedad ha sobrevivido mas allá de los veintiséis, a pesar de haber tenido iguales o mejores cuidados que yo. Se supone que, pasado el desarrollo, el hígado y el bazo empiezan su deterioro progresivo e irreversible. Yo no quiero morirme, mamá. Pero menos quiero abandonar este mundo sin haber visto la mona lisa. No quiero morirme sin haber pisado nunca las arenas de una playa o sin bañarme en el mar aunque sea una vez. No quiero pasar para siempre sin visitar a la tía Gertrude y conocer su rancho en California. No voy a morirme, mamá, sin haberte abrazado sintiendo mi mejilla contra la tuya, sin nada en el medio, aunque sea una vez más.*

*La madre lloraba, pero le contestó:*

*-La ciencia avanza Mark. Quizás en unos años, lo que hasta ahora es incurable se solucione o se resuelva. Espera un poco, hijo...*

*-Estoy dispuesto a escuchar al doctor Skoro -dijo Mark-, si él dice que hay algo nuevo, si me da una alternativa, si tiene algún dato que yo desconozco, revisaré mi posición. Pero si no es así, mamá, te lo digo desde ahora: yo voy a salir de esta burbuja y*

*me gustaría ir a Europa contigo, y a la playa y a la granja de tu hermana. No obstante, si no quieres ser mi cómplice, yo lo puedo entender y lo haré de todas maneras, aunque sea solo.*

*El doctor Skoro tampoco estaba de acuerdo con la decisión. Le dijo que exponerse al exterior significaría sobrevivir seis meses, quizás ocho, pero no mucho más. No obstante no estaba dispuesto a mentir, de novedades no tenía nada.*

*Ante la decisión irrevocable de Mark, la madre decidió acompañarlo en su aventura final.*

*Casi un mes después, los dos se maravillaban contemplando en vivo, las esculturas del Louvre, las pinturas del Museo del Prado, las ruinas de Grecia y las fuentes de Roma.*

*De allí volaron a California, Mark decía que no tenía demasiado tiempo y había mucho por hacer. La familia estuvo encantada de acompañar al joven en su primera cabalgata, de enseñarle a ordeñar una vaca y de compartir con la madre y el hijo el día que Mark lloró de emoción ante la inmensidad del mar.*

*Habían estado cuatro meses fuera de casa cuando unas líneas de temperatura empañaron la alegría de todos. La madre le pidió a Mark que volvieran a la ciudad a visitar al doctor Skoro y así lo hicieron.*

*Los análisis no mostraban nada que no fuera previsible. Un resfriado no era una complicación para nadie que no tuviera una inmunodeficiencia, pero en Mark significaba un cuidado extremo. El equipo médico recomendó volver al confinamiento plástico, pero Mark se negó. Los médicos solo pudieron arrancar del paciente su palabra de que haría reposo en casa por unas semanas.*

*Fueron días de mucha angustia para la madre de Mark, que se preguntaba si no se había equivocado. ¿Tendría que haberse opuesto con más firmeza? Quizás el planteamiento era un farol*

*y sin la compañía de su madre Mark no se hubiera atrevido a dar el paso que ahora lo amenazaba con ser su última voluntad.*

*-Mamá -llamó su hijo desde la cama.*

*-Aquí estoy, hijo, ¿que necesitas?*

*-Abrázame -Le pidió y mientras pegaba su mejilla a la de ella le dijo, como si hubiera leído sus pensamientos-. Te agradezco mucho, mamá. Yo sé cuánto te debe haber costado aceptar mi decisión, pero tu respeto por mí sólo se puede comparar con el amor con el que siempre me cuidaste.*

*-Quizá debí insistirte para que te quedaras...*

*-Lo hiciste, mamá...Me hubiera dado igual, aunque claro, no lo hubiera disfrutado tanto -dijo Mark sonriendo.*

*En dos semanas de reposo y cuidados maternales la medicación hizo efecto y el peligro pasó. Mark se levantó de la cama, primero con permiso para deambular por la casa y después para dar pequeños paseos por la ciudad.*

*Una de sus primeras salidas fue al enorme centro comercial cercano a su casa. Pretendía comprar unos libros sobre Israel y Egipto, sus siguientes destinos, según le dijo a su madre.*

*Al pasar por la tienda de discos se le ocurrió que la música de esos lugares debía de ser una excelente puerta de entrada a su geografía, y al entrar, la vio.*

*Era una jovencita de unos veinte años, con el pelo lleno de rizos, la piel morena y unos increíbles ojos verdes que a Mark le parecían que brillaban a la distancia. Atraído como por un imán se acercó hacia ella y se quedó pasmado mirándola.*

*Después de unos segundos la chica le preguntó:*

*-¿Te puedo ayudar?*

*Y él pensó en decirle: "Sí, vamos a tomar un refresco. Salgamos a pasear. Déjame mirarte unas horas. Cuéntame algo de*

ti...". Pero no pudo. Se le hizo un nudo en la garganta y tragando saliva sólo dijo:

-Quiero este CD -cogiendo el primero que saltó a sus dedos y entregándoselo a la vendedora sin verlo siquiera.

Ella sonrió tomando el CD y preguntó:

-¿Algo más?

Mark también perdió esa segunda oportunidad y sólo negó con la cabeza. El nudo ya no le permitía hablar.

La jovencita todavía preguntó:

-¿Es para regalar?

-No, es para mí.

-¿Quieres que te lo envuelva para regalo de todas maneras?

-Ssssí -dijo el muchacho con un hilo de voz, dándose cuenta de que envolverlo llevaría un poco más de tiempo. A lo mejor en esos minutos...

Mientras ella envolvía la caja del CD, Mark pensaba todo lo que podría decirle, pero también supo que no se iba a atrever.

Al salir su madre le preguntó si había encontrado lo que buscaba y Mark le contestó con un enigmático: "Sí. Supongo que sí".

Cuando llegaron a casa le contó a su madre todo el episodio y se maldijo frente a ella por no haberse atrevido a decirle nada. La madre lo tranquilizó diciéndole que podría volver a la tienda la semana próxima y tener el coraje de invitarla o pedirle su teléfono para poder llamarla. El joven aceptó que su madre una vez más tenía razón. Podía volver pero no en una semana sino al día siguiente.

Esta vez, removió algunos estantes haciendo que buscaba algo extraño para darse la oportunidad de mirarla. La vio aún más hermosa que el día anterior. Al aproximarse, ella pareció reconocerlo, porque con una sonrisa se le acercó y le dijo:

*-Hola...¿Te puedo ayudar?*

*Mark sintió que se ponía rojo y eso le avergonzó. Tosió, tragó saliva otra vez y finalmente dijo:*

*-Este CD.*

*-Otro regalo...¿para ti? -dijo la joven mientras Mark descubría un pin con su nombre... Jennifer y se alegraba de pensar que lo recordaba.*

*-Sí por favor...-Contestó embelesado. Otra vez, la ceremonia de contemplar la espalda de la joven mientras manipulaba el papel y el moño del envoltorio. Otra vez el infinitésimo roce con sus dedos al darle la tarjeta de crédito. Otra vez, el fugaz encuentro de sus miradas, y sobre todo, otra vez, su silencio forzado por la timidez y la vergüenza.*

*Así, dos o tres veces cada semana, Mark siguió yendo a la casa de discos, cada vez pensando que se atrevería a hablarle, pero terminando con la compra de un CD, que una vez envuelto con coloridos papeles y cada vez más vistosos moños, llegaba a la casa y era guardado en el armario del cuarto como símbolo de su falta de coraje.*

*Hasta que un día el joven tomó la decisión. Esta vez hablaría con ella, correría el riesgo, se atrevería a vivir su rechazo, después de todo, como decía su madre, no había nada para perder y mucho para ganar. Mark no se había estado sintiendo bien. Unas líneas de fiebre parecían decir que algún nuevo "bichito" estaba molestando por ahí. El lunes iría a visitar al doctor Skorro.*

*Como todos los sábados, el centro comercial hervía de gente. Mark paseó sin rumbo esperando que fuera última hora y luego, cuando todos empezaban a irse, entró en la casa de discos y encaró directo hacia donde estaba Jennifer. Ella lo vio venir y sonrió.*

*-Quisiera...-Empezó.*

*-¿Sí? -dijo ella.*

*-Quisiera... este CD -dijo una vez más con una caja desconocida en la mano.*

*-Claro -dijo Jennifer.*

*Y sin preguntar fue hacia el sector de empaque a embalarlo para regalo. Mark se maldijo en silencio. Pero antes de que Jennifer se girara a entregarle su CD, él se atrevió a hacer algo. Tomó el talonario de las facturas que llevaba el nombre de la joven y escribió sin que ella lo notara: "Hola mi nombre es Mark. Vivo aquí. Me encantaría que tomáramos un refresco y charláramos. Este es mi número: 298-345688".*

