

LA VIDA VIENE A CUENTO

El valor terapéutico de los cuentos

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

«Los cuentos hablan de lo que hemos vivido, de ese lugar donde algo se perdió o donde no pudimos penetrar nunca. Su reino no es el reino de lo probable, sino de lo posible. Es decir, el reino del alma.»

Gustavo Martín Garzo

Cuentos para...

Conocernos. Reconocernos. Dar nombre a nuestras emociones. Revisar nuestras creencias. Transmitir valores. Permitirnos expresar nuestros temores. Preguntarnos. Respondernos. Cuestionarnos. Flexibilizar nuestra mente. Soñar. Cultivar la imaginación. Crear. Reír. Relativizar nuestros problemas. Curar heridas. Consolar. Prevenir conductas de riesgo. Cultivar palabras. Curar heridas. Mejorar la escucha. Cultivar la ternura.

Un lenguaje mágico

A cada instante, un nuevo cuento llega a nuestra vida e ilumina alguno de sus aspectos, posibilidades y significados. Elie Wiesel, superviviente de los campos de concentración nazis y Premio Nobel de la Paz en 1986, escribió: «Dios hizo al hombre porque adora los cuentos.» “Gracias a los cuentos -dice el filósofo humanista Sam Keen- parados en nuestro fugaz presente podemos saber que el sentido de nuestra existencia no será destruido por el paso del tiempo”. Los cuentos nos llevan por rutas ignoradas a puntos clave de nuestra mente. Son las llaves de acceso a zonas que están aisladas, a lugares recónditos donde parece imposible llegar porque desconocemos el camino. Este lenguaje especial nos permite aprendernos y comprendernos mejor. Los cuentos saltan las barreras de la razón y no requieren autorización. Permiten que personas de diferentes lenguas, culturas, estratos sociales, edades y momentos históricos diferentes compartan significados. Habitan fuera del tiempo, protegidos de contaminantes y racionalizaciones. Por esto son mágicos.

Nadie puede Interpretar tu cuento

El maestro sufi contaba siempre una parábola al finalizar cada clase, pero los alumnos no siempre entendían su sentido.

- Maestro -le interpeló uno de ellos una tarde-. Tú nos cuentas los cuentos pero no nos explicas su significado...
- Pido perdón por ello -se disculpó el maestro-. Permíteme que en señal de reparación te invite a tomar un rico melocotón.
- Gracias, maestro -respondió halagado el discípulo.
- Quisiera, para agasajarte, pelar tu melocotón yo mismo. ¿Me lo permites?
- Sí, muchas gracias -dijo el alumno.
- ¿Te gustaría que, ya que tengo el cuchillo en mi mano, lo corte en trozos para que te sea más cómodo?
- Me encantaría, pero no quisiera abusar de tu generosidad, maestro...
- No es un abuso si yo te lo ofrezco. Sólo deseo complacerte. Permíteme también que lo masti que antes de dártelo.



-No, maestro. ¡No me gustaría que hicieras eso! -se quejó sorprendido el discípulo.

El maestro hizo una pausa y dijo:

Si yo os explicara el sentido de cada cuento sería como daros de comer una fruta masticada.

El significado de cada cuento es único e intransferible y responde a una pregunta singular y propia de cada persona. Nadie debe interpretar para otro su significado. Sería como masticar en su lugar. Nos corresponde a cada uno hacerlo.

¿Os ha sucedido que determinados fragmentos de un libro os pasaron desapercibidos y al releerlo, años más tarde, os admiráis de no haber subrayado determinados párrafos que ahora halláis esenciales? Sencillamente, en aquel momento el mensaje que contenían no era para vosotros. Nuestro momento vital, nuestros retos, preocupaciones, dificultades, estado emocional, creencias y edad... son filtros que seleccionan lo que accede a nuestra mente. Sólo lo que tiene significado penetra y el resto se elimina, se olvida, o se retiene en "zonas paréntesis" donde se queda dormido hasta que aparece algo que lo despierta. Entonces sale de su prisión y se hace consciente: a veces el despertador es un cuento. Muchos lectores han compartido con nosotros su entusiasmo por el mensaje de algunos relatos de nuestros libros: "Me han despertado, me han hecho dar cuenta de..", o bien su desconcierto por no comprender el mensaje de otros. Así suele ocurrir: si un cuento "no nos dice nada" es que no es para nosotros o, por lo menos, no lo es en este momento vital.

