



LITERATURA Y CUIDADO DEL ALMA

David Ignacio Molina Velásquez

*“Las historias son una medicina”
(Pínkola Estés, 1998:499)*

*“Desde mi punto de vista como psicólogo profundo, me doy cuenta de que quienes han tenido contacto con el mundo de los relatos se encuentran mejor y tienen mejor pronóstico que aquellos que lo desconocen... tener “conciencia narrativa” es per se psicológicamente terapéutico, es bueno para el alma.”
(James Hillman, 1975)*

¿Por qué se considera tan importante el relato para la vida psíquica? ¿Qué implicaciones tiene para el alma el "érase una vez" del cuento de hadas? ¿Cuál es la relación entre el mito tradicional y el así llamado "mito personal"? ¿Cómo puede hacerse un uso clínico de estos materiales?

1. INTRODUCCIÓN

La narración y creación de mágicas historias, sobrevive hasta el sol de hoy como soporte de religiones y como alimento para el alma que va conociendo lentamente el mundo. Esta vía es privilegiada, no sólo como herramienta clínica para que el terapeuta reconozca mejor la historia de la psique en cada nuevo sujeto, sino como la ofrenda, el regalo provocador que incite al alma a contar sus propios cuentos y a crear sus propios mitos, mitos diferentes, ricos simbólicamente, que le permitan relativizar el mito del síntoma y la novela familiar con la el paciente llega a consulta.

El alma posee la facultad de crear sus propios símbolos, sus propias imágenes de dolor y redención y sus propios amuletos mágicos y conjuros que le ayuden a salir del desbarajuste causado por la conciencia colectiva y la descompensación de los contrarios en la psique. Esta es la esencia de este trabajo, una propuesta para dejar que el alma cuente su historia y que se la invente de todas las formas posibles, que le ponga los colores que la representen, que delinee sus villanos y encuentre paraísos interiores... que le rinda tributo a todos los dioses en los que crea y que recurra a sus propias hadas madrinas... que conozca al diablo y pacte con él, bajando a los mismísimos infiernos de ser necesario.

En este punto confluyen el arte como forma de expresión, la religión como fuente de fe en la transformación, los sueños como forma alternativa de pensamiento y los síntomas como aquellas llamadas que obligan a ser fiel a sí mismo. Imaginar otra historia es transformarla.

2. MITOS

La mitología es la tradición oral o escrita, que narra la historia simbólica de los pueblos... una historia que intenta dar explicación a los enigmas fundamentales de lo humano: La creación del mundo, el origen de la vida, aquello que tal vez hay más allá de la muerte, lo inevitable del destino y lo inexplicable del devenir. El mito está teñido, a diferencia del cuento de hadas clásico, de la idiosincrasia del pueblo al que pertenece. El mito es un relato sagrado y sus imágenes fundamentales poseen un carácter arquetípico (Moore, 1992).

La lectura y comprensión del mito, no se hace de forma literal, sino intuitiva. La mitología permite descubrir incluso los mitos que personalmente se viven, aquellos que pertenecen a la esencia del alma, pues como dice Moore, cada cual “posee sus propias imágenes divinas y demoníacas, sus propios paisajes de otros mundos y sus propias luchas... Estamos condenados a experimentar aquello que no podemos imaginar. Podemos quedar atrapados en el mito, sin saber que estamos actuando como personajes de un drama” (Moore, 1992).

El mito determina la historia, las creencias y los modos de relación del pueblo específico al que pertenece. Se considera que el mito es el antepasado de los cuentos de hadas y de toda forma de narración o literatura. El mito es un mapa territorial del alma humana, que incluye sus características más remotas: Tal mapa no es el territorio, sino su representación simbólica; como tal, el mito se yergue como oráculo, como destinarse de lo humano; al ser una representación de lo humano, el mito es uno de los espejos más fieles de lo que ha sido y será el eterno devenir del alma colectiva (Vélez, 1999).

Para citar un ejemplo por todos conocido, la cultura occidental se encuentra marcada por un gran mito milenario que hace mella en la psique y se constituye en uno de los pilares de su sino: El mito cristiano con toda su serie de figuras: Ángeles, vírgenes, demonios, apóstoles, profetas y demás. Tal mito especifica pautas de vida, ideales a seguir y valores que se encumbran con el ascenso de la cruz como símbolo arquetípico de la totalidad y la transformación a través del sufrimiento.

