

Mariana Fiksler

164

**DE CUENTOS Y ALIADOS**  
El cuento terapéutico

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

|  |     |
|--|-----|
| Prólogo .....                          | 13  |
| 1. Querido Diario .....                | 19  |
| 2. Escribe el cuento de tu vida .....  | 47  |
| 3. También en la infancia .....        | 63  |
| 4. El cuento y el estrés .....         | 77  |
| 5. Los cuentos en el tratamiento ..... | 87  |
| 6. Cuentos .....                       | 95  |
| Epílogo .....                          | 137 |
| Bibliografía .....                     | 145 |

## PRÓLOGO

Este libro intenta mostrar una puerta de salida o, más exactamente, de entrada, con la expectativa de acercar otro modo de acceder a una vida mejor, acompañar la búsqueda del bienestar y propiciar que cada persona se conceda esa vida que desea, y no la que puede o debe vivir.

Sin duda cada uno cuenta con personas, actividades y sensaciones que mejoran su vida; pero este libro quiere proponer dos posibilidades más:

**Encontrar aliados:** Es decir, todo aquello que ayude a afrontar, allanar, enfrentar y resolver las adversidades que se pueden presentar en el camino. Aliados son la gente a la que se ama, el trabajo, las aficiones, el reparto del tiempo, los espacios propios, leer, escribir cuentos, llevar un diario o aprender las técnicas del 'darse cuenta', entre muchas otras propuestas que se encontrarán aquí.

Meditando, visualizando, leyendo, poniendo por escrito en un diario, escribiendo cuentos terapéuticos, se estarán tomando esos



caminos que son los diferentes modos de buscarse, reconocerse y sobre todo encontrarse con aquellas partes que no son conocidas y, por lo tanto, de las que se ignora que, como bellísimas alas, pueden despegarse para volar y engrandecer el mundo interior; esto implicaría que cada persona sea su aliada hacia la libertad, es decir, que dé prioridad a lo que está antes que a lo que estuvo, fue, estará o será; a la capacidad de expresar los sentimientos propios y no aquellos que se esperan; que tenga la libertad de decir y de reclamar sin pedir permiso.

**Apasionarse:** Es algo así como tener un amante; pero no se trata de una persona; sino de ese algo que enardece, que ocupa y compromete con la vida, con la ilusión. Ese amante puede llamarse investigación, literatura, pintura, fotografía, decoración, natación, cocina, crucigramas; no importa cómo, importa que despierte cada sentido y transforme la monotonía y la depresión en una cita a la que acudir sin vestidos de gasa pero con un pincel, un diccionario, un pentagrama o un fertilizante para plantas. Es ese algo con quien ponerse de novia; de novio; lograr recordar o reconquistar esas sensaciones probablemente adormecidas o, incluso, ignoradas; algo que haga vibrar y que ocupe la vida con pasión; algo que, fundamentalmente, lo lleve o lo devuelva a sí mismo.

Hoy, aquí, es la escritura la que se propone como una opción para conmocionarse. Si bien los cuentos que curan tienen el acento puesto en la elaboración de situaciones difíciles o dolorosas, no es menos cierto que el escribir conlleva un placer en sí mismo y que permite a quien lo hace –a ti– recuperar tiempos y espacios personales perdidos o nunca antes tenidos.

El mero hecho de disponer de un lugar en la casa donde contar con lo necesario para hacerlo: estantería, libros, música, una mesa de trabajo, un buen sillón con la iluminación correcta, un ordena-



dor o, si aún se adhiere al romanticismo, una vieja máquina de escribir o una libreta; el tener todo esto modificará ya en algo la cotidianidad al contar con un espacio propio, que pronto se transformará en un tiempo personal.

Plantearse una rutina colabora a la incorporación de este cambio, al menos al principio, hasta que se convierta en algo natural, algo que realmente forme parte de nuestra vida: dedicar un tiempo semanal o diario a trabajar con uno mismo, reaprovechando ese tiempo que se emplea en comer en exceso, hacer compras compulsivas, fumar, quejarse o lamentar tanta mala suerte por cambiar lo que se cree que no se puede cambiar; lo fundamental es tomarse ese tiempo diario para que cada uno habite su mundo de una manera probablemente nunca antes experimentada.

