

TRANSFÓRMATE EN LO QUE YA ERES
El poder sanador de las palabras

Colección
«Desarrollo personal»

Pasquale Ionata

TRANSFÓRMATE EN LO QUE YA ERES

El poder sanador de las palabras



Ciudad Nueva

Título original:
Diventa ciò che sei. Il potere curativo delle parole
© 2012, Città Nuova Editrice
via Pieve Torina, 55 - 00156 Roma
www.cittanuova.it

Traducción: *Ángel Crespo Ortega*
Edición: *Ana Hidalgo*
Maquetación y diseño de cubierta: *Antonio Santos*

© 2017, Editorial Ciudad Nueva
José Picón, 28 - 28028 Madrid
www.ciudadnueva.com

ISBN: 978-84-9715-379-9
Depósito legal: M-21.582-2017

Impreso en España - Printed in Spain
Imprime: Estu Graf Impresores - Ciempozuelos (Madrid)

Introducción

La psicoterapia es el tema principal de este libro, un libro accesible a todos, sencillo y a la vez profundo, aparentemente ligero pero no carente de sabiduría, que intenta poner de relieve el sentido común.

Sintetizando mucho, el objetivo del libro es acompañar al lector a enfocar mejor, a través del uso de las palabras, ciertos aspectos existenciales que, después de muchos años de práctica psicoterapéutica, he comprobado que son muy importantes en nuestra vida cotidiana: comprender el sentido y el significado de la vida en sus aspectos más diversos; captar la multiplicidad existencial de la dimensión del amor; adquirir una capacidad de imaginación marcada por el optimismo; subrayar la importancia higiénico-mental de la relación con los demás.

Trataremos estos aspectos existenciales en cuatro capítulos, dedicados respectivamente a la vida, el amor, la imaginación y los demás.

A lo largo del libro he querido presentar numerosas metáforas terapéuticas con la intención de suscitar en el lector momentos de reflexión, ocasiones para desarrollar una conducta positiva y optimista en relación con uno mismo, con los demás y con el mundo.

Las metáforas son la esencia del pensamiento: podemos considerar la vida como un «jardín de rosas», el trabajo como una «guerra», nuestro tiempo libre como una «mesa dispuesta con ricos manjares». Uno de mis pacientes me dijo, hablando de sí mismo, que se sentía «entre la espada y la pared». Cualquiera que sea la metáfora que usemos, en ella aparecen palabras y expresiones que decimos habitualmente, que influyen en nuestra experiencia y en la de los demás. Las metáforas recorren nuestra vida. Son el símbolo de lo que piensa nuestra mente inconsciente. Cuando no estamos atentos, nuestro inconsciente aumenta la intensidad de las señales hasta tal punto, que se materializa el mensaje en forma de síntomas físicos o de enfermedades.

Nuestros sueños son metáforas y son uno de los medios de los que dispone el inconsciente para comunicarse con nosotros. Nuestras palabras son metáforas: a veces encierran el mensaje que queríamos transmitir, y otras veces comunican lo que verdaderamente pensamos y preferiríamos no decir. Cuanto más sepamos escuchar las metáforas que impregnan nuestra vida, más podremos recurrir al poder de nuestra mente inconsciente.

Entre las múltiples metáforas terapéuticas procedentes de las más diversas culturas, en estas páginas citaremos sobre todo las de un maestro sufí: el mulá turco Nasreddin, muy famoso en todo el mundo, especialmente en el mundo musulmán. Nasreddin vivió en el siglo XIII en Konya (Turquía), y los relatos que protagoniza se

difundieron rápidamente en toda Europa y en Oriente Próximo. Son fábulas llenas de ingenio y humor y además impregnadas de una sana ironía hacia sí mismo, muy necesaria en un ámbito como la psicoterapia. Me parece una ocasión propicia para rendir un merecido homenaje a la cultura islámica, ya que, como recuerda el psicoterapeuta iraní nacionalizado alemán Nossrat Peseschkian, es históricamente cierto decir que se debe a un médico persa chií de nombre Rhazi (850-953) el primer uso documentado del vocablo *El Ilaj Ennafsaní*, que significa precisamente «psicoterapia».

Vivía en Bujará un emir que ya no se movía de su silla, paralizado a causa de una misteriosa enfermedad en las articulaciones que ningún médico había conseguido curar. Al principio, también Rhazi fracasó en su intento, pero un buen día llevó al emir a un lugar seguro.

Allí, después de haber preparado un caballo y un mulo para huir, amenazó al emir con un cuchillo, insultándolo con palabras cada vez más duras. Llegó un momento en que el hombre intentó agredirlo, ciego de ira, y se levantó de la silla... Entonces Rhazi huyó y se alejó del reino del emir.