*Y después de escribir cerró el talonario y terminó de pagar, saliendo como si nada hubiese pasado.*

*El lunes sonó el teléfono en casa del muchacho.*

*La madre lo cogió.*

*-¿Si?*

*-Hola...Soy Jennifer. ¿Podría hablar con Mark, por favor?*

*Se hizo un largo silencio en la línea, hasta que la madre recuperó el aliento para contestar.*

*-Lo siento Jenny... Mark murió ayer.*

*Posiblemente porque no hubo otra venta ese día, o porque los domingos Jennifer tenía fiesta, el caso es que ella había encontrado la nota de Mark cuando era tarde.*

*La madre colgó el teléfono llorando, y sin ninguna razón fue hasta el dormitorio, ahora vacío para siempre, de su hijo.*

*Abrió el armario y miró la pila de CD´s sin abrir en el primer estante. Por curiosidad o automáticamente abrió el primero de abajo para ver que contenía. El CD tenía pegada una nota que decía:*

*"Hola. Soy Jennifer. Soy nueva en la ciudad. No tengo ningún amigo, ¿Quisieras tomar algo conmigo...?"*

*La madre abrió los demás CD's. Cada uno llevaba pegada la nota, que a espaldas de Mark, Jenny había escrito y dejado oculta por el envoltorio. Posiblemente con el mismo miedo al rechazo que su hijo. Seguramente sin atreverse tampoco a correr el riesgo.*

*"Tienes unos hermosos ojos y una mirada triste, ¿no quieres que nos encontremos para charlar?"*

*"Me llamo Jennifer y tengo verdadero deseo de conocerte..."*

*"Hola...Soy Jennifer...¿No quieres ser mi amigo...?"*

*Jorge Bucay*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*El asno de Buridán*<sup>xxxiii</sup>

*El asno de Jean Buridán tenía tanta hambre y tanta sed, que cuando su dueño le puso un haz de avena a un lado del establo y una cubeta de agua en el otro extremo, no supo decidirse.*

*Por un lado, se sentía seco y débil a causa de la deshidratación, y por otro, se sentía ansioso y débil a causa del hambre.*

*El animal era incapaz de moverse porque no encontraba más razones para ir para uno que para otro. Así que se echó en el centro de su hogar y se puso a pensar, medio en delirio, consumido por la fiebre, sobre qué lugar visitar primero.*

*Soñó casi poseído con un paraíso del asno, lleno de preciosas equinas y kilos de avena, perdió la consciencia y ni escuchó a su dueño decir a su criado: "¡Qué gran paradoja; se muere porque no sabía elegir entre la comida o la bebida!". Su vacilación insensata acabó conduciéndolo hasta la muerte.*

*(Adaptación libre de una discusión sobre el libre albedrío en la Edad Media).*

## **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

*El ladrillo<sup>xxxiv</sup>*

---

*Aquel día yo venía muy enojado. Estaba fastidioso y todo me molestaba. Mi actitud en el consultorio era quejosa y poco productiva. Detestaba todo lo que hacía y tenía. Pero sobre todo,*



*estaba enojado conmigo. Aquel día sentía que no podía soportar “ser yo mismo”.*

*—Soy un tonto— dije (o me dije)— Un reverendo imbécil... Creo que me odio.*

*—Te odia la mitad de la población de este consultorio. La otra mitad te va a contar un cuento.*

*Había un tipo que andaba por el mundo con un ladrillo en la mano. Había decidido que a cada persona que lo molestara hasta hacerlo rabiar, le tiraría un ladrillazo.*

*Método un poco troglodita pero que parecía efectivo, ¿no?*

*Sucedió que se cruzó con un prepotente amigo que le contestó mal. Fiel a su designio, el tipo agarró el ladrillo y se lo tiró.*

*No recuerdo si le pegó o no. Pero el caso es que después, al ir a buscar el ladrillo, esto le pareció incómodo.*

*Decidió mejorar el “sistema de autopreservación a ladrillo”, como él lo llamaba:*

*Le ató al ladrillo un cordel de un metro y salió a la calle.*

*Esto permitiría que el ladrillo no se alejara demasiado. Pronto comprobó que el nuevo método también tenía sus problemas.*

*Por un lado, la persona destinataria de su hostilidad debía estar a menos de un metro. Y por otro, que después de arrojarlo, de todas maneras tenía que tomarse el trabajo de recoger el hilo que además, muchas veces se ovillaba y anudaba.*

*El tipo inventó así el “Sistema Ladrillo III”:*

*El protagonista era siempre el mismo ladrillo, pero ahora en lugar de un cordel, le ató un resorte.*

*Ahora sí, pensó, el ladrillo podría ser lanzado una y otra vez pero solo, solito regresaría.*

*Al salir a la calle y recibir la primera agresión, tiró el ladrillo.*

*Le erró... pero le erró al otro; porque al actuar el resorte, el ladrillo regresó y fue a dar justo en su propia cabeza.*

*El segundo ladrillazo se lo pegó por medir mal la distancia.*

*El tercero, por arrojar el ladrillo fuera de tiempo.*

*El cuarto fue muy particular. En realidad, él mismo había decidido pegarle un ladrillazo a su víctima y a la vez también había decidido protegerla de su agresión.*

*Ese chichón fue enorme...*

*Nunca se supo si a raíz de los golpes o por alguna deformación de su ánimo, nunca llegó a pegarle un ladrillazo a nadie.*

*Todos sus golpes fueron siempre para él.*

*Jorge Bucay*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*¿Víctima o protagonista?<sup>xxxv</sup>*

*Un día, el burro de un campesino se cayó en un pozo. El animal relinchó por horas mientras el campesino trataba de buscar la forma de ayudarlo pero finalmente decidió que el burro ya estaba viejo y el pozo necesitaba ser tapado con urgencia, así que echando tierra podría solucionar los dos problemas a la vez.*

*Con ese fin pidió ayuda a sus vecinos. Cada uno tomó una pala y empezaron a echar tierra al interior del pozo. El burro al*

*notar lo que se le venía encima empezó a relinchar con más fuerza pero después de un rato se aquietó. La gente no lo veía y pensaba que habría quedado enterrado pero lo que realmente sucedía era que el burro estaba ocupándose de sacudirse la tierra que le arrojaban con cada palada.*

*Al poco tiempo, para sorpresa de todos, empezaron a verse las orejas del asno que, apoyándose en la tierra que se sacudía y caía al suelo, estaba logrando elevarse. Cuando llegó a la altura de la boca del pozo, dando un salto, salió corriendo alegremente dejando boquiabiertos a sus supuestos enterradores.  
(Adaptación libre de un cuento de la tradición judía)*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**PARA SABER MÁS:**

- La retroflexión consiste en regresar contra sí la energía movilizada. Es hacerse a uno mismo lo que se desea hacer a los demás o que los otros le hagan.
- Los retroreflectores manifiestan la capacidad de las personas de desdoblarse en observador y observado; el amigo y el enemigo. En su mejor aspecto

to la retroflexión puede servir para autocorregirse. En cambio, la retroflexión reiterada atrapa a los individuos entre fuerzas antagónicas y se estancan.

- El desarrollo consiste en redirigir adecuadamente la energía hacia el exterior.
- La energía contenida se puede observar en el cuerpo y en los movimientos de los retroreflectores (“me oprimo”, “me fuerzo”, “me aguanto”, “me callo”) y en su caso, en enfermedades (“me lesiono”), que son autoagresiones. El trabajo terapéutico consiste en volver la atención al contacto de las personas con lo que hacen consigo mismos. Luego, favorecer la expresión y descarga motora hacia afuera de manera cuidadosa.
- El enojo es el sentimiento que más fácilmente se retroflexiona.
- La proflexión consiste en hacer a otros lo que quiero o quisiera que me hicieran a mí.
- Es sana cuando lo que hago me nutre y es flexible. Es insana cuando se realiza rígidamente y como forma de manipular o llamar la atención. Esta forma de relacionarse puede conducir a una depresión. El extremo patológico de la proflexión es el sadismo.
- La amplitud de consciencia conduce a las personas a expresar auténticamente sus necesidades. A percatarse del sano movimiento de dar y recibir sin dobles intenciones.

### **PARA CRECER:**

- ¿En qué ocasiones y con quiénes me cuesta trabajo expresar lo que siento?
- ¿De qué maneras me gusta hacerme daño (sacrificios, privaciones, castigos, molestias, enfermedades)?, ¿qué partes de mi cuerpo lo resienten?