Solo la decisión de crear ese espacio y ese tiempo personal ya estará actuando sobre uno mismo, trayendo una mejoría a su cotidianidad; luego la escritura aportará ese tiempo con uno mismo que resulta esencial por poder mirarse, para volver a verse, pero de una manera nueva e inusitada, que potencie y mejore la conexión con nosotros mismos. Escribir ocupará el lugar de la elaboración de fantasías catastróficas, que las reemplazará por la creación; escribir atenúa el miedo antes de que se transforme en pánico o en crisis de ansiedad. A cada limitación, una palabra, una historia, un personaje, un decorado. Adentrarse en las historias propias transporta, aleja de la angustia e instala una escenografía de la que cada uno es dueño y artífice.

*Cristina había sufrido desde pequeña las consecuencias de la violencia familiar; esta violencia la sumió en una tristeza, un miedo y una inseguridad tan enraizados que limitaron su vida afectiva e intelectual. No podía establecer vínculos afectivos ni tampoco*



*co acceder al aprendizaje durante su escolaridad. Estaba sola, sin amigas ni amigos, y no lograba aprender; o, si se quiere ser más explícito aún, no lograba 'saber'.*

*Cuando inició el camino de la escritura sistemática de modo ininterrumpido recuperó su libertad interior, pudo aprender de sí misma aquello que no quería ver ni recordar, rompió las cadenas que la ataban al silencio, al desconocimiento y la soledad.*

Los escritores suelen contar de qué modo la literatura, su propia escritura, los ayudó a superar trabas, cargas o dolores personales. Jorge Luis Borges, como otros grandes escritores, comentó que era insomne, que pasaba noches despierto sin lograr conciliar el sueño hasta que escribió el cuento *Funes el memorioso* en el que el protagonista no solo padece de insomnio como el propio autor, sino que además posee una memoria que recuerda a Borges sus noches insomnes repasando detalles de sus casas, de su historia, intentando invocar un descanso que se le hacía esquivo. Así surgió, como suelen surgir, ese cuento: *Funes el memorioso*.

Cuenta Borges, finalmente, que cuando escribió ese cuento se le acabó el insomnio, como si los símbolos del cuento lo hubieran liberado de él [1].

Frente a esos dolores del pasado que uno no puede o no sabe resolver, si se están atravesando una crisis dolorosa y no se sabe dónde buscar ayuda, existe una posibilidad de aliviar la tristeza, la incertidumbre, esa conocida imposibilidad de ponerse en marcha: escribir. Escribir cuentos da la posibilidad de encontrar alivio, de tener un espacio donde volcar el dolor y elaborar las situaciones traumáticas que se estén viviendo o se hayan vivido. Al narrar, a través de personajes, aspectos importantes de la vida, estos acceden con mayor facilidad a la memoria y así se liberan tensiones.



## PRÓLOGO

Cuando uno escribe se deja ir, la imaginación vuela, se exploran los sentimientos y se encuentran ideas profundas, todo ello amparado en la distancia que los personajes que uno crea toman de uno mismo, porque de lejos se ve más claro. Cuando al personaje le ocurren cosas que en realidad le ocurren a uno mismo, se pueden comprender mejor las experiencias traumáticas.

Entregarse a la literatura abre puertas desconocidas y sorprendentes porque bajan las defensas, haciendo que todo fluya más auténticamente y se puedan transitar todos los estados, ya sean miedos, inseguridades, dudas o debilidades. Se puede liberar la rabia y la tristeza e incluso imaginar encuentros, reconciliaciones, peticiones de perdón. Quien escribe controla las escenas que en la vida real no puede. Todo cuento que uno escribe, como toda historia que narran los escritores, implica contenidos que se procesan desde la historia personal.

Contar un hecho traumático como una historia literaria, para lo que no se requiere ser escritor, lleva a ordenar los acontecimientos, sacarlos de la profundidad invisible de las emociones y 'verlos'. Como me dijo una paciente: «Entre otras cosas, trabajar de esta manera, narrando, escuchando cuentos y utilizando las técnicas que fui conociendo, me ayudó a ver que mi voracidad con la comida era un modo 'voraz' de evitar mirar dentro de mí; que llenaba mi boca, mi cuerpo, para no ver el vacío de sentimientos, que evitaba ver con cada bocado. Ver mis heridas me hizo cambiar mi vida».

Si desde un principio uno no se atreve con la escritura de historias, hay un paso previo, y ya lo presento.

*Me celebro.*

*Y me canto a mí mismo.*

Walt Whitman

