

METÁFORAS PARA LA CONSCIENCIA



Pepa Horno Goicoechea
Zaida Escobar

DESCLÉE DE BROUWER

Pepa Horno Goicoechea
Ilustraciones de Zaida Escobar

Metáforas para la consciencia

Desclée De Brouwer

- © Pepa Horno Goicoechea, 2020
Ilustraciones de Zaida Escobar, 2020
- © EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020
C/ Henao, 6 – 48009 BILBAO
www.edesclee.com
info@edesclee.com
Facebook: EditorialDesclee
Tiwttter: @EdDesclee

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3126-6

Depósito Legal: BI-01689-2020

Impresión: Ulzama Graficas - Huarte (Navarra)

*A todas las personas que me abrieron su alma en la
consulta, el blog, los cursos... gracias por tal privilegio.*

Este libro es vuestro.

Y a ti, mi pequeño gran maestro. Gracias por ser mi espejo.

Índice

1. Tan solo mías: introducción	13
2. Las “tripas”: la memoria corporal.....	15
3. El edificio: ser desde el otro	21
4. El árbol: los vínculos verticales y horizontales	25
5. Las huellas: los modelos vinculares	29
6. La sombra: emparejarse desde la sombra	35
7. Las heridas: aprender a no desangrarse	39
8. Raíces y alas: Dejar ir, dejar ser, pertenecer	45
9. El brillo del sol en las hojas de los árboles: el valor de lo pequeño	49
10. Y al final... el color de los campos de trigo: las despedidas.....	53
11. Epílogo: la niña del corazón alado	57



1

Tan solo mías: introducción

Este libro nace de mis tripas, mi corazón y mi cabeza, todo en uno. Las metáforas e imágenes que recoge son fruto de mi esfuerzo consciente como profesional por encontrar un modo de explicar a las personas con las que trabajo conceptos clave de la psicología. Conceptos que creo profundamente que dan luz, ayudan a comprender la historia personal y, desde ahí, a ser libre y tener paz.

Creo que el valor de este libro no es solo el “qué”. Es sobre todo el “cómo”. Las imágenes, las metáforas que recojo en estas páginas me sirvieron. Y les sirven a muchas personas a las que acompaño en la consulta como terapeuta y en las formaciones y supervisiones. Les dan paz. Esa paz que llega cuando puedes comprender y ordenar. Cuando puedes dejar ir. Cuando puedes honrar.

Son imágenes que me han encontrado: algunas me llegaron de modelos técnicos que trabajo y les he dado mi propia forma, otras las he creado directamente. No pretendo que sean dogmáticas, ni universales. Solo las comparto en la medida que puedan servir. Las he escrito como las manejo en consulta, sin apenas términos técnicos, aunque coloque esos conceptos en cada título para contextualizar el significado de la metáfora. Y acompañadas de las ilustraciones de Zaida Escobar, que les dan otra profundidad que las palabras no pueden lograr.

METÁFORAS PARA LA CONSCIENCIA

Este libro está escrito para cualquier persona que quiera hacerse preguntas, mirar hacia dentro, hacer consciencia. No es un libro técnico, pero sí lo es. No es un libro poético, pero su lenguaje sí lo es. No es un cuento, pero su epílogo sí lo es. Es un poco todo eso enlazado: lo técnico, lo poético y la narración.

Espero que encontréis verdad en estas páginas. Están escritas con amor.

Pepa Horno Goicoechea