- ¿Qué estado de ánimo es el más frecuente en una semana normal?
- ¿Qué mensajes negativos me vienen a la cabeza cuando se trata de expresar una necesidad o un sentimiento?
- ¿Qué gano cuando me guardo mis sentimientos con personas significativas?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar si expreso mis necesidades con asertividad?

## LA DEFLEXIÓN

*Ámame desgraciado*<sup>xxvi</sup>

---

*Federico Guillermo, que reinó en Prusia a comienzos del siglo XVIII, tenía fama de ser un hombre muy temperamental y poco amigo de formalidades y cumplidos. Solía pasear sin escolta por las calles de Berlín y, si se encontraba con alguien que le desagradaba -lo cual no era infrecuente-, no dudaba en usar su bastón contra la desventurada víctima.*

*No es extraño, por tanto, que, cuando la gente le divisaba, se escabullera lo más discretamente posible. En cierta ocasión, yendo Federico por una calle -golpeando el suelo con su bastón, como de costumbre-, un berlinés tardó demasiado en percatarse de su presencia, y su intento de ocultarse en un portal resultó fallido.*

*"¡Eh, tú!", dijo Federico, "¿adónde vas?"*

*El hombre se puso a temblar. "A esta casa, Majestad", respondió.*

*"¿Es tu casa?"*

*"No, Majestad".*

*"¿Es la casa de un amigo?"*

*"No, Majestad".*

*"Entonces, ¿por qué entras en ella?"*

*Al hombre le entró miedo de que el rey pudiera confundirle con un ladrón, y decidió decir la verdad: "Para evitar topar con su Majestad".*

*"¿Y por qué quieres evitar topar conmigo?"*

*"Porque tengo miedo de su Majestad".*

*Al oír aquello, Federico Guillermo se puso rojo de furia, agarró al pobre hombre por los hombros, lo sacudió violentamente y le gritó: "¿Cómo te atreves a tener miedo de mi? ¡Yo soy tu soberano, y se supone que tienes que amarme! ¡Ámame, desgraciado! ¡Te ordeno que me ames!"*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

### *Aprendizaje y cambio<sup>xxxvii</sup>*

---

*Se cuenta que un hombre de gran erudición, fue a visitar a un anciano que estaba considerado como un sabio maestro zen. Viajó miles de kilómetros y esperó varios días para poder mantener una entrevista personal con él. Cuando llegó a su presencia, mientras un sirviente colocaba tazas de té delante de ellos, no pudo evitar el dejar constancia de su condición de erudito, y empezó a hablar de sus éxitos, mencionó todos los títulos académicos que poseía, todos los libros que había leído y ex-*

*presó sus opiniones sobre las diferentes vías espirituales que había estudiado. El maestro permaneció en silencio mientras el hombre hablaba sin cesar de sus conocimientos, explicándole que quería ser su discípulo y aprender de él.*

*En un momento de la visita, el sabio lo invitó a tomar una taza de té. El erudito aceptó, aprovechando para hacer un breve discurso sobre los beneficios del té, sus distintas clases, métodos de cultivo y producción. Cuando la humeante tetera llegó a la mesa, el sabio empezó a servir el té sobre la taza de su invitado. Al poco, la taza comenzó a rebosar, pero el sabio continuaba vertiendo té impasiblemente, derramando el líquido sobre el suelo.*

*-¡Está echando té por todas partes! -dijo el hombre, sorprendido. ¿No ve que la taza ya está llena?*

*-Ilustro esta situación -contestó el sabio-. Y trato de enseñarte la primera lección. Eres como esta taza. Estás tan lleno de datos, creencias y opiniones que ya no te cabe nada más.*

*Entonces el maestro zen limpió el líquido derramado. Luego volvió a servir un poco de té en una taza vacía y le pidió al erudito que se la tomase. Saboréala, -le dijo el sabio- disfruta del momento presente, permite que tu cuerpo se beneficie de esta bebida, aprende de esta experiencia, y luego, cuando hayas acabado de beber, si quieres, podrás tomar más té.*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

---

*El árbol de los problemas*<sup>xxxviii</sup>

---

*El carpintero que había contratado para ayudarme a reparar mi vieja granja, acababa de finalizar su primer día de duro trabajo. Su cortadora eléctrica se había averiado, y le había hecho perder una hora de su trabajo, y ahora su antiguo camión se negaba a arrancar.*

*Mientras lo llevaba a su casa, permaneció en silencio.*

*Una vez que llegamos, me invitó a conocer a su familia.*

*Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, tocando las puntas de las ramas con ambas manos.*

*Al entrar en su casa, ocurrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara sonreía plenamente. Abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio un beso a su esposa. Posteriormente me acompañó hasta el coche.*

*Cuando pasamos cerca del árbol, sentí curiosidad, y le pregunté acerca de lo visto cuando entramos.*

*- "Ese es mi árbol de los problemas", contestó.*

*- "Sé que yo no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero hay algo que es seguro: los problemas no pertenecen ni a mi casa, ni a mi esposa, ni a mis hijos. Así que, simplemente, los cuelgo en el árbol cada noche cuando llego. Después, por la mañana los recojo otra vez. Lo más divertido es que... cuando salgo a la mañana a recogerlos, ni remotamente encuentro tantos como los que recordaba haber dejado la noche anterior."*

*Jorge Bucay*



## PARA VIVIR:

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

### *Eludiendo el problema<sup>xxxix</sup>*

---

*Una lechuza y una tórtola se habían hecho buenas amigas. Un día, la tórtola vio cómo su compañera se preparaba para marcharse, por lo que le preguntó:*

*-¿Es que te vas? ¿Adónde?*

*-Muy lejos de aquí- respondió apenada la lechuza.*

*-Pero ¿por qué? -preguntó extrañada la tórtola.*

*-Porque a la gente de este lugar no les gusta mi graznido, se ríen de mí, se burlan, y me humillan-suspiró la lechuza.*

*Después de cavilar unos instantes, dijo la tórtola:*

*-Si puedes cambiar tu graznido, es buena idea que te marches, aunque, a decir verdad, ya no necesitarías hacerlo. Si, por el contrario, no puedes cambiarlo, ¿qué objeto tiene que te mudes? Allí donde acudas encontrarás también gente a la que no le guste tu graznido y te tratarán igual que aquí. Entonces, ¿qué harás? ¿volver a huir de nuevo?*

## PARA VIVIR:

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

---

### *El Zorro inválido*<sup>xl</sup>

---

*Una vez un hombre vio a un zorro inválido y se preguntó cómo haría para estar tan bien alimentado. Decidió pues, seguirlo y descubrió que se había instalado en un lugar donde solía ir un gran león a devorar a sus presas. Cuando el león terminaba de comer, se alejaba y entonces el zorro iba y se alimentaba a placer.*

*El hombre se dijo:*

*-Yo también quiero que el destino me ofrezca de igual manera.*

*Y se marchó a un pueblo y se sentó en una calle cualquiera a esperar. Pasó el tiempo y no sucedió nada, excepto que cada vez estaba más hambriento y débil. Entonces, en su debido momento, escuchó una voz interior que le dijo:*

*-¿Por qué quieres ser como un zorro que busca la manera de beneficiarse de otros?, ¿por qué no ser como un león para que otros se beneficien de ti?*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

### **PARA SABER MÁS:**

- La deflexión consiste en desviar la energía y evitar el contacto con el objeto satisfactor de la necesidad.
- Las personas esquivan la situación para huir a la cabeza (soliloquios, pensamientos vagos, fantasías), para hablar “acerca de...” (verborrea, conversaciones banales), para disminuir la seriedad del asunto (chistes, risas). Todo con la finalidad de no establecer contacto aquí y ahora consigo mismo. Ni siquiera el contacto visual es significativo.
- También se presenta en forma de “pica flor”. Es decir, cuando las personas se acercan momentáneamente a su necesidad, su sentimiento y de inmediato se brincan a otras cosas.
- Puede ser sana cuando la persona o la relación que se establece con otros es irrelevante, tóxica y riesgosa. Puede ser no sana si es una forma rígida de la personalidad y no es adaptativa. Cuando son personas que no establecen intimidad en sus círculos familiares.

- En la terapia la amplitud de consciencia gira en torno a la recuperación del proceso. La pregunta “¿Cómo haces para...?” puede ayudar. El objetivo es fijar la experiencia suficientemente para que sea un contacto significativo con la necesidad o el sentimiento.
- En los hombres es común que la tendencia a la deflexión sea huyendo a la cabeza para no tocar los sentimientos y usan frases como: “Pienso que...”, en vez de “siento...”. Otra forma es hablando rápido para pasar de algo doloroso.