Cuentos y niños: valor terapéutico, valor preventivo

Un niño no suele preguntar: "¿Qué significa este cuento? Simplemente, lo vive. Se deja impregnar por él. No antepone el raciocinio como un colador. Nos lanza preguntas, sobre la historia y los personajes, se ríe, llora, lucha o sufre con ellos, se entristece o alegra por lo que les sucede. Siempre se deja sorprender.

Contar o leer cuentos a los niños nos da la oportunidad de crear un clima emocionalmente ecológico, lleno de energía emocional limpia y de emociones protectoras como el amor, la ternura, la alegría, la sorpresa, la confianza, la esperanza... Toda una oportunidad para permitirles dar salida a sus problemas del momento y dejar que expresen las emociones que les hacen sufrir: los celos, la envidia, el miedo, la soledad. Viviendo con los protagonistas del cuento primero los sinsabores y saliendo vencedores con él de las situaciones más adversas. Este espacio también nos puede aportar mucho a los adultos: aprender a gozar del presente, a escuchar mejor, a darnos permiso para sentir, a interrogarnos, a imaginar, a ser generosos, a sorprendernos. Juntos podemos soñar y también cultivar nuestro espíritu crítico para vivir intelectual y emocionalmente de forma más inteligente y ecológica. Al leerles o contarles un cuento creamos un espacio terapéutico compartido porque es un tiempo de comunicación, de contacto, de miradas, de risas, de preguntas... en el que los cuentos son el pretexto para tejer juntos espacios de vida, contacto humano y contacto de las almas. Una forma de decirles que nos importan y de transmitirles nuestro amor.

Es un breve relato que escribimos en "La vida viene a cuento" y que puede convertirse en un espacio compartido de juego y creación a la vez de educación emocional. Os proponemos que busqueis unas cajas, las pintéis con vuestros hijos o alumnos de colores diferentes, con cartulina haced muchas tarjetas con el nombre de muchas emociones que colocamos en la caja que corresponda. Cuando sintamos, niños o adultos, el nudo en el estómago... abrimos las cajas, sacamos las tarjetas, mezclamos las emociones, las reconocemos y clasificamos y ¡elegimos con cuales nos queremos quedar!



Un cuento para gestionar nuestras emociones caóticas

Cajitas de colores

Cuando siento el nudo en el estómago me tumbo en el suelo y abro mis cajitas de colores.

-Abro la caja roja y dejo que salten al suelo todas las emociones que guardo allí: ira, enojo, furia, cólera, irritación, frustración, miedo, impotencia, rabia, asco, vergüenza...

-Abro mi caja negra y de ella salen, apagadas, la soledad, la tristeza, la desesperanza, el abandono, la pena, la angustia, la pesadumbre...

-Abro mi caja verde y me encuentro, florecientes, la esperanza, la fe, la ilusión, la curiosidad, el consuelo, la confianza, la compasión...

-Abro la caja amarilla y de ella salen las palabras brillantes como el sol: amistad, amor, ternura, alegría, felicidad...

-Abro la caja azul y, sin ruido, se despliegan la humildad, la gratitud, la serenidad, la calma, la paz...

-Juego con ellas, dejo que se mezclen, las agrupo, las ordeno, las miro y las remiro. Luego decido con cuáles me quiero quedar.

Hoy he escogido tres palabras: verde-confianza, amarillo-amor y azul-calma. Las demás las he devuelvo a sus cajitas. Por cierto... El nudo ya no está.

Un cuento para aprender a protegernos sin aislarnos

La serpiente sin amigos acudió a la sabia lechuza en busca de consejo:

-No tengo amigos. Todos se apartan de mí por miedo a mi mordedura.

-Deja de morder -le aconsejó la lechuza. Después de un tiempo, la serpiente volvió a visitar a la sabia lechuza.

-¿Cómo te fue? -le preguntó la lechuza a la serpiente.

-Dejé de morder, pero ahora han dejado de temerme, se ríen de mí, me insultan y me pegan -dijo la serpiente muy triste.

-Yo te dije que dejaras de morder, no que dejaras de silbar -aclaró la sabia lechuza.

