

# RECURSOS ANALÓGICOS EN PSICOTERAPIA (I): METÁFORAS, MITOS Y CUENTOS

Manuel Villegas y Pilar Mallor

Universidad de Barcelona, Centro Itaca

mvillegas@ub.edu, pilar.mallorplou@gmail.com, centroitaca@gmail.com

*Among the various analogical resources of discursive kind that can be used in therapy we have chosen the myths, tales and legends. Its metaphoric nature makes them particularly useful for complete awareness on certain aspects that you want to work in psychotherapy. The selection presented here is only indicative and illustrative, leaving to the creativity of the therapist the possibility of applying other tales or even to invent for the occasion*

Keywords: *metaphor, myths, legends, tales, psychotherapy.*

---

## INTRODUCCIÓN

En escritos anteriores hemos dedicado especial atención al análisis del discurso terapéutico a través del análisis de textos (Villegas, 1992, 1993b, 2000, 2002). En ellos distinguíamos tres modalidades discursivas en base a su estructura textual, isotopía semántica y adecuación pragmática o de producción. Según estos criterios los textos podían dividirse en lógicos, analógicos y paralógicos (ver cuadro I).

- Los textos ***lógicos*** presentaban una estructura coherente, un contexto semántico isotópico y una buena adecuación pragmática: decían literalmente aquello que querían decir (igualdad entre significado literal y significado intencional) en un contexto compartido.
- Los textos ***analógicos*** se caracterizaban por la ausencia de isotopía semántica: decían metafóricamente aquello que querían decir (diferencia entre significado literal y significado intencional) dentro de un contexto de producción compartido.
- Los textos ***paralógicos*** fracasaban en su intencionalidad comunicativa al no compartir un mismo contexto de producción (discurso esquizofrénico, surrealista, etc.), independientemente de su mayor o menor coherencia estructural y de su isotopía semántica más o menos literal.

Cuadro 1: MODALIDADES DIRCURSIVAS Y CARACTERÍSTICAS TEXTUALES

<b>DISCURSO</b>	<b>Estructura textual</b>	<b>Contexto semántico</b>	<b>Contexto pragmático</b>
<b>Lógico</b>	<b>Coherente [+]</b>	<b>Isotópico [+]</b>	<b>Adecuado [+]</b>
<b>Analógico</b>	<b>Coherente [+]</b>	<b>Isotópico [-]</b>	<b>Adecuado [+]</b>
<b>Paralógico</b>	<b>Coherente [-/+]</b>	<b>Isotópico [-/+]</b>	<b>Adecuado [-]</b>

Desarrollamos en estos escritos técnicas de análisis para facilitar el acceso a la matriz discursiva de donde nacían los diversos tipos de textos y para ello utilizamos conceptos procedentes de la lingüística textual, aplicándolos a todo tipo de producciones verbales de los pacientes: autocaracterizaciones, escritos autobiográficos, diarios, cartas, manifestaciones orales a través del diálogo, historias de vida, relatos de sueños, etc. (Villegas, 1995). El foco de atención estaba centrado en el discurso del paciente, dejando en segundo plano el discurso del terapeuta, que se concebía sólo en su función facilitadora del diálogo o de la exploración.

En este artículo nos interesan, por el contrario, las aportaciones discursivas que puede realizar el terapeuta a la construcción del discurso del paciente a través de la utilización de recursos analógicos que puedan ser compartidos: un medio no invasivo ni directivo de hacer posible la co-construcción del significado. Se trata más bien del re-curso, que no del dis-curso terapéutico.

El discurso lógico del terapeuta se lleva a cabo a través de sus intervenciones dialógicas, preguntas o cuestionamientos, escalamientos, confrontaciones, reflexiones, hipótesis, instrucciones, prescripciones, etc., más o menos presentes en su actuación en virtud de su modelo de adscripción teórica, cuyas implicaciones conversacionales hemos descrito en otros trabajos (Villegas, 1993a, 1996, 2003, Villegas y Nicolò, 2003). El discurso que emerge de esta interacción dialógica intenta organizarse alrededor de una estructura discursiva, con un argumento que sigue un razonamiento y una secuencia organizada de manera que llegue a una consecuencia o conclusión lógica o coherente.

Los recursos analógicos, en cambio aparecen de forma lateral al contenido de sus intervenciones. El terapeuta puede echar mano de dichos recursos en cualquier momento con finalidades terapéuticas actuando no sobre la capacidad de razonamiento del paciente, sino sobre su imaginación o sensibilidad, facilitando de este modo el acceso al conocimiento o a la reflexión de un modo indirecto. Naturalmente los pacientes también pueden, y de hecho lo hacen frecuentemente, introducir relatos analógicos en su discurso con la utilización de metáforas, la narración de

sueños, la alusión a películas, cuentos o novelas, que el terapeuta hará bien en compartir.

A estos recursos los llamamos analógicos en cuanto se distancian de la isotopía semántica o literalidad, liberándose de este modo de la exigencia de realidad o veracidad que rige para los discursos lógicos. La ficción, como dice Verghese (2010), “es una gran mentira que cuenta la verdad sobre cómo vive el mundo”. Las constricciones de espacio y tiempo que exigen los criterios de isotopía desaparecen en los relatos analógicos donde predomina la ucronía y la utopía de mundos imaginarios como en los cuentos, las fábulas o los sueños, marcadas por la ausencia de referencias espacio-temporales específicas a través de fórmulas estereotipadas como: “érase una vez..., érase que se era..., había una vez..., en un remoto lugar...” o la famosa fórmula cervantina con la que arranca sus andaduras *El Quijote*: “En un lugar de la Mancha de cuyo nombre no quiero acordarme...”

Pero no es ésta la característica determinante de la analogía, sino su dimensión metafórica. De este modo incluso un relato real puede convertirse en analogía de otro, como el hundimiento del *Titanic* puede convertirse en paradigma de la soberbia y la inconsciencia humanas. Así como la anáfora nos lleva hacia atrás en el texto y la catáfora hacia delante, anticipando referentes que han de venir, la metáfora nos lleva más allá del texto o de la palabra, otorgándole un significado que originariamente no poseía.

## LA METÁFORA

En su esencia, en efecto, el lenguaje es metafórico. Con la posible excepción de las onomatopeyas (papá, mamá, bumbum, crash, etc.) las palabras no significan nada por sí mismas, sino en relación a un objeto al que designan. Ahora bien, ¿en base a qué se hace esa referencia? La respuesta es en base a la analogía o metáfora. El lenguaje está lleno de referencias, algunas internas al propio texto, como las anáforas (pronombres relativos a palabras que se han referido anteriormente) y las catáforas (pronombres o locuciones relativas a palabras que se han de referir con posterioridad) y otras formas de redundancia que de alguna manera repiten lo que ya se ha dicho en el texto. Pero estas figuras tienen sólo un valor o función lexical.

Lo que interesa saber es por qué las palabras significan algo que no son ellas mismas (sonidos o letras) sino objetos del mundo real, imaginario o conceptual. El solo hecho que una misma cosa se pueda decir de tantas maneras en idiomas distintos es una prueba fehaciente de la nula representatividad de los sonidos respecto a los significados, de la correspondencia arbitraria entre léxico y semántica. Ahora bien, ¿cómo se pasa del léxico a la semántica, del significante al significado? Y ¿cómo se crea el léxico?

Dado que no es éste el lugar para dar cuenta de cuestiones tan complejas baste decir que una vez formado un léxico básico sobre él se van generando una serie de derivaciones que permiten ir formando nuevo vocabulario. Muchas de esas se

construyen a base de desinencias (leña – leñador; papel, papelera, papelería); de prefijos (a, con, in, per, re, ex -sistencia); de palabras compuestas (araña y tela – telaraña), etc. Muchas de esas palabras ya son en sí mismas metáforas que se han incorporado al lenguaje habitual en base a la analogía. Por ejemplo, la palabra texto significa originalmente “tejido” (textum en latín) y ha pasado a significar un escrito en base a su estructura semejante al tejido, formada por la trama y la urdimbre, de sustrato material (los hilos) en un caso y semántico en el otro. De este modo se pueden designar muchos objetos o experiencias que no son materiales en su esencia, pero que guardan una analogía con algún elemento físico o experiencia sensible en su origen. Angustia, por ejemplo, relacionada con el concepto de “angosto” o estrecho, ha derivado en la expresión de una sensación de opresión en el pecho de claras resonancias psicológicas.

En realidad, puede decirse con Lakoff y Johnson (1986, 1999) que nuestro pensamiento y en consecuencia el lenguaje se configuran en base a la experiencia y que la analogía es el puente que permite unir la experiencia sensible con la representación mental. En efecto, las metáforas no son un fenómeno meramente lingüístico, como se consideraba en las teorías clásicas, sino que abren camino a la categorización conceptual de nuestra experiencia vital; su función primaria es cognitiva y ocupan un lugar central en nuestro sistema ordinario de pensamiento y lenguaje. En consecuencia, ninguna metáfora puede entenderse o siquiera representarse adecuadamente de modo independiente de su base experiencial. Como decía el antiguo proverbio escolástico medieval “*nihil est in intellectu quod prius non fuerit in sensu*” (“No hay nada en el entendimiento que antes no haya pasado por los sentidos”). Función que en términos actuales Damasio (2010) atribuye a imágenes, representaciones y mapas

Frente a la tradición literaria que privilegiaba las metáforas poéticas, aquellas más sorprendentes o inesperadas, lo que sobre todo interesa a Lakoff y Johnson (1986) son expresiones tan comunes como “perder el tiempo”, “ir por caminos diferentes”. Expresiones como éstas son reflejo de conceptos metafóricos sistemáticos que estructuran nuestras acciones y nuestros pensamientos. Están “vivos” en un sentido más fundamental: “son metáforas en las que vivimos”. El hecho de que estén fijadas convencionalmente al léxico de nuestra lengua no las hace menos vivas. En *Metáforas de la vida cotidiana* Lakoff y Johnson (1986) presentan tres tipos distintos de estructuras conceptuales metafóricas:

- Metáforas *de orientación*: organizan un sistema global de conceptos con relación a otro sistema. La mayoría de ellas tienen que ver con la orientación espacial y nacen de nuestra posición física en el espacio. Las principales son arriba - abajo, dentro - fuera, delante - detrás, profundo - superficial, central - periférico. Por ejemplo [lo bueno es arriba, lo malo es abajo]: “levantar el ánimo”, “tener el ánimo decaído”.
- Metáforas *ontológicas*: por las que se categoriza un fenómeno de forma

peculiar mediante su consideración como una entidad, una sustancia, un recipiente, una persona, etc. Por ejemplo [la mente humana es un recipiente]: “no me cabe en la cabeza; tener la mente vacía; métete esto en la cabeza; tener la cabeza hueca; “irse de la olla”, etc.,

- Metáforas *estructurales*: en las que una actividad o una experiencia se estructura en términos de otra [el discurso como tejido]: “perder el hilo”; “las ideas están bien o mal hilvanadas”, “seguir el hilo o perderlo”; “atar cabos”; “usar argumentos retorcidos”, “narración con nudo y desenlace”; “hilar muy fino” “urdir una excusa”, “tramar un buen argumento o incluso bordar un discurso”.

Vista la decisiva aportación, podríamos casi decir “constitutiva”, de la metáfora al lenguaje y al pensamiento que nos lleva prácticamente a afirmar que en su esencia son metafóricos podemos completar nuestra exposición considerando cómo luego de muchas de estas palabras simples referidas originariamente a un elemento material o sensible se van formando otras palabras compuestas o derivadas a través de múltiples prefijos; por ejemplo, de la raíz “plicar” (plegar, meter algo dentro de otra cosa) podemos derivar com-plicar (meter una cosa con otra de modo que quede muy liada), ex-plicar (sacar algo de sus pliegues donde estaba oculto), im-plicar (meter una cosa dentro de otra) y así sucesivamente. Tales analogías han llegado a crear relaciones necesarias con las palabras correspondientes, dejando de tener un valor metafórico desde el punto de vista lexicográfico, aunque no conceptual, puesto que la relación entre significante y significado ha dejado de ser libre, pasando a convertirse en léxico directo.

Incluso en la creación de nuevo vocabulario se sigue en el presente el mismo procedimiento de antaño. Está claro que el mundo de la informática ha creado una serie de objetos y fenómenos totalmente nuevos que requieren nuevo vocabulario: algunas de estas palabras, como “archivo” son tomadas en el mismo sentido que en el lenguaje administrativo clásico, sólo que referida a un soporte electrónico en lugar de físico. Otros elementos o fenómenos, sin embargo, no tienen referentes en que basarse. Al escribir sobre la pantalla del ordenador usamos un puntero en forma de flecha o de mano que es manejado externamente a través de un dispositivo que se ha convenido en llamar “ratón” (*mouse* en inglés). Se trata evidentemente de una analogía con un ratón, tal vez por sus movimientos algo erráticos sobre la pantalla (como los de un ratón en un laberinto), así como por su aspecto físico: tamaño, forma comportamiento correoso. De este modo un parecido externo ha permitido establecer una analogía que ha derivado finalmente en la creación de un nuevo significado para un vocablo que ya existía, dejando con ello de cumplir la función metafórica.

En consecuencia reservamos el concepto de metáfora para aquellas asociaciones analógicas (en base a una semejanza) que conservan una relación libre, no fijada lexicográficamente. Por ejemplo, la palabra “río” hace referencia a un curso de agua en cuanto corre. Si decimos como el poeta que “nuestras vidas son los ríos que van

a dar a la mar que es el morir” la relación entre río y vida es una asociación libre que se puede establecer de manera más o menos permanente u ocasional. No cabe duda de que si en algunas culturas la asociación entre río y curso de la vida ha dado lugar a un ritual es porque al valor metafórico se le ha añadido un valor simbólico. El símbolo ostenta de forma permanente la metáfora. La práctica por ejemplo de depositar en una embarcación el cadáver del difunto para que el río lo lleve hasta el mar, o de colocar velas encendidas sobre barquitos de bambú aguas abajo, responde a esta concepción.

De este modo podemos definir la metáfora como una “asociación semántica entre dos objetos o experiencias en base a una analogía (parecido o semejanza) sensible”. A veces la analogía se expresa como

- una comparación: “nuestras vidas son *como* los ríos”
- una equivalencia: “nuestras vidas son los *ríos*”
- una sustitución: “el río de la vida”.

Una vez hecha la sustitución la metáfora adquiere entidad propia: “son la noche y el día” (para hacer referencia a la incompatibilidad o antagonismo entre dos personas); “es una muñeca de porcelana” (para expresar la fragilidad extrema de alguien); es un auténtico “vendaval” (en referencia a la energía arrolladora de alguien); está encerrado en su “castillo de marfil” (dando a entender el aislamiento o solipsismo de alguien); pone siempre cara de “póker” (a fin de no mostrar sus sentimientos). A veces las expresiones metafóricas llegan a hacer de metonimia, creando un significante nuevo: “había dos gorilas en la entrada de la discoteca” (no significa que hubiera dos simios pertenecientes a la especie gorila en lugar de orangután o chimpancé, sino dos hombres forzudos y dispuestos a todo, custodiando la entrada).

La base sensible de la metáfora hace que ésta en realidad sea una imagen que nos permite representar un concepto abstracto de forma sensible (sonora, visual, táctil, etc.), no por sí mismo, sino por referencia al objeto material del que toma el parecido. Así, por ejemplo, la expresión “abortar una idea o una revolución” transmite claramente la interrupción de un proceso a través de la imagen de algo que se estaba “gestando”, aunque físicamente ni las ideas ni las revoluciones se gesten en ningún útero.

Expresiones populares o locuciones habituales están llenas de referencias metafóricas: cuando decimos que alguien “se lleva el agua su molino”, no significa que estemos hablando de un molinero, sino de alguien que sólo mira por sus intereses. Está tan plagado el lenguaje de imágenes y metáforas que apenas nos damos cuenta de ellas a no ser que se trate de alguna asociación inusual. Sólo en el lenguaje esquizofrénico vemos tomarse, en ocasiones, la metáfora al pie de la letra: *“Los padres están arriba y los hijos abajo. Tú eres mi padre porque estás encima de mí poniéndome una inyección. Desde que vivo en un ático no tengo padres porque no hay nadie por encima de mí”*.

Algunas metáforas tienen un carácter tan **universal** que casi parecen remitir a algún arquetipo inconsciente de modo que su presencia suele repetirse en sueños, como por ejemplo la experiencia del viaje, representado en forma de algún vehículo: carro, coche, barco, tren, avión, etc.; la de volar sobre la tierra o el mar, o la de caer por un precipicio o por el hueco de unas escaleras, etc.

Otras pertenecen claramente a **grupos culturales**, por ejemplo imágenes asociadas a las estaciones del año allí donde éstas estructuran los ciclos anuales y que no son aplicables a otras latitudes, como por ejemplo: en “la primavera de la vida”, en “la flor de la vida”, si bien puede darse que por el fenómeno de la globalización cultural lleguen a ser compartibles en todo el mundo, igual que se comen turrónes en América del Sur para celebrar la Navidad en plena canícula.

De entre los grupos culturales hay que hacer una distinción **generacional**; seguramente expresiones metafóricas como: “tendrás que ponerte las pilas” o bien “haz un reset en tu vida” no significarían nada para nuestros bisabuelos independientemente del grupo cultural al que estuvieran adscritos, dado que los referentes a los que aluden eran inexistentes hace cien años. Al igual que para la mayoría de los jóvenes actuales debe resultar incomprensible la expresión “el león de Judá”, “las trompetas de Jericó” o “el Cirineo”, por sus resonancias bíblicas o clásicas: “el canto de las sirenas”, “el caballo de Troya”, “el tendón de Aquiles”. “la espada de Damocles”, (aunque siempre les queda la posibilidad de buscar en Internet).

Finalmente otras tienen un carácter más propio u **original** por cuanto son creadas (de aquí su carácter *poético*) de forma idiosincrática por algún individuo. El proceso de creación de una metáfora sigue tres pasos fundamentalmente:

1. Se parte de una experiencia vivida (por ejemplo maltrato, sentirse pisoteado, ignorado, etc.).
2. Se busca o se halla una imagen de algún objeto o situación donde se produce la acción y el efecto de pisotear, y viene a la mente la imagen de una alfombra.
3. Se establece el paralelismo, parangón o similitud entre la alfombra y la experiencia de sentirse pisoteado: “mi marido me trata como una alfombra, me pisa, me humilla y de vez en cuando me sacude”.

Con estos tres pasos una experiencia da origen a una metáfora que puede expresarse con toda vivacidad: “me he convertido en una alfombra”. Una vez establecida la metáfora de la paciente es importante poder retomarla a fin de mostrar no solamente la comprensión, sino poderle dar la vuelta terapéutica. La paciente ha detectado un elemento analógico entre ella y la alfombra en base al hecho de yacer en el suelo y ser pisoteada e ignorada y, en ocasiones, sacudida. Pero el terapeuta puede recoger otras dimensiones semánticas presentes en la imagen para darle la vuelta: una alfombra tiene esta condición porque está en el suelo, pero si se cuelga en una pared se convierte en una “tapiz” que es admirado y respetado por todos quienes se detienen a contemplar su belleza. El mensaje terapéutico queda claro:



“conviértete en un tapiz, no te quedes tirada por el suelo”, que viene a invertir la construcción victimista de la imagen de la alfombra y que para la paciente en cuestión fue de gran utilidad.

### **El uso de las metáforas en psicoterapia**

Es importante estar atento a las imágenes o metáforas utilizadas por los pacientes puesto que nos dan la clave de acceso a la dimensión analógica menos intrusiva y más fácilmente evocable de sus experiencias. La reutilización que llegue a hacer el terapeuta en su trabajo puede resultar igualmente muy beneficiosa, siempre que entre en consonancia con el mundo analógico del paciente.

