

EJERCICIO

“He probado la  
**mitología**  
para conocerme”

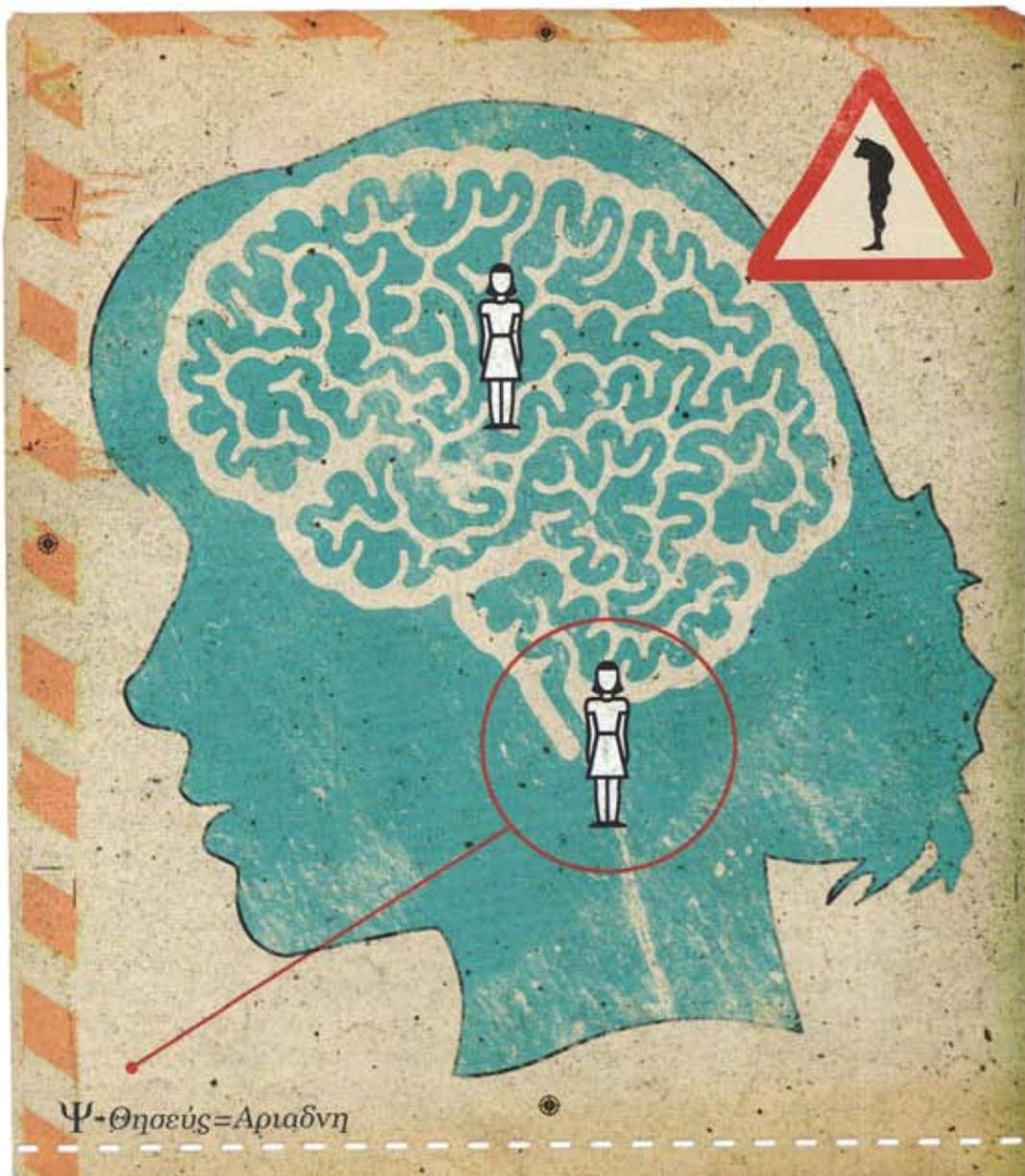
A veces nos cuesta entender las razones por las que actuamos de una forma determinada, porque todos poseemos varios rostros, masculinos y femeninos. **Saber reconocerlos, potenciar nuestras cualidades y limar nuestros defectos son las metas de este curso. Una de nuestras redactoras lo ha probado.**

**Una tarde cualquiera en una sala a las afueras de Madrid. Quince mujeres, con edades comprendidas entre 30 y 50 años, me acompañan en este curso cuyo nombre tiene forma de enigma: “El viaje del héroe”.**

Un curso que, como nos explica la psicoterapeuta, María Jesús Álvarez, autora de *Los rostros de Eva* y creadora de este método, está encaminado a identificar todos nuestros rostros, tanto masculinos como femeninos: “Para poder descubrir no solo nuestro propio mito personal, poniéndonos en contacto con nuestra tarea vital, sino además en-

frentarnos adecuadamente a todos los acontecimientos que nos depara la vida, extrayendo su aprendizaje”. Suena bien.