La defensa del propio territorio: Hay dos mecanismos instintivos básicos para alejarnos del dolor provocado por las conductas invasivas o agresivas de los demás: la huida en todas sus formas – evasión, creación de barreras y defensas, autoengaño – o devolver la agresión. Ambas estrategias son profundamente desadaptativas porque acaban conduciéndonos al país de la soledad. Para “hacer amigos” y relacionarnos positivamente con los demás es preciso hallar la distancia adecuada en cada momento. No se trata de ir “a pecho descubierto” permitiendo que los demás abusen de nosotros o



nos falten al respeto. Aquí no vale todo. Nuestra principal responsabilidad es aprender a protegernos sin que esto suponga aislarnos.

El cuento de la serpiente sin amigos nos lleva al difícil territorio del equilibrio. Es necesario “poner límites” a las conductas de los demás sin valernos de conductas violentas que puedan dañarles. El aprendizaje de la autoprotección es todo un arte. Algunos cuentos pueden ayudarnos en este camino de reflexión. Dejar de morder no supone dejar de silbar.

Efecto bumerán

La presencia de los demás es condición ineludible de nuestra existencia. Eso nos hace responsables de nuestras acciones y de nuestras relaciones. Si no nos gustan los resultados que obtenemos será cuestión de revisar y cambiar lo que estamos emitiendo. Este cuento nos recuerda el efecto bumerán y que podemos mejorar nuestros resultados.

Un padre y su hijo estaban caminando por las montañas. De repente, el hijo se hizo daño y gritó:

-¡Aaaaaahhhhhh!

Sorprendido, oyó cómo la voz se repetía en algún lugar de la montaña:

-¡Aaaaaahhhhhh!

Con curiosidad, gritó:

-¿Quién eres?

Y la voz le respondió:

-¿Quién eres?

Se enfadó con la respuesta y gritó:

-¡Cobarde!

Y la respuesta que recibió fue:

-¡Cobarde!

Miró a su padre y preguntó:

-¿Qué está pasando?

El padre sonrió y le dijo:

-Hijo mío, presta atención.

El padre gritó a la montaña:

-¡Te admiro!

La voz respondió:

-¡Te admiro!

Otra vez gritó el hombre:

-¡Eres un campeón!

La voz respondió:

-¡Eres un campeón!

El chico se sorprendió, pero no entendió. Así es que su padre le explicó:

-La gente lo llama eco, pero la verdad es que es la vida.

Somos importantes y valiosos

En los cuentos los débiles ganan a los fuertes, los problemas se resuelven y existen los finales felices. Al transitar por el cuento con los protagonistas realizamos un viaje interior que siembra semillas de transformación. Tanto de niños como de adultos es importante recordar que somos importantes y valiosos y que podemos convertir nuestras aparentes debilidades en fortalezas si tenemos valor, constancia



y elegimos bien nuestros objetivos. Los: "Yo no puedo", "no seré capaz", "¡es tan poco lo que puedo aportar!... son creencias limitadoras que los cuentos nos ayudan a sustituir. Pequeñas acciones pueden provocar grandes cambios en nuestra vida y en la de los demás.

-Dime lo que pesa un copito de nieve -preguntó un pajarito negro a la sabia paloma del bosque.

-Nada. Nada en absoluto -fue su respuesta.

-Si es así, tengo que explicarte una historia maravillosa -dijo el pajarito negro.

Y este fue su relato:

-Me senté en la rama de un abeto, cerca del tronco, y empezó a nevar. No densamente, no de forma rabiosa. Parecía un sueño, sin herida, sin violencia... Como no tenía nada que hacer, empecé a contar los copos de nieve a medida que iban cayendo encima de mi rama. El número fue exactamente: 3.741.952. Cuando cayó el copo 3.741.953 en mi rama -algo que parecía nada, casi imperceptible, como bien dices -la rama se quebró.

Habiendo dicho esto, el pajarito negro se puso a volar. La paloma, una autoridad en muchos temas desde tiempos de Noé, reflexionó a raíz de esta historia y se dijo:

-Tal vez sólo falta la voz y la acción de tan sólo una persona más para lograr la paz en nuestro mundo.

A modo de final

Con los cuentos podemos mejorar la comprensión de nosotros mismos, de los demás y del mundo pero para que sean preventivos o curativos será preciso aplicar en nuestra vida los aprendizajes realizados con ellos pasando a la acción amorosa, creativa y coherente. Sólo ésta nos transforma.

Bibliografía recomendada:

- *Aplicate el cuanto*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *La vida viene al cuento*
Editorial Cuadrilátero de libros
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