### **PARA CRECER:**

- ¿Cuáles son mis formas favoritas para evitar la satisfacción de mis necesidades?
- ¿De qué cosas o situaciones agradables me he privado por temores?
- ¿Cuál fue la ocasión más reciente en que me sentí cobarde o falta de valentía para enfrentar?
- ¿Qué mensajes negativos me vienen a la cabeza cuando estoy a punto de tomar una decisión?
- ¿Qué hice bien la última vez que me sentí satisfecho con una decisión tomada?

### **LA CONFLUENCIA**

*Oración de Perls<sup>xli</sup>*

---

*“Yo me ocupo de mis cosas y tú de las tuyas.  
 No estoy en este mundo para vivir con tus expectativas  
 y tú no estás en él para vivir con las mías.  
 Tú eres tú y yo soy yo.  
 Si por casualidad nos encontramos, magnífico.  
 Si no es así, qué se va a hacer.”*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

*Contraoración*<sup>xlii</sup>

---

*Tú eres yo y yo soy tú  
¿No es evidente que ambos inter-somos?  
Tú cultivas la flor que hay en ti  
Para que yo sea hermoso.  
Yo transformo la basura que hay en mí  
para que no tengas que sufrir.*

*Yo te apoyo  
y tú me apoyas  
Yo estoy en este mundo para ofrecerte paz;  
Tú estás en este mundo para darme alegría.*

*Thich Nhat Hanh*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

---

### *El águila y el halcón<sup>xliii</sup>*

---

*Cuenta una vieja leyenda sioux que una vez llegó hasta la tienda del brujo más viejo de la tribu una pareja de enamorados de la mano: Toro Bravo, el más valiente y honorable de los jóvenes guerreros, y Nube Alta, la hija del cacique y una de las más hermosas mujeres de la tribu.*

- *"Nos amamos", empezó el joven.*
- *"Y nos vamos a casar", dijo ella.*
- *"Y nos queremos tanto que tenemos miedo."*
- *"Queremos un hechizo, un conjuro, un talismán."*
- *"Algo que nos garantice que podremos estar siempre juntos."*
- *"Que nos asegure que estaremos uno al lado del otro hasta encontrar a Manítú el día de la muerte."*
- *"Por favor", repitieron, "¿hay algo que podamos hacer?"*

*El viejo los miró y le emocionó verles tan jóvenes, tan enamorados...*

- *"Hay algo...", dijo el viejo después de una larga pausa. "Pero no sé... es una tarea muy difícil y sacrificada."*
- *"No importa", dijeron los dos.*
- *"Lo que sea", ratificó Toro Bravo.*

- "Bien", dijo el brujo. "Nube Alta, ¿ves el monte al norte de nuestra aldea? Deberás escalarlo sola sin más armas que una red y tus manos, y deberás cazar el halcón más hermoso y vigoroso del monte. Luego deberás traerlo aquí con vida el tercer día después de la luna llena."

- "Y tú, Toro Bravo", prosiguió el brujo, "deberás escalar la Montaña del Trueno y, cuando llegues a la cima, encontrar la más brava de todas las águilas y, solamente con tus manos y una red, atraparla sin hierirla y traerla ante mí, viva, el mismo día en que vendrá Nube Alta... ¿Comprendisteis?"

La pareja asintió y el anciano chamán hizo un gesto indicando que no tenía más que decir. Los jóvenes se miraron con ternura y después de una fugaz sonrisa salieron a cumplir la misión encomendada, ella hacia el norte, él hacia el sur. El día establecido, frente a la tienda del brujo, los dos jóvenes esperaban con sendas bolsas de tela que contenían las aves solicitadas.

El viejo les pidió que, con mucho cuidado, las sacaran de las bolsas. Los jóvenes lo hicieron y expusieron, ante la aprobación del viejo, los pájaros cazados. Eran verdaderamente hermosos, sin duda lo mejor de su estirpe.

- "¿Volaban alto?", preguntó el brujo.

- "Por supuesto, como lo pediste... ¿y ahora?", preguntó el joven. Esperamos un sacrificio, ¿hemos de matarlos, qué hemos de hacer?"

- "No", dijo el sabio anciano. "Haced lo que os digo. Tomad las aves y atadlas entre sí por las patas con estas tiras de cuero. Cuando las hayáis anudado, soltadlas y que vuelen libres."

El guerrero y la joven hicieron lo que se les pedía y soltaron los pájaros. El águila y el halcón intentaron levantar vuelo pero sólo consiguieron revolcarse en el suelo. Unos minutos después,

frustradas, las aves arremetieron a picotazos entre sí hasta lastimarse.

- "Este es el conjuro. Jamás olvidéis lo que habéis visto. Sois como un águila y un halcón; si se atan el uno al otro, aunque lo hagan por amor, no sólo vivirán arrastrándose, sino que además, tarde o temprano, empezarán a hacerse daño el uno al otro. Si queréis que vuestro amor perdure volad juntos pero jamás atados".

**PARA VIVIR:**

• Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Me identifico con: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• Lo que cambiaría del relato es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• El relato me invita a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Soy tú<sup>xliv</sup>

Era un discípulo honesto. Moraba en su corazón el afán de perfeccionamiento. Un anochecer, cuando las chicharras quebraban el silencio de la tarde, acudió a la modesta casita de un yogui y llamó a la puerta.

-¿Quién es? -preguntó el yogui.

-Soy yo, respetado maestro. He venido para que me proporciones instrucción espiritual.



*–No estás lo suficientemente maduro -replicó el yogui sin abrir la puerta-. Retírate un año a una cueva y medita. Medita sin descanso. Luego, regresa y te daré instrucción.*

*Al principio, el discípulo se desanimó, pero era un verdadero buscador, de esos que no ceden en su empeño y rastrean la verdad aun a riesgo de su vida. Así que obedeció al yogui.*

*Buscó una cueva en la falda de la montaña y durante un año se sumió en meditación profunda. Aprendió a estar consigo mismo; se ejercitó en el Ser. Sobrevinieron las lluvias del monzón. Por ellas supo el discípulo que había transcurrido un año desde que llegara a la cueva. Abandonó la misma y se puso en marcha hacia la casita del maestro. Llamó a la puerta.*

*–¿Quién es? -preguntó el yogui.*

*–Soy tú -repuso el discípulo.*

*–Si es así -dijo el yogui-, entra. No había lugar en esta casa para dos yoes.*

*\*El Maestro dice: Más allá de la mente y el pensamiento está el Ser. Y en el Ser todos los seres.*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

## **PARA SABER MÁS:**

- La confluencia es la pérdida de los límites entre los individuos y su medio. No se percatan de las diferencias entre ellos y su mundo, al estilo del bebé con su madre.
- No hay una consciencia clara del sí mismo.
- En las relaciones confluentes se distinguen sentimientos de culpa en el que viola los límites y de rencor en el que se siente vulnerado.
- Las personas confluentes no obtienen satisfacción de sus logros pues sienten que sus actos deben ser valorados por otros. No tienen suficiente contacto con sus personas. El camino de desarrollo es el contacto pleno consigo, la diferenciación y la afirmación clara de su persona haciendo sus cosas.
- Paradójicamente, son personas con necesidad de estar con ellos mismos pero le tienen miedo a la soledad, no saben estar así. No se encuentran, no se distinguen.
- Puede ser sana en las relaciones íntimas o con personas nutrientes.
- La terapia favorece la confianza en el propio organismo: “Yo soy...y fulano...y así está bien”.

## **PARA CRECER:**

- ¿Con qué personas me siento tan identificado que no reconozco límites entre ambos (pensamientos, sentimientos, reacciones, actitudes)?
- ¿Qué me impide ser yo mismo y tomar mis propias decisiones?
- ¿Qué sentimientos son más frecuentes en mí: la culpa o el rencor?

- ¿Con qué experiencia personal relaciono las palabras: solo, abandonado?
- ¿Qué características personales me hacen ser original entre cualquier otro?