Naturalmente puede ser también el terapeuta quien introduzca la imagen o metáfora para dar contenido sensible a la experiencia del sujeto. Muchas personas hablan de una experiencia de vacío, que puede ser descrita a través de la imagen de “un agujero negro” que evoca lo que el agujero se ha tragado. Pero en realidad, un agujero negro no está constituido por un vacío, sino por una masa ingente de energía que no puede escapar porque la fuerza de atracción de su núcleo ejerce una resistencia superior a la velocidad de la luz, razón por la cual ésta queda retenida y no puede verse, dando la impresión de oscuridad absoluta. Si conseguimos liberarla, la luz brotará a raudales. Muchas veces esa fuerza contenida son las emociones no expresadas, dolor, rabia, tristeza que impiden utilizar la energía propia, a las que no se les permite salir, por lo que la persona que las retiene languidece hasta apagarse en lugar de iluminarse con sus propios destellos.

En terapia se trata pues de sacarle todo el jugo a las metáforas del paciente, lo mismo que a los sueños. Naturalmente no hay que abusar de los posibles significados, ni se trata de hacer una utilización erudita y menos aún arbitraria de ellas, pero conviene valorar su potencial y su facilidad para evocar los significados y ser recordadas frecuentemente como un anclaje terapéutico.

### ***El caso Iván: un trabajo terapéutico con las metáforas del propio paciente***

Se trata de un paciente, de 32 años de edad, pintor, yesero e instalador de oficio, acude a terapia para solucionar un problema de insomnio de larga evolución, aproximadamente de unos doce años, acompañado también de un prurito en las piernas que le causa escozor (puede verse el caso completo en Ribas, 2009). Inmediatamente aparecen ligados estos síntomas a un sentimiento de culpabilidad por un accidente de coche con resultado de muerte de una anciana del que fue causante involuntario a pesar de circular con el semáforo en verde y haber sido declarado no culpable en el juicio.

Iván pudo ver y describir enseguida su sentimiento de culpa como una *grieta*. El significado que dio a las grietas fue el de las vivencias que dejan una marca. Citó como requisito previo a repararlas, saber por qué hay una grieta, de lo contrario sería como tomar una pastilla para el insomnio. A continuación señaló que procedería a



abrirla para limpiarla, abriría su piel, hiriéndola como está haciendo ahora, rascaría la raya negra para hacerla más grande y parecería un vacío, hasta ahora, dice: “*he estado rascándola, abriéndola, sin llenar este vacío*”. “*Si se tapan sin hacer todo lo que es necesario se vuelven a abrir*”. El segundo paso sería llenar el vacío de nuevo material después de limpiarlo y para ello asumir su responsabilidad procediendo a retirarse el carné de conducir durante tres meses que es según él lo que tendría que haber hecho el juez.

A lo largo de su vida se ha sentido muy protegido por su familia, su padre dio la cara por él cuando ocurrió el accidente y en general de los hechos negativos que les ocurren en casa, no se habla más, “*se tapan*” externamente, sin llegar al interior. Él no quiere que esto ocurra, quiere hacerse cargo por sí mismo porque sino le quedan cosas pendientes por resolver, le queda “*el vacío*” de no hacerse responsable.

Iván situó su grieta en la parte delantera de su cuerpo, subía desde las piernas hasta el pecho. Mientras daba significado a su culpa y la gestionaba con el autocastigo de la retirada del carné pudo identificar una emoción, la rabia. La rabia llenaba una *mochila* a su espalda que según decía actuaba de contrapeso y no dejaba cerrar la *grieta*, el significado que dio a la mochila era del peso del accidente.

“*Tengo que sacarme este peso de encima para poderme liberar de la culpa*”.

La mochila adquirió un doble significado, el peso del accidente y el peso de la rabia, explorando sobre esta emoción dice:

“*estoy indignado por haber fallado, por no estar a la altura de mis exigencias*”

“*siento que estoy gestionando la culpa por el camino adecuado pero ¿cómo se gestiona la rabia?*”.

Siguiendo con la elaboración de la rabia se da cuenta de que es demasiado exigente.

“*Frente a los errores pongo el listón demasiado alto*”.

Siente rabia por no haber parado y por no conducir a menos velocidad para poder frenar a tiempo, de lo se culpabiliza. También siente rabia porque la mujer no esperó delante del semáforo en rojo. Dice que es como un “*bofetón*” haber fallado a su ideal y aparece la rabia por las expectativas frustradas.

“*Cuando vuelvo a recordar lo ocurrido me da rabia y no quiero estar tan enojado*”.

Iván no quiere estar enfadado pero lo está y como controla sus emociones, se trata de una rabia contenida. Una vez reconocida la rabia por el accidente que le pesa en su mochila, la asocia con la auto-exigencia delante de los errores. Para poderse liberar de la culpa, para cerrar bien la grieta ha de sacarse el peso de la mochila, del accidente, el peso de la rabia. También siente rabia por no haberse perdonado aún y dice que para perdonarse no puede ser tan rígido. Concluye esta evolución de su

rabia diciendo que

*“la rabia es por no haberme perdonado, no perdonarme el haber fallado”.*

La dimensión metafórica permite utilizar unas *palabras* para significar otras, afectando solamente a algunos elementos de la frase. Otras veces, como en el caso de los proverbios, dichos o frases hechas, puede extenderse a una parte o a la *frase* entera. Pero con frecuencia, como sucede en las fábulas, mitos, parábolas, o en la mayoría de los sueños es todo el conjunto del *relato* el que adquiere una dimensión metafórica. Esto significa que el texto manifiesto posee una duplicidad de significados, literal e intencional, cuya comprensión exige las más de las veces, como ya queda dicho, la creación de otro texto (lógico) en un contexto de producción compartido. Así por ejemplo, la explicación del significado de una fábula, de un mito o de una parábola requiere la creación de un nuevo texto, explícito, a veces, en el propio texto en forma de moraleja final, sujeto, otras, a un trabajo más o menos laborioso de interpretación.

## **EL DISCURSO ANALÓGICO COMO RECURSO TERAPÉUTICO**

Las características irreales del discurso analógico lo hacen particularmente adecuado y flexible para ser aplicado (“aplicate el cuento”, como vulgarmente se dice) a múltiples situaciones y personas con intensidades e incluso niveles de significación distintos. No obstante, hay que asegurarse que su carácter analógico o metafórico sea claramente respetado, cosa que no siempre sucede, por ejemplo, en la esquizofrenia o con algunos pacientes obsesivos o paranoides.

Los llamamos recursos terapéuticos en tanto en cuanto los vamos a utilizar en terapia, con este fin. Aunque originariamente no fueron creados en este contexto, la mayoría de ellos tienen además de su poder de entretenimiento una finalidad ejemplar, moralizante o instructiva, que en algunos casos, como en las fábulas o las parábolas, es constitutiva de su esencia. Participan en este sentido de formas ancestrales de transmisión oral del conocimiento experiencial, como las colecciones de refranes populares o proverbios y sentencias sapienciales que estudia la paremiología.

Una parte del saber acumulado a través del tiempo se ha concentrado en los llamados proverbios, formados por locuciones breves y concisas con una finalidad moralizante, instructiva o didáctica, llamados también “sentencias”, “dichos” (“dictia”) o refranes. Algunos son exclusivos de ciertos ambientes o grupos culturales, otros han alcanzado una difusión universal, frecuentemente con versiones locales muy características. El dominio de estos dichos en su versión vernácula evidencia un buen conocimiento del idioma. La disciplina que se ocupa de ellos se llama paremiología.

## PAREMIOLOGÍA

La paremiología (del griego paroimía, proverbio + logos, tratado) es el nombre que recibe el tratado de los proverbios, dichos, sentencias y refranes, que tienen una función didáctica, instructiva o moralizante extraída de la información acumulada tradicionalmente a través de cientos de años de historia. Esta información puede ser de muchos tipos: sociológica, gastronómica, meteorológica, histórica, literaria, zoológica, cinegética, toponímica, religiosa, agronómica... Con frecuencia un refrán nace como condensación de un cuento tradicional, y expresa las creencias y supersticiones populares con más fidelidad que otras formas literarias. En otras ocasiones, por el contrario, posee un origen culto que deriva de los sermones que durante la Edad Media se pronunciaban en lengua vernácula. Posee una particular retórica, en la que se cruzan el ritmo, el paralelismo, la antítesis, la elipsis y los juegos de palabras.

A diferencia de los relatos fantásticos, transmiten y dictan de forma lógica y directa el conocimiento (tanto moral, como didáctico) sin dejar mucho espacio a la interpretación, pues queda claro lo que quieren decir, por ejemplo sobre la meteorología:

- “Año de nieves, año de bienes”.
- “En abril, aguas mil”
- “Hasta el cuarenta de mayo, no te quites el sayo”

Abarcan una amplia gama de áreas de conocimiento experimental, como en el ámbito de la meteorología, pero persiguen sobre todo la transmisión de los conocimientos provenientes de la experiencia vital o moral. En nuestro ámbito cultural surgen en países (Persia, India, Arabia, Grecia, Roma, etc.) y nichos culturales o religiosos (Hinduismo, Judaísmo, Cristianismo, Budismo, Islamismo, etc.) o períodos históricos muy distintos (Antigüedad Clásica, Edad Media, Barroco, Ilustración, etc.), muchos de los cuales se han copiado o influido mutuamente entre unas culturas y otras, trasmitiéndose de generación en generación.

Los dichos son típicos y están asociados a cada lengua y cultura del país de donde proceden, los refranes se adaptan a los sitios donde se habla ese idioma, se recogen imágenes del lugar, que son familiares. Cada grupo lingüístico posee sus refraneros. En la lengua y literatura españolas, donde en una de sus obras cumbres, “Don Quijote de la Mancha”, se hace un alarde de un acopio de ellos, se hallan contabilizados más de 160.000 refranes. Generalmente los refranes son anónimos, no se sabe de donde proceden, o al menos no suele citarse su autor, caso de conocerse.

Pueden hacer referencia a las enseñanzas de las experiencias de la vida:

- “Ande yo caliente y ríase la gente” (hay que prescindir de lo que opinan los demás)
- “No hay mal que por bien no venga” (de toda experiencia se puede sacar provecho)

- “Cría cuervos y te sacarán los ojos” (no hay que malcriar a los hijos o pupilos)
- “Quien mal anda mal acaba” (los malos principios suelen acarrear malas consecuencias)
- “Cuando veas las barbas de tu vecino pelar, pon las tuyas remojar” (hay que saber escarmentar en cabeza ajena)
- “Dime con quién andas y te diré quién eres” (las amistades influyen para bien y para mal en las personas)
- “Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija” (hay que saber rodearse de gente influyente)
- “Del árbol caído todos hacen leña” (la gente se aprovecha del débil)
- “Cuando el río suena, agua lleva” (la importancia de los rumores)
- “Ir por lana y salir trasquilado” (buscar ganancias y encontrar pérdidas)
- “Siembra vientos y recogerás tempestades” (la semilla del mal, engendra el mal)

Otras veces exaltan virtudes o actitudes:

- “La gota orada la piedra” (con la perseverancia se consigue lo que se quiere)
- “A quien madruga, Dios le ayuda” (las ventajas de levantarse temprano y aprovechar el día)
- “A Dios rogando y con el mazo dando” (la oración y el trabajo “*ora et labora*” aseguran la consecución de los objetivos)
- “Haz el bien y no mires a quien” (la caridad tiene que ser universal)
- “Quien roba a un ladrón tiene cien años de perdón” (pagar con la misma moneda)
- “Piensa mal y acertarás” (hay que ser precavido)
- “No es la miel para la boca del asno” (no hay que aceptar los desprecios ajenos)
- A palabras necias, oídos sordos (no hay que hacer caso de las críticas sin fundamento)

O censuran conductas o actitudes

- “Piensa el ladrón que todos son de su condición” (la gente se proyecta en los demás)
- “¿Dónde va Vicente? donde va la gente” (no hay que dejarse influir)
- “Quien de joven no trabaja, de viejo duerme en la paja” (hay que ser previsor y trabajador)
- “No por mucho madrugar amanece mas temprano” (no sirve de nada anticipar)
- “El que esté libre de pecado, que eche la primera piedra” (nadie se puede otorgar el derecho a condenar en base a su inocencia)
- “Hay quienes ven la paja en el ojo ajeno y no ven la viga en el propio” (es

- muy fácil criticar a los demás)
- “Si un ciego guía a otro ciego, los dos caerán en el mismo pozo” (no te puedes dejar guiar por personas tan ignorantes como tú)
- “Agua que no has de beber, déjala correr” (no te metas donde no te llaman)
- “Por la boca muere el pez” (las palabras pueden ser traicioneras)
- “En boca cerrada no entran moscas” (no hables más de la cuenta)
- “Tanto va el cántaro a la fuente que al fin se rompe” (no se puede abusar de la insistencia)
- “No te metas en camisa de once varas” (no meterse donde no le llaman)
- “La avaricia rompe el saco” (el que lo quiere todo, lo pierde todo)

### **El uso de refranes y proverbios en psicoterapia**

En terapia la referencia a refranes y proverbios se hace casi inevitable en la medida en que el terapeuta o el paciente los utilizan en más de una ocasión al referirse a experiencias universalmente compartidas (“no hay mal que por bien no venga”), a situaciones específicas (“quien mal anda, mal acaba”; “¿dónde va Vicente, donde va la gente”) o a propósitos genéricos (“año nuevo, vida nueva”).

Conviene no abusar de su utilización, porque podrían dar la impresión que lo que le sucede al paciente no tiene una dimensión idiosincrática y que en consecuencia no merece una atención particular. Así, por ejemplo, algunos pacientes se quejan, también con un proverbio: “mal de muchos, consuelo de tontos”, con el que los demás responden a sus quejas sobre sus males aludiendo a la gente que se muere de hambre, enfermedades endémicas, inundaciones y que hay como mínimo tres cuartas partes del mundo que están peor. Eso cuando no aprovechan la ocasión para contar también sus propios males, estableciendo una especie de competición a ver quién está peor.

El recurso pues a proverbios, sentencias o refranes no deberá tener un efecto invalidador de la experiencia del paciente o servir de “consuelo de tontos”, si no, si acaso, ilustrador de la naturaleza de las experiencias humanas, a fin de hacerlas más comprensibles. Por ejemplo la expresión “la gota orada la piedra” refuerza la idea de la constancia; “ir por lana y salir trasquilado” puede expresar de forma vívida la experiencia de haber sido abusado, engañado o malinterpretado en lugar de aceptado, comprendido o alabado o bien cosechar pérdidas donde se buscaban ganancias; “del árbol caído todos hacen leña”, la situación de indefensión a que se halla expuesta la víctima; “quien bien te quiere te hará llorar” resume muy bien la idea equivocada de muchos padres que han confundido la educación con la represión y la frustración; “agua que no has de beber, déjala correr” en alusión a experiencias de abandono o pérdidas que ya son irrecuperables o a asuntos que no nos conciernen.

Algunas personas, como hacía Sancho Panza en el Quijote, las usan indiscriminadamente y para cualquier circunstancia, vengan o no vengan al caso.

Si es éste el estilo de algún paciente conviene detectar hasta qué punto este recurso sirve para evitar hablar en nombre propio, como sucede frecuentemente con la utilización de la segunda o tercera persona del singular o la primera del plural que permite mantener una relación distante con el discurso, evitando el compromiso personal. Esta característica tiene que ver a veces con el contexto cultural de la persona y con la poca diferenciación al respecto.

Una paciente del sur de Italia, que se había casado a los quince años con un hombre diez años mayor que ella y que según sus propias palabras “la había hecho crecer”, se expresaba sistemáticamente con el uso y abuso de refranes o frases hechas. Refiriéndose al marido decía que tiene que ser del mismo pueblo “marido y buey de tu propia grey”, y extendiendo sus quejas al conjunto de su relaciones que a los hijos “les das la mano y te toman el brazo”, que la paciencia se acaba “tanto va el cántaro a la fuente que al fin se rompe”, que no le había servido de nada esforzarse tanto “no por mucho madrugar amanece más temprano”, que la nuera se lo llevaba todo porque “piensa el ladrón que todos son de su condición” y así uno detrás de otro iba sembrando su discurso de dichos y refranes con lo que conseguía un efecto despersonalizador y fatalista. Efectivamente, en sus primeras palabras dirigidas al terapeuta ya le advirtió de que no podría hacer nada por ayudarla, sino que sólo quería que la escuchara para que se hiciera cargo de lo mal que estaba (queja en lugar de demanda).

Aunque la mayoría de estos refranes, dichos o proverbios transmiten su mensaje ejemplar o moralizante de una forma clara y directa o literal (discurso lógico), se observa en muchos de ellos el uso de metáforas (discurso analógico): el árbol caído, la sombra del árbol, las barbas del vecino, el agua que corre, el río que suena, la boca del pez, las moscas, el cántaro, etc. aparecen inscritas en expresiones tan escuetas y conceptistas como los refranes para ayudar a fijar los mensajes.

De este modo se introduce el lenguaje analógico, incluso en la literatura sapiencial. Ésta en efecto se ha servido de metáforas, parábolas, fábulas o cuentos a fin de hacer efectiva la máxima de “enseñar deleitando”. Los maestros de las grandes religiones las han usado de forma sistemática en sus enseñanzas hasta el punto que los discípulos de Jesús llegaron a quejarse de que éste “les hablara siempre en parábola”, lo que les obligaba a interpretar constantemente. Esta práctica no sólo tiene una base didáctica, literaria o estética, sino que parte del hecho empírico que las palabras y los conceptos abstractos se forman en nuestro cerebro a partir de imágenes concretas (Damasio, 2005).

La propia terapia como proceso puede ser representada bajo diversas imágenes metafóricas, que en otros momentos hemos asociado al viaje a Ítaca (Villegas, 2011, cap. 12), donde a partir de la metáfora del viaje y en relación al poema de Kavafis terminábamos el capítulo y el libro con estas palabras:

*“Este relato nos ha parece un símbolo exacto del camino a recorrer en la psicoterapia: un camino hacia la autonomía, lleno de escollos y cantos de*

*sirena, un camino de autoconocimiento, de escucha de las propias perturbaciones, de lucha y de firmeza, 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”.*

## **EL USO DE LAS NARRATIVAS EN PSICOTERAPIA COMO RECURSO ANALÓGICO**

La referencia a la Odisea de Homero, una de las primeras novelas o poema novelado, a la que alude el poema de Kavafis a propósito del viaje de Ulises a Itaca, nos introduce en el campo de las narrativas. Estas pueden adoptar formas muy diversas según su estructura compositiva desde relatos cortos a novelas de centenares de páginas como “Don Quijote de la Mancha” de Miguel de Cervantes, “Crimen y Castigo” de Dostoievski o “La Montaña Mágica” de Tomas Man.

El valor analógico de todos estos relatos está muy diversificado y depende en gran parte de la lectura que cada uno haga de ellos. Algunos géneros literarios están destinados a servir directamente como analogías de vicios o virtudes y constituyen por sí mismos en su totalidad o en algunos de sus personajes, como el “Avaro” de Molière, o Macbeth de Shakespeare, prototipos de la avaricia o de la ambición y la traición respectivamente.

Igualmente cuando decimos que Luisa es una “hormiguita” en referencia a su laboriosidad hay en la expresión, más allá de una metáfora, una clara alusión a la fábula de Esopo de la “Cigarra y la Hormiga”. La fábula, en contraposición a la novela o el drama, así como el cuento, la parábola o la leyenda constituye un argumento fácil de recordar por su formato breve. La humanidad durante siglos no ha conocido la escritura (y si la conocían era de dominio de muy pocas personas en el ámbito restringido de la iglesia o de la corte). La mayoría del saber popular se transmitía a nivel oral y para que resultara más fácil su reproducción se intentaba condensarlo en formatos lo más breves posible.

La utilización del verso, independientemente de formatos cortos o largos, contribuía también a este fin, ya que al presentar ritmo y rima se grababa mejor en la memoria. Incluso la lectura se hacía en voz alta pues antiguamente casi no existían los libros o había muy pocos de ellos y poca gente sabía leer. Parte de este déficit se suplía con las pinturas que existían en las paredes de las iglesias o las esculturas de los pórticos, a través de las cuales se explicaban las sagradas escrituras y así la gente las podía recordar mejor, ya que las gravaban en su mente como imágenes. La transmisión de la sabiduría se hacía también a través de relatos breves como cuentos o parábolas para que la gente las pudiera memorizar, y ejercían en parte la función que ahora podríamos llamar de antiguos libros de autoayuda.