Esta cosmovisión mítica posee profundas consecuencias psicológicas en la vida de todos los que han crecido en su seno, y realmente no importa si se le rechaza conscientemente, porque al mito no es posible ignorarlo ni serle indiferente. Todos los sujetos nacen y se desarrollan entre mitos; mitos acerca de la familia, la religión, el estado, el trabajo... mitos que en ocasiones no están entramados con la psique personal; sin embargo, y es uno de los postulados de este trabajo, la psique posee la facultad de crear sus propios mitos y de encontrar aquellos que le pertenecen íntimamente. Cada alma, lleva en su sino un mito a vivir, la influencia fundamental de un arquetipo, cuya vida será la manifestación de ese destino primordial, asumido conscientemente o de forma inconsciente a través de síntomas, sueños o accidentes.

La propuesta es clara: conocer el mito que determina a cada uno y, contando con la creatividad del alma, imaginar nuevas formas de alimentarlo, reescribirlo o comenzar otro nuevo... que se adapte más a la subjetividad y la moderación del sufrimiento.

3. CUENTOS DE HADAS

“Siempre que se narra un cuento, se hace de noche. Dondequiera que esté la casa, cualquiera que sea la hora, cualquiera que sea la estación, la narración del cuento hace que una noche estrellada y una blanca luna se filtren desde los aleros y permanezcan en suspenso sobre las cabezas de los oyentes. A veces, hacia el final del cuento, la estancia se llena de aurora, otras veces, queda un fragmento de estrella o un mellado retazo de cielo de tormenta. Pero cualquier cosa que quede es un don que se debe utilizar para trabajar en la configuración del alma” (Pínkola, 1998: 499)

Los cuentos poseen un carácter más universal que los mitos. Los mitos hacen referencia directa a la cultura de la cual proceden; los cuentos no lo explicitan necesariamente. Un cuento es una narración arquetípica y eterna, esto lo demuestra la forma en que se inicia habitualmente, “Érase una vez”, “Había una vez”, “Érase que se era”. El cuento está fuera del tiempo y fuera del espacio, características ambas del inconsciente colectivo (Von Franz, 1993:51).

Marie Louise Von Franz, en su libro “Érase una vez”, recoge un poco la historia de esta modalidad de expresión del inconsciente colectivo. Las teorías acerca del origen de los cuentos de hadas, son numerosas y contradictorias. En síntesis, se puede concluir que los cuentos tienen su origen en Asia y de allí pasan a Europa; están basados en sagas locales y mitos de pueblos específicos que, al ser divulgados y transmitidos, se modifican y confunden, perdiéndose en el tiempo; y dejando atrás sus características folklóricas, por lo cual pasan a tomar un carácter universal, convirtiéndose en una de las muestras más puras en que se manifiesta el arquetipo. Von Franz lo expresa del siguiente modo: “Los cuentos de hadas son como el mar, y las sagas y mitos, las olas en su superficie; un relato se elevaría hasta convertirse en un mito y se hundiría de nuevo, convirtiéndose otra vez en un cuento de hadas” (1993: 35) Para esta autora, estas narraciones se constituyen en “el esqueleto desnudo de la psique”. El estudio de estas historias, permite tener una visión panorámica acerca de la anatomía del alma humana.

Entre los grandes autores que han dedicado tiempo al estudio de los cuentos como hechos psíquicos fundamentales, está el psicoanalista Bruno Bettelheim, el cual piensa que los cuentos son el lenguaje del destino: “Los cuentos hablan del destino del hombre, de las pruebas y tribulaciones que hay que afrontar, de sus miedos y esperanzas, de sus relaciones con el prójimo y con lo sobrenatural; todo ello en un lenguaje que permite reflexionar sobre su profundo significado” (Bettelheim, 1980:14)

Casi todos los autores consultados para este efecto (Von Franz, Pínkola, Bettelheim, Hillman), concuerdan en que el cuento se convierte, por su cercanía con lo inconsciente colectivo, en una metáfora de la vida misma. Bettelheim brinda también algunas puntadas acerca de a qué necesidad responden los cuentos, lo cual lleva directamente a la facultad creativa de la psique. Este autor dice que:

“El argumento de los cuentos de hadas pone así mismo de relieve que el ser humano, por doquier y siempre, ha necesitado fantasear y magnificar, recurriendo a su imaginación las pruebas que se disponía a afrontar, mediante cuyo recurso y, por contraste, estas le venían a resultar luego menos gravosas... y, sobretodo, parece el hombre haber sentido siempre la necesidad de buscar protección y aliento en las fantasías que prometían resolver sus trances” (Bettelheim, 1980: 14)

¿Y si el ámbito de lo psíquico, el temenos, ya sea individual o grupal de la transformación subjetiva, pudiera ser un espacio sagrado donde el alma se recogiera, descansara, se alimentara de mitos, cuentos, artes que le permitieran descender a sus propias fuentes de creatividad, donde yacen sus propias hadas, dioses, ninfas, que a cambio de su autoconocimiento le otorguen la calabaza, el pajarito de oro, el poder de la adivinación, el amor y todo aquello que simbólicamente requiriera para retornar a la senda de su destino?