## LA FIJACIÓN

*¡Ay, qué sed tenía!*

---

*Se cuenta que una noche varias personas viajaban compartiendo el departamento de un tren. Como quedaban muchas horas para llegar al destino, decidieron apagar la luz y ponerse a dormir. Transcurrieron los minutos y los viajeros empezaron a conciliar el sueño. Llevaban ya un buen número de horas de viaje y estaban muy cansados. De repente, empezó a escucharse una voz que decía:*

*-¡Ay, qué sed tengo! ¡Ay, qué sed tengo! Así una y otra vez, insistente y monótonamente.*

*Era uno de los viajeros que no cesaba de quejarse dificultando la posibilidad de descansar al resto de sus compañeros. Ya resultaba tan molesta y repetitiva su queja, que uno de los viajeros se levantó, salió del departamento, fue al lavabo y le trajo un vaso de agua. El hombre sediento bebió con avidez.*

*Luego volvieron a apagar la luz y los viajeros se dispusieron a dormir. Transcurrieron unos minutos. Y, de repente, la misma voz de antes comenzó a decir:*

*-¡Ay, qué sed tenía, pero qué sed tenía!"*

*(Adaptación de un cuento hindú)*

## PARA VIVIR:

- Lo que más me llama la atención del relato es: \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

---

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

---

### *Desapego<sup>xlv</sup>*

---

*Un señor viaja desde un pueblo muy lejano para consultar a un rabino muy famoso. Llega a su casa y advierte, sorprendido, que los únicos muebles que dispone el sabio son un colchón en el suelo, dos bancos, una silla y una vela. El resto de la habitación está vacía.*

*El hombre consulta al rabino y este le contesta con verdadera sabiduría. Pero intrigado por la simplicidad del mobiliario, al final añade:*

- *¿Le puedo hacer una consulta más?*
- *Si, desde luego.*
- *¿Donde están sus muebles?*
- *¿Dónde están los suyos?*
- *¿Como que dónde están los míos? Yo estoy de paso – dice el hombre sin acabar de comprender.*
- *Yo también – le contesta el rabino.*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

---

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

---

*No soltar*<sup>xlvi</sup>

---

*Ésta es la historia de dos sadhus.*

*Uno de ellos había sido enormemente rico y, aun después de haber cortado con sus lazos familiares y sociales y renunciar a sus negocios, su familia cuidaba de él y disponía de varios criados para que le atendieran. El otro sadhu era muy pobre, vivía de la caridad pública y sólo era dueño de una escudilla y una piel de antílope sobre la que meditar.*

*Con frecuencia, el sadhu pobre se jactaba de su pobreza y criticaba y ridiculizaba al sadhu rico. Solía hacer el siguiente comentario:*

- *“Se ve que era demasiado viejo para seguir con los negocios de la familia y entonces se ha hecho renunciante, pero sin renunciar a todos sus lujos”.*

*El sadhu pobre no perdía ocasión para importunar al sadhu rico y mofarse de él. Se le acercaba y le decía:*

- *“Mi renuncia sí que es valiosa y no la tuya, que en realidad no representa renuncia de ningún tipo, porque sigues llevando una vida cómoda y fácil”.*

*Un día, de repente, el sadhu rico, cuando el sadhu pobre le habló así, dijo tajantemente:*

- *Ahora mismo, tú y yo nos vamos de peregrinación a las fuentes del Ganges, como dos sadhus errantes.*

*El sadhu pobre se sorprendió, pero, a fin de poder mantener su imagen, tuvo que acceder a hacer una peregrinación que en verdad le apetecía muy poco.*

*Ambos sadhus se pusieron en marcha. Unos momentos después, súbitamente, el sadhu pobre se detuvo y, alarmado, exclamó:*

*- ¡Dios mío!, tengo que regresar rápidamente.*

*En su rostro se reflejaba la ansiedad.*

*- ¿Por qué? -preguntó el sadhu rico.*

*- Porque he olvidado coger mi escudilla y mi piel de antílope.*

*Y entonces el sadhu rico le dijo:*

*- Te has burlado durante mucho tiempo de mis bienes materiales y ahora resulta que tú dependes mucho más de tu escudilla y tu piel que yo de todas mis posesiones.*

*\*El Maestro dice: El secreto está en no ser poseído por lo que se posee.*

### **PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **PARA SABER MÁS:**

- La fijación tiene que ver con dificultad de separar la atención de lo conocido, de la figura, de lo contactado; imposibilitando la llegada de nuevas figuras y el cierre de nuevas gestalts.
- La energía se contacta y no fluye.
- Paradójicamente, en el contacto excesivo con “su experiencia”, dejan fuera la mayoría de las posibilidades que otros sí perciben.
- La fijación provoca aburrimiento.
- Puede ser sana cuando permite desarrollar la tolerancia a la frustración o desarrolla el contacto pleno que no hace la deflexión. Puede ser insana cuando impide cambiar de figura y provoca miedo a lo desconocido. La patología se manifiesta en una persona fóbica y obsesiva.
- En la Gestalt se permite la “experimentación” con ejercicios de creatividad para que las personas se muevan de maneras inusuales a las conocidas por ellos. Se trabaja con elementos sorpresa, el humor, representaciones. El objetivo es que se observe desde diferentes aristas.
- Si el problema es la fijación, pues a moverlos, a flexibilizarlos.

## **PARA CRECER:**

- ¿De qué ideas, sentimientos o conductas me resulta difícil deshacerme?
- ¿Dónde está mi atención la mayor parte del tiempo, en el pasado o en el futuro?
- ¿Qué gano al desconectarme del presente y atender nuevas necesidades?
- ¿Cómo entiendo que “la vida es movimiento y nada es permanente”?

- ¿Descubro en mis sentimientos la presencia constante del rencor? ¿Descubro la necesidad de perdonar y vivir más libremente?



### Capítulo 3

Ahora, para rematar, un relato clásico del mismísimo Platón. Nos muestra al filósofo-sabio en acción mediante la relatoría. Es una parábola creada para explicar que el verdadero conocimiento será posible “allá arriba” (donde se decía están las ideas esenciales de todo). En nuestro contexto, sin embargo, me parece que explica además la forma como nos acercamos a los relatos y cómo de ellos vamos en un proceso lento pero efectivo, ascendiendo de la cueva para conocer la verdad que contienen: verdad acerca de nosotros, del mundo, del camino del desarrollo.

*“El mito de la caverna”<sup>xlvii</sup>*

---

*–Y a continuación –seguí–, compara con la siguiente escena el estado en que, con respecto a la educación o a la falta de ella, se halla nuestra naturaleza. Imagina una especie vivienda subterránea provista de una larga entrada, abierta a la luz, que se extiende a lo ancho de toda la caverna, y unos hombres que están en ella desde niños, atados por las piernas y el cuello, de modo que tengan que estarse quietos y mirar únicamente hacia adelante, pues las ligaduras les impiden volver la cabeza; detrás de ellos, a la luz de un fuego que arde algo lejos y en plano superior, y entre el fuego y los encadenados, un camino situado en alto, a lo largo del cual suponte que ha sido construido un tabique parecido a las mamparas que se alzan entre los titiriteros y el público, por encima de las cuales exhiben aquéllos sus maravillas.*

*–Ya lo veo –dijo.*

*–Pues bien, imagínate ahora, a lo largo de esa pared, unos hombres que transportan toda clase de objetos, cuya altura sobrepasa la de la pared, y estatuas de hombres o animales hechas de piedra y de madera y de toda clase de materias; entre estos portadores habrá, como es natural, unos que vayan hablando y otros que estén callados.*

–¿Qué extraña escena describes –dijo– y qué extraños prisioneros!

–Iguales que nosotros –dije–, porque en primer lugar, ¿crees que los que están así han visto otra cosa de sí mismos o de sus compañeros sino las sombras proyectadas por el fuego sobre la parte de la caverna que está frente a ellos?

–¿Cómo –dijo–, si durante toda su vida han sido obligados a mantener inmóviles las cabezas?

–¿Y de los objetos transportados? ¿No habrán visto lo mismo?

–¿Qué otra cosa van a ver?

–¿Y si pudieran hablar los unos con los otros, ¿no piensas que creerían estar refiriéndose a aquellas sombras que veían pasar ante ellos?

–Forzosamente.

–¿Y si la prisión tuviese un eco que viniera de la parte de enfrente? ¿Piensas que, cada vez que hablara alguno de los que pasaban, creerían ellos que lo que hablaba era otra cosa sino la sombra que veían pasar?

–No, ¡por Zeus! –dijo.

–Entonces no hay duda –dije yo– de que los tales no tendrán por real ninguna otra cosa más que las sombras de los objetos fabricados.

–Es enteramente forzoso –dijo.