En consecuencia, la extensa producción literaria en forma de mitos, cuentos, parábolas, fábulas, leyendas, tragedias, dramas, comedias, poemas, novelas, películas y hasta telenovelas, videojuegos y videoclips, que la humanidad ha ido



componiendo a lo largo de los siglos se convierte en un “*thesaurus*” ingente de donde extraer imágenes, prototipos, metáforas o analogías que pueden ser de gran utilidad como recursos analógicos en terapia.

Naturalmente hay que añadir a todos ellos los que pueda producir el propio paciente y también el terapeuta en forma de relatos, cartas o cuentos con los que dar forma a pensamientos, sentimientos, resolución de conflictos. La finalidad de reproducir en terapia el cuento de “Blancanieves”, la “Ratita presumida”, la “Cenicienta” o hacer referencia a la fábula de “El zorro y las uvas” no es la de pasar entretenidamente una velada junto al fuego, sino la de comprender por analogía la inseguridad narcisista latente en la madrastra de Blancanieves al tener que preguntar a diario al espejo sobre la supremacía de su belleza, o detectar las maniobras proyectivas del zorro atribuyendo a la inmadurez de las uvas su incapacidad para llegar a su altura.

Dedicaremos los siguientes párrafos, aunque sea brevemente ante la doble imposibilidad de ser exhaustivos, dada la magnitud de la tarea y la limitación del espacio, a considerar la utilización de algunos de estos recursos en psicoterapia. No se pretende, naturalmente, poner a disposición del lector una batería de cuentos para cada situación específica que se pueda encontrar en terapia, sino de ofrecer libre y espontáneo acceso a un amplio “*thesaurus*” en el que poder echar mano de ellos. Muchas enseñanzas de la Antigüedad o de los grandes Maestros se han transmitido por este medio. No se trata de emularlos, sino de utilizar como ellos recursos que llegan fácilmente y de forma mucho más sencilla a introducir formas de comprensión sintética sobre experiencias que, de otro modo, requieren una gran labor analítica.

Naturalmente también aquí los referentes del paciente juegan un papel de primer orden por delante de los del terapeuta y será conveniente que el terapeuta los explore para poder echar mano de ellos. Pero nada impide que el terapeuta introduzca otros que debidamente explicados puedan ser compartidos con el paciente. A su vez si el paciente hace referencia a alguna película, novela, obra de teatro o serie televisiva que le ha impactado especialmente por alguna razón, será bueno que el terapeuta mire de informarse al respecto para poder comentarlo con él. Tales recursos constituyen con frecuencia medios para acceder a experiencias o vivencias que de otro modo resultan menos accesibles para cualquiera de los dos, paciente o terapeuta.

Dentro de la extensa producción narrativa que nos ha legado la literatura universal y la que continúa produciéndose continuamente podemos distinguir dos grandes tipos: los relatos breves y los relatos largos, que trataremos por separado, dada la accesibilidad diferencial en la sesión de terapia: una fábula, un cuento, un mito, una leyenda, una parábola o una anécdota pueden ser contados y comentados en un intervalo de tiempo breve dentro de la duración de una sesión de terapia. Una novela, una película, una serie de televisión o una obra teatral necesitan, en cambio,

dedicar un tiempo extra y generalmente exterior al marco de la sesión.

Esta característica entre otras requerirá un uso distinto de los relatos breves, que pueden ser narrados en la propia sesión, de los largos que sólo pueden ser referidos, indistintamente por terapeuta o paciente, en su globalidad o en relación a alguno de sus personajes o escenas a propósito de alguna situación o experiencia específica, surgida en el decurso de la sesión. En este caso puede sugerirse la lectura de una obra literaria o el visionado de una película como complemento a los temas trabajados en sesión, para comentarse en sesiones posteriores.

En este artículo, por razones obvias de espacio y tiempo, nos limitaremos a los relatos breves, dejando para otra ocasión la referencia a la utilización de la literatura o del cine (éste último en un próximo monográfico de la Revista de Psicoterapia). Tampoco hemos dedicado ningún apartado a las producciones oníricas que ya han sido tratados por nosotros en otras ocasiones (Villegas y Ricci, 1998), al género epistolar (de terapeuta o paciente) u otras formas de expresión (danza, dibujo, etc.) que ya reciben la atención de otros autores en este número.

Hemos dividido los relatos breves en dos modalidades en base a su naturaleza mitológica “relatos mitológicos”, o paremiológica “relatos paremiológicos”, a propósito de su carácter trascendente (cosmológico o existencial) o inmanente (instructivo o moralizante) respectivamente:

## **A) LOS RELATOS MITOLÓGICOS**

Aunque la palabra mito en su origen etimológico hace referencia a una narración fantástica y, en consecuencia equivale a “cuento” en griego, el uso posterior la ha ido reservando para designar aquellas fabulaciones que tienen un carácter trascendental por los temas y/o los personajes a que se refieren. Con el paso del tiempo hemos ido restringiendo el alcance de la palabra mito a aquellos relatos de naturaleza simbólica que tienen un significado existencial; otros cuentos, como las fábulas, pueden llegar también a tener algún significado moral o existencial, pero no tan trascendente como el mito.

Los mitos suelen remitir a determinados aspectos trascendentales como, por ejemplo, los relativos al origen del mundo o de la humanidad. La ciencia intenta encontrar una sola explicación a todos estos misterios primordiales, dejando para la filosofía aquellas cuestiones que escapan de su objeto de análisis. La teoría de Darwin sobre el origen de las especies, por ejemplo, así como las teorías cosmológicas de la física sobre el origen del universo, intentan dar una explicación universal a todos estos fenómenos, mientras que los mitos ofrecen explicaciones diversas en forma de relatos o creaciones simbólicas que responden a construcciones culturalmente diversificadas.

Cada pueblo construye mitos sobre sus orígenes o antepasados (genealogías), las religiones o la filosofía se plantean las grandes cuestiones relativas a los orígenes del mundo (cosmogonías) y a la aparición del hombre sobre la tierra (génesis), a la

vez que elaboran el significado de los grandes misterios existenciales o morales de la vida (el amor, la muerte, el destino, el bien y el mal, la pasión o la ambición, etc.). De este modo podemos decir que la función del mito es dar respuesta a los grandes misterios existenciales.

En términos existenciales el mito responde a la pregunta individual o colectiva de qué hacemos en este mundo y cómo nos explicamos nuestra propia historia. El mito de Fausto, por ejemplo, es un mito personal, basado en la pretensión de la eterna juventud por la que el protagonista de la obra de Goethe es capaz de vender su alma al diablo. Un mito muy frecuente es el de los orígenes de personajes que han sido significativos para la historia de un pueblo o de la humanidad como Moisés, Jesucristo, Buda, los grandes fundadores de religiones o de ciudades, como Rómulo y Remo, que suelen tener un nacimiento maravilloso en el que ya se preanuncia su misión futura, a través de la aparición de estrellas en el cielo o de acontecimientos extraordinarios en la tierra.

En consecuencia, el mito puede cumplir varias funciones: los que son compartidos por varias personas y confieren identidad y pertenencia a ese grupo suelen tener a la vez una dimensión émica (quiénes somos, por qué estamos aquí) y moral (cuál es el camino que nos lleva a cumplir el destino que está implícito en el mito). Muchas culturas comparten mitos relativos a la creación del hombre (génesis), la pérdida de un paraíso inicial (pecado original), la experiencia de grandes catástrofes (diluvio universal), o la expectativa de grandes acontecimientos escatológicos, relativos al fin del mundo (apocalipsis).

A escala menor podemos hablar también de mitos familiares y de pareja, en relación a ciertos acontecimientos o personajes que se considera marcaron un destino compartido: un abuelo que se arruinó jugando en el casino, un hermano que murió en la guerra, una tía abuela soltera que llenó de glamour los salones de la burguesía de entreguerras o triunfó en el mundo del espectáculo, una hermana generosa y sacrificada que adoptó los hijos de otra que murió víctima de una sobredosis de heroína, o bien una pareja que se conoció en un naufragio o en el rodaje de una película o cuyos hijos tienen que llevar a cabo una misión importante que condicionó la formación de la pareja. Hay familias y parejas que tienen más peso mitológico que otras, en las que el mito puede cumplir una función potenciadora o, contrariamente, limitadora y en terapia será bueno identificarlos a fin de aprovechar sus sinergias o desactivar su potencial destructivo.

### **La utilización de los mitos en psicoterapia**

Más allá de los mitos personales, familiares o de pareja que puedan surgir en el proceso de la psicoterapia con carácter idiosincrático, existen algunos mitos universales que sin ánimo de exhaustividad, nos pueden ser útiles para el trabajo terapéutico. Dos de ellos se han hecho particularmente famosos porque el Psicoanálisis lo colocó en su núcleo teórico central, como el mito de Edipo y el de Narciso

que tomó Freud de la mitología griega y latina clásica, y que luego ha sido consagrado por la psicopatología al pasar a ser considerado un trastorno de la personalidad. Desarrollaremos en este apartado también otros mitos no tan conocidos pero que a nuestro juicio tienen también una gran utilidad terapéutica. De este modo abordaremos dos grandes grupos de mitos relativos al destino y al amor de gran significado en la terapia individual y de pareja.

## **A1) MITOS SOBRE EL DESTINO**

### ***Edipo y Antígona: la lucha contra el destino***

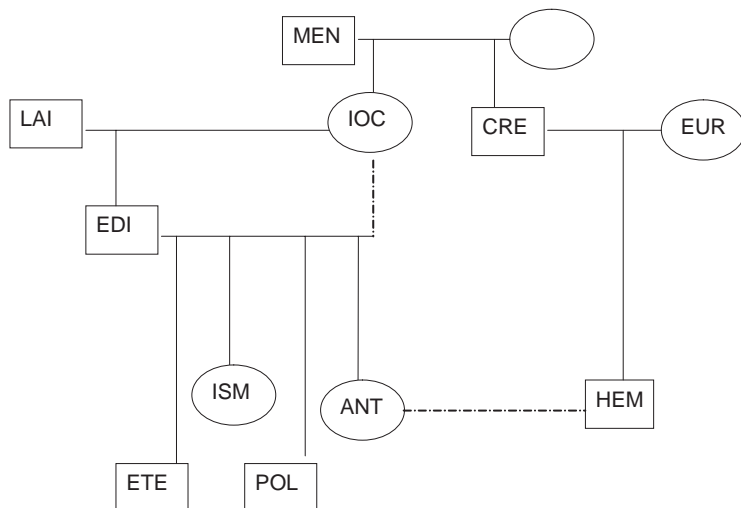
El mito de Edipo sobre el cual Freud estructura su concepción psicoanalítica, se refiere a la tragedia de Sófocles de “Edipo Rey”. Nosotros haremos también referencia a la última tragedia de Sófocles que es “Edipo en Colono”, así como también al de Antígona (una de las hijas de Edipo), pero desde un punto de vista muy distinto al de Freud. La consideración del mito como paradigma de la lucha contra el destino.

Al nacer Edipo, el Oráculo de Delfos auguró a su padre, Layo, que su propio hijo le daría muerte y desposaría a su mujer. Layo, queriendo evitar tal destino, ordenó a un súbdito que matara a Edipo al nacer (ver Figura 1). Apiadado de él, en vez de matarlo, el súbdito lo abandonó en el monte Citerón, colgado de un árbol por los pies (de aquí el nombre de “Edipo”, pies hinchados). Un pastor halló el bebé y lo entregó al rey Pólipo de Corinto. Peribea o Mérope, la esposa de Pólipo y reina de Corinto, se encargó de la crianza del bebé, llamándolo Edipo, que creció pensando que era hijo de los reyes de Corintio.

Al llegar a la adolescencia, Edipo sospecha, por habladurías de sus compañeros de juegos, que no es hijo de sus pretendidos padres. Para salir de dudas visita al Oráculo de Delfos, que le augura que matará a su padre y se casará con su madre. Edipo decide no regresar nunca a Corinto para huir de su destino. Con este fin emprende un largo viaje y, en el camino hacia Tebas, encuentra a Layo en una encrucijada, discuten por la preferencia de paso y lo mata involuntariamente en la disputa con el cochero sin saber que era el rey de Tebas, y su propio padre. Más tarde Edipo tiene que hacer frente a la esfinge situada a la entrada de Tebas, un monstruo que daba muerte a todo aquel que no pudiera adivinar sus acertijos. Edipo responde a todos sus enigmas y, furiosa, la Esfinge huye y se precipita en el vacío. En reconocimiento a su victoria sobre la esfinge Edipo es nombrado salvador de Tebas. Coronado rey, se convierte en el esposo de Yocasta, viuda de Layo, su verdadera madre de quien tendrá cuatro hijos: Polinices, Eteocles, Ismene y Antígona.

Con el paso del tiempo, una terrible plaga cae sobre la ciudad, ya que el asesino de Layo (Edipo) no ha pagado por su crimen y contamina con su presencia a toda la ciudad. Edipo tratará de averiguar la causa de la crisis enviando a su cuñado y a la vez tío, Creonte, a Delfos para consultar al oráculo. Creonte transmite a Edipo y

**Figura 1**  
**Genograma de los personajes que intervienen en la historia de Edipo y Antígona**



## LA SAGA DE EDIPO

al pueblo de Tebas, al volver de Delfos, el vaticinio del oráculo; el cual venía a decir que el culpable de la epidemia era el asesino del antiguo rey tebano, Layo. Edipo toma la determinación de perseguir sin descanso al asesino y de castigarlo muy duramente en caso de encontrarlo, sin saber que estaba cavando su propia tumba.

A partir de este momento, el protagonista hará todo lo posible por desenmascarar al asesino mientras que varios personajes como Tiresias, su madre Yocasta después y un criado por último, al saber quién es al que busca, tratarán de hacerle desistir de tal propósito. Edipo emprende las averiguaciones para descubrir al culpable, y gracias a Tiresias (el adivino ciego) descubre que en realidad es hijo de Yocasta y Layo y que él mismo es el asesino que anda buscando. Al saber Yocasta que Edipo era de hecho su hijo, se da muerte, ahorcándose en el palacio. HorrORIZADO, Edipo se quita los ojos con los botones del vestido de Yocasta y abandona el trono de Tebas, escapando al exilio, dejando el trono a sus dos hijos varones con el acuerdo de que reinaran un año cada uno en alternancia. (ver Figura 2)

La historia de Edipo no acaba con la obra de Sófocles de *Edipo Rey*. Prácticamente el último año de su vida, el autor escribió el final de la historia *Edipo en Colono*, en la cual, el protagonista convertido en un mendigo que vaga sin rumbo, acompañado por sus hijas Ismene y Antígona, finalmente acabará muriendo en un bosque cercano a Atenas, donde será enterrado y se le rendirán grandes honores “la

# LOS PERSONAJES

- MEN-ECEO (Padre de locasta y Creonte)
- LAI-O (esposo de locasta y padre de Edipo al que quiso matar cuando pequeño para que no se cumpliera el oráculo de que lo destronaría después de darle muerte, casándose con su propia esposa locasta.
- IOC-ASTA (viuda de Layo, madre y esposa de Edipo al que salvó de la muerte dictada por su primer marido Laio y madre de los cuatro hijos: Antígona, Ismene, Polinices y Eteocles: se suicidó, según algunos después de conocer la naturaleza de su matrimonio incestuoso con Edipo, según otros después del fratricidio de sus hijos varones)
- EDI-PO (esposo de locasta y padre de los cuatro hijos Antígona, Ismene, Polinices y Eteocles)
- CRE-ONTE (hermano de locasta y tío materno de Antígona a la que condena a muerte por haber dado sepultura a su hermano Polinices, al que sucede en el trono)
- EUR-IDICE (esposa de Creonte y madre de Hemon, se suicida al conocer la muerte de su hijo Hemon por la condena de Creonte a Antígona)
- ISM-ENE (hermana de Antígona que representa la heteronomía, se conforma con lo que dice la ley)
- ANT-IGONA (hija de Edipo y locasta, hermana de Ismene y de los hermanos Polinices y Eteocles que mueren por la batalla sucesoria. Es condenada a muerte por Creonte por anteponer los lazos de sangre -entierro de su hermano Polinices- a las leyes del Estado. Representa la sacionomía)
- HEM-ON: (novio de Antígona se suicida al saber su muerte)
- ETE-OCLES (heredero legítimo del trono es asesinado por su hermano y enterrado dignamente)
- POL-INICES: (pretende el trono y mata al hermano, pero muere en la batalla: según las leyes no puede ser enterrado por usurpador y fratricida)

tierra que acoja su cuerpo será bendecida” Se presenta también en esta obra el conflicto entre los dos hijos de Edipo, que acabará de manera trágica en Antígona.

La tragedia de Edipo versa fundamentalmente sobre lo inexorable del destino, pero desde el punto de vista psicológico presenta múltiples lecturas (más allá del tema del incesto que nos parece irrelevante, por constituir el pretexto más que el texto). A pesar de la obviedad de la conclusión de que el destino termina por cumplirse inexorablemente, el mismo carácter trágico de la obra plantea otras alternativas. En primer lugar la finalidad psicológica protectora del autoengaño: lo que lleva a Edipo a su final trágico es el empeño en conocer la verdad a toda costa.

Tiresias le dice a Edipo:

- *No quiero hacerte mal ni a ti ni a mí. Deja de preguntar.*

Edipo a Tiresias:

- *Entonces el asesino eres tú, que te has confabulado con mi tío Creonte para quitarme el reino.*

Yocasta:

- *No continúes buscando: ya bastante sufro yo. Quisiera que no llegases nunca a saber quién eres.*

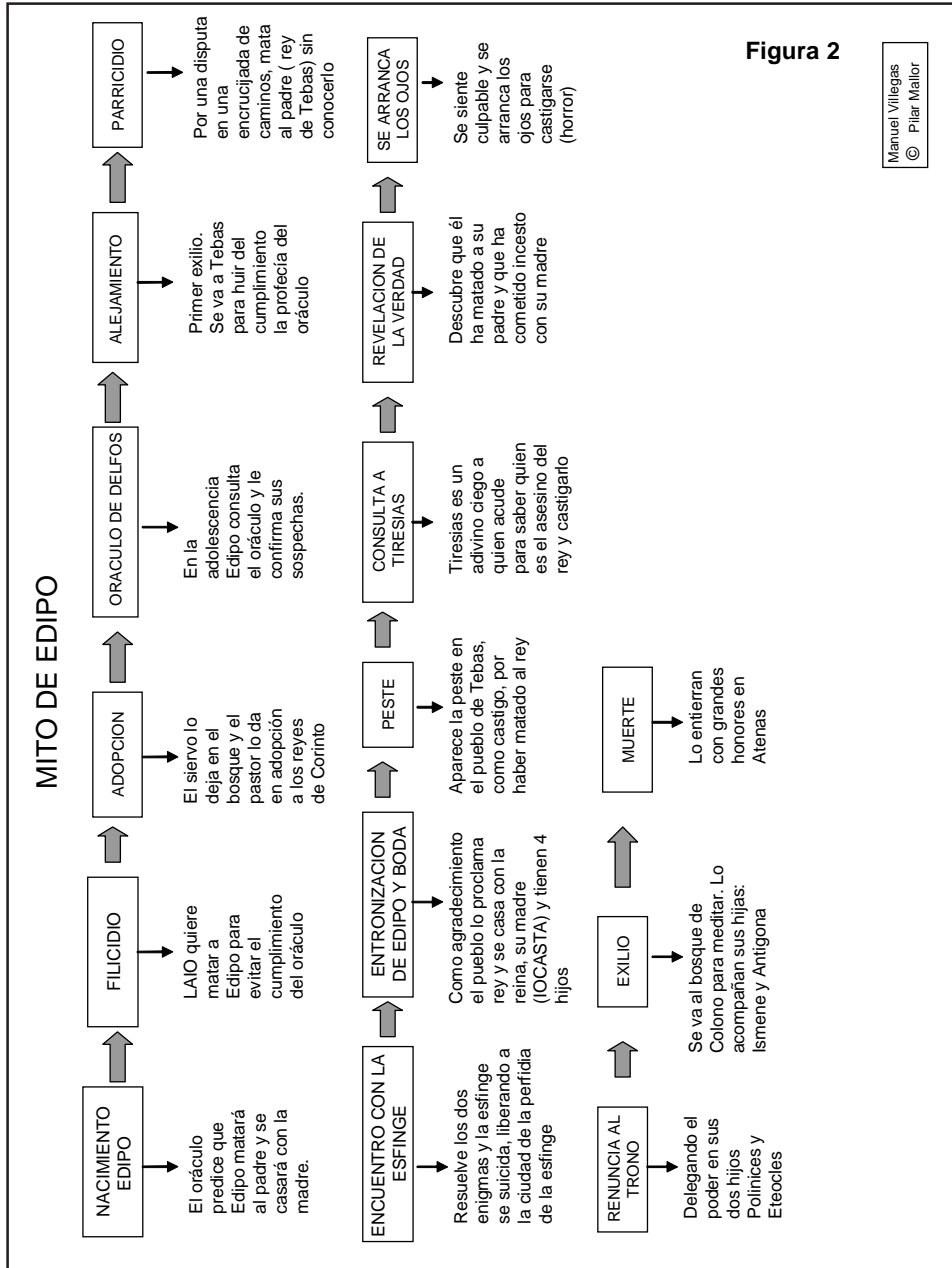
Sin embargo Edipo quiere saber:

- *Debo saber la verdad... Que se cumpla lo que debe ser. Quiero conocer mi linaje.*

Finalmente es el pastor, que lo salvó, quien explica la historia:

- *Estoy por revelar algo tremendo (dice el pastor).*

- *Y yo por escucharlo. Pero es necesario que así sea, replica Edipo*



**Figura 2**

Manuel Villegas  
© Pilar Mallor

Al conocer la historia se arranca los ojos (se vuelve ciego para iniciar un camino interior hacia el conocimiento de sí mismo), renuncia al trono y se autoexilia (pérdida y duelo) en Colono para meditar. Entra en “depresión” y tiene que ser cuidado por sus hijas. Pero de esta depresión saldrá transformado, a través de un



viaje interior, meditando sobre cuál ha sido su destino y cómo lo ha cumplido, reconociendo su pasado y asumiendo su existencia, liberando su culpa y aceptando su responsabilidad

*“Es cierto que llegué a las manos con mi padre y lo maté. Pero no sabía lo que estaba haciendo y a quién. No se puede reprochar por un acto involuntario. Y si me casé con mi madre fue también sin saberlo. Y después de haberme engendrado me dio cuatro hijos, pero la esposé en contra de mi voluntad... No puedo ser considerado culpable., he matado pero soy puro delante la ley, porque no sabía nada”*

Sus últimas palabras serán de amor para sus hijas: *“Una sola palabra disuelve todas las penas; nadie os amaré tanto como yo”*.

