

Blancanieves, la Cenicienta, la Bella Durmiente... ¿Sabías que en el cuento que más te gustaba de niña puede estar la clave que te ayude a conocerte mejor? Recupéralo y atrévete a vivirlo.



¿Cuál era tu cuento favorito de niña?

REPÁSALO PORQUE

TE AYUDARÁ EN TU CAMINO VITAL

Tal vez eres una cenicienta en busca de un hada madrina que te solucione la vida... ¿O una caperucita roja a la que siempre engañan lobos feroces? ¿O una bella durmiente que espera ser despertada de su letargo por un príncipe? Los viejos cuentos de hadas son mucho más que formas maravillosas de hacer soñar a los niños. Recogen conflictos psicológicos universales, pertenecientes al inconsciente colectivo. Aquel que te

haya marcado más recoge seguramente, traducido en símbolos, parte de tus circunstancias psicológicas personales y puede contener algunas claves para solucionar tus problemas en ese terreno. Los cuentos nos ayudan a recorrer lo que el psiquiatra Carl Gustav Jung llamó «El camino del héroe», que no es más que el del autoconocimiento, que debería llevarnos a responsabilizarnos de nosotros mismos y a amarnos incondicionalmente en

todo lo que somos. En el contexto de esta teoría, los cuentos, como cualquier otra manifestación del inconsciente colectivo, vendrían a ser el mapa de ese viaje. A través de símbolos, marcan las dificultades y peligros que puede haber en ese trayecto interior, así como posibles soluciones.

Personajes y arquetipos

Empecemos por los personajes. Éstos son las distintas partes de

TRES CUENTOS Y TRES HISTORIAS REALES

1. La dama y el vagabundo



■ El cuento...

Reina, una perra con pedigrí, vive feliz con sus amos, que acaban de tener un bebé. Pero sus dueños se van de viaje y acude a cuidar al niño una siniestra señora, dueña de dos gatos siameses. Los mininos hacen la vida

imposible a Reina y la niñera acaba echándola al jardín. La perra huye y será un perro callejero, Golfo, la que le ayude a sobrevivir en el exterior. Al final, se enamoran y, cuando logran regresar a casa, Golfo es adoptado por los dueños de Reina.

■ ...y la historia real

Elena, consultora de 41 años, se identificaba de niña con Reina, pues siendo la hermana pequeña de una familia numerosa, vivía entre algodones. Cuando se casó su hermana mayor, con la que compartía dormitorio, tenía sólo 12 años. Elena experimentó una sensación de soledad tal que empezó a pasar cada vez menos tiempo en casa y más vagando en la calle sin rumbo. Como Reina con el bozal, Elena también padecía de incomunicación, pues los más pequeños suelen no ser demasiado escuchados por sus hermanos mayores ni por sus padres. En plena adolescencia se topa con un joven, arquetipo del vagabundo y además un eterno Peter Pan, conocedor

de la calle, del mundo, de la vida, con el que se casa y forma una familia.

Lo que le ha aportado el

cuento: Elena logró incorporar en su existencia el arquetipo que representa Golfo: su parte masculina interna, es decir, la acción y la fuerza, la capacidad para desprenderse y despegarse de lo conocido para arriesgarse en un mundo lleno de posibilidades, así como la de enfrentarse y luchar (como Golfo contra los perros que intentan atacar a Reina) por la realización de sus propios sueños. Tanto fue así que, pasados algunos años, fue capaz incluso de separarse de su marido, porque descubrió que estaba viviendo la vida que anhelaba a través de otra persona. Se acabó convirtiendo en «reina» de su destino.

uno mismo, los distintos «yoes» que componen la personalidad de uno. Por ejemplo, en el caso del mítico rey Arturo y los Caballeros de la Tabla Redonda, el rey es símbolo de quien somos realmente, es el rector de nuestra psique. Los caballeros y otros personajes representan los arquetipos que dominan nuestra conducta, dan forma a nuestras decisiones y determinan nuestros sentimientos. «*Son encarnaciones de nuestra propia psique*», afirma la Doctora en Psicología y experta en Jung, Pilar Quiroga. En ti habitan todos ellos: la amante, la esposa, la madre, la doncella, la vampiresa, el mago, el saboteador, el guerrero... Cuanto menos conciencia tenemos de su presencia, más nos dominan, puesto que se aferran al trono y nos llevan por donde quieren, sin que nos demos cuenta. Así, por ejemplo, una mujer que acaba de ser madre puede convertirse de pronto, sin quererlo, en madre de su marido, de su jefe,

de sus amigos... Para que puedas vivir en armonía con lo que eres, es decir, para que tu Rey Arturo interno pueda gobernar, debes ser consciente de todos tus caballeros e integrarlos, extrayendo el potencial de cada uno. Es en este proceso en el que te ayuda el cuento. Porque no podemos olvidar que en nuestra psique está la herencia cultural de toda la humanidad. «*La cultura* –añade Quiroga– *nos pro-*

pone modelos a través de los que vivir nuestra propia experiencia profunda, pudiendo acceder así a nuestro propio mito personal. Los cuentos, como espejos de esa cultura, nos permiten sentir y vivir esos personajes universales (arquetipos) que moran en nuestra alma y nos capacitan a sentirnos protagonistas de esas experiencias, que son las de nuestra propia existencia, vividas desde lo más profundo».

