

LA NARRATIVA TERAPÉUTICA: ACTUALIZAR NUESTROS MITOS

“Durante el ensayo de una obra de Pirandello, una actriz le dijo que no era capaz de entender a su personaje: “¿Cómo es posible que diga esto en la página 27 y luego, en la 50, haga lo contrario?”. Pirandello le respondió de forma brillante: “¿Y a mí qué me cuenta? Yo solo soy el autor...”.

Jean-Claude Carrière

Durante miles de años los narradores orales han llenado el mundo de historias, en ellas hemos encontrado grandes aventuras, intensos romances, crueles traiciones y épicas batallas. Pero hemos encontrado más: personajes, buenos y malos, que nos han acercado el misterio del mundo. Y en ellos hemos podido confiar, pues nos mostraban la existencia de una manera más profunda e interesante que cualquier enciclopedia.

Cuenta la anécdota que Balzac estaba en el lecho de muerte cuando pidió que viniera el único médico que le inspiraba confianza: Horace Bianchon. Su entorno lo buscó por toda la ciudad pero nadie tenía noticias de ese doctor. En realidad, Bianchon era un personaje de la Comedia Humana, obra del propio Balzac. El autor, a un paso de la muerte, solo confiaba en uno de sus personajes.

La realidad y la ficción se dan la mano de forma difusa: es difícil saber dónde acaba una y dónde empieza la otra. Dice uno de los cuentos de Eduardo Galeano: “¿Y qué es la verdad? La verdad es una mentira contada por Fernando Silva”. Fernando Silva es médico y narrador. Así que toda mentira bien narrada es ya parte de nuestra verdad. Les otorgamos veracidad a nuestras historias propias y ellas pintan con sus colores todo lo que miramos. Pero citando a Tagore: “Leemos mal el mundo, y creemos que nos engaña”.

El trabajo con la “Narrativa Terapéutica” se basa en descubrir de qué manera nuestras historias nos alejan de la verdad y de la alegría y posibilidad que hay en ella. Decía Carl Jung que la pregunta más importante que debería hacerse un hombre adulto es “¿En qué mito me he metido?”.

La pérdida de las ritualizaciones en nuestra cultura y la ausencia de poética hacen que nuestra alma, tal y como defendía Joseph Campbell, no sepa en qué capítulo de la vida está. Son tantas nuestras historias “verdaderas”, que llegan a todos los aspectos de nuestra existencia. Estas historias están basadas en heridas infantiles, recuerdos deformados, y en ocasiones: por dinámicas transgeneracionales.

De esta manera, construimos una identidad personal que lo ocupa todo, y que es una gran fuente de automatismos que nos guían por la vida sin que sepamos detectarlos. Somos llevados por nuestro propio mito inconsciente y tenemos más fidelidad a nuestras propias historias que a nuestra capacidad de ser felices.

A veces nos empuja el mito hacia el precipicio pero mantenemos nuestra historia personal como un tesoro. Pero no lo es. El tesoro real es liberarnos de antiguos cuentos familiares, y sobre todo: liberar al niño o niña interior del peso de esas tramas. Tenemos cuarenta años, conocemos una pareja y tenemos de pronto: doce. Tenemos cincuenta años, discutimos con el jefe y tenemos: ocho. Las edades donde la vida dolió demasiado, o no pudo ser gestionada por el niño o niña que fuimos. Ese niño interior que bien cuidado es una fuerza creativa y cuando está herido es una gran fuerza fabuladora que nos aleja de nuestra realidad.

No somos conscientes de cómo nos identificamos totalmente con nuestras narrativas y sus arquetipos. Y entonces, dejamos nuestra vida en manos de fuerzas y tramas invisibles. Tenemos una buena historia, pero perdemos vitalidad y contacto con nuestra alma. Nos creemos protagonistas, y en nuestro canto egoico desafinado perdemos la sabiduría ancestral y ese maravilloso mundo invisible lleno de tesoros y aliados. Nos narramos y nos separamos de nosotros. Deshumanizamos lo desconocido y lo convertimos en demonio. Pero citando a Rilke: “Quizá todo lo espantoso, en su más profunda base, es lo inerme, lo que quiere auxilio de nosotros”.

Hay una narrativa que nos lleva a la vida y nos sana, y otra narrativa que nos aleja de ella y nos enferma el alma. Así que el camino es ir actualizando nuestros mitos, que tanta seguridad y sentido nos dan, para poder dejar que el pasado descanse y el futuro tenga una nueva oportunidad.

Decía Campbell que “definir la vida te alía con el pasado”, es decir: tener una buena historia invoca el pasado en nuestro destino. Actualizar el mito implicará gestionar dolores antiguos, ponernos en duda, recuperar la sabiduría del cuerpo, descongelar nuestro corazón y, en palabras de Sam Keen: “perder nuestra identidad”. Esto nos llevará a renacer, renovar nuestras fuerzas profundas, ser más creativos y ganar presencia en la vida.

El trabajo con la Narrativa Terapéutica es una manera de recuperar nuestras energías perdidas por el camino, sintonizarnos con el presente, dialogar de manera más creativa con el misterio y disfrutar de las historias como fuente de fuerza y vida. Dejar de narrar nuestro camino para empezar a vivir.

Jordi Amenós Álamo