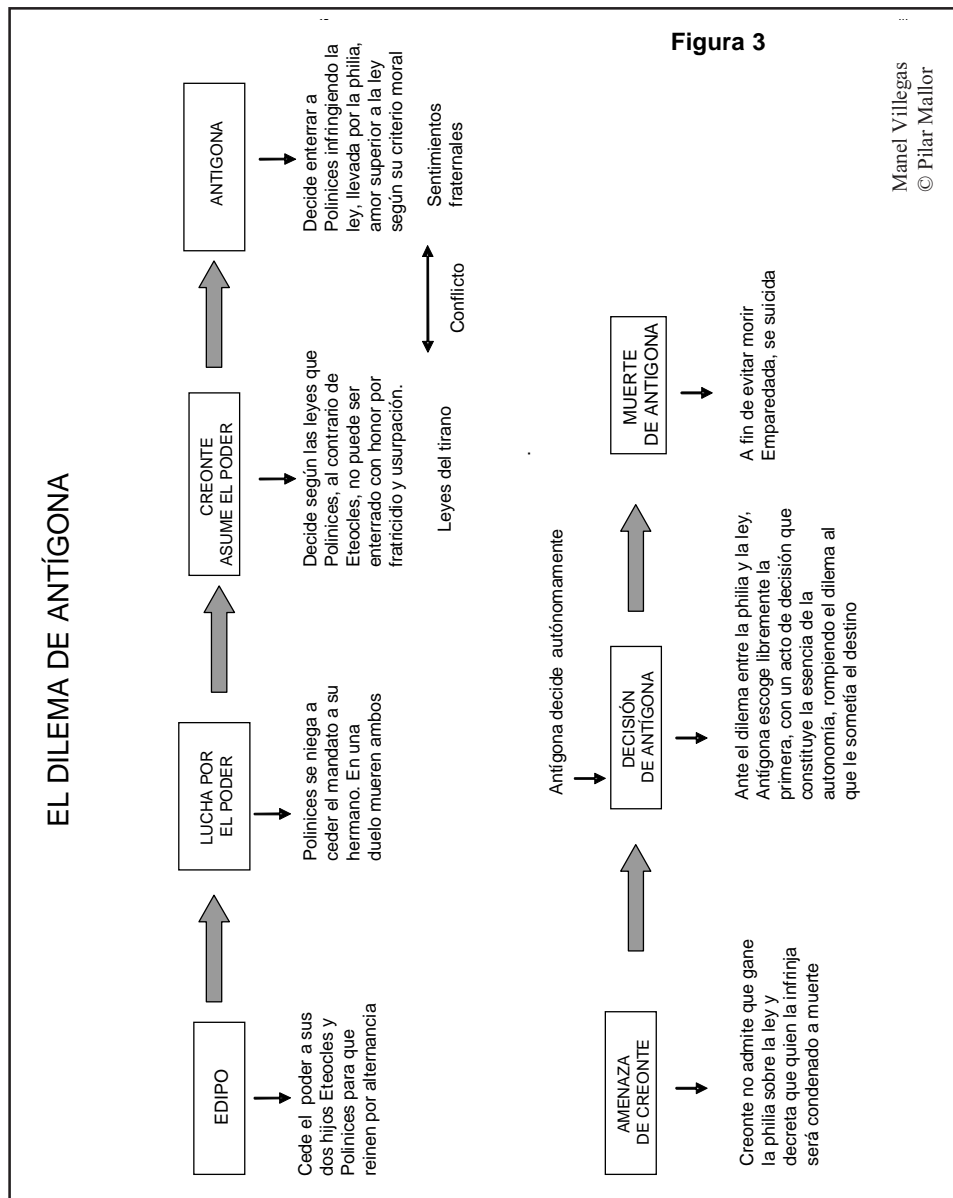
Durante este viaje a Colono comienza a transformarse la conciencia del sentimiento de culpa, que lo mantiene en la posición pre-nómica de la desgracia, en responsabilidad. Hace una elaboración por la que reconoce que no es culpable de lo que hizo porque introduce la conciencia individual frente al destino, dado que ha hecho las cosas sin saber. Es responsable de lo que hizo pero no culpable. Diferencia entre acción e intención, entre culpabilidad (hacer algo malo por lo que se merece un castigo) y responsabilidad (aceptar las consecuencias de sus actos). Cuando cambia la culpa por la responsabilidad, puede desarrollar el sentimiento del amor y eso facilitará el proceso hacia la autonomía. Al morir Edipo dice dirigiéndose a sus hijas: *“nunca nadie os ha querido tanto como yo”* el amor lo redime, el amor de las hijas lo ayuda a cambiar. El amor posibilita la curación. Aceptando los errores es posible curarse de ellos.

Edipo ha vivido toda su vida engañado respecto a sus orígenes y al significado de sus actos, pero cuando descubre la verdad ya no puede ignorar su responsabilidad. El autoengaño forma parte de nuestro modo de sobrevivir a la angustia existencial, pero el conocimiento de sí mismo sólo es liberador si va acompañado de aceptación y responsabilidad. Antes de conseguir este estadio solemos intentar huir u ocultar “nuestro destino” para no enfrentarnos a él. Para que ello sea posible es necesario transformar la desgracia en oportunidad, la tristeza o la depresión en contacto profundo con nosotros mismos, el miedo en audacia, el error en aprendizaje, el abandono en individuación, la culpabilidad en responsabilidad.

### ***El dilema de Antígona***

La historia continúa con los hijos de Edipo. Antígona es hija de Edipo juntamente con Ismene, Polinices y Eteocles. La tragedia de Antígona empieza cuando Edipo cede el poder a sus dos hijos varones y les da la consigna de repartirse el poder alternándolo. (ver Figura 3). Cuando Polinices acaba su reinado no se lo quiere ceder a su hermano, llegando a las manos y muriendo ambos en la lucha. Creonte, cuñado y tío de Edipo y sus hijos, asume el poder y decide que según las leyes Polinices como fratricida y usurpador, no merece ser enterrado con honores.

Pero Antígona se rebela, pues según ella la ley del afecto está por encima de la ley del tirano y decide dar digna sepultura al hermano. Ante el desacato de la ley, Creonte condena a muerte a Antígona.



Si en Edipo Rey la tragedia se desataba a propósito del enfrentamiento con el destino dictado por el oráculo, en Antígona ésta es producto del conflicto de

voluntades entre humanos, entre la legitimidad del poder y la de los sentimientos. Ahí la libertad se afirma en las relaciones interpersonales frente a las impersonales. Ante el conflicto Antígona, como más adelante Sócrates, acepta morir desde una posición autónoma, cumple la ley, pero no se somete a ella. Decide seguir sus sentimientos o sus principios desde un posicionamiento autónomo. El conflicto al tener que decidir entre las dos opciones.

La consecución de la autonomía supone, con frecuencia, el enfrentamiento a conflictos y crisis, la asunción de responsabilidades en la toma de decisiones, la confrontación de voluntades, el reconocimiento de los límites físicos y sociales, la autolimitación de los propios impulsos, deseos y caprichos en base a los criterios de posibilidad, puesto que, como dice José Antonio Marina (1998) “la autonomía no se aprende con autonomía, sino a través de la heteronomía y liberándose de ella”. No se trata de educarse *en* la libertad, sino *para* la libertad.

### ***El mito de Er: La responsabilidad sobre el destino***

Tanto Edipo como Antígona se enfrentan a un destino que les es ajeno. Para Edipo el destino ha sido dictado por los dioses y revelado por el Oráculo. Para Antígona es la voluntad del tirano la que lo determina. El mito de Er representa una visión opuesta del destino: son los humanos quienes lo escogen, aunque no sean conscientes de ello. El mito aparece en el diálogo de Platón, titulado *La República*, que reproducimos de forma abreviada a continuación.

Er es un soldado raso, mercenario, de origen armenio, a quien dan por muerto en una batalla y al que se le otorga el privilegio de asistir al juicio de las almas. Como él va a ser escogido para volver a la tierra para explicar lo que allí sucede, no tiene que pasar por ese juicio. El juicio consiste en que cada alma repasa su vida, tiene que valorar su existencia, cual ha sido su destino, su karma, reflexionar sobre si ha cumplido con lo que esperaba de la vida. (ver Figura 4) Una vez realizado este ejercicio de análisis sobre la vida de cada uno, las almas tienen que presentarse ante Láquesis, una de las Parcas, hijas de la Necesidad (Moiras). Tan pronto como llegan, una especie de adivino las hace formar en fila y después, tomando del regazo de Láquesis diferentes suertes y modelos de vida, se dirige a las almas para decirles:

*“He aquí la palabra divina de la virgen Láquesis, hija de la Necesidad: almas pasajeras, vais a comenzar una nueva carrera de índole perecedera y entrar de nuevo en un cuerpo mortal. No será un daimon quien os elija, sino vosotras quien elegiréis vuestro daimon. Cada una de vosotras escogerá por suerte la vida a que habrá de quedar ligada por la Necesidad. Pero la virtud no está sujeta a dueño y cada cual podrá poseerla en mayor o menor grado según la honre o la desdeñe. Cada cual es responsable de su elección. ¡La divinidad no es responsable!”*

“Después de hablar así, echó las suertes sobre todos y cada uno recogió la que había caído junto a él, salvo Er, a quien no le estaba permitido, y al levantarla cada

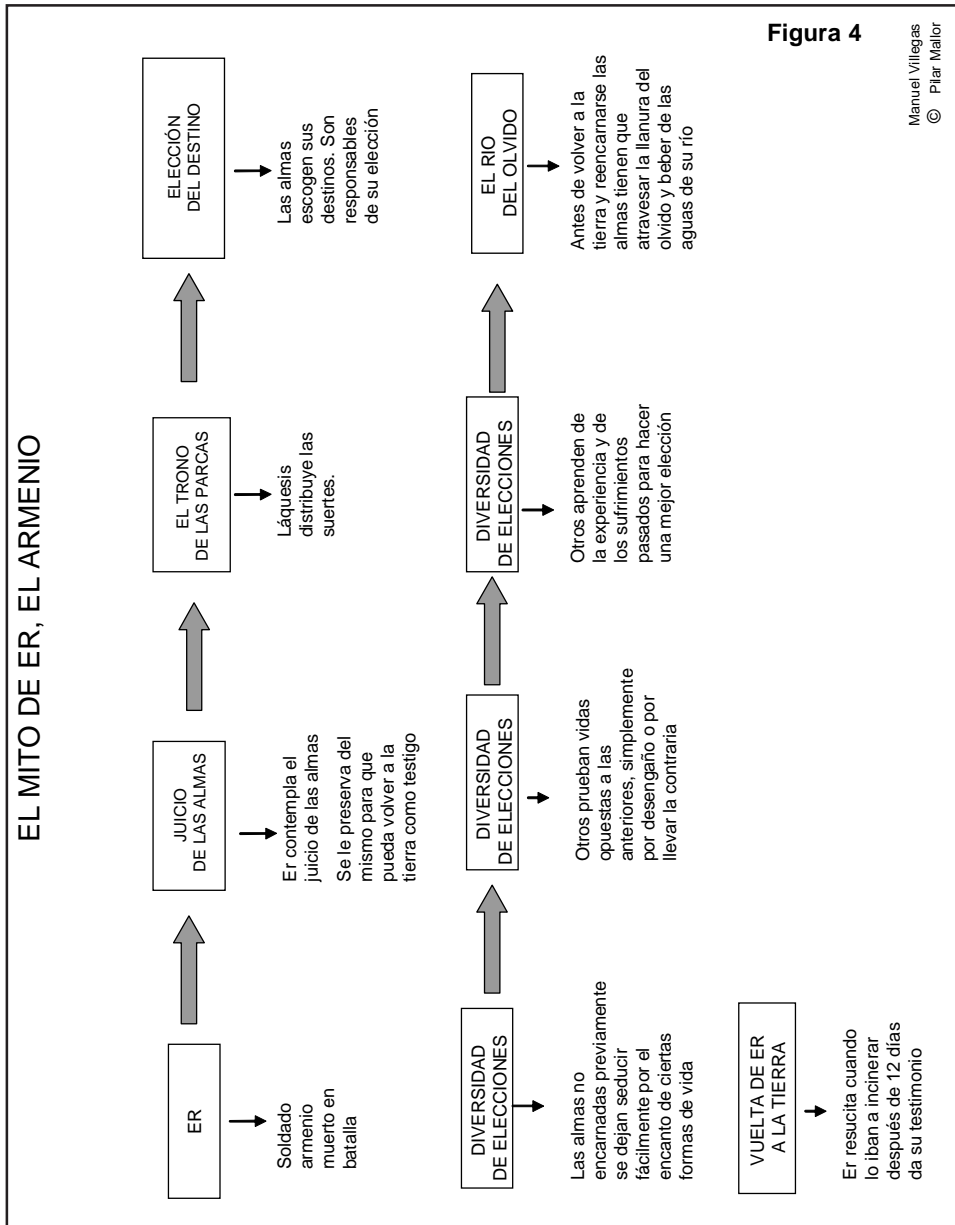
uno se enteró del rango dentro del cual le tocaba elegir. Acto seguido, colocó en el suelo, delante de ellos, los modelos de vidas en número muy superior al de los presentes, cuya variedad era infinita... Por lo demás, todos los accidentes de la condición humana se mezclaban entre sí, y con ellos la riqueza y la pobreza, la enfermedad y la salud, y había también términos medios entre esos extremos. Según parece, aquel es el momento crítico para el hombre, y por ello cada uno de nosotros debe preocuparse por encima de todo de buscar y adquirir la ciencia que le permita discernir entre la vida dichosa y la miserable, y escoger en todo momento y donde quiera la mejor, en la medida de lo posible. Y el mensajero del más allá contaba que el adivino había proseguido de la siguiente manera:

*Hasta el último que llegue, con tal que escoja con discernimiento y observe después una conducta firme y juiciosa, podrá llevar una vida digna de vivirse. Que el primero, pues, no se descuide en la elección, y que el último no se desaliente.*

Contaba además que no bien el adivino hubo dicho estas palabras, se adelantó el primero a quien le cayó la suerte y eligió la mayor de las tiranías, movido por su insensata avidez, sin haber examinado suficientemente todas las consecuencias de su elección y sin advertir, por lo tanto, que lo destinaba a devorar a sus propios hijos y a cometer otras abominaciones. Y cuando se hubo percatado de estas circunstancias, luego de examinarlas detenidamente, se golpeaba el pecho y se lamentaba, no recordando los consejos del adivino, pues en lugar de culparse por su desgracia, acusaba de ella a la fortuna, a los daimones y a todo, menos a sí mismo... Entre los así engañados, no eran pocos los que llegaban del cielo, pues carecían de una experiencia suficiente del sufrimiento, en tanto que los procedentes de la tierra, por haber sufrido ellos mismos y haber sido testigos del sufrimiento ajeno, no hacían su elección tan a la ligera. Por esta razón, y por el azar del rango obtenido en suerte, la mayoría de las almas cambiaban sus males por bienes, y viceversa... Era, según contaba, un espectáculo curioso ver de qué manera las diferentes almas elegían su vida; espectáculo que movía a piedad, risiblemente absurdo. Las más se guiaban en su elección por los hábitos de su vida precedente.

Una vez que eligieron sus vidas, las almas se acercaron a Láquesis en el orden que les había tocado en suerte, y ésta les dio a cada uno el daimon que hubiera escogido, a fin de que le sirviera de guardián en la existencia y la ayudara a cumplir íntegramente su destino... Una vez que todas hubieron pasado, se encaminaron juntas a la llanura del Olvido... donde todas las almas bebieron de su río, pero aquellas que por imprudencia beben más allá de la medida, pierden absolutamente la memoria. Después las almas se durmieron, pero hacia la medianoche retumbó el trueno, tembló la tierra, y de pronto fueron lanzadas como estrellas errantes, cada una por su lado hacia el mundo superior en donde debían renacer. A Er, según contaba, le impidieron beber el agua del río. Ignoraba por dónde y en qué forma se había reunido con su cuerpo, pero de pronto, al abrir los ojos, se había visto en la

madrugada tendido sobre la pira”.



El mito de Platón parte de la idea de la reencarnación de las almas. En consecuencia, para la teoría platónica conocer es recordar, la memoria es la que da sentido a la experiencia, la que nos permite descubrir la verdad oculta en nuestras

almas. Nosotros utilizamos este mito como una metáfora de lo que significa la psicoterapia. Por eso el proceso de terapia puede verse en parte como un proceso de recordar, de entender la vida que se ha llevado hasta este momento, de reconstruir su significado. La psicoterapia constituye la oportunidad de pasar por el juicio de las almas sin necesidad de morir y volver a encarnarse. El juicio es una reconstrucción, es llegar a un conocimiento de lo que ha sido la vida, conocerse a si mismo para poder hacer una redecisión, una segunda elección, volver a decidir la vida que se quiere escoger, y como la elegirás, en base a cual de los tres tipos que se describen en el mito. ER observa que existen 3 tipologías de almas a la hora de elegir destino:

- Las almas que no se han encarnado nunca, son ingenuas y no tienen experiencia y por lo tanto se dejan seducir por vidas asociadas al éxito, a la riqueza o a la belleza, pero no han vivido las implicaciones y consecuencias que eso implica.
- Otro grupo es el que está muy disgustado con la vida que han tenido y escogen todo lo contrario y opuesto a lo vivido como venganza, por ejemplo: si han sido esclavos, deciden ser tiranos.
- Otro grupo es el que ha sufrido mucho en su vida y ha aprendido del dolor; por ello las almas de este grupo deciden de forma mucho más meditada.