BUENOS ALIADOS DE LOS NIÑOS

Los cuentos populares son como alimentos para el alma de los niños, pues estimulan su fantasía y cumplen una función terapéutica. Por un lado, porque reflejan sus experiencias, pensamientos y sentimientos. Por otro, porque les ayudan a superar sus ataduras emocionales por medio de un lenguaje simbólico, haciendo hincapié en todas las etapas por las que atraviesan a lo largo de su infancia.

«*El cuento engancha al niño* –explica la Doctora en Psicología Pilar Quiroga– *porque le habla desde dentro de sí mismo y, a través de él, el pequeño comprende muchas cosas de forma vivencial*». Así, en las diferentes fases de la historia, los niños experimentan el miedo y la alegría, ven cara a cara el mal y el bien, aprenden que en la vida se van presentando pruebas y la manera en que pueden superarlas...



TRES CUENTOS Y TRES HISTORIAS REALES

2. Pinocho



■ El cuento...

Geppetto era un viejo carpintero que hizo un muñeco de madera al que llamó Pinocho. "¡Me gustaría que fuera un niño, sería un hijo para mí!", soñó el anciano. Y, mientras dormía, un hada quiso premiarle y dio vida al muñeco, haciendo feliz a Geppetto, que lo mandó al colegio para que se convirtiera en un muchacho inteligente. Pero Pinocho se juntó con malas compañías dando de

lado a Pepito, un grillo que el hada le envió para que le enseñase a pensar, dejó de estudiar, se fugó buscando aventuras y empezó a decir mentiras (cada vez que decía una le crecía la nariz). Hasta que se entera de que Geppetto, que había salido en su busca, ha sido tragado por una ballena. Cuando logra rescatarlo, vuelven juntos a casa y se convierte en un buen hijo. El hada, entonces, lo convierte en un niño de carne y hueso.

■ ...y la historia real

Eva tiene 42 años y es modista. «Pinocho» es su cuento porque le habla de cómo sus circunstancias vitales hicieron que desarrollara especialmente su parte masculina (la temprana toma de decisiones y la acción). Ella, como Pinocho, se denomina a sí misma «hija del padre», un arquetipo de mujer que se identifica con el modelo paterno por encima del materno (en Pinocho, la madre ni existe). Y Gepetto representa para ella su mentor de su vida, un jefe que la apoyó en todas las decisiones importantes. Por otro lado, es una mujer hecha a sí misma, ella se creó como un carpintero o un artista realiza su obra en el taller. Durante la adolescencia, igual que Pinocho, se debatió entre la necesidad de trabajar y sus ganas de diversión. A lo largo de su trayectoria, como el muñeco, recibió

distintos apoyos. Por ejemplo, en una tía ve el equivalente al hada, por poner magia en su vida y ayudarla a tener fe en ella misma, enseñándole importantes lecciones, como la de confiar en su intuición. Y hubo otros consejeros y protectores a los que, como al Pepito Grillo de la ficción, ella ignoraba a veces. Por no mencionar, que también utilizaba algunas mentirijillas para evitar situaciones que no le apetecía asumir.

Lo que le ha aportado el cuento:

Tras un proceso terapéutico que equivaldría al viaje de Pinocho para rescatar a su padre, se dio cuenta de que la mentira era consecuencia de un poder personal mal colocado y sacó el valor para asumir la responsabilidad de su vida y enfrentarse a todas las situaciones que se le presentan, diciendo lo que siente en cada momento.

✓ Conocer la simbología de un cuento puede ayudarte en tu autorrealización

Las tres hazañas

Los personajes universales contenidos en los cuentos pueden agruparse en tres principales, que a su vez son las etapas de nuestro proceso de autoconocimiento:

1 **La sombra:** parte prohibida de nosotros mismos que sólo vemos en los demás, es lo que nos asusta y nos crea rechazo. En los cuentos suele estar representada por brujas, ogros, sapos y dragones. La primera hazaña en nuestro particular «camino del héroe» consiste en ver nuestra sombra y aceptarla para transformarla. Es lo que simboliza

el que, en los cuentos, los sapos se convierten en príncipes después de ser besados por la princesa.

● **Un ejemplo:** «La bella y la bestia». Cuando desde lo aceptado en nosotros (bella) amamos a lo reprimido o rechazado (bestia) tenemos la opción de transformarlo en nuestra máxima potencialidad (príncipe).

2 **Príncipes y princesas:** en todos los cuentos hay encuentro entre príncipes y princesas, que suele augurar un final feliz. Es la manera simbólica de hablar del matrimonio interno que debemos perseguir entre nuestra parte masculina (la acción) y femenina (la emoción). Dicho matrimonio consiste en conquistar la coherencia entre lo que se hace y cómo nos sentimos con lo que hacemos, algo fundamental para estar en paz con nosotras mismas.