–Examina, pues –dije–, qué pasaría si fueran liberados de sus cadenas y curados de su ignorancia, y si, conforme a la naturaleza, les ocurriera lo siguiente. Cuando uno de ellos fuera desatado y obligado a levantarse súbitamente y a volver el cuello y a andar y a mirar a la luz, y cuando, al hacer todo esto, sintiera dolor y, por quedarse deslumbrado, no fuera capaz de ver aquellos objetos cuyas sombras veía antes, ¿qué crees que contestaría si le dijera alguien que antes no veía más que sombras imágenes y que es ahora cuando, hallándose más cerca de la realidad y vuelto de cara a objetos más reales, goza de una visión más verdadera, y si fuera mostrándole los objetos que pasan y obligándole a contestar a sus preguntas acerca de qué

*es cada uno de ellos? ¿No crees que estaría perplejo y que lo que antes había contemplado le parecería más verdadero que lo que entonces se le mostraba?*

*—Mucho más —dijo.*

*—Y si se le obligara a fijar su vista en la misma, ¿no crees que le dolerían los ojos y que escaparía, volviéndose hacia aquellos objetos que puede contemplar, y que consideraría que éstos son realmente más claros que los que le muestra.*

*—Así es —dijo—. Y si se lo llevaran de allí a la fuerza —dije—, obligándole a recorrer la áspera y escarpada subida, y no le dejaran antes de haberle arrastrado hasta la luz del sol, ¿no crees que sufriría y llevaría a mal el ser arrastrado, y que, una vez llegado a la luz, tendría los ojos tan llenos de ella que no sería capaz de ver ni una sola de las cosas a las que ahora llamamos verdaderas?*

*—No, no sería capaz —dijo—, al menos por el momento.*

*—Necesitaría acostumbrarse, creo yo, para poder llegar a ver las cosas de arriba. Lo que vería más fácilmente serían, ante todo, las sombras; luego, las imágenes de hombres y de otros objetos reflejados en las aguas, y más tarde, los objetos mismos. Y después de esto le sería más fácil el contemplar de noche las cosas del cielo y el cielo mismo, fijando su vista en la luz de las estrellas y la luna, que el ver de día el sol y lo que le es propio.*

*—¿Cómo no?*

*—Y por último, creo yo, sería el sol, pero no sus imágenes reflejadas en las aguas ni en otro lugar ajeno a él, sino el propio sol en su propio dominio y tal cual es en sí mismo, lo que él estaría en condiciones de mirar y contemplar.*

*—Necesariamente —dijo.*

*—Y después de esto, colegiría ya con respecto al sol que es él quien produce las estaciones y los años y gobierna todo lo de la región visible, y que es, en cierto modo, el autor de todas aquellas cosas que ellos veían.*

*—Es evidente —dijo— que después de aquello vendría a pensar en esto otro.*

—Y que cuando se acordara de su anterior habitación y de la ciencia de allí y de sus antiguos compañeros de cárcel, ¿no crees que se consideraría feliz por haber cambiado y que les compadecería a ellos?

—Efectivamente.

—Y si hubiese habido entre ellos algunos honores o alabanzas o recompensas que concedieran los unos a aquellos otros que, por discernir con mayor penetración las sombras que pasaban y acordarse mejor de cuáles de entre ellas eran las que solían pasar delante o detrás o junto con otras, fuesen más capaces que nadie de profetizar, basados en ello, lo que iba a suceder, ¿crees que sentiría aquél nostalgia de estas cosas o que envidiaría a quienes gozaran de honores y poderes entre aquéllos, o bien que le ocurriría lo de Homero, es decir, que preferiría decididamente «trabajar la tierra al servicio de otro hombre sin patrimonio» o sufrir cualquier otro destino antes que vivir en aquel mundo de lo opinable?

—Eso es lo que creo yo —dijo—: que preferiría cualquier otro destino antes que aquella vida.

—Ahora fíjate en esto —dije—: si, vuelto el tal allá abajo, ocupase de nuevo el mismo asiento, ¿no crees que se le llenarían los ojos de tinieblas, como a quien deja súbitamente la luz del sol?

—Ciertamente —dijo.

—Y si tuviese que competir de nuevo con los que habían permanecido constantemente encadenados, opinando acerca de las sombras aquellas que, por no habersele asentado todavía los ojos, ve con dificultad —y no sería muy corto el tiempo que necesitara para acostumbrarse—, ¿no daría que reír y no se diría de él que, por haber subido arriba, ha vuelto con los ojos estropeados, y que no vale la pena ni aun de intentar una semejante ascensión? ¿Y no matarían, si encontraban manera de echarle mano y matarle, a quien intentara desatarles y hacerles subir?

—Claro que sí —dijo.

—Pues bien —dije—, esta imagen hay que aplicarla toda ella, ¡oh amigo Glaucón!, a lo que se ha dicho antes; hay que com-

*parar la región revelada por medio de la vista con la vivienda-prisión, y la luz del fuego que hay en ella, con el poder del sol. En cuanto a la subida al mundo de arriba y a la contemplación de las cosas de éste, si las comparas con la ascensión del alma hasta la región inteligible noerrarás con respecto a mi vislumbre, que es lo que tu deseas conocer, y que sólo la divinidad sabe si por acaso está en lo cierto. En fin, he aquí lo que a mí me parece: en el mundo inteligible lo último que se percibe, y con trabajo, es la idea del bien, pero, una vez percibido, hay que colegir que ella es la causa de todo lo recto y lo bello que hay en todas las cosas; que, mientras en el mundo visible ha engendrado la luz y al soberano de ésta, en el inteligible es ella la soberana y productora de verdad y conocimiento, y que tiene por fuerza que verla quien quiera proceder sabiamente en su vida privada o pública.*

**PARA VIVIR:**

• *Lo que más me llama la atención del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Me identifico con:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *Lo que cambiaría del relato es:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• *El relato me invita a:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## A MODO DE CIERRE... ¿O DE INICIO?

### LA CIUDAD DE LOS POZOS

*Esta ciudad no estaba habitada por personas, como todas las demás ciudades del planeta. Esta ciudad estaba habitada por pozos. Pozos vivientes, pero pozos al fin.*

*Los pozos se diferenciaban entre sí no sólo por el lugar en el que estaban excavados sino también por el brocal, la abertura que los conectaba con el exterior. Había pozos pudientes y ostentosos con brocales de mármol y de metales preciosos; pozos humildes de ladrillo y madera y algunos otros más pobres, con simples agujeros pelados que se abrían en la tierra.*

*La comunicación entre los habitantes de la ciudad era de brocal a brocal, y las noticias cundían rápidamente, de punta a punta del poblado.*

*Un día llegó a la ciudad una "moda" que seguramente había nacido en algún pueblito humano: La nueva idea señalaba que todo ser viviente que se precie debería cuidar mucho más lo interior que lo exterior. Lo importante no es lo superficial sino el contenido.*

*Así fue como los pozos empezaron a llenarse de cosas. Algunos se llenaban de cosas, monedas de oro y piedras preciosas. Otros, más prácticos, se llenaron de electrodomésticos y aparatos mecánicos. Algunos más optaron por el arte y fueron llenándose de pinturas, pianos de cola y sofisticadas esculturas postmodernas. Finalmente los intelectuales se llenaron de libros, de manifiestos ideológicos y de revistas especializadas.*

*Pasó el tiempo.*

*La mayoría de los pozos se llenaron a tal punto que ya no pudieron incorporar nada más.*

*Los pozos no eran todos iguales así que, si bien algunos se conformaron, hubo otros que pensaron que debían hacer algo para seguir metiendo cosas en su interior. Alguno de ellos fue el*

*primero: en lugar de apretar el contenido, se le ocurrió aumentar su capacidad ensanchándose.*

*No paso mucho tiempo antes de que la idea fuera imitada, todos los pozos gastaban gran parte de sus energías en ensancharse para poder hacer más espacio en su interior.*

*Un pozo, pequeño y alejado del centro de la ciudad, empezó a ver a sus camaradas ensanchándose desmedidamente. El pensó que si seguían hinchándose de tal manera, pronto se confundirían los bordes y cada uno perdería su identidad.*

*Quizás a partir de esta idea se le ocurrió que otra manera de aumentar su capacidad era crecer, pero no a lo ancho sino hacia lo profundo. Hacerse más hondo en lugar de más ancho. Pronto se dio cuenta que todo lo que tenía dentro de él le imposibilitaba la tarea de profundizar. Si quería ser más profundo debía vaciarse de todo contenido.*

*Al principio tuvo miedo al vacío, pero luego, cuando vio que no había otra posibilidad, lo hizo.*

*Vacío de posesiones, el pozo empezó a volverse profundo, mientras los demás se apoderaban de las cosas de las que él se había deshecho.*

*Un día, sorpresivamente el pozo que crecía hacia adentro tuvo una sorpresa: adentro, muy adentro, y muy en el fondo ¡encontró agua!. Nunca antes otro pozo había encontrado agua.*

*El pozo superó la sorpresa y empezó a jugar con el agua del fondo, humedeciendo las paredes, salpicando los bordes y por último sacando agua hacia fuera. La ciudad nunca había sido regada más que por la lluvia, que de hecho era bastante escasa, así que la tierra alrededor del pozo, revitalizada por el agua, empezó a despertar.*

*Las semillas de sus entrañas, brotaron en pasto, en tréboles, en flores, y en tronquitos endebles que se volvieron árboles después. La vida explotó en colores alrededor del alejado pozo al que empezaron a llamar "El Vergel".*



*Todos le preguntaban cómo había conseguido el milagro.*

- "Ningún milagro", contestaba el Vergel. "Hay que buscar en el interior, hacia lo profundo".