Láquesis advierte a las almas que una vez que elijan sus vidas no las podrán cambiar, que el destino está en su decisión. Si se elige un tipo de vida, no se puede cambiar su guión, es decir, si se elige la riqueza, como el rey Midas, eso implicará que todo lo que toques se convertirá en oro, por lo que serás inmensamente rico, pero que morirás inexorablemente de inanición, porque el oro no se come.

La terapia constituye la oportunidad de pasar otro río, pero en vez de ser el del olvido será el de la conciencia. Es importante darse esa segunda oportunidad, después de haber pasado el juicio, valorado la vida y gozado de la posibilidad de volver a escoger siendo responsable de tus decisiones. En terapia buscamos entendernos, comprendernos y saber qué vida debimos de escoger en su momento y cual es la que queremos vivir en un futuro. Pretendemos conocernos a nosotros mismos para poder hacer una segunda elección. La terapia es la llanura de la conciencia, por lo que el paciente se deberá hacer responsable de sus decisiones.

Hay dos planteamientos previos a ello:

- ¿qué vida hemos vivido, qué hemos aprendido de ella?
- ¿qué vida elegiremos de aquí a adelante y cómo lo haremos? ¿desde el aprendizaje, desde el rebote o desde la rabia?

Para poder responder a estas preguntas puede ser útil llevar a cabo el siguiente ejercicio que hemos denominado “el segundo Er”

### Ejercicio del segundo Er

La distinción entre un primer ER y un segundo ER, no está en el mito Platónico, es una adaptación a la psicoterapia para la que proponemos el siguiente ejercicio vivencial que puede hacerse al principio y/o al final del proceso terapéutico, de acuerdo con las siguientes consignas:

La columna del primer Er corresponde al río del olvido, la del segundo Er al de la conciencia. Desde el ahora, tenéis que valorar qué creéis que elegisteis en el primer Er haciendo un análisis o una reflexión sobre el tipo de vida que habéis tenido y después plantearos que escogeríais como segundo destino si os dieran la oportunidad en terapia, qué cosas has descubierto de ti que no te gustan y quisieras cambiar, cómo queréis vivir vuestra vida a partir de ahora, qué cosas podríais hacer para conseguir ser autónomos. Para llegar a la autonomía es necesario pasar por momentos de crisis, por sufrimiento y así poder crecer.

Las palabras que aparecen en la primera columna de la izquierda del test (ver Tabla) representan los diversos destinos que podemos haber escogido, por ejemplo: ambición, generosidad, placer, cuidado, temor, etc. como formas de vida. Un signo más (+), menos (-) o igual (=) sirve para indicar en cada columna del primer o segundo ER nuestra puntuación. Los signos del primer Er indicarán de qué manera ha estado presente el destino que se está evaluando; en ese caso el signo (=) significará ni poco ni mucho, normal o medio, el (+) mucho y el (-) poco o nada. En la segunda columna, correspondiente al segundo Er, el signo (=) significará igual que en la primera columna, mientras más (+) o menos (-) indicarán un aumento o un descenso en función de la primera columna. Es bueno puntuar todos los ítems y dar margen a añadir otros (indicados aquí por \*\*\*) que el sujeto quiera proponer por sí mismo. Para intensificar las respuestas se pueden repetir los signos has tres veces. Si, por ejemplo, un ítem del primer Er se ha puntuado con un (+) y se quiere potenciar en el segundo Er se puede indicar con dos o tres signos positivos (++ o bien +++), o al revés, si se trata del signo negativo.

Puede ser útil pasar el ejercicio sobre el segundo Er antes y después del proceso de terapia, como medio de evaluación del cambio. Es una metáfora de lo que es una terapia, constituye un momento de redecisión en la vida, a través de una recopilación de significados de lo que es y lo que ha sido tu vida hasta el presente y lo que deseas que sea en el futuro.



DESTINOS	PRIMER ER		SEGUNDO ER:
	El río del olvido		El río de la conciencia
AGRADAR			
CUIDAR			
COMPLACER			
RECONOCIMIENTO			
DAR BUENA IMAGEN			
EVITAR JUICIO AJENO			
DEPENDENCIA			
RESPONSABILIDAD			
VERGÜENZA			
ATRACTIVO			
RIQUEZA			
CAPRICHOS			
EROS			
PROTEGER			
FAMA			
COMODIDAD			
ATARAXIA			
SOLEDAD			
CONOCIMIENTO			
AUDACIA			
VENGANZA			
PRAGMATISMO			
AMBICIÓN			
PODER			
FIDELIDAD			
ETERNA JUVENTUD			
PHILIA			
BELLEZA			
AGAPE			
ORDEN			
ÉXITO			
AYUDAR			
AVENTURA			

EFICACIA			
CONTROL			
EMPATIA			
RESENTIMIENTO			
SER MAS FLEXIBLE			
SABER RECIBIR			
SABER DAR			
ACEPTACIÓN			
NO JUZGAR			
SABER PERDONAR			
INTEGRACION			
CONGRUENCIA			
ESPONTANEIDAD			
CONFIANZA			
CONCIENCIA			
TOLERANCIA			
***			
***			
***			
***			
***			
***			

## A2) MITOS SOBRE EL AMOR

Muchas de las concepciones sobre el amor provienen de mitos antiguos, recogidos en la literatura griega y latina. Aquí hacemos referencia a algunos de ellos que nos han sido particularmente útiles en terapia. Algunos tienen como objeto el origen y el significado del amor, otros hacen referencia a la imposibilidad de amar.

### *El mito del andrógino*

El mito del andrógino, reproducido por Aristófanes en el Banquete de Platón, del que proviene la idea de las dos mitades presente en la imagen popular de “la media naranja”, expresa claramente la función ontológicamente reparadora ejercida por el amor sobre la escisión provocada por los dioses de la naturaleza andrógina originaria de los hombres:

*“Primero, la raza humana constaba de tres géneros, y no de dos como hoy, macho y hembra; había también un tercer género, cuyo nombre queda,*

*aunque él haya desaparecido: el género andrógino. Constaba de unidades concretas formadas por los otros dos géneros-el masculino y el femenino no sólo por el nombre, sino también por su forma... Eran su fuerza y robustez terribles y muy ambiciosos sus pensamientos, de modo que levantaron la mano a los dioses y emprendieron la escalada del cielo para sobreponerse a ellos.*

*Zeus y los demás dioses celebraron consejo sobre lo que debía hacerse y se encontraban con dificultades: no querían matarlos, ni podían soportar su soberbia. Por último Zeus después de haber meditado profundamente, dijo: "Me parece que tengo un procedimiento para que siga habiendo hombres y cesen en su desobediencia: debilitarlos. Los cortaré a todos por la mitad y así, al mismo tiempo, serán más débiles y más beneficiosos para nosotros, puesto que aumentarán en número"...*

*Dividida así la naturaleza humana, cada uno se reunía ansiosamente con su mitad. Abrazados, entrelazados, deseando fundirse en una sola naturaleza, morían de hambre y de inacción, porque no querían hacer nada por separado. Y cuando una de las partes moría quedando la otra en vida, ésta buscaba otra mitad cualquiera y la abrazaba...*

*Desde entonces, pues, es el amor recíproco connatural a los hombres, el amor que restituye al antiguo ser, ocupado en hacer de dos uno y en sanar la naturaleza humana. Cuando alguien tropieza con su propia mitad queda sujeto a un maravilloso asombro hecho de amistad, confianza y amor, y ninguna de las mitades quiere entonces ser de nuevo dividida ni por corto tiempo... Si Hefaiсто (Vulcano en la versión latina) se les apareciera y les preguntara: "¿Qué es lo que queréis que suceda en vuestra unión? ¿No deseáis haceros uno de modo que ni de noche ni de día podáis separaros?", estamos seguros de que ninguno rehusaría ni podría manifestar otro deseo: coincidir y componerse con el amado para formar los dos juntos una unidad. La causa es que nuestra antigua naturaleza era tal como queda dicho y nosotros éramos seres plenos.*

*Al deseo y persecución de la plenitud se llama amor... Afirmo pues que nuestra raza humana sería feliz si cada uno encontrara a su propio amado y volviera así a su originaria naturaleza... El Amor es quien nos otorga en nuestro estado presente las mayores gracias, conduciéndonos a lo que nos es propio y es también quien nos depara mayores esperanzas para el futuro, pues él nos restablece en nuestro antiguo ser, nos sana, nos hace bienaventurados y felices". (Aristóteles en el Banquete de Platón)*

En este mito hallamos la mayor parte de las ideas que se hallan implícitas en el concepto romántico del amor erótico:

- El ser humano es incompleto, dividido en dos mitades (masculino/femenino; ying/yang; animus/anima).

- El amor constituye una experiencia de reencuentro entre las dos mitades (el mito de la media naranja).
- El amor funde las dos mitades en una sola unidad que nos devuelve a la plenitud (felicidad) originaria.

### ***El mito del nacimiento de Eros***

El mito del nacimiento de Eros, puesto por Sócrates en boca de la sacerdotisa Diótima dentro del mismo diálogo de Platón, da cuenta de la idea igualmente romántica de que el amor es el intento paradójico de satisfacer una necesidad que corresponde a una carencia insaciable:

*“El día que nació Afrodita, cuenta Diótima, los dioses celebraron un banquete. Al acabar éste, Penia, es decir pobreza, se presentó para mendigar. Vio entonces en el jardín de Zeus a Poros, es decir ingenio, riqueza o recursos, embriagado por el néctar y adormecido. Buscando poner remedio a su indigencia, Penia decidió tener un hijo con Poros y, echándose a su lado, concibió a Eros”.* (Sócrates, en El Banquete de Platón)

La conversión del deseo amoroso en necesidad que cantan todas las canciones de amor (y también las sirenas de las personas dependientes, Mallor, 2006) se deduce según la explicación socrática de este origen del amor. La suposición de que mis carencias encontrarán satisfacción plena en el otro. Pero dado que la carencia (el deseo) nunca se satisface, eros adquiere un carácter circular que lleva a su agotamiento, sustitución por otro o conversión en su contrario (Thanatos). En el momento en que el deseo se convierte en necesidad aumenta la dependencia y disminuye el respeto.

### ***El mito de Eros y Psique***

Psique la mujer más hermosa del mundo, cuya belleza eclipsa la de la propia Afrodita (Venus), es la menor de las tres hijas de un rey de Anatolia. Afrodita quiere vengarse (1) de ella enviando a su hijo Eros para que con un dardo oxidado la haga enamorar del hombre más monstruoso del mundo (2).

Eros conmovido por su belleza se enamora hasta tal punto de Psique que la esposa y se la lleva a su palacio celestial, con la condición de que no le vea nunca el rostro (3). Por las noches comparten el tálamo nupcial, pero desaparece sistemáticamente al amanecer.

Psique se añora de su familia (4) y quiere que vayan a verla sus hermanas, las cuales, celosas de su fortuna, la quieren convencer de que desvele la identidad para que se convenza de que su esposo es un monstruo y que por ello no se deja ver.

Llevada por la curiosidad (5), psique se levanta por la noche y acerca su lámpara de aceite al rostro de Eros, despertándole de inmediato y desapareciendo al instante, conforme le había advertido de que su traición al pacto le costará la

relación.

Embarazada de Eros, Psique quiere recuperar al esposo. Para ello tiene que superar una serie de pruebas, la última de las cuales implica una visita al Hades, donde Psique tiene que abrir el cofre de la eterna hermosura (6), reservado a Afrodita. Después de abrirlo imprudentemente Psique cae en un sueño eterno.

Eros conmovido por el amor de la esposa la rescata, despertándola (7) de su profundo sueño y llevándosela a su morada en el Olimpo. La hija que nace de ambos es Hedoné (el placer)

Los ecos de este mito responden de forma más o menos parcial o completa a vivencias que frecuentemente atraviesan la experiencia del amor

- 1) La envidia de la belleza ajena (Blancanieves y la madrastra)
- 2) Las desigualdades en el amor (La Bella y la Bestia)
- 3) El amor es ciego
- 4) Las interferencias familiares
- 5) La curiosidad destruye el amor
- 6) El mito de la eterna belleza
- 7) El mito de la bella durmiente y del príncipe azul

### ***Eco y Narciso: el amor imposible***

El mito de Eco y Narciso nos remite al adivino Tiresias, al que hemos visto actuar también en el mito de Edipo, quien al nacer el bellissimo Narciso, hijo de la unión de la ninfa Liriope y del viento Cefis, predijo que viviría muchos años “si no llegara nunca a conocerse a si mismo”, (ver Figura 5)

Al ser tan bello era deseado por todos, pero él, engreído en su superioridad, los rechazaba sistemáticamente, creyendo que sólo podría enamorarse de una divinidad, hasta que un día yendo por el bosque de cacería perdió a sus amigos y empezó a gritar:

- *¿hay alguien por aquí...?*

Y oyó una voz que decía:

- *por aquí...*

Esta voz era de Eco, la ninfa que había sido castigada por Hera o Juno a carecer de voz propia y repetir sólo las últimas palabras que llegaban a sus oídos. Eco era incapaz de hablar por si misma. Estaba privada de tener discurso propio, pero no de tener sentimientos propios y Eco se había enamorado de Narciso. Escondida en el bosque estaba esperando la ocasión para encontrarse con él, hasta que ésta se produjo.

Narciso siguió preguntando:

- *¿Estás aquí a mi lado?*

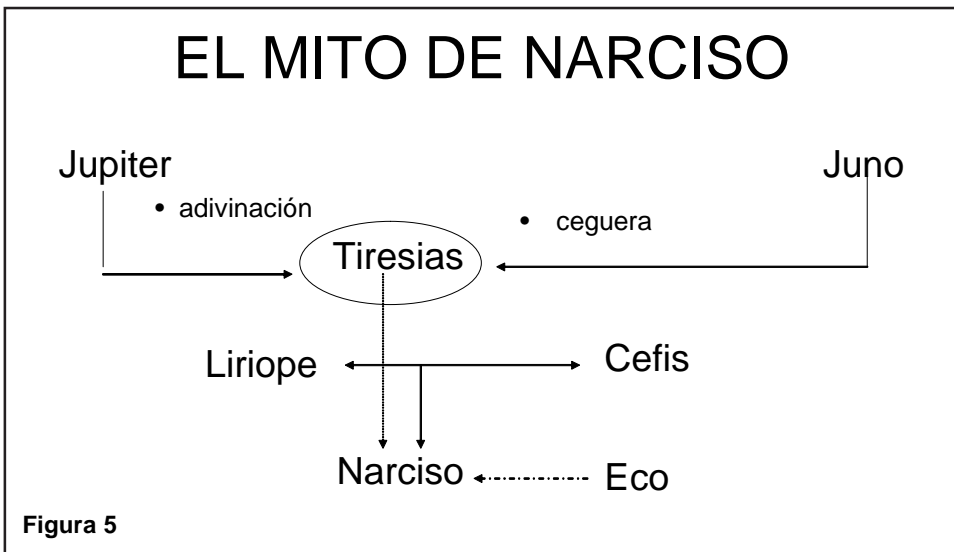
Y eco respondió:

- *a mi lado.*

Entonces, dijo Narciso,

- *acércate*
- Y Eco repitió:
- *acércate*
  - *Juntémonos,*
- exclamó Narciso. A lo que Eco respondió:
- *Juntémonos.*

Estas palabras dieron a Eco el pretexto para salir de su escondite tras los árboles y echarse al cuello de Narciso para besarle, el cual, al verla, la rechazó como hacía con todo el mundo. Eco, desconsolada se escondió de nuevo en el bosque para pasar el duelo, languideciendo poco a poco hasta convertirse en las rocas que repiten el eco de la voz. Por eso existe el eco en las montañas, que no es otra cosa que la voz de la ninfa que repite las últimas palabras de quien las pronuncia.



Narciso se encontró solo y perdido y la diosa Juno creyendo injusto el castigo del rechazo amoroso que Narciso le había infligido a Eco lo condenó a sentir lo mismo que sintió ella al ser rechazada. Quiso que Narciso se sintiera rechazado, también. Llevado por la sed Narciso se acercó a una fuente de agua cristalina y cuando se inclinó sobre el estanque que formaba vio una imagen reflejada en el agua y se enamoró de ella. Cuando sonreía, también lo hacía la imagen, pero cuando enamorado de ella la quería besar, la imagen desaparecía y cuando la quería abrazar casi se ahogaba y así sucesivamente. Narciso se pasó los días rogando para que la imagen saliera del agua, y al final se quedó tumbado esperando, quedándose dormido y muriendo al fin. Cuando los amigos lo encontraron vieron que se había convertido en la flor que lleva su nombre, el narciso.

En psicoterapia se puede utilizar este mito para trabajar el narcisismo y la dependencia emocional. Narciso representa el trastorno de personalidad por el cual la persona es incapaz de amar a los otros, el narciso se quiere a sí mismo, pero es importante también tener en cuenta la otra parte del mito, la que rechaza el amor de los demás. Narciso sufre cuando se enamora de sí mismo y no puede satisfacerse a sí mismo. Cuando quiere acercarse a sí mismo como a otro, descubre que no hay otro, sino que es él mismo.

No hay que confundir el narcisismo con la autoestima o al revés, la autoestima con el narcisismo. Una cosa es el amor ontológico, la autoestima, y otra cosa es el enamoramiento de sí mismo. El enamoramiento es una atracción hacia algo que no tienes o no eres, es una fuerza que nos lleva a relacionarnos hacia otros, hacia el mundo. Se quiere al otro como a otro, distinto de mí, se crea una relación entre el tú y el yo. En el narcisismo no existe el amor hacia el otro sino el enamoramiento hacia uno mismo, entonces el Eros, la fuerza de atracción se destruye, porque se reinvierte hacia uno mismo.

Para Narciso los otros no son sujetos, sino objetos, y eso le impide relacionarse con los demás de forma profunda, íntima, amorosa, de tener sentimientos hacia otros, incapaz de sentir empatía. Narciso se consume en este enamoramiento inalcanzable de sí mismo. A los demás los necesita como espejo, como eco, pero cuando encuentra a Eco en persona es incapaz de quererla. A los otros los trata como objetos que en sí mismos carecen de entidad como Eco. Por eso hay muchas parejas, en que uno es narcisista y el otro dependiente, es muy típica esta asociación, en que uno cree tenerlo todo y el otro cree no tener nada. Se trata de relaciones asimétricas y deficitarias (Villegas y Mallor, 2010), donde realmente no hay nada que compartir más que un reflejo de una realidad inexistente.

Este mito reproduce por un lado el narcisismo y por el otro la dependencia emocional, representada por la ninfa Eco. Eco no tiene voz propia, es la dependiente emocional, está condenada a repetir el discurso del otro, y necesita para existir que alguien la evoque (vox), alguien que le dé voz, que le dé existencia, solo existe si alguien está allí. Constituye una imagen muy gráfica para trabajar en terapia con personas que están en una posición de dependencia emocional, personas que son satélites de otras, convirtiéndose en su eco.

Narciso es imagen y Eco es voz, pero ninguno de los dos tiene entidad, porque uno se pierde en la imagen y el otro se pierde en la voz, ambas son efímeras, la voz suena y desaparece, la imagen se diluye cuanto más te acercas a ella. La relación entre un narcisista y un dependiente puede durar mucho tiempo, pero sobre la base de una ficción. Si uno es el espejo y otro el reflejo no hay entidad, mientras que Narciso se pueda mirar y el espejo aguante puede durar mucho la relación. Pero el espejo sólo es un espejo, no tiene voz propia, se limitará a hacer de eco toda la vida de una imagen inalcanzable, si es que no se rompe antes



## PERSONAJES DE LEYENDA

Hay relatos que no tienen un carácter tan mítico o trascendental 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. Su relato está mitificado, convirtiendo a sus protagonistas en personajes de leyenda, como el propio Ulises o el guerrero indio Arjuna a los que nos vamos a referir en las páginas siguientes a propósito del uso que hacemos en psicoterapia por su carácter ejemplar o simbólico.