A continuación, se darán algunos elementos importantes, a tener en cuenta a la hora de utilizar las historias de forma terapéutica.

Elementos para una hermenéutica del cuento de hadas:

Marie- Louise Von Franz aconseja observar detenidamente, al retomar los cuentos como herramienta clínica y en el enlace de estos con la dinámica psíquica del paciente, tener en cuenta los siguientes puntos:

- Introducción. ¿Cómo comienza el cuento? ¿Cuál es su contexto?
- Actores del drama. ¿Cuántos hay al principio y cuantos al final? Esto da pistas acerca de aquel proceso psíquico que el cuento desarrolla y restaura.
- Exposición del problema. ¿Cuál es el asunto del cuento? ¿Qué conflicto psicológico elabora?
- Peripetias. Altibajos del relato. ¿Es uno o son varios? Es el momento tenso y decisivo donde todo termina en tragedia o final feliz.

- Otros asuntos de interés son: El número de personajes, el orden de aparición de los símbolos y las cualidades privilegiadas en los personajes (Von Franz, 1993).

Los elementos de tipo mágico (anillos, hadas, magos, pócimas, conjuros, animales míticos), son centrales en el efecto transformador del cuento; por tanto merecen un estudio detallado y concienzudo. Si se mira detenidamente su dinámica interna, se descubre que todos los cuentos inician y desarrollan un proceso de cambio con una dirección, la dirección - en última instancia - del proceso de individuación de la psique.

4. HERRAMIENTAS LITERARIAS AL SERVICIO DE LA CLÍNICA Y LA INTERVENCIÓN GRUPAL

Basadas en la literatura, son varias las estrategias que puede utilizar el psicoterapeuta o el facilitador de grupos, para conectar al paciente o a los asistentes a un taller o grupo de apoyo, con sus propias historias y crear alternativas a las mismas. Entre ellas, se sugieren:

- Narración oral. Narrar un cuento es todo un arte milenario, utilizado como medicina para el alma; por esta delicada circunstancia, los autores aconsejan que la narración sea clara, con cambios de entonación conforme a los hechos, para que seduzca y no aburra. Preferiblemente, es mejor no leerlo, sino contarlo y en la medida que va avanzando la narración, involucrar a los escuchas en el desarrollo de la trama. Al terminar la historia, es necesario volver a la realidad, aterrizar al sujeto (Von Franz, 1993:54)
- Proyección de las propias historias en otras historias. Se trata de inquirir al sujeto sobre cuál era o es su cuento favorito, lo que permite vislumbrar muchos elementos de su dinámica interna (Borges, Carmen, 1998).
- Escritura automática. Facilitar la conexión con los propios pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas e intuiciones a través de la escritura. En esta técnica no se juzga la ortografía ni la redacción, sino que el sujeto pueda realizar un ejercicio catártico o de imaginación activa a través de la palabra.

- Escritura de cartas. Especialmente útil en la elaboración de duelo, la escritura epistolar posibilita la expresión de sentimientos de pérdida de una manera segura, así como la fijación de límites en un contexto seguro, tranquilo, ya que las misivas no necesariamente tendrán que ser entregadas.

- Historias de vida. Es una técnica de la investigación cualitativa, donde se recogen los aspectos biográficos de un sujeto, con el fin de construir memoria histórica, para comprender un momento en una sociedad, comprender una situación compleja a través de la valiosa mirada de lo subjetivo.

Como última herramienta a proponer en este trabajo, tenemos las Narraciones terapéuticas, a las que se les dedicará un apartado especial.

5. NARRACIONES TERAPÉUTICAS:

Para cerrar este artículo, retomaré a Bruno Bettelheim con una sentencia, un enigmático consejo a rescatar, para permitir que un cuento ejerza su efecto mágico y medicinal en la psique: “Sólo un embrujo concreto nos puede enseñar que es posible conjurarlo mediante un exorcismo adecuado” (Bettelheim, 1980: 17)

Siguiendo la línea de éste embrujo concreto, presento a continuación una colección de Mitos, leyendas, cuentos e historias diversas que particularmente me han servido en distintas situaciones clínicas y de intervención grupal:

- Piel de Asno (Charles Perrault): Aborda las máscaras y mecanismos de defensa con los cuales nos protegemos.