*Muchos quisieron seguir el ejemplo del Vergel, pero abandonaron la idea cuando se dieron cuenta de que para ir más profundo debían vaciarse. Siguieron ensanchándose cada vez más para llenarse de más y más cosas.*

*En la otra punta de la ciudad, otro pozo, decidió correr también el riesgo del vacío. Y también empezó a profundizar. Y también llegó al agua. Y también salpicó hacia fuera creando un segundo oasis verde en el pueblo.*

- "¿Qué harás cuando se termine el agua?", le preguntaban.

- "No sé lo que pasará", contestaba. "Pero, por ahora, cuánto más agua saco, más agua hay".

*Pasaron unos cuantos meses antes del gran descubrimiento.*

*Un día, casi por casualidad, los dos pozos se dieron cuenta de que el agua que habían encontrado en el fondo de sí mismos era la misma. Que el mismo río subterráneo que pasaba por uno inundaba la profundidad del otro.*

*Mamerto Menapace*

Este relato me parece muy rico en su contenido para poder cerrar esta gestalt que abrimos llamada libro.

El cuento refleja de manera sencilla pero contundente la situación de nuestra sociedad actual donde la comunicación de las personas, representadas en pozos secos, sólo se presenta superficialmente, de brocal a brocal. Las apariencias y la competencia por aparentar superioridad y clase se han tornado en la "moda" de nuestra cultura posmoderna. Estamos como sociedad en la carrera del tener para ser. Entre más pertenencias materiales le metes a tu pozo más categoría tendrás. Y si prefieres también puedes acumular conocimientos, ideas, propuestas, hipótesis, creencias, títulos, pero el objetivo es el mismo: tener para valer.

Un pequeño pozo, y diría, sencillo, que no pertenece al centro donde el ambiente se ha contaminado de ceguera, “se da cuenta” que ensancharse para tener más será sinónimo de perder identidad, por eso propone la idea inversa al ensanchamiento: la profundización, bajar hasta lo más íntimo. No es difícil imaginar a un personaje, un maestro sabio, profeta de la misericordia de Dios y del amor al prójimo como a uno mismo, que no pertenece al centro del poder político y religioso, que invita a vivir desde el centro personal, no desde la figura externa y el rol social.

El resultado de los pozos que perforan su tierra en primera instancia es el vacío, pero es un “vacío fértil”, provechoso, con sentido, en él se encuentra el agua de la vida, una fuente inagotable que se reproduce mientras más se da. Es el agua de la alegría y del sentido de vida, de la autorrealización.

El asombro es mayor cuando entre todos descubren que están hermanados, unidos, que forman parte de la misma Realidad, de la misma Esencia.

En el espacio del acompañamiento existencial, esta fuente única que todos compartimos es la humanidad y la experiencia con énfasis en lo fenomenológico, lo subjetivo, la forma personal como cada uno va viviendo y percatándose de sus modos de procesar lo vivido. Por fuera, los pozos pueden ser muy distintos pero en el fondo todos son manifestaciones de la misma vida.

Creo que no se insistirá suficiente en la idea de que el método fenomenológico es el más apropiado para acercarse a la verdad de cada sujeto. Que el existencialismo nos ha recordado que ni el racionalismo ni el positivismo pueden abarcar las múltiples manifestaciones del hombre mediante sus métodos. Que estas dos formas de acercarse a la realidad llamada “el hombre y su circunstancia”, lo objetivan y le quitan su categoría de sujeto. La relación que Martin Buber nos propone es de sujeto a sujeto, de yo a tú, de subjetividad a subjetividad, donde cada uno tiene el mismo valor y la misma importancia en espacio de realidad. La realidad de la relación terapéutica o la de apoyo es el intercam-

bio de lo más propio, la interpretación de la vida, el flujo de dos o más subjetividades.

Así las cosas, se hace necesario distinguir al menos dos tipos de intercambio de información entre los humanos. Es un tema que algunos autores como John Powell, David Bohm, Juan Lafarga, Michel y Chávez, implementan en sus formas de trabajo desde el humanismo. Las dos formas son, por un lado, el diálogo y por otro, el debate.

El diálogo tiene como objetivo darse la oportunidad de abrir el corazón para escuchar y compartir el mundo del otro y en su momento, mostrar el propio. No intenta cambiar o cuestionar, sino entender y aceptar la experiencia del sujeto, tal como “emerge” o le hace “figura” (dos términos que los terapeutas conocen, más no significa que se vivan). No es un intercambio de ideas, para eso está el debate y otros momentos de la vida.

La calidad y la cantidad de los momentos donde nos hemos sentido escuchados marcan la calidad de nuestras vidas y la autorrealización que podamos sentir. Por el contrario, unas relaciones superficiales –de brocal a brocal-, donde no expresamos nuestra propia persona, donde nos tenemos que cuidar, proteger; donde los demás son nuestros enemigos (diría Sartre), nos provocaran malestar y un vacío existencial que se convierte en la búsqueda desesperada por llenarse de cualquier cosa, al cabo es a meses sin intereses y con 10% en monedero electrónico.

Este diálogo experiencial es el que hemos querido favorecer con el instrumento llamado relatos. Un recurso tan sencillo como fácil de conseguir y si alguien lo dudara que repase lo que ha hecho las últimas veinticuatro horas para caer en la cuenta que ya estará haciendo su relato, mental o verbal de una historia que es la propia.

En la práctica podemos decir que todas las relaciones de ayuda atraviesan por diferentes momentos y cada uno de ellos es vital para el resultado de los que intervienen.

Los expertos coinciden en afirmar que al inicio se requiere de una etapa de exploración o también llamada de rapport, donde el facilitador/educador/terapeuta se aboca a crear un clima de seguridad emocional para el facilitado/alumno/acompañado, por medio de actitudes de respeto como la empatía, la aceptación incondicional y la propia congruencia. Si esta primera labor se hace con eficacia entonces será posible dar el siguiente paso. Con el uso de los recursos analógicos se favorece que la primera etapa no se prolongue con los tanteos de aproximación del facilitador y las resistencias del acompañado, debido a que el relato tiene la característica de ser inofensivo y bastan unas cuantas pistas sobre la situación a abordar, para proponer un relato que le permita al facilitado “espejarse”, ya sea en la trama del personaje principal o en el mismo proceso que el personaje va viviendo. Este momento será definitivo en el cause de la relación de ayuda pues, si ya se construyó el clima de seguridad, ya se ofreció la imagen o la analogía, entonces el facilitado podrá hacer un proceso de reconstrucción de su propio relato. Es el momento donde la conciencia se amplía y el facilitado “escucha” de una manera más abierta, en el contexto de la aceptación, que “ve” y encuentra recursos que habían estado ocultos en su propia persona y lo hacen apto para enfrentar, enmendar, enriquecer su vivir. Los personaje se vuelven modelos de actuación e invitan al que escucha a meterse en se pellejo y así vencer al dragón, encontrar el camino de vuelta a casa, conquistar a la princesa y vivir eternamente felices.

Vale la pena mencionar que el relato ha provocado la “aparición” de “figuras”, emociones, imágenes pasadas, sensaciones, todos ellos materiales muy importantes y delicados del facilitado; y si no permitimos que el compartir se haga desde la experiencia, corremos el riesgo de convertir el recurso en un cómplice del debate. “El oro se convierte en lodo”. Es como si nos ponemos a revisar los relatos por su calidad literaria, su forma, su exactitud, su veracidad con la realidad, y no por lo que provocan. En una metáfora diríamos que: como la piedra que cae sobre el lago provoca movimientos en el agua, no nos interesa

saber el tamaño o cuál era la composición de la roca, ni la velocidad a la que cae, si el agua era potable o estaba sucia, nos interesa escuchar la experiencia del agua al ser sacudida por ese objeto.

Desafortunadamente, también hay que reconocer que nuestras relaciones generalmente se mueven en otros ambientes: de comunicación superficial por temor a la imposición, a la no aceptación, a sufrir el rechazo, de discutir temas intrascendentes para quemar el tiempo que estamos junto al otro, de protección, de miedo a nuestra profundidad, de ser diferentes, de sentirnos amenazados. Relaciones desgastadas por discursos ya aprendidos a base de ser escuchados miles de veces que no provocan ningún cambio. La mamá con el mismo regaño, el hijo con las mismas excusas, el papá con las mismas reacciones, la familia con los mismos problemas. El maestro con sus lecciones aburridas, el alumno con sus mañas y pretextos, la educación enfocada en aprendizajes enciclopédicos, la sociedad de la apariencia y la insatisfacción. Un sistema repleto de más de lo mismo y saturado hasta que venga un evento inesperado que cambie la perspectiva del problema.