### *Ulises y las sirenas: mantener el rumbo*

La Odisea narra el regreso de Ulises, después de la guerra de Troya, a su reino de Ítaca, donde le esperaba Penélope, su mujer. En este viaje de vuelta por el mar, lleno de aventuras, Ulises se vio obligado a costear la isla de las Sirenas, monstruos medio mujeres, medio pájaros, que con su música, atraían a las naves, que se estrellaban en los escollos de la isla, tras lo cual, ellas devoraban a los náufragos. Para hacer frente a este peligro Ulises taponó con cera las orejas de los marineros a fin de que no oyeran el canto de las sirenas, y él se hizo atar al mástil del navío, pudiendo así evitar la tentación de ceder a su reclamo, sin apartarse de su camino, diciéndoles:

*“Me ordenó Circe que sólo yo escuchara su voz; pero a mi 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”.*

De vuelta a Ítaca, después de muchas otras vicisitudes, como superar el estrecho de Mesina, donde los dos monstruos Caribdis y Escila devoraban a los marineros provocando temibles remolinos, Ulises consiguió recuperar su reino y su mujer, venciendo a todos los pretendientes a ambos, al trono y a su esposa en un concurso de tiro al arco.

Este relato nos parece un símbolo exacto del camino a recorrer en la psicoterapia: un camino hacia la autonomía, lleno de escollos y cantos de sirena, 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.

El episodio de las sirenas puede ser utilizado ampliamente en psicoterapia, de forma incluso dramatizada, para trabajar aquellos mensajes (creencias irracionales, chantajes emocionales, complejos, etc.) que nos apartan del camino. En su escrito sobre dependencia emocional Pilar Mallor (2006) propone imaginar que en esa nave viajan mujeres con dependencia emocional, cuyo destino es Ítaca (lugar que representaría el final del viaje, en este caso llegar a la autonomía, a un lugar donde sí es posible ser uno mismo, donde llevar las riendas de la propia vida es factible y donde el sentido de la vida es encontrar la paz interior sin necesidad de depender de

otros). En este viaje espiritual, de crecimiento personal, aparecerían estas sirenas y con sus voces intentarían sabotear el retorno a Ítaca impidiendo la recuperación del reino que simbólicamente representaría el reencuentro consigo mismas.

Las sirenas cantarían con voces melodiosas, atrayentes y mágicas una y otra vez:

- *La felicidad de tu pareja es la tuya y tu felicidad depende de él*
- *Todo lo que haces, ha de ser por y para él*
- *Si no te llama constantemente, no te quiere, seguro que piensa en otra*
- *Tu pareja es más importante que tú y tiene más derechos que tú*
- *Tienes que vivir para el otro*
- *Amas, luego existes; vales porque amas*
- *Amar es dejar de ser uno mismo*
- *Has de desaparecer en el ser amado. Sé invisible*
- *Tienes que agradarle, volverte imprescindible y necesaria para él*
- *Eres débil, eres inútil, necesitas alguien más fuerte que tú*

Y es entonces cuando estas mujeres, se tendrían que atar al palo mayor, y escuchar todas esas voces y cantos melodiosos para ser conscientes de los sentimientos que las perturban, escucharlos, identificarlos y valorar las consecuencias que tendría dejarse llevar por ellos. Ponerse cera en los oídos no les aportaría nada, sería como negar o evitar una realidad evidente pero dolorosa de aceptar. Es necesario que escuchen los cantos de sirenas, y reflexionen sobre ellos, para que puedan llegar a la conclusión de que por muy tranquilizadores que suenen en un primer momento, luego llevan a la deriva... a una deriva personal, a la muerte de uno mismo.

La misma estrategia puede aplicarse el obsesivo con sus pensamientos intrusivos en forma de comprobaciones, preguntas o dudas. Estos son cantos de sirena a los que no puede hacer caso, puesto que si intenta acercarse a ellas para examinarlas más cuidadosamente o responder a sus preguntas acaba sucumbiendo a su poder destructivo

Ulises decidió atarse al palo mayor, como en la leyenda de Jasón y los argonautas, los marineros, encantados por la voz de las sirenas se salvaron del desastre gracias a la habilidad de Orfeo, que logró con su canto y su lira tapar la atrayente música de éstas, evitando que se encallaran en los escollos de las sirenas donde se encontraban.

Tanto Ulises como Orfeo, tuvieron recursos para hacer frente a sus perturbaciones, aceptando las limitaciones y debilidades que tendrían si escucharan esas voces tan maravillosas y atrayentes. Hay que aprender a saber renunciar a los cantos de las sirenas, porque nos impiden alcanzar nuestros objetivos, aunque en un momento determinado nos parezcan la solución a nuestros problemas.

### ***El dilema moral de Arjuna***

Arjuna es un príncipe hindú que, a la muerte del padre, lucha contra sus hermanos por la herencia y legitimidad del trono. Los herederos se enfrentan entre ellos divididos en dos ejércitos y entran en conflicto para conseguir el reino. Ya en el campo de batalla Arjuna se pasea con su carro ante sus tropas, observando a la vez al bando contrario, lleno de familiares y amigos, hasta sucumbir a un ataque de pánico:

*“Cuando veo a todos mis familiares, oh Krisna, presentes en este campo de batalla, la vida huye de mis miembros que flaquean, la boca se me seca y aridece; un escalofrío recorre todo mi cuerpo y se me erizan los pelos de miedo. Mi arco Gandiva cae de mis manos, arde todo mi cuerpo, no consigo sostenerme en pie porque mi cabeza empieza a dar vueltas... Entreveo presagios de desgracia, oh Krisna. No puedo alcanzar ninguna gloria matando a mis propios familiares en el sacrificio de la lucha. Porque no tengo ningún deseo de victoria, oh Krisna, ni deseo un reino ni sus placeres... Preferiría que los hijos de Dhritarashtra me encontraran inerme, resignado y me mataran en la lucha con sus propias armas... Así habló Arjuna en el campo de batalla y dejando caer su arco y sus flechas se desplomó en su carro con el ánimo invadido por la angustia y el dolor.”*

El temor que le invade hasta el punto de desarmarlo, tiene por origen el conflicto moral planteado por tener que enfrentarse con sus armas a sus familiares y antiguos maestros. El dilema de Arjuna se produce cuando reconoce ante sí, uno por uno, los rostros de las personas queridas, familiares y maestros, y siente que no puede luchar contra ellos. Ante esta situación a Arjuna se le plantea tener que escoger entre sus legítimos derechos y ambiciones antes que enfrentarse a sus familiares y amigos, dispuesto a renunciar al trono e incluso a aceptar la muerte. En esas condiciones se le aparece Krisna quien intenta convencerle de la legitimidad de su lucha con los siguientes argumentos:

*“Piensa en tu deber y no tengas dudas. No existe gloria más grande para un guerrero que luchar en una guerra justa. Hay una guerra que abre las puertas del Cielo, Arjuna. Felices son los guerreros que tienen la suerte de luchar en esta guerra... Si mueres tu gloria estará en el Cielo, si ganas tu gloria estará en la tierra. Por lo tanto levántate, Arjuna con tu ánimo dispuesto a luchar... Ofréceme tus actos y descansa tu mente en el Supremo. Libérate de cualquier inútil esperanza y de los pensamientos egoístas y con la paz interior esfuérate en la lucha.”*

Estos argumentos están dictados por una autoridad divina, a la vez que remiten al tema del juicio social, apelando al honor de los guerreros:

*“Huir de esta guerra justa quiere decir huir del deber y del honor, ceder a la trasgresión. Los hombres hablarán de tu falta de honor... y eso es peor que la muerte. Los grandes guerreros dirán que huiste del campo de*

*batalla por miedo y los que hasta ahora te tenían en gran concepto, hablarán con desprecio de ti”*

Es interesante observar en esta situación la oposición entre tres sistemas de regulación moral: la anomía, regida por criterios egoístas, la heteronomía, dictada por las normas de autoridad y de juicio social y la sionomía, regulada por las relaciones interpersonales. Krisna busca alejar estos sentimientos del corazón de Arjuna, aludiendo a sus obligaciones y al juicio social.

Los argumentos esgrimidos por Arjuna, dispuesto incluso a perder la vida antes que matar a los suyos, son de tipo prosocial. Los que emplea Krisna, en cambio, se refieren a la autoridad del dios y al poder de la crítica social. El nivel de juicio moral que utiliza el guerrero es mucho más evolucionado que el que sirve para fundamentar los argumentos del dios. Pero la situación creada en el campo de batalla no le permite escapar. Arjuna se siente atrapado, siente que no puede decidir libremente: se ve obligado a escoger entre la propia muerte o la de sus parientes. El dilema está servido y estalla la crisis de ansiedad.

Si Arjuna se dirige a Krisna en busca de su ayuda es porque se siente mal a causa de un conflicto que no se ve capaz de resolver en el que se oponen tres subestructuras de regulación moral entre sí: anomía (las ganas de luchar por un derecho propio), heteronomía (el deber de hacerlo como un guerrero), sionomía (la repulsa a enfrentarse contra sus propios allegados). Ante esta situación Arjuna podría haber hecho tres cosas: atacar, desmayarse, huir. La primera va contra sus sentimientos, la segunda contra su supervivencia, la tercera contra su dignidad. Actuando de cualquiera de estas tres formas evitaba el conflicto, pero no lo resolvía. La solución fue la lucha, pero legitimada por la divinidad (que le libera de la culpa y el miedo a hacer daño a los demás) no por él mismo.

El modelo del desarrollo moral (Villegas, 2011) entiende los trastornos psicológicos como efecto de conflictos entre los diversos sistemas de regulación moral del que el caso de Arjuna constituye un ejemplo paradigmático. Trabajar en terapia con este modelo significa entender el malestar sintomático y psicológico de la persona como producto de un conflicto. La terapia es un momento donde el paciente puede entender el significado de sus síntomas en base a los conflictos sobre los que se sustentan y la gestión que hace de ellos desde los diversos sistemas de regulación moral, es un espacio donde el proceso terapéutico consistirá en asumir la responsabilidad de su gestión.

## **B) LOS RELATOS PAREMIOLÓGICOS:**

La inclusión de determinado tipo de relatos breves en la categoría de paremiológicos no se debe únicamente a su brevedad (compartida con otros cuentos o relatos literarios) sino a su finalidad claramente instructiva o moralizante, lo que los constituye en desarrollos ilustrados de los propios proverbios, convirtiéndolos en recursos analógicos especialmente adecuados a los propósitos terapéuticos. De

este modo, por ejemplo, el cuento de “El granjero y su caballo” (ver más adelante en anexo) se transforma en un desarrollo ilustrado del proverbio “No hay mal que por bien no venga”.

La mayoría de estos relatos son de autor desconocido y se han ido transmitiendo de generación en generación a través de la tradición oral, dando origen a diversas versiones, siendo recogidos muchos de ellos, finalmente, o incluso reescritos de nuevo, por cuentistas o folkloristas de diversos países en distintos momentos históricos. Otros relatos han sido escritos originalmente por autores conocidos y publicados como tales en fechas no muy lejanas. A estos últimos los hemos denominado “cuentos de autor”, mientras que a los primeros los hemos designado como “cuentos tradicionales”

## **B1) CUENTOS DE AUTOR**

Existen colecciones de cuentos escritos o comentados, como los de Bucay (2005), específicamente con finalidades terapéuticas; otros no han sido escritos con esa finalidad pero han adquirido un gran eco entre los libros considerados de autoayuda, algunos de ellos de autor, como “Juan Salvador Gaviota” (Bach, 2003), “El principito” (Saint-Exupéry, 2000) “El caballero de la armadura oxidada”, (Fisher, 2006) “El monje que vendió su Ferrari” (Robin, 2002), “El profeta” (Gibran Khalil Gibran, 2009), “El alquimista” (Coelho, 2008), “Las voces del desierto” (M. Morgan, 2004), cuyos argumentos se desarrollan brevemente en el anexo a este artículo. La mayoría de tales cuentos no fueron escritos originariamente con la intención de ser incluidos en los estantes de las librerías dedicados a la autoayuda psicológica, pero paulatinamente se han ido adscribiendo a este apartado en los catálogos de las casas que los publican.

Por su extensión no pueden ser leídos o explicados en el espacio de una sesión terapéutica, pero se puede recomendar su lectura en casa a propósito de alguna característica que haya surgido en la sesión o se puede compartir algún aspecto del libro al que el propio paciente haya aludido en su relato. Por ejemplo: el farolero de “El Principito” es una buena metáfora de los rituales obsesivo-compulsivos que nos impiden disfrutar de 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 nosotros mismos y nuestras emociones; las columnas o los robles y cipreses de “El Profeta” constituyen una potente imagen de la pareja que sostiene conjuntamente el edificio del matrimonio, pero que a su vez deben mantener una distancia para no confundirse o hacerse sombra mutuamente hasta impedir el crecimiento personal.

Un resumen comentado sobre cada uno de estos libros se halla al final de este artículo en el anexo, donde el lector podrá valorar si determinado título puede ser adecuado para lectura de su paciente. Puede ser que suceda inversamente, que sea el paciente quien saque a colación la lectura de uno de esos libros; en ese caso hará

bien el terapeuta en informarse sobre su contenido. No hemos incorporado estos comentarios en el texto del artículo a fin de hacer más ligera la lectura del mismo y ahorrarle el efecto de “lo ya visto”.

## B2) CUENTOS TRADICIONALES

Otros relatos se presentan en un formato mucho más breve y pueden explicarse en la misma sesión terapéutica si el paciente no los conoce. Proviene de tradiciones muy diversas, y generalmente son de autor anónimo o desconocido como los cuentos Zen, Sufí, Taoistas, etc. o pertenecen a colecciones de cuentos como el “Panchatantra”, “Las mil y una noches”, “Las fábulas de Fedro o Esopo”, “El Decameron”, anteriores a la invención de la imprenta, o las colecciones de cuentos posteriores a ella, llevadas a cabo por

- 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 cigarra y las hormigas, La gallina y los huevos de oro, El cuervo y el zorro, El ratón del campo y el de la ciudad, Los zánganos y las abejas, 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: “Blancanieves y los siete enanitos”; “Pulgarcito”; “Los músicos de Bremen”, “Hansel y Gretel”, “El sastrecillo valiente”, “La Cenicienta”; “El lobo y los siete cabritos”; “Caperucita Roja”, 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. a los que hay que añadir
- Cuentos anónimos como: El flautista de Hamelin, La bella y la bestia, Ali Babá y los cuarenta ladrones, Aladino y la lámpara maravillosa, Los tres cerditos, Simbad el marino, Juan sin miedo, etc., algunos de ellos recogidos y reelaborados en las colecciones anteriormente citadas.

Aunque toda tipología corra el riesgo de ser algo forzada o artificial está claro que los distintos tipos de cuentos se pueden diferenciar por sus destinatarios infantiles o adultos, por sus protagonistas, animales o personajes humanos, todos estos a su vez pueden ser realistas o fantásticos. Estos cuentos suelen ser relatos breves con finalidad moralizante, instructiva o didáctica y suelen presentarse en un tiempo indefinido (ucronía) caracterizado por el inicio atemporal: “Érase una vez, había una vez, érase que se era”

- Cuando los protagonistas de estos relatos son animales solemos hablar de *fábulas*, como “La cigarra y la hormiga”, “Los tres cerditos”, “La ratita presumida”, “La rana y el escorpión”, “El patito feo”.
- Los cuentos *infantiles* suelen tener protagonistas infantiles y resultan especialmente adecuados para trabajarlos en terapia con niños: en algunos

los protagonistas son niños entre sí (Hansel y Gretel), en otros interactúan con adultos (Pulgarcito, El flautista de Hamelin), o con animales (La Caperucita Roja).

- Cuando sus protagonistas son adultos pero interactúan con personajes sobrenaturales (genios, brujas, hadas) hablamos de cuentos *fantásticos* o de *hadas*: “La bella durmiente”, “La Cenicienta”, “Aladino y la lámpara maravillosa”, etc.
- Algunos relatos breves con personajes humanos adultos tienen una clara voluntad moralizante, adoptando la forma de la *parábola*: “El cuento de la lechera”, “El pastor y el lobo”, las parábolas de “El sembrador” “Los talentos”, “El señor de la viña” o “El hijo pródigo” del Evangelio, del Zen o del Tao etc.
- Finalmente algunas *anécdotas* referidas a personajes conocidos adquieren un valor paradigmático o propeutéutico, como la que se cuenta del director de orquesta Herbert Von Karajan, el cual andando un día 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 de orquesta contestó, quitándose el sombrero y presentándose respetuosamente: “Von Karajan”, con lo que convertía el insulto del desconocido en autopresentación del mismo.

### **La utilización de los cuentos tradicionales en psicoterapia**

La utilización de cuentos, parábolas, anécdotas en terapia queda al libre albedrío del terapeuta, el cual sabe que dispone de una caja de herramientas de las que puede echar mano en cualquier momento. Al igual que se ha dicho a propósito de la metáfora puede ser que el paciente tenga su cuento o cuentos favoritos y a veces constituye un pequeño test explorar con el paciente cuáles son esos. Lo importante es que la elección de esos recursos se haga con finalidades terapéuticas en el momento en que, valga la redundancia, vengan “a cuento” realmente, atendiendo siempre a evitar posibles malentendidos o susceptibilidades, particularmente en casos de suspicacias paranoides o rigideces obsesivas. Del cuento, como de la metáfora, sólo se suele buscar una analogía parcial y no hace falta forzar las cosas para que cuadre todo, aunque a veces la lectura o interpretación creativa pueda añadir nuevas perspectivas interesantes desde el punto de vista terapéutico.

De forma genérica se puede pensar en multitud de casos donde la referencia a los cuentos tradicionales resulte plenamente adecuada para ayudar a comprender las situaciones por las que pasa el paciente. Por ejemplo, María se cuestiona constantemente sobre sus relaciones con los hombres, hasta el punto de llegar a pensar que no puede estar con ningún chico. Le asaltan con frecuencia pensamientos intrusivos de tipo destructivo hacia su pareja actual, a pesar de que reconoce que le quiere intensamente y que se siente querida y respetada igualmente por él. Sin



embargo, cuando él está de viaje piensa que puede tener un accidente y que ella se siente liberada, sueña con matarle o con separarse, los cuchillos de cocina le producen horror porque los asocia a la imagen de clavárselos. La tortura de tales pensamientos es tal que se plantea dejar la relación para no tener que sufrir. A veces esta tensión se descarga en discusiones absolutamente tontas, donde se un detalle sin importancia se vuelve un “*casus belli*”, sobre todo si hay alguna otra chica por en medio. Contextualizando la génesis de estos pensamientos aparecen con claridad los antecedentes familiares, el mito sobre los hombres “lobo”, gestado en su familia de origen. La madre, separada, atribuye todos sus males a un desgraciado matrimonio, donde se sentía maltratada e invalidada por el marido, terminando por buscar refugio en el alcohol. La hermana mayor, muerta víctima del sida, con quien María mantuvo durante largo tiempo una función de cuidadora, entró en el camino de las drogas duras a causa de una relación con un hombre que la llevó por el mal camino. La hermana mediana se hizo cargo de la hija de la mayor que dejó huérfana al morir, y ha evitado cualquier contacto íntimo con los hombres, desarrollando una relación homosexual. Nuestra paciente, la menor, se comporta con los hombres como si fuera una “caperucita” escarmentada, que intenta protegerse del lobo en sus relaciones con ellos, razón por la cual piensa en evitarlos o en liberarse de ellos matándolos. La posibilidad de leer los pensamientos intrusivos de María en la clave metafórica del cuento de la “Caperucita Roja” le ofrece la alternativa de reinterpretar sus síntomas de forma congruente con su historia y liberarlos de la carga intrusiva.

Al igual que con las metáforas también con los cuentos podemos encontrar algunos que nos sirvan para explicar el propio proceso de la terapia, como el de Nietzsche sobre el camello, el león y el niño. Estos tres personajes representan para Nietzsche tres estados del hombre:

- el estado del camello, de sumisión, victimismo, dependencia, ausencia de iniciativa;
- el león representa la rebelión, la lucha, la independencia solitaria;
- el niño nos remite a la naturalidad, la ingenuidad, la espontaneidad.