Cuando se supo el acontecimiento en la ciudad, la gente gritaba que se había producido un milagro. Pero no era así.

Sencillamente, Rhazi había comprendido que el emir no padecía una enfermedad orgánica que le impidiese

caminar y, llevándolo a experimentar una emoción intensa, consiguió el efecto deseado.

Después de Rhazi, encontramos a Ibn Sina, más conocido como Avicena, un gran precursor de la psicoterapia. Hacia el año 1000, Avicena, que era médico, se encontró con una muchacha que estaba muriendo de inanición. Receloso, Avicena le pidió que se sentara en la cama y le preguntó sobre su vida; notó un aumento en su ritmo cardíaco cuando le habló de una ciudad y de un barrio en concreto, y después de una casa determinada, hasta que por fin le reveló que estaba enamorada de un joven... A partir de ese momento su caso comenzó a resolverse. La muchacha no podía confesarle a nadie su pasión de amor, porque habría sido una deshonra para sí misma y para su familia.

Freud aplicó este mismo método casi mil años después: acostar a un paciente en un diván, en una habitación tranquila, y hacerlo hablar, tratando de captar lo que *no dice*, lo que está escondido detrás de las palabras, y dejando aflorar y trabajar su intuición.

La psicoterapia, entendida como curación a través de las palabras, hunde sus raíces en la noche de los tiempos: los chamanes del neolítico, los sacerdotes-astrónomos sumerios, los sacerdotes-magos egipcios, que curaban expulsando el mal de ojo y los maleficios con encantamientos y sortilegios, los inspirados profetas del pueblo de Israel, los talmudistas, los cabalistas, los adi-

vinos de oráculos griegos, los ascetas eremitas o Padres del desierto... Todos habían entendido el poder transformador de la palabra.

También Platón exalta la eficacia terapéutica de la palabra en sus *Diálogos*. Gorgias dice que la palabra es un potente soberano porque, en un cuerpo pequeñísimo, realiza obras profundamente divinas, pues tiene la capacidad de anular el miedo, de infundir alegría y de intensificar la compasión. Y presume: «Me ha sucedido ya muchas veces que, acompañando a mi hermano y a otros médicos a casa de uno de esos enfermos que no quieren tomar la medicina o confiarse al médico para una operación o cauterización, cuando el médico no podía convencerlo, yo lo conseguí sin otro auxilio que el de la retórica»¹.

Y ya antes de Platón, la *palabra* gozaba de consideración en los presocráticos, con la retórica y la sofística.

Otro pensador de la época, Antifonte de Atenas (480-411 a. C.), puede ser considerado el más cercano a la moderna psicoterapia, entendida como curación a través de las palabras, un verdadero y real precursor de ella. Antifonte instaba a hablar al enfermo acerca de su sufrimiento y escuchaba sus declaraciones, tanto en la forma como en el contenido, y lo ayudaba posteriormente con el tipo de retórica que utilizaba y usando un

¹ PLATÓN, *Gorgias*, 456b.

enfoque moderno, consiguiendo reestructurar todo lo que el enfermo consideraba *real* o *verdadero*, y de este modo cambiaba la imagen que tenía del mundo y que tanto lo hacía sufrir.

De él nos habla Plutarco: «Mientras se dedicaba a la poesía compuso también un “arte del no sufrir”, es decir, una cura como la que los médicos prescriben a los enfermos: instalado en un ambulatorio en Corinto, junto a la plaza, anunciaba que conseguía curar a los afligidos con sus palabras y, una vez oídas las causas de sus males, consolaba a quienes sufrían. Pero más tarde, considerando que este arte no era digno para él, se entregó al arte de la retórica»².

En el ámbito cultural occidental, hay que esperar a la segunda mitad del siglo XVIII para que nazca (aunque no oficialmente) la psicoterapia moderna, con los teatrales *baquets* parisinos del médico vienés Franz Anton Mesmer (1734-1815), que usaba imanes y creía curar utilizando un fantasmal «fluido vital» que él llamaba «magnetismo animal» y que, posteriormente, se descubrió inexistente.

El mismo término «mito» deriva del griego *mythos*, cuya raíz *my-* está relacionado con el significado de «murmurar», «emitir sonidos con la boca», «hablar»: en griego, *mythos* equivale, en la época más antigua, a «discurso», o más bien a un «discurrir» con las palabras.

² PLUTARCO, *I Presocratici. Testimonianze e frammenti*, vol. 2, Laterza, Bari 1975, p. 985.