¿Serán los recursos analógicos esa puerta que se abra para mejorar la calidad de nuestras relaciones de ayuda? ¿Son suficientemente poderosos para mover a un crecimiento personal y social? O, definitivamente, ¿le seguimos apostando a que con más rollos, regaños y “choros mareadores” que levantan las barreras de protección, vamos a mejorar la familia, la educación y la sociedad?

*Un viaje de mil millas comienza con el primer paso*

*Lao-Tsé*



## NOTAS

---

- <sup>i</sup> Calle, R. (comp.). 101 Cuentos clásicos de la India (versión electrónica).
- <sup>ii</sup> Idem.
- <sup>iii</sup> Relato de Jorge Bucay en González, R. (2008). La Revolución de la pareja. El nacimiento de una nueva profesión. Mina-Estrella, México. Pp. 171-172.
- <sup>iv</sup> Bucay, J. (2002). Recuentos para Demián. Océano, México. P. 146 ss.
- <sup>v</sup> Tomado de [www.la-llamada.com/fuenteycaudal25.htm](http://www.la-llamada.com/fuenteycaudal25.htm)
- <sup>vi</sup> Tomado de [www.islamyal-andalus.es](http://www.islamyal-andalus.es)
- <sup>vii</sup> Calle, R. y Vázquez, S. (comps.) (2009). Los 120 mejores cuentos de las tradiciones espirituales de oriente. (Versión electrónica). Pp. 46-47.
- <sup>viii</sup> Ortín, B. y Ballesteros, T. (2005). Cuentos que curan. Océano, España. P. 208.
- <sup>ix</sup> Tomado de [www.la-llamada.com/fuenteycaudal34.htm](http://www.la-llamada.com/fuenteycaudal34.htm)
- <sup>x</sup> Tomado de <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/10/las-huellas-doradas.html>
- <sup>xi</sup> Tomado de <http://reflexionesdiarias.wordpress.com/>
- <sup>xii</sup> Versión que circula libremente en la web. Autor desconocido.
- <sup>xiii</sup> Tomado de <http://reflexionesdiarias.wordpress.com/>
- <sup>xiv</sup> Fuente: La sabiduría de los cuentos de Alejandro Jodorowsky en <http://contarcuentos.com/2010/09/miedo-del-vacio/>
- <sup>xv</sup> Ortín, B. y Ballesteros, T. (2005). Cuentos que curan. Océano, España. Pp. 123-124.
- <sup>xvi</sup> Dumont, I. (2012). El Pollo. Chicome, México. Pp. 101-102.
- <sup>xvii</sup> Tomado de <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/10/la-mejor-cara.html>
- <sup>xviii</sup> Bucay, J. (2002). Recuentos para Demián. Océano, México. Pp 90-91.
- <sup>xix</sup> Doria, J.M. (2004). Cuentos para aprender a aprender. Gaia, España. Pp. 73-75.
- <sup>xx</sup> Calle, R. (comp.). 101 Cuentos clásicos de la India (versión electrónica).
- <sup>xxi</sup> Calle, R. y Vázquez, S. (comps.) (2009). Los 120 mejores cuentos de las tradiciones espirituales de oriente. (Versión electrónica). P. 23.
- <sup>xxii</sup> Tomado de [www.la-llamada.com/fuenteycaudal33.htm](http://www.la-llamada.com/fuenteycaudal33.htm)
- <sup>xxiii</sup> Calle, R. (comp.). 101 Cuentos Clásicos de la India (versión electrónica).
- <sup>xxiv</sup> Tomado de <http://contarcuentos.com/2010/01/monos/>
- <sup>xxv</sup> Tomado de <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2009/03/la-punta-del-jamon.html>
- <sup>xxvi</sup> Jaramillo, H. (2004). Formación de campeones. Promo Libro, México. Pp. 96-97.

- 
- xxvii Tomado de <http://planocreativo.wordpress.com/2010/05/05/>
- xxviii Tomado de <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/06/galletitas.html>
- xxix Tomado de <http://www.alvarezperea.com/ulysses31/odisea.pdf>
- xxx Tomado de <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/10/el-lobo-feroz.html>
- xxxi Doria, J.M. (2004). Cuentos para aprender a aprender. Gaia, España. Pp. 159-160.
- xxxii Bucay, J. (2005). Cuenta conmigo. Océano, México. Pp. 105-112.
- xxxiii Tomado de <http://mx.fotolog.com/letisinceniz/46827296/>
- xxxiv Bucay, J. (2002). Recuentos para Demián. Océano, México. Pp. 25-27.
- xxxv Tomado de <http://www.la-llamada.com/fuenteycaudal12.htm>
- xxxvi De Mello, A. (1998). La oración de la rana 1. Sal Terrae, España. P. 70.
- xxxvii Tomado de <http://www.la-llamada.com/fuenteycaudal20.htm>
- xxxviii Tomado de <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/10/el-rbol-de-los-problemas.html>
- xxxix Calle, R. y Vázquez, S. (comps.) (2009). Los 120 mejores cuentos de las tradiciones espirituales de oriente. (Versión electrónica). P. 42.
- xl Tomado de [www.islamyal-andalus.es](http://www.islamyal-andalus.es)
- xli Castanedo, C. (2002). Terapia Gestatl, Enfoque centrado en el aquí y ahora. Herder, España. P. 56.
- xlii Naranjo, C. (2004). Gestalt de vanguardia. Saga Ediciones, Argentina. P. 237.
- xliii Tomado de <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2007/10/el-guila-y-el-halcn.html>
- xliv Calle, R. (comp.) 101 Cuentos Clásicos de la India (versión electrónica).
- xlv Tomado de <http://contarcuentos.com/2010/03/desapego/>
- xlvi Calle, R. (comp.) 101 Cuentos Clásicos de la India (versión electrónica).
- xlvii “El mito de la caverna”: Platón, República, VII, 514a-521b. Tomado de <http://boj.pntic.mec.es/jgomez46/documentos/hfia/texto-caverna.pdf>



---

## BIBLIOGRAFÍA

Bucay, J. y Salinas, S. (2002). Amarse con los ojos abiertos. Océano, México.

Calle, R. (comp.) 101 Cuentos clásicos de la India (versión electrónica)

Calle, R. y Vázquez, S. (2009). Los 120 mejores cuentos de las tradiciones espirituales de oriente. (Versión electrónica). P. 42.

Castanedo, C. (2002). Terapia, Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora. Herder, España.

Dumont, I. (2012). El Pollo. Chicome, México.

García, F. (2009). Procesos básicos en Psicoterapia Gestalt. El manual moderno, México.

Kepner, J. (2008). Proceso Corporal. El manual moderno, México.

Latner, J (2007). Fundamentos de la Gestalt. Cuatro Vientos Editorial. Chile.

Martín, Á. Manual práctico de Psicoterapia Gestalt (versión electrónica). Desclée De Brouwer, España.

Moreau, A. (2005). Ejercicios y técnicas creativas de Gestalterapia. Sirio, España.

Polster, E. y M. (2005). Terapia Guestáltica. Amorrortu Editores, Argentina.

Salama, H. (2012) Gestalt 2.0. Alfaomega, México.

(2006). Ciclo Gestalt de Salama y manual del TPG. Centro Gestalt de México, México.

Sinay, S. y Blasberg, P. (2006). Gestalt para principiantes. Era Naciente, Argentina.

---

Yontef, G. (1997). Proceso & diálogo en Psicoterapia Gestalt. Cuatro Vientos Editorial. Chile.

---

**Norte–Sur Editora: Obras recientes.**

**Emilio Romero:**

- Neogênese: O desenvolvimento pessoal mediante a psicoterapia
- O inquilino do imaginario.
- As dimensões da vida humana
- O encontro de si na trama do mundo
- As formas da sensibilidade; Emoções e sentimentos na vida humana.

**Jan Casabius**

- Encantos, secretos y desencantos de la intimidad
- El Arte de la convivencia amorosa: Psicología y tratamiento de los conflictos afectivos en la pareja y en la familia.

**Max Nolden:**

- Brújula para Navegantes: Vida y convivencia en los tiempos presentes.
- La trama oculta de la realidad humana.

**Franz Rudio**

- Diálogo mayéutico y psicoterapia.

**Rosario Chávez y Sergio Michel:**

- El espacio protegido del diálogo Vol. I.
- Psicoterapia de Reconstrucción Experiencial.
- Aprender a ser y a dejar ser Vol. I y II.