De este modo se puede concebir el inicio de la terapia como correspondiente al estado del camello en que la persona llega agotada, hundida, a veces de rodillas, con la carga de toda una historia de dolor y opresión encima; el proceso terapéutico será como un viaje por el desierto donde surgirá el león que se rebelará contra este pasado esclavizante representado por el camello; esta rebelión le permitirá conectar con el niño natural, espontáneo cuya fuerza ya no es la del aislamiento y el furor, sino la de la aceptación y la estima del niño sano.

A continuación y ante la imposibilidad de ser exhaustivos nos limitamos a relacionar una serie de dichos o proverbios citados más arriba con fábulas o cuentos que pueden ilustrarlos, los cuales a su vez se erigen en exponentes de las situaciones críticas por las que pasa el paciente. Las indicaciones que acompañan a cada uno de ellos tampoco son excluyentes, puesto que la casuística es prácticamente inagota-

ble; deben tomarse como sugerencias ejemplares de otras infinitas combinaciones. Mezclamos en ellas posibles situaciones con sus cuentos y moraleja correspondiente en forma de refrán.

Puede suceder, en efecto, que un paciente se vea en la situación de:

- a) plantearse problemas de conciencia por excesivo rigor, coartar la espontaneidad por criterios absurdamente estrictos, reprimir la bondad natural en aras de las normas externas, en ese caso puede serle útil la fábula o el cuento Zen “Los monjes y la joven del kimono” “*Haz el bien y no mires a quién*”:
- b) considerarse desgraciado por alguna pérdida, atribuir el propio estado a la mala suerte, desesperar antes de hora, en ese caso puede serle útil la fábula o el cuento taoísta “El granjero y su caballo” “*No hay mal que por bien no venga*”:
- c) hacerse cargo de algo que no le toca, pero en lo que se implica por dejadez de un tercero, en claro detrimento de sus propios intereses, en ese caso puede serle útil la fábula hindú “El perro y el burro” “*Meterse en camisa de once varas*”:
- d) querer contentar a todo el mundo o hacer caso de lo que la gente dice para evitar la crítica, consiguiendo el efecto contrario, en ese caso puede serle útil la fábula o el cuento de “El padre, el hijo y el burro” “*Ande yo caliente y riase la gente*”
- e) mostrarse obsesivo con la limpieza y el orden en detrimento de la naturalidad y la disponibilidad para otras cosas en ese caso puede serle útil la fábula o el cuento Zen “El novicio escrupuloso” “*A veces, lo mejor es enemigo de lo bueno*”
- f) espantarse por las propias emociones, intentando controlarlas en exceso por considerarlas inadecuadas o impropias de uno (alexitimia), en ese caso puede serle útil la fábula o el cuento Zen “El monje imperturbable”
- g) sentirse desanimado ante las dificultades para remontar una situación difícil, que sólo se consigue con la constancia, en ese caso puede serle útil la fábula o el cuento de “Las dos ranas en un establo”. “*La gota orada la piedra*”.
- h) esperar a que sean los otros quienes tomen la iniciativa o responsabilidad para resolver las cosas en ese caso puede serle útil la fábula o el cuento de “Las tres ranas”. “*El infierno está lleno de buenas intenciones*”.
- i) alimentar los sentimientos de odio o rencor en una relación en ese caso puede serle útil la fábula o el cuento de “Los dos lobos”. “*Siembra vientos y recogerás tempestades*”

Y así, indefinidamente...

Explicar estos cuentos en sesión depende de distintas variables. La primera de todas es si el conocimiento es compartido o no con el paciente, lo que requiere

cerciorarse antes de darlo por supuesto; incluso a veces hay que comprobar que la versión compartida sea la misma, a fin de no dar lugar a malentendidos. Pero aún en el caso que el paciente conozca bien el mito, fábula o cuento, en ocasiones puede ser adecuado volver a contarlos total o parcialmente para poder subrayar algún aspecto, imagen o situación que pueda resultar especialmente ilustrativo del tema que se está tratando.

Atendiendo a su valor paremiológico nos hemos atrevido a referir algunos cuentos, parábolas o fábulas, reproducidos en el anexo (véase), que pueden “venir a cuento” a propósito de determinadas experiencias que se están trabajando en terapia y que no suelen ser de dominio general en nuestra cultura. Hemos citado más arriba, por ejemplo, el cuento taoísta “El granjero y su caballo” para ilustrar el refrán “*No hay mal que por bien no venga*” ante acontecimientos que el paciente considera una desgracia sin concederse como mínimo el privilegio de la duda.

El relato completo de estos cuentos se halla en el anexo en el apartado “relatos tradicionales”, siguiendo un criterio alfabético que prescinde del artículo inicial. Hemos omitido también, por razones de espacio la reproducción de aquellos relatos, fábulas, cuentos o parábolas que se supone son de dominio común, como el cuento de “La lechera”, “La Caperucita Roja”, “La Cenicienta” o “Blancanieves y los siete enanitos”, así como de las parábolas del Evangelio que imaginamos de sobras conocidas. Hemos reproducido en cambio, algunos relatos que pertenecen a tradiciones menos próximas a nuestra cultura occidental, a fin de facilitar su acceso al lector. Como quiera que existen versiones diversas de los mismos relatos hemos confeccionado una que sea fácilmente recordada. Evidentemente, tampoco aquí la muestra pretende ser exhaustiva, ni definitiva, sino meramente ilustrativa

## ANEXOS

Hemos dividido la exposición en dos grandes bloques en referencia a su autoría:

- A) aquellos cuyo autor es conocido y han sido publicados bajo su nombre, que hemos denominado “Cuentos de autor”
- B) los provenientes de tradiciones orales de distintas fuentes que, aunque hayan sido recogidos y publicados por distintos coleccionistas continúan atribuyendo su origen a autores desconocidos y a los que hemos denominado “Cuentos tradicionales”

### A) CUENTOS DE AUTOR

#### *Alquimista, El*

“El Alquimista” es un libro publicado inicialmente en Brasil en 1988 por Paulo Coelho. La obra trata de la vida y aventuras de Santiago, un joven de 18 años aproximadamente, cuyo deseo por viajar lo llevó a ser pastor. Son las peripecias 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. El libro versa sobre los sueños y los medios que utilizamos para alcanzarlos, sobre los azares de la vida y las señales que se presentan a lo largo de la misma (saber comprender, observar dichas señales, etc.).

Es una perífrasis del cuento “Historia de dos que soñaron” de Jorge Luis Borges, que a su vez es una perífrasis de un texto tomado de “Las mil y una noches” (noche 351) que reza así:

“Cuentan los hombres dignos de fe que hubo en El Cairo un hombre poseedor de riquezas, pero tan magnánimo y liberal que todas las perdió menos la casa de su padre, y que se vio forzado a trabajar para ganarse el pan. Trabajó tanto que el sueño lo rindió una noche debajo de una higuera de su jardín y vio en el sueño un hombre empapado que se sacó de la boca una moneda de oro y le dijo:

- Tu fortuna está en Persia, en Isfaján; vete a buscarla.

A la madrugada siguiente se despertó y emprendió el largo viaje y afrontó los peligros de los desiertos, de las naves, de los piratas, de los idólatras, de los ríos, de las fieras y de los hombres. Llegó al fin a Isfaján, pero en el recinto de esa ciudad lo sorprendió la noche y se tendió a dormir en el patio de una mezquita. Había, junto a la mezquita, una casa y por el decreto de Dios Todopoderoso, una pandilla de ladrones atravesó la mezquita y se metió en la casa, y las personas que dormían se despertaron con el estruendo de los ladrones y pidieron socorro. Los vecinos también gritaron, hasta que el capitán de los serenos de aquel distrito acudió con sus hombres y los bandoleros huyeron por la azotea. El capitán hizo registrar la mezquita y en ella dieron con el hombre de El Cairo, y le menudearon tales azotes con varas de bambú que estuvo cerca de la muerte. A los dos días recobró el sentido en la cárcel. El capitán lo mandó buscar y le dijo:

- *¿Quién eres y cuál es tu patria?*

El otro declaró:

- *Soy de la ciudad famosa de El Cairo y mi nombre es Mohamed El Magrebi.*

El capitán le preguntó:

- *¿Qué te trajo a Persia?*

El otro optó por la verdad y le dijo:

- *Un hombre me ordenó en un sueño que viniera a Isfaján, porque ahí estaba mi fortuna. Ya estoy en Isfaján y veo que esa fortuna que prometió deben ser los azotes que tan generosamente me diste.*

Ante semejantes palabras, el capitán se rió hasta descubrir las muelas del juicio y acabó por decirle:

- *Hombre desatinado y crédulo, tres veces he soñado con una casa en*

*la ciudad de El Cairo en cuyo fondo hay un jardín, y en el jardín un reloj de sol y después del reloj de sol una higuera y luego de la higuera una fuente, y bajo la fuente un tesoro. No he dado el menor crédito a esa mentira. Tú, sin embargo, has ido errando de ciudad en ciudad, bajo la sola fe de tu sueño. Que no te vuelva a ver en Isfaján. Toma estas monedas y vete.*

El hombre las tomó y regresó a la patria. Debajo de la fuente de su jardín (que era la del sueño del capitán) desenterró el tesoro. Así Dios le dio bendición y lo recompensó y exaltó. Dios es el Generoso, el Oculto.”

**Moraleja:** La gente pasa gran parte de su vida buscando alguien que le diga lo que está bien o está mal. Buscan fuera lo que en realidad estuvo siempre dentro. La respuesta a tus preguntas las tienes siempre tú. No busques fuera, lo que está dentro de ti.

### ***Caballero de la armadura oxidada, El***

Escrita por Robert Fisher en inglés y publicada por primera vez en 1990, esta especie de parábola novelada ha tenido una gran difusión en diversos idiomas hasta el presente; la edición de 2006 que citamos en este artículo corresponde a la número 15 en castellano. Refleja el proceso de cambio de un ser humano que no expresa sus sentimientos. El protagonista, un caballero egocéntrico, no consigue comprender y valorar con profundidad lo que tiene, descuidando sin querer las cosas y las personas que lo rodean, de esta forma se va encerrando poco a poco dentro de su armadura, hasta que esta deja de brillar y se oxida, cuando se da cuenta, ya no puede quitársela. Prisionero de sí mismo, emprende entonces un viaje al final del cual, gracias a diversos personajes, logra deshacerse de la armadura que le había imposibilitado abrirse al mundo. Para ello realizará un viaje iniciático a través de los bosques de Merlín purificándose de sus pretensiones en los castillos del silencio, el conocimiento, la voluntad y la osadía hasta alcanzar la cima de la verdad que le permitirá desprenderse de la armadura.

**Moraleja:** es necesario liberarse de las barreras que nos impiden amarnos y conocernos a nosotros mismos para poder ser capaces de dar y recibir amor en abundancia, sin dejarnos influir por lo que los demás piensen sobre nosotros y confiar en la ayuda de las personas que amamos y nos aman.

### ***Dios vuelve en una Harley***

Relata la historia de Christine de 37 años, enfermera de profesión quien después de una apasionada relación con Michael es abandonada por él ante la inminencia del compromiso. Christine marcha durante 7 años a otra ciudad, con la esperanza de olvidarse de Michael. Cuando regresa a su antiguo puesto de trabajo, se produce un reencuentro con Michael, el cual durante este periodo de tiempo se ha casado. Christine desesperada se encierra en su rabia y decide, en adelante, preocuparse única y exclusivamente de sí misma y pasar de los hombres. En este

estado se encuentra con un hombre sentado en una Harley con quien entabla conversación, el cual resulta ser Dios, que ha venido a este mundo a ayudar a la gente. También le comenta que se habían interpretado mal sus normas y que, lo que iba a hacer ahora, era dar una lista personalizada a cada uno. Para Christine tenía seis mandamientos y que se iba a quedar una temporada con ella para asegurarse de que los asimilaba y comprendía. Estos mandamientos son los siguientes:

1. No levantes muros, pues son peligrosos. Aprende a traspasarlos.
2. Vive el momento, pues cada uno es precioso y no debe malgastarse.
3. Cuida tu persona, ante todo y sobre todo.
4. Prescinde del amor propio. Muéstrate tal y como eres, dando todo tu amor pero sin renunciar a ti misma.
5. Todo es posible en todo momento.
6. Sigue el fluir universal. Cuando alguien da, recibir es un acto de generosidad. Pues en esa entrega, siempre se gana algo.

Moraleja: El camino hacia la felicidad empieza y acaba en nosotros mismos

### ***Juan Salvador Gaviota***

Juan Salvador Gaviota es una fábula en forma de novela escrita por Richard Bach, sobre una gaviota y su aprendizaje de la vida y una exhortación a seguir un camino personal de superación. Publicada por primera vez en 1970 ha logrado una difusión enorme a través de sus múltiples traducciones y ediciones. Richard Bach se ha descrito como alguien que cree que seguramente los humanos y Dios, independientemente de la enorme diferencia que hay entre ambos, están compartiendo algo de gran importancia que los hace tener algo en común: “Tienes que comprender que una gaviota es una idea ilimitada de libertad, una imagen de la Gran Gaviota”

La novela cuenta la historia de Juan Salvador Gaviota, una gaviota que no está conforme con que su vida se limite a las disputas diarias por el alimento con sus compañeras gaviotas y quiere perfeccionar el arte de volar. Se esfuerza por aprender todo lo que puede, evitando competir con las demás, hasta que su actitud da como resultado su expulsión del grupo. En soledad, y más adelante entrando en otra bandada de gaviotas voladoras, vive practicando, aprendiendo y avanzando en su camino hacia la perfección, mientras lleva una vida feliz. Juan aprende las técnicas básicas y avanzadas en el arte de volar pero, aún más importante: aprende el sentido espiritual y trascendente de lo que significa volar, y por ende el significado de la existencia.

Juan entiende que el espíritu no puede ser realmente libre sin la capacidad de perdonar, y la manera de avanzar lo hace convertirse en maestro. Para ello regresa a “la Bandada de la comida” a compartir sus recién descubiertos ideales y la enorme experiencia que ahora posee, listo para la difícil lucha contra las normas actuales de la sociedad. La capacidad de perdón parece ser un imperativo para superarse a un

plano superior.

**Moraleja:** Busca la libertad total pero afronta las consecuencias que vayan con ella, aprende cada día más y trata de enseñar a los demás lo que has aprendido ya que puedes aprender de ellos y ellos de ti. No te sometas a algo que te “corte las alas”; busca siempre la manera de continuar luchando y aunque a veces parezca que todo el mundo te de la espalda y estés solo siempre habrá alguien que persiga lo mismo que tú; verás que al final vas a conseguir en tu vida lo que sueñas si lo persigues con perseverancia y dedicación.

### ***Monje que vendió su Ferrari, El***

Robin Sharma, de padres indios, nacido en Canadá relata en este libro la historia de Julián Mantle, un prominente abogado que lo tenía todo en la vida (o al menos eso creía él), tras un infarto que lo puso al borde de la muerte, tomó la decisión de vender todas sus posesiones materiales e irse a la India en busca de iluminación.

Fue entonces cuando conoció a los Sabios de Sivana en una remota comunidad perdida en los Himalayas. Julián Mantle estudió junto a estos durante varios años y así consiguió lo que estaba buscando: las siete virtudes eternas de la vida esclarecida.

- Primera Virtud: dominar la mente.
- Segunda Virtud: perseguir el propósito.
- Tercera Virtud: practicar el kaizen (la mejora constante).
- Cuarta Virtud: vivir con disciplina.
- Quinta Virtud: respetar el tiempo propio.
- Sexta Virtud: servir desinteresadamente a los demás.
- Séptima Virtud: abrazar el presente.

**Moraleja:** En conjunto se trata de una hábil mezcla de elementos que suelen formar parte de las fábulas espirituales, las filosofías orientales, el pensamiento positivo, la meditación, etc. El mensaje clave es, como en la mayoría de casos: la felicidad está en nosotros, el dinero no hace la felicidad y en la vida se recoge lo que se siembra.

### ***Profeta, El***

Gibran Khalil Gibran es conocido en el mundo entero por un pequeño libro titulado *El Profeta*, publicado en 1923 y que luego ha sido traducido a multitud de idiomas. Una pequeña trama argumental, el próximo retorno del profeta Almustafá a su isla de origen, da pie al desarrollo de un discurso, a instancias de Almitra, la sacerdotisa, sobre “todo lo que existe entre el nacimiento y la muerte, según te ha sido mostrado”. Siguiendo este planteamiento el libro trata de una forma alegórica y con un estilo aforístico temas como el amor, el matrimonio, los hijos, las dádivas, la comida y la bebida, el trabajo, la alegría y la tristeza, la casa, el vestido, las compras y las ventas, el crimen y el castigo, las leyes, la libertad, la razón y la pasión,



el dolor, el conocimiento de uno mismo, la enseñanza, la amistad, la conversación, el tiempo, el bien y el mal, la oración, el placer, la belleza, la religión, la muerte, prácticamente todos los temas de la existencia humana. Sus imágenes son de una gran belleza y llenas de sugestión, como la de los padres, a los que compara a los arcos que impulsan las flechas, que son los hijos, hacia la exploración del mundo:

*Vuestros hijos no son hijos vuestros. Son los hijos y las hijas de la Vida, deseosa de sí misma. Vienen a través vuestro, pero no vienen de vosotros. Y, aunque están con vosotros, no os pertenecen. Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos. Porque ellos tienen sus propios pensamientos. Podéis albergar sus cuerpos, pero no sus almas. Porque sus almas habitan en la casa del mañana que vosotros no podéis visitar, ni siquiera en sueños. Podéis esforzaros en ser como ellos, pero no busquéis el hacerlos como vosotros. Porque la vida no retrocede ni se entretiene con el ayer. Vosotros sois el arco desde el que vuestros hijos, como flechas vivientes, son impulsados hacia delante.*

O bien las imágenes de las cuerdas del laúd, las columnas o la del ciprés y el roble al hablar del matrimonio:

*Nacisteis juntos y juntos estaréis para siempre. Estaréis juntos cuando las alas blancas de la muerte esparzan vuestros días. Sí; estaréis juntos aun en la memoria silenciosa de Dios. Pero dejad que haya espacios en vuestra cercanía. Y dejad que los vientos del cielo dancen entre vosotros. Amaos el uno al otro, pero no hagáis del amor una atadura. Que sea, más bien, un mar movible entre las costas de vuestras almas. Llenaos uno al otro vuestras copas, pero no bebáis de una sola copa. Daos el uno al otro de vuestro pan, pero no comáis del mismo trozo. Cantad y bailad juntos y estad alegres, pero que cada uno de vosotros sea independiente. Las cuerdas de un laúd están solas, aunque tiemblen con la misma música. Dad vuestro corazón, pero no para que vuestro compañero lo tenga. Porque sólo la mano de la Vida puede contener los corazones. Y estad juntos, pero no demasiado juntos. Porque los pilares del templo están aparte. Y, ni el roble crece bajo la sombra del ciprés ni el ciprés bajo la del roble.*

**Moraleja:** Todo el libro constituye una invitación a la reflexión sobre valores como la perseverancia, el sentido del buen trabajo, el amor al prójimo y a uno mismo, el verdadero significado de la oración, la tolerancia, el esfuerzo, la honradez y la templanza entre otros.

### ***Principito, El***

Antoine de Saint-Exupéry publicó “*Le Petit Prince*” en 1943 obrita traducida desde entonces a ciento ochenta lenguas, convirtiéndose en una de las obras más leídas de la historia. Aunque aparentemente se presenta como un cuento infantil, incluidos sus dibujos, constituye una parábola entre tierna y sarcástica de la

condición humana, a la vez que un canto a la ingenuidad de la infancia y al valor de la amistad.

Un aviador se encuentra perdido en el desierto del Sahara, después de haber tenido una avería en su avión. Entonces aparece un pequeño príncipe, proveniente de un pequeño planeta, de donde ha partido para explorar otros mundos. En este viaje conoce una serie de personajes, habitantes de otros tantos planetas: un rey (el carácter dominante), un vanidoso (el narcisista), un borracho (el dependiente), un hombre de negocios (el materialista), un farolero (el obsesivo) y un geógrafo (el estudioso), el cual le recomienda viajar a un planeta específico, la Tierra, donde entre otras experiencias (el encuentro con diversos personajes así como los diálogos con el zorro, la serpiente o la flor) acaba conociendo al aviador perdido en el desierto. A través de sus conversaciones el narrador pone de manifiesto su propia visión sobre la estupidez humana y la sencilla sabiduría de los niños que la mayoría de las personas pierden cuando crecen y se hacen adultos, convirtiéndose en eco vacío de sus roles.