- Barba Azul (Charles Perrault): Sobre el abuso sexual, maltrato físico y dependencia afectiva.

- Blancanieves (Hermanos Grimm): Aborda complejos relativos a la rivalidad y la independencia.

- El Rey Cuervo (Hermanos Grimm): Para trabajar la diferencia entre la autoestima y la soberbia.

- El Ahijado de la Muerte (Hermanos Grimm): Elaboración de duelo y comprensión de la muerte en niños.

- El patito feo (Hans Christian Andersen): Sobre la aceptación de la propia diferencia y el fortalecimiento del amor propio.

- Historia de una madre (Hans Christian Andersen): Responsabilidad parental y pautas de crianza.
- El Gigante egoísta (Oscar Wilde): Promoción de Derechos de los niños.
- El alma de la gran campana (Lafcadio Hearn): Participación comunitaria, trabajo en equipo.
- El tamborcito valiente (Edmundo de Amicis): Patriotismo.
- Pinocho (Carlo Collodi): Acatamiento de las normas y prevención de la mentira en los niños.
- El petirrojo (Selma Lagerlof): Solidaridad y resiliencia.
- El jorobado de Notre Dame (Victor Hugo): Respeto de la diferencia y la discapacidad.
- El Principito (Antoine de Saint Exupery): Sobre la conservación de los vínculos afectivos.
- Los zapatitos rojos (Hans Christian Andersen): Prevención de conductas impulsivas como farmacodependencia, anorexia-bulimia, ludopatía y conducta suicida.
- Vasalisa la sabia (Cuento popular ruso): La recuperación de la intuición y la función de los padres como formadores en autocuidado.
- La mujer esqueleto (Cuento esquimal): Para trabajar sobre la construcción del vínculo en las relaciones de pareja.
- El cadáver de la novia (Film de Tim Burton, basado en una leyenda judía- rusa): Para trabajar relaciones de pareja.
- Piel de foca, Piel del alma (Cuento popular Siberia- Islandia): Cuidado del alma y recuperación de la propia esencia en situaciones de presión externa.
- La llorona (Leyenda latinoamericana): Elaboración de duelo y trastorno mental.
- El oso de la luna creciente (Cuento japonés): Sobre el manejo de la cólera y los límites personales.
- La doncella manca (Hermanos Grimm): Sobre el descubrimiento de la propia fuerza y resiliencia, en contra del abuso exterior.
- Kitchi Manítú, (leyenda de los indígenas Algonquinos de Norteamérica): Trabaja las crisis de la adolescencia, rituales de paso y las relaciones intergeneracionales.
- Punyk y las focas (Leyenda esquimal): Sobre la formación de los niños en la familia.
- Iktomi y el atrapasueños (Leyenda Sioux): Para trabajar sobre hermenéutica de los sueños, talismanes protectores y tejido social.

- Cuentos que ayudan a los niños, libro de cuentos terapéuticos de la psicóloga y pedagoga Gerlinde Ortner, donde se presentan cuentos especificados por trastorno y recomendaciones de manejo conductual para familias y maestros.
- Esto también pasará (Cuento medieval, de origen oriental, recopilado en las 1001 noches). Permite ver como los momentos difíciles, así como los felices, son pasajeros y hay que guardar la calma ante ellos.
- Los tres consejos (Gilberto Maxé Suxé), cuento que aporta en la toma de decisiones ante las situaciones complejas de la vida.
- Libro “La culpa es de la vaca, para niños”, de Jaime Lopera y Marta Inés Bernal. Recopilación de relatos con valores morales.
- La poción de la mala vida (Pedro Pablo Sacristán). Sobre la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en niños.

BIBLIOGRAFÍA CITADA Y SUGERIDA

Antoine de Saint Exupery, El Principito.

Bettelheim, 1980, Psicoanálisis de los cuentos de hadas.

Edmundo de Amicis, 1978, Corazón, diario de un niño, Ed. Mexicanos Unidos.

Gerlinde Ortner, 1988, Cuentos que ayudan a los niños, Ed. Círculo de lectores.

Hillman, James, 1975, Apunte sobre el relato, en “Recuperar el niño interior”. Ed. Kairós. Barcelona 2005.

Moore, 1992, El cuidado del alma, Ed. Urano.

Pínkola Estés, 1998, Mujeres que corren con los lobos.

Susanna Tamaro, Donde el corazón te lleve.

Vélez, Martha, 1999, Sobre la imaginación, Documento de Conferencia.

Victor Hugo, Nuestra Señora de Paris.

Von Franz, 1993, Érase una vez.