¿Por qué estoy aquí? Porque a mis 26 años creo que no me conozco lo suficiente y tengo necesidad de hacer balance sobre el camino recorrido tanto personal como profesionalmente. Las preguntas, resultado de mis dudas, se agolpan en mi mente: ¿He hecho las buenas elecciones? ¿He equivocado mi vocación? ¿Por qué he elegido la vida que estoy viviendo? ¿Es el destino el que ha elegido por mí? ¿De dónde provienen ■■■



Entender quiénes somos y por qué actuamos de una determinada manera nos ayuda a aceptarnos.

todas las contradicciones entre las que me muevo? ¿Y cómo la mitología va a poder aclararme algo? Porque confieso que de mitología y de mitos sé bastante poco. Me viene a la mente, por ejemplo, el viaje de Teseo, el héroe de la leyenda griega que viaja a Creta para liberar al pueblo griego de las garras del minotauro. Recuerdo el laberinto, a Ariadna, la hija del Rey Minos, que le da a Teseo un hilo largo y sólido para que pueda encontrar la salida del laberinto. Me digo interiormente que mi vida es como un laberinto y que quizá hoy encuentre mi propio hilo que me

permitirá salir victoriosa de este laberinto.

Antes de llegar, María Jesús Álvarez nos ha pedido, a las que hemos estado casadas, que desempolvemos nuestros trajes de novia y que lleguemos a la cita vestidas con él. Cuando me dijeron que era imprescindible acudir al ritual vestida de novia como si fuera el día de mi boda, me pareció algo sorprendente, pero interesante, profundo e innovador como para seguir adelante.

De eso se trata, de hecho: de casarnos con nuestra parte masculina. Cuando llego, me encuentro con 15 mujeres, sin miedos ni pre-

juicios, vestidas de novia y que lo único que buscan es sentirse a gusto con ellas mismas. Estas mujeres me envuelven en un ambiente familiar. Una vez allí, me siento un miembro más de esta hermandad de íntimas desconocidas.

Un círculo de sillas preside el centro del taller, y cada una de nosotras va eligiendo el lugar donde se va a sentar como si fuera un caballero de la mesa redonda del Rey Arturo. Así comienza el ritual. Nos miramos con incertidumbre mientras nos explican, como si volviéramos a la infancia, la historia del mito de Zeus y Hera.



## Αριάδνη

El hilo de Ariadna simboliza la luz al final del túnel, el llegar a encontrar una salida a nuestras dudas y nuestros miedos.

### Las dos caras de los mitos

Cada mito tiene dos caras, una positiva y otra negativa, y por su descripción ancestral podemos sentirnos reflejados en muchos de ellos:

■ **Afrodita:** diosa del amor, la belleza, las artes. Representa la creatividad, la sensualidad, la belleza. Aparece cuando nos enamoramos. En negativo, es la vanidad.

■ **Perséfone:** es nuestra niña interior, la inocencia, la alegría de vivir. También es la capacidad de guiar a otros en el mundo del inconsciente. En negativo, sería la inmadurez psicológica, el victimismo.

■ **Artemisa:** diosa de la caza. Representa a la mujer libre, que logra todas las metas que se marca. En negativo: la venganza.

■ **Atenea:** diosa de la guerra y de la sabiduría. Es la mujer intelectual, la que diseña sus estrategias para conseguir sus fines. En negativo: frialdad y desprecio a lo femenino.

■ **Hestia:** diosa del fuego del hogar. Es la mujer sabia, la espiritualidad. En negativo, es la falta de realidad.

■ **Hera:** diosa del matrimonio. Es la esposa para la que el matrimonio es su carrera profesional. En negativo: representa los celos y lo posesivo.

■ **Zeus:** dios del Olimpo. Representa al hombre que se hace a sí mismo. En negativo: carece de escrúpulos.

■ **Poseidón:** dios de las aguas y de las emociones; Representa la pasión, el instinto. En negativo, la emoción desbordada puede llevar al odio.

■ **Hades:** dios del inconsciente, de la sombra. Es el arquetipo de los introvertidos que permite disfrutar de las riquezas del inconsciente. En negativo: representa la pérdida de realidad.

■ **Apolo:** dios del sol. Representa al hombre que brilla y destaca, que consigue sus objetivos. En negativo, es la ambivalencia, la hipocresía.

■ **Hermes:** mensajero de los dioses. Es el comunicador, el viajero, la capacidad de expresar lo que pensamos. En negativo: es la charlatanería, la mentira, la incapacidad de compromiso.

■ **Eros:** dios del amor. Es positivo en la capacidad de vivir, la capacidad de enamorarse. Es negativo porque es excesivamente idealista.

■ Zeus, dios del Olimpo, el patriarca. Representa al hombre que se hace a sí mismo y llega profesionalmente a la cúspide de la pirámide. Hera, diosa del matrimonio. Es la esposa para la que el matrimonio es su carrera profesional, la que se realiza a través de su marido y le es fiel. Pero hasta los héroes tienen su cara negativa: Zeus puede carecer de escrúpulos; Hera, llegar a ser posesiva, celosa, depender en exceso del hombre. Son las contradicciones en las que todos nos movemos. Si entendemos esto, podemos aceptar con mayor calma que no siempre avancemos por la vida de la misma manera, con paso seguro, que dudemos, nos equivoquemos, flaqueemos. Parece una tontería, pero a mí me resulta un alivio y me apacigua.