**Moraleja:** No pierdas nunca el contacto con el niño que hay en ti. Él conoce el secreto del zorro: “sólo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos”.

### ***Voces del desierto, Las***

Marlo Morgan, médico estadounidense, relata en este libro un viaje a pie por el desierto australiano en compañía de una tribu de aborígenes cuyas leyes de convivencia nada tienen en común con las nuestras. El aprendizaje fue duro, pues a lo largo de esta extraña peregrinación, la autora tuvo que desprenderse de sus antiguos hábitos para poder gozar al fin de una auténtica comunicación con la naturaleza.

La obra aparecida por primera vez en 1991 bajo el título *Mutant Message Down Under*, se introduce con cuatro pensamientos que encierran un profundo y emotivo contenido filosófico. Los tres primeros pertenecen a algunos de los aborígenes que compartieron con la autora esta envidiable aventura. El cuarto es una reflexión de la propia escritora Marlo Morgan.

“El hombre no teje la trama de la vida, no es más que una de sus hebras. Todo lo que le hace a la trama, se lo hace a sí mismo”.

“El único modo de superar una prueba es realizarla. Es inevitable”.

“Sólo cuando se haya talado el último árbol, sólo cuando se haya envenenado el último río, sólo cuando se haya pescado el último pez; sólo entonces descubrirás que el dinero no es comestible”.

“Nací con las manos vacías, moriré con los manos vacías. He visto la vida en su máxima expresión, con las manos vacías”.

**Moraleja:** No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita.

## B) CUENTOS DE OTRAS TRADICIONES

### *Burro y el perro, El*

Un hombre tenía un burro y un perro. Este último estaba muy harto y enfadado por la forma desconsiderada cómo le trataba su amo y decidió hacer huelga. El burro, preocupado, se opuso a la actitud del perro recriminándole dejar su trabajo que nadie más podría hacer por él. Una noche entraron los ladrones a casa del amo, pero el perro que estaba en huelga decidió no ladrar y el burro al ver la situación empezó a rebuznar para avisar al amo del peligro. Pero éste, enfadado porque los rebuznos del burro le habían despertado, bajó al establo y empezó a darle una paliza al burro hasta matarlo, mientras los ladrones pudieron huir sin ser vistos.

Moraleja: “Meterse en camisa de once varas” No te metas donde no te llamen. Si el perro hubiera ladrado el amo hubiera salido expectante, pero al meterse el burro a rebuznar se trastocó el orden de las cosas.

### *Granjero y su caballo, El*

El hijo de un viejo granjero chino deja la verja del establo abierta y su caballo se escapa. Ahora no tiene nada; está completamente arruinado. Todos sus vecinos le dicen

*“Qué mala suerte la tuya”.*

El granjero por toda respuesta exclama:

*“Quién sabe, quién sabe”.*

Al día siguiente se observa una gran nube de polvo en el horizonte: es el caballo que vuelve al establo encabezando a un grupo de dieciséis caballos salvajes que le siguieron desde las montañas. El hijo cierra la verja del establo, y ahora el granjero tiene diecisiete caballos y se convierte en el hombre más rico del pueblo. Entonces todos los vecinos le dicen:

*“Parece que al final fue un golpe de suerte que el caballo se haya escapado”.*

De nuevo, el granjero comenta:

*“Quién sabe, quién sabe”.*

Al día siguiente su hijo intenta domar a uno de los caballos. El caballo le tira y se rompe una pierna, por lo que no puede ayudar a su padre en la granja. El invierno se acerca y el anciano se encuentra con un serio problema. Todos los vecinos vuelven otra vez y le dicen:

*“¡Oh! en el fondo fue una desgracia. Ahora tienes los caballos pero no tienes a tu hijo para que te ayude, y ésta es una situación terrible”.*

El padre no cesa de repetir:

*“Quién sabe, quién sabe”*

Al día siguiente aparece de nuevo una nube de polvo en el horizonte: es un destacamento del ejército que viene a reclutar a todos los jóvenes del pueblo para

luchar en una guerra suicida. Es posible que ninguno de ellos regrese a casa. Sin embargo el hijo del granjero es excluido de la leva porque tiene la pierna rota. Así que los vecinos vuelven a comentar la buena suerte del granjero. A lo que el buen hombre se limita a contestar:

*“Quién sabe, quién sabe”*

Moraleja: No hay mal que por bien no venga

### ***Elefante del circo, El***

Había una vez un elefante en un circo que durante la función hacía gala de su peso su tamaño y su fuerza, pero después de la función permanecía atado a una pequeña estaca con una cadena y aunque parecía gruesa era obvio que un animal con su fuerza podría liberarse de ella con facilidad. No huía porque desde pequeño tenía su pata atada con una cuerda a una estaca y aunque al principio lo intentó muchas veces desatarse sin conseguirlo, agotado decidió resignarse a su destino. El elefante enorme y poderoso no escapa porque cree que no puede. Tiene grabada la impotencia que sintió después de nacer y jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza. Cuando es mayor sigue atado porque ya no luchó más, sin pensar que siendo mayor seguramente con mover la pata se soltaría con facilidad.

Moraleja: Todos somos un poco como el elefante. Vamos atados a cientos de estacas que nos quitan libertad. Vivimos pensando que no podemos hacer muchas cosas simplemente o porque alguna vez lo intentamos y nunca pudimos y nos decimos nunca pude y nunca podré (indefensión aprendida). La única forma es volver a intentarlo de nuevo.

### ***Lobos, los dos***

Un viejo cacique de una tribu conversaba con sus nietos acerca de la vida y les dijo:

*“¡Una gran pelea está ocurriendo dentro de mí!... ¡es entre dos lobos! Uno de los lobos es maldad, odio, temor, ira, envidia, dolor, rencor, avaricia, arrogancia, culpa, resentimiento, inferioridad, mentiras, orgullo, egolatría, competencia, superioridad... El otro es bondad, alegría, paz, amor, esperanza, serenidad, humildad, dulzura, generosidad, comprensión, benevolencia, amistad, empatía, verdad, compasión y fe... Esta misma pelea está ocurriendo dentro de vosotros y dentro de todos los seres de la Tierra”.*

Después de unos minutos de silencio, uno de los niños le preguntó a su abuelo:

*“¿Y cuál de los lobos crees que ganará, abuelo?”*

El viejo cacique respondió, simplemente:

*“El que más alimentos.”*

Moraleja: “Siembra vientos y recogerás tempestades”

### ***Monje imperturbable, El***

En un monasterio había un anciano monje ante el cual los jóvenes novicios se sentían intimidados; no porque fuera severo con ellos, sino porque nada parecía perturbarlo o afectarlo nunca. Así, veían en él algo inquietante y le temían. Al fin sintiendo que no podían soportar más esa situación, decidieron ponerlo a prueba. Una oscura mañana de invierno, cuando era tarea del anciano llevar la ofrenda del té a la sala del Fundador, el grupo de novicios se ocultó en un recodo del largo y sinuoso corredor que a ella llevaba. Al pasar el anciano, salieron de su escondite dando alaridos como una horda de demonios. Sin que su paso vacilara, el anciano siguió andando con calma, llevando cuidadosamente el té. En la siguiente vuelta del corredor, como él bien sabía, había una mesita. Se dirigió hacia ella en la oscuridad, depositó la taza, la cubrió para protegerla del polvo, y entonces, apoyándose sobre la pared, se desahogó con exclamaciones del susto:

- *¡Uff, Uff, qué susto!*

Moraleja: Un maestro del Zen, al relatar esta anécdota, comentaba:

- *Se ve, pues, que no tienen nada de malo las emociones, sólo que no debe dejarse que nos arrastren o perturben*

### ***Monjes y la joven del kimono, Los***

Dos monjes novicios de diferentes edades viajaban de vuelta hacia el monasterio, hablando animadamente y caminando a paso ligero cuando llegaron a un vado para cruzar el río. Frente al vado se hallaba paralizada una hermosa joven, ataviada con su impoluto kimono, que no se atrevía a atravesarlo a causa del caudal que llevaba el río. Sin dudarlo ni un momento, el monje más joven cogió a la bella muchacha en brazos y la dejó a salvo en la otra orilla, despidiéndose cortésmente de ella.

Los monjes prosiguieron su viaje, caminando esta vez en hermético silencio. Cuando habían transcurrido varias horas y ya se divisaba el monasterio en el horizonte, el monje mayor despegó los labios para increpar al monje más joven:

- *¿Es que has olvidado nuestras reglas? Nos está estrictamente prohibido rozar a mujer alguna, ¡cuánto menos cogerla en brazos! ¿Cómo te has atrevido?*

A lo que el más joven repuso:

- *Aquella mujer necesitaba ayuda para atravesar el río. Con toda naturalidad la tomé en mis brazos para ponerla a salvo y la dejé en tierra firme. Yo ya no me acordaba de ella; yo la he llevado en mis brazos, sin embargo, tú todavía la llevas en tu cabeza.*

Moraleja: “Haz el bien y no mires a quién”

## **Novicio escrupuloso, El**

Un novicio tenía a su cuidado el mantenimiento de un pequeño templo. Llevado por su celo monacal dedicaba la mayor parte de las horas del día a la limpieza y el orden tanto del interior como del exterior del templo. Ante la noticia de que el maestro de los novicios iba a visitarle aquel día su celo se extremó aún más: limpió con sumo cuidado todos los rincones, abrigó las partes metálicas de estatuas, candelabros y manijas de las puertas; repasó con especial cuidado todos los recovecos del jardín, recogiendo una por una todas las hojas que pudiera haber esparcidas por el suelo. Una vez terminada su tarea se sentó sobre las gradas que daban acceso al pequeño templo en actitud de humilde espera, manteniendo no obstante ojo avizor para detectar cualquier alteración que pudiera producirse mientras tanto, particularmente alguna hoja que pudiera caer del árbol o que pudiera traer el viento. En esta situación se presentó de improviso el anciano maestro, al que el monje saludó respetuosamente. Después de dirigir su mirada circunspecta por todo el entorno, se acercó el maestro de novicios, apoyado en su báculo, a un tilo que presidía el jardín y dándole una sacudida al árbol con la punta de su cayado, dijo por toda palabra:

- “¡Ahora!”,

y se alejó mientras algunas hojas del tilo iban cayendo balanceándose suavemente sobre el suelo.

Moraleja: “A veces lo mejor es enemigo de lo bueno”

## **Padre, el hijo y el burro, El**

(Existen varias versiones de este cuento. Nosotros hemos preferido la versión escrita por el infante Don Juan Manuel entre 1330 y 1335, recogida en el Conde de Lucanor, que hemos recuperado en un castellano actualizado)

- LUCANOR: ¡Patronio! Tú que siempre me has aconsejado con sabiduría y prudencia, escúchame con atención y dime luego lo que te parece mejor que haga.

- PATRONIO: Hablad, señor Lucanor, que yo os prometo aconsejaros según mi entendimiento y mi conciencia me dicten.

- LUCANOR: Es el caso, Patronio, que yo me esfuerzo día y noche en servir a mi pueblo, pero por más que hago, nunca consigo su aprobación. Ya actúe de una manera, ya de la contraria, siempre soy criticado. Esto me trae desde hace unos días inquieto y confundido, pues pienso que no sirvo para gobernar. ¿Qué piensas tú de esto?

- PATRONIO: Lo que has dicho, señor, me trae a la memoria lo que sucedió a dos labradores cuando iban en un burro a la feria.

- LUCANOR: ¿Cómo fue eso?

- PATRONIO: He aquí el cuento.

“Iban una vez dos labradores, padre e hijo, a la feria con un burro. El padre iba montado en el burro, y el hijo a pie. Y sucedió que, pasando por un

pueblo la gente comentaba...

- “*¡Fíjate qué padre desnaturalizado! Su pobre hijo a pie y él tan campante, montado en su jumento*”.

- EL PADRE: *Hijo, será mejor que montes tú y vaya yo a pie...*

- PATRONIO: Pero sucedió que, pasando por otro pueblo decían unos a otros:

- “*¡Qué barbaridad!, ¿Has visto alguna vez tal falta de consideración? ¡El pobre viejo a pie y el joven cabalgando en el burro, tan tranquilo! La verdad es que no sé cómo no le da vergüenza:*”.

- EL HIJO: *Padre, ¿qué te parece si montamos los dos?*

- EL PADRE: *Sí hijo; creo que es una buena idea.*

- PATRONIO: Así pues lo hicieron. Y de este modo, montados los dos en el burro, pasaron por otro pueblo y también oyeron murmurar a quienes les contemplaban

- “*A eso le llamo yo tener compasión. ¡Un burro tan flaco y esos dos montados en él, con lo gordos que están! ¡Qué cosas se ven en el mundo!*”

- EL PADRE: *¿Qué te parece si fuéramos los dos a pie?*

- EL HIJO: *Sí, creo que es lo más prudente.*

- PATRONIO: Desmontaron los dos y pasaron al fin por otro pueblo, donde la gente se reía exclamando:

“*¡Fíjate! Ésos dos a pie y el burro detrás, tan campante! En verdad, no se sabe cuál es el más burro de los tres...*”

- EL PADRE: *¿Tú entiendes esto, hijo mío?*

- EL HIJO: *Yo qué he de entender, ¡padre! Sólo nos falta llevar el burro a costillas, y aun así me parece que no daremos gusto a la gente...*

#### Moraleja:

Este cuento, señor conde Lucanor, le enseñará que lo mejor es que haga las cosas según su conciencia, sin hacer caso de la opinión de los demás.

#### ***Pelar el melocotón***

Un novicio emprende un largo viaje para recibir las enseñanzas de un famoso maestro. Al llegar a las puertas de la casa del maestro, éste sale a su encuentro y le acoge con afectuosa atención. En consideración al cansancio de su largo viaje le ofrece un poco de comida, un jugoso melocotón, y le pregunta si quiere que se lo rebane, a lo que el discípulo responde que sería un gran honor para él. Una vez pelado el melocotón, el maestro le propone cortárselo, a lo que el discípulo corresponde con muestras de gran satisfacción. Finalmente el maestro le interroga: ¿quieres que te lo mastique? A lo que el discípulo, sorprendido y azorado, le responde que no.

Moraleja: Mucha gente espera en terapia que le den la solución masticada. El terapeuta puede ayudarte a desvelar el significado del problema (pelar el meloco-

tón), comprenderlo y desmenuzarlo (cortarlo). Pero lo has de solucionar tú (mastigarlo).

### ***Ranas en un establo, Dos***

Dos ranas se habían metido saltando desde la alberca en un establo de vacas. Al verlas correr por allí la dueña del establo les dio un escobazo, de modo que fueron a caer en un cubo de leche. Ambas empezaron a mover las patas para poder escapar de allí, pero una se desanimó al cabo de un rato, porque no podía más, y pensó que si igual tenía que morir se no tenía sentido prolongar más este sufrimiento estéril, por lo que dejó de patear y se hundió, ahogándose. Pero la otra fue más persistente, estuvo toda la noche moviendo sus patas, y aunque se acercaba la muerte prefería luchar hasta el último aliento. Y de pronto de tanto patear y batir las ancas se dio cuenta que la leche se había convertido en mantequilla, lo que le permitió dar un salto y salir del cubo.

**Moraleja:** “A Dios rogando y con el mazo dando” “La gota orada la piedra”. La constancia y la resiliencia acaban venciendo la dificultad. No hay que rendirse a la primera.

### ***Tres ranas, Las***

Tres ranas estaban en un estanque helado, descansando encima de una hoja. Pero un buen día, empezó el deshielo y las ranas deliberaron que era imposible que la hoja pudiera sostener a las tres, por lo que acordaron unánimemente que una de ellas, sin determinar cuál, tendría que saltar... ¿Cuántas ranas quedaron en la hoja?... Las tres, por lo que, al final, cuando el deshielo se completó, todas cayeron en las frías aguas.

**Moraleja:** “Del dicho al hecho hay un buen trecho” “El infierno está lleno de buenas intenciones”

---

*Entre los diversos recursos analógicos de tipo discursivo que pueden utilizarse en terapia hemos escogido los mitos, cuentos y leyendas. Su carácter analógico los hace especialmente útiles para completar la toma de conciencia sobre determinados aspectos que se desea trabajar. La selección aquí presentada tiene sólo un carácter indicativo e ilustrativo, dejando a la creatividad del terapeuta la posibilidad de recurrir a otros muchos o incluso de inventarse para la ocasión.*

*Palabras clave: metáfora, mitos, cuentos, leyendas, psicoterapia*



## Referencias bibliográficas

- Bach, R. (2003). *Juan Salvador Gaviota*. Barcelona: Ediciones B
- Brady, J. (1995). *Dios vuelve en una Harley*. Barcelona: Ediciones B
- Bucay, J. (2005). *Déjame que te cuente*. Barcelona: RBA
- Coelho, P. (2008). *El alquimista*. Barcelona: Planeta
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza, Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Destino
- Fisher, R. (2006). *El caballero de la armadura oxidada*. Barcelona: Obelisco
- Gibran, K.G. (2009). *El Profeta*. Barcelona: Obelisco
- Lakoff, G. y Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: Chicago University Press (trad. cast.) 1986. Metáforas de la vida cotidiana. Madrid: Cátedra.
- Lakoff, George y Mark Johnson. 1999. *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.
- Linares, J. L., Pubill, M. J. y Ramos, R. (2005). *Las cartas terapéuticas*. Barcelona: Herder
- Morgan, M. (2004). *Las voces del desierto*. Barcelona: Ediciones B
- Mallor, P. (2006). Relaciones de dependencia ¿cómo llenar un vacío existencial? *Revista de Psicoterapia*, 68, 65-88
- Ribas, G. (2009). Un caso de insomnio. ¿Qué hay detrás de los síntomas? *Revista de Psicoterapia*, 77, 133-147
- Rivero García, F. (2011). *De Prometeo a la guerra de Troya. Un nuevo viaje por los mitos griegos*. Madrid: Alianza Editorial
- Robin, S. (2002). *El monje que vendió su Ferrari*. Barcelona: Plaza y Janés
- Saint-Exupéry, A. (2000). *El principito*. Barcelona: Salamandra
- Verghese, A. (2010). Cuidar a una persona es como cuidar a todo el mundo. En Inma Sanchís, *La Contra de la Vanguardia* 31/03/2010
- Villegas, M. (1992). Análisis del discurso terapéutico. *Revista de Psicoterapia*, 10/11, 23-66.
- Villegas, M. (1993a). La entrevista evolutiva. *Revista de Psicoterapia*, 14/15, 39-87
- Villegas, M. (1993b). Las disciplinas del discurso: hermenéutica, semiótica y análisis textual. *Anuario de Psicología*, 59, 19-60.
- Villegas, M. (1995). La construcción narrativa de la experiencia en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 22/23, 5-19
- Villegas, M. (1996). El análisis de la demanda. Una doble perspectiva social y pragmática. *Revista de Psicoterapia*, 26/27, 25-78
- Villegas, M. (2000). *Análisis del discurso en psicoterapia*. Urbino (Italia): Quattro venti. Villegas, M. (2002). Textual analysis of Therapeutic Discourse. En Robert A. Neimeyer & Greg J. Neimeyer (Eds.) *Advances in Personal Construct Psychology. New Directions and Perspectives*. Westport, CT.: Praeger
- Villegas, M. (2003). Hermenéutica textual del discurso en psicoterapia. En Isabel Caro (Ed.) *Psicoterapias Cognitivas. Evaluación y comparaciones*. Barcelona: Paidós
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. y Ricci, M. (1998). El discurso onírico: Aplicaciones de las técnicas de análisis textual a los sueños en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 34/35, 31-92
- Villegas, M. y Nicolò, G. (2003). Análisis poliédrico de una entrevista: el caso Laura. *Revista de Psicoterapia*, 53, 29-54
- Villegas, M. y Mallor, P. (2010). Consideraciones sobre la terapia de pareja: a propósito de un caso. *Revista de Psicoterapia*, 81, 37-106.