● **Un ejemplo:** «Blancanieves». Si abandonamos la ingenuidad, nos enfrentamos a nuestros miedos más profundos (la noche en el bosque), asumimos tanto nuestras virtudes (los enanitos) como nuestros defectos (la reina mala) e incorporamos al día a día nuestra parte masculina (príncipe), llegamos a la plenitud.

3 **Colorín colorado...:** el «fueron felices y comieron perdices» simboliza el haber entendido el propio destino y misión vital, el habernos encontrado cara a cara con lo que somos, habiéndonos convertido en soberanos y creadores de nuestra existencia.

● **Un ejemplo:** «La Sirenita». Hacerse mujer significa tocar tierra (piernas), salir de la propia emoción (cola de pez en el agua). Sólo así pueden tomarse las riendas de la vida.

3. Mary Poppins



■ El cuento...

Mary Poppins fue escrito por Pamela L. Travers en 1934. Narra la historia de una niñera con poderes mágicos que aterrizó en la vida de los hijos de un banquero, frío, severo y preocupado sólo por sus negocios. La institutriz cambia la existencia de esas criaturas faltas de atención y cariño, llenándola de magia. Y, al final, también la vida del padre se transforma.

■ ...y la historia real

Quienes conocen a María José Bosch saben que esta periodista de 41 años tiene mucho de Mary Poppins, su heroína infantil. Como locutora de radio, durante seis años trabajó en las madrugadas en el programa «La noche», allí escuchaba a personajes atormentados y deprimidos. A través de las ondas, ponía magia y

luz en sus vidas. Les leía cuentos, les hablaba del sentido de la amistad, de la importancia de mirar con el corazón, de la influencia sanadora de la risa...

En la actualidad, M^a José dirige «La Luna» –también de madrugada, pero los fines de semana– donde sigue actuando como su heroína de cuento favorita. Es un programa de teatro, literatura, viajes... en el que su meta es dar un buen servicio para que la vida de sus oyentes sea más fácil y placentera.

Lo que le ha aportado el cuento:

divertida y algo excéntrica, como la Mary Poppins de verdad, la mejor enseñanza que ha extraído del personaje es la de considerar la vida como un eterno teatro en el que todo es ilusorio. Ésa es su receta mágica, que le ha permitido reinventarse siempre cuando se le han presentado dificultades.

Su sentido lúdico de la existencia hace que ésta sea para ella un acontecimiento mágico, divertido y lleno de sorpresas. Y es que Mary Poppins la ha enseñado a mantener viva y conectarse con su niña interior. Como hizo con el banquero del cuento, tras lo que desapareció para ayudar a otros a lograr lo mismo.

Ser una heroína

Los cuentos nos ayudan a convertirnos en heroínas de nuestra existencia. Cuando decidimos autoconocernos y amarnos, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, tenemos la posibilidad de transformarnos, dejando así de ser víctimas de nuestras circunstancias. El cuento nos da pistas sobre cómo lograrlo. Así «Caperucita Roja» advierte del autoengaño al que se somete una persona que no quiere ver la realidad, el lobo

representa a aquellos que mienten a los demás y a sí mismos, llegando a creer que sus propias mentiras conforman la realidad. «La Bella Durmiente» habla de la necesidad de unir la fuerza masculina interna (el príncipe, la acción) con la femenina (la princesa, la emoción y la intuición) para que pueda haber un despertar del alma. «La Cenicienta» invita a sus seguidoras a lograr las cosas por sí mismas, pues las hadas madrinas y sus efectos tienen caducidad.

ALGUNOS SÍMBOLOS y sus significados

- **El príncipe:** parte masculina inconsciente en la mujer. Principio masculino del mundo. La fuerza y la acción.
- **La princesa:** parte femenina inconsciente en el hombre. Principio femenino del mundo. La emoción, la intuición y la capacidad de nutrir.
- **Dragones, sapos, brujas:** la oscuridad, los peligros de la vida, el miedo, el engaño.
- **Animales amigos:** los pájaros, el espíritu; los perros, la fidelidad; los ratones, el tesón y el realismo; los caballos, el espíritu libre.
- **El cristal (zapatos de cristal, ataúd de cristal)/ Diamantes (mina de diamantes):** el ser, la totalidad, Dios.
- **El reino:** la psique.
- **La madrastra:** la madre que contribuye al crecimiento de sus hijos desde la oscuridad.



Caperucita Roja advierte del autoengaño al que se somete una persona que no quiere ver la realidad



PARA SABER MÁS:

Algunos libros

- «PSICOANÁLISIS DE LOS CUENTOS DE HADAS», Bruno Bettelheim (Editorial Crítica, 22,90 €).
- «CUENTOS DE HADAS PARA APRENDER A VIVIR», de Rosetta Forner (RBA Ed., 6,50 €).

Un curso

- «EL VIAJE DEL HÉROE», para sacar el máximo partido a tu propio cuento, interpretar tus sueños, descubrir tus sombras, tu niño interior...

Más inf.: www.losrostrosdeeva.es