El mito permite dar un rodeo a través del imaginario para llegar a uno mismo. Ofrece a cada uno la posibilidad de poner nuestros pasos en el camino que otros ya tomaron y de tener la impresión de que no estamos solos en medio de nuestras dudas, y que nuestras dudas han sido las mismas dudas que las de otros.

### Una escuela de vida

Preguntamos en voz alta e interrumpimos tantas veces como necesitamos para entenderlo todo a la perfección, para que no se nos escape nada, para empaparnos de todos los misterios del mito que encerramos en nuestro inconsciente y que puede ayudarnos a crecer. El taller se convierte en una escuela de vida por unas horas, en las que

interiorizamos lo negativo y lo positivo de Hera y de Zeus, de nuestra parte femenina y masculina. Los ejercicios de grupo y personales se suceden con una enorme complicidad y generosidad entre todas; y a la vez que transcurre el tiempo, voy tomando conciencia de que estoy ubicando, dentro de mí, ciertos aspectos de mi vida que antes no sabía colocar y que además soy capaz de definirlos gracias a los conocimientos que estoy adquiriendo de mitología: los celos de Hera, la ira de Medusa (diosa de la furia) o la soledad de Hades (dios del inconsciente) cobran sentido cuando los reconozco en mis sentimientos y en mi forma de actuar.

Continúa la reflexión e iniciamos la ceremonia del matrimonio con los ojos cerrados. Me visualizo a mí misma acercándome al altar que he elegido para contraer matrimonio, alejado de cualquier convencionalismo religioso (basta decir que el único elemento físico que existe en mi altar imaginario son las personas queridas que me gustaría que me rodearan). Y mientras la ceremonia interior se va celebrando, camino por recodos de mi personalidad que no sabía que existían, reconozco a mi parte Zeus y la integro junto a mi Hera. Es como si hubiese encontrado la salida de mi propio laberinto interno. El matrimonio queda sellado y tan solo el tacto de las flores del ramo de novia que sujeto con las manos y el olor a incienso me devuelven a la habitación de la que me había despegado minutos antes de iniciar la

## La teoría de los **arquetipos**

**Todos los conflictos humanos se reflejan en lo que Jung denominó los arquetipos. Hay tantos arquetipos como dioses existen en la mitología:**

**El psiquiatra Carl Gustav Jung**, discípulo de Freud, describió cómo en los mitos de la mitología grecorromana se reflejan los conflictos humanos así como sus posibles soluciones. Jung desarrolló la teoría de los arquetipos, a los que definió como "patrones de existencia o de conducta, latentes en la psique, y que se activan en la conciencia por determinadas circunstancias externas".

**Hay tantos arquetipos como dioses** existen en la mitología. Por eso, se puede aplicar a muchas situaciones o comportamientos cotidianos una respuesta mitológica, y de esta manera explicar que una mujer en su adolescencia puede ser una Perséfone, la doncella sin metas claras que espera que venga algo o alguien que la entusiasme.

**También puede ser una Artemisa**, convirtiéndose en una mujer independiente, que sabe marcarse objetivos y conseguirlos. Y así una infinidad de arquetipos cuya descripción nos resulta familiar. Normalmente, hay un mito con el que nos identificamos más: es el que tenemos más activo. Sin embargo, tal y como afirma María José Álvarez: "Lo importante es saber reconocerlos todos y armonizarlos, aprender a diferenciarlos e integrarlos para poder dominarlos, extraer su potencial y acercarnos más a lo que realmente somos. Esto nos reporta una inmensa fuente de poder personal, puesto que los arquetipos son partes de nosotros mismos que podemos desarrollar para crecer y poder vivir de acuerdo con lo que realmente queremos y somos".

meditación guiada por María Jesús Álvarez y la música relajada e intimista que suena de fondo.

Al finalizar el ritual, abro los ojos y compruebo, entre lágrimas, cómo a todas nos ha sobrepasado la emoción. Las ganas de conocernos individualmente para crecer y evolucionar nos han permitido abstraernos de lo ridículo y extravagante que puede parecer una reunión de 15 mujeres vestidas de novia, pero sobre todo son las que nos han unido para siempre con nuestra parte masculina.

ALMUDENA ÁVALOS

### LEER

**Dioses de cada hombre.**

Jean Shinoda Bolen. Ed. Kairós.

**Diosas de cada mujer.**

Jean Shinoda Bolen. Ed. Kairós.

**Los rostros de Eva.** Arantxa Goñi,

María Jesús Álvarez. Ed. Edaf.

### DIRECCIONES

**Curso "El viaje del héroe"**

María Jesús Álvarez Tel: 639-16 40 13

info@losrostrosdeeva.es

www.elviajedelheroe.es