

Dios no juega a los dados
Albert Einstein

En este capítulo quiero evidenciar que cuando se utilizan los patrones lingüísticos e interaccionales más característicos del hemisferio derecho, para la conformación de las metáforas, el trabajo clínico en hipnosis se transforma en algo apacible, ameno y de efectos terapéuticos impresionantes.

El regreso de nuestra atención hacia el modelo interno del mundo, con el fin de indagar el sentido de las experiencias externas, en este caso de las historias narradas, se llama búsqueda transderivacional. Es un proceso natural de relacionar los estímulos sensoriales con nuestro mapa, lo que explica que las historias sean agentes de cambio. David Gordon (1981) dice que «el requisito más importante para que una metáfora sea efectiva es que ésta cheque con el modelo del mundo del cliente». Lo que yo he encontrado, por un lado, es que si conservamos en la estructura de la historia los patrones lingüísticos e interaccionales más característicos de la situación problemática y, por el otro, mientras menos obvias sean las similitudes entre las significancias digitales del problema con las de la historia, es decir, entre más valor literario contengan mayor será su eficacia. Una de las razones más importantes para explicarlo, es que lo bello cura, y en este contexto permite (la metáfora) al paciente encontrar por sí mismo y sin resistencias (ya que mantiene sus patrones), los significados e interpretarlos de acuerdo con su propia sabiduría interna.

He distribuído los casos de acuerdo con el modelo de los niveles lógicos, partiendo de los pro-

blemas más simples y sencillos, para terminar en los más abstractos, que están relacionados con la conciencia ecológica. Debo aclarar que de ninguna manera se pueden separar los problemas o los niveles lógicos como entidades aisladas, los he catalogado así para efectos pedagógicos. Las historias contienen, a mi juicio, una mezcla *sui generis* de lo que David Gordon (1981) llamó «metáforas formales, efectivas, naturales» y literarias.

Respecto de la información que los pacientes me dieron conviene aclarar que la mayoría de los datos generales fueron cambiados, la información clínica fue conservada procurando presentar solamente un resumen del caso.

Creo que para fines didácticos y de modelaje es mejor mostrar lo que hacemos bien, que aquello que no resultó como esperábamos, por ello escogí sólo ejemplos que así lo denotan. Estoy consciente que los cambios efectuados por los pacientes no son «científica» y directamente atribuibles a las historias contadas como variables independientes, ya que las variables que contribuyeron a estas transformaciones son múltiples. Como ya dije en la «Introducción», este libro es una propuesta que desea explorar, develar lo ya existente... aspirar a compartir las palabras de un lenguaje que busca mantener la frescura y la lozanía que distingue a los niños... el atrevimiento de mostrar lo que el inconsciente de todos los seres existentes ya sabe, anhela acercar la psicoterapia a la literatura.

1. MICROMOVIMIENTOS

Cuento para leerse en voz baja

De un centro de salud me remitieron a Pedro. Su historia clínica era muy larga, yo no la leí. Cuando llegó a mi consultorio dijo enfáticamente: «Llevo doce años sin poder dormir, he intentado todo tipo de tratamientos: naturistas, homeopáticos, psiquiátricos, y sigo muy mal. En la actualidad tomo cuatro medicamentos diferentes y no puedo conciliar el sueño. Soy homosexual, vivo con mi pareja y él está a punto de la histeria, recientemente me dijo que me iba a dejar, que él ya no podía vivir con mis desvelos; he intentado la meditación desde que salí del closet* y tampoco me ha funcionado. He caminado por todos lados y no la he hecho.»

Has caminado por casi todos los lados, le dije, ¿no es así? «Sí», me contestó. Muy bien —le dije— quiero que ahora te concentres en lo que te voy a pedir. Lo llevé a un trance muy profundo y le conté despacio lo siguiente:

Una noche de verano en que hacía mucho calor, Sófax el tecolote, se arremolinaba en su rama consentida sin poder conciliar el sueño. Con voz muy grave y bajita le preguntó a Nicea, la leona:

—¿Cómo le haces para poder dormirte tan fácilmente todas las noches? Apenas pones la cabeza sobre tus brazos, cuando ya estás roncando.

Nicea le contestó:

* Expresión que utilizó como analogía del momento en que empezó a tener comportamientos homosexuales.

—Es muy fácil; lo primero que vas a hacer es cerrar los ojos e imaginarte que vas caminando muy tranquilo por una larga vereda en el campo, en donde del lado derecho hay muchos, muchísimos claveles de color blanco, vas a ir cortándolos con tu mano derecha y contándolos uno por uno, despacio, y acomodándolos en tu brazo izquierdo haciendo un ramo. Puedes cortar el número que desees, y hacer el ramo pequeño o más grande, eso sólo depende de que te duermas. Puedes ir adentrándote en ese campo verde y amplio hasta donde quieras mientras sigues disfrutando, cargando los claveles, cortando y contando uno por uno. No dejes de observar la flor que vas a cortar y el lugar en dónde la colocas una por una, de derecha a izquierda; una, de derecha a izquierda; dos, de derecha a izquierda; tres, de derecha a izquierda; cuatro, de de—re—cha a iz—quier—da; cin—co... de de—re—cha a iz—quier—da; seis... de de—re—cha a iz—quier—da; sie—te... de de—re—cha a iz—quier—da; o—ch—o... de de—re—cha a iz—quier—da; n—u—e—v—e... de... d...e...r...e...ch...a...i...zquier...da; d...i...e...zzzzz.

Cuando terminé, Pedro estaba dormido. Lo desperté media hora después y le dije que esto era lo que iba a hacer todas las noches, tal vez iba a contar muchos claveles las primeras veces, pero conforme pasaran los días su inconsciente lo iba a hacer todo por él o casi todo.

Al mes habló por teléfono y me dijo que estaba muy bien, las primeras noches contó más de dos mil claveles y eso fue muy pesado, pero el número de claveles disminuyó conforme el tiempo pasaba. La noche anterior a este telefonazo se durmió sin darse cuenta hasta qué número había llegado.

Estoy convencido que el inconsciente de Pedro también sabía que los movimientos oculares de fase REM son indicadores de etapas muy profundas del sueño. Si los movimientos oculares se producen, la persona se va a dormir, ya sea con un péndulo, contando borreguitos (que estén cerca) o claveles.

Fotografía

Una fotografía muy reconocida de Guadalajara llegó a mi consultorio quejándose de una constante y fuerte cefalea. Recuerdo que acababa de recibir mis primeras tarjetas personales que, a regañadientes, había mandado imprimir; tenía una en la mano, volteando la tarjeta y mostrándosela por donde estaba blanca, le dije:

—Quiero que le tomes una fotografía a ese dolor y lo reveles en esta tarjeta.

—Eso es fácil —me dijo.

—Ahora quiero que me digas qué sucede si acerco la tarjeta.

—Me duele más —contestó.

—Y si la alejo.

—Me duele menos —dijo.

—Bien, quiero que tomes esta tarjeta y *hagas lo que se debe hacer cuando una impresión no sale bien*.

La rompió.

Así acabó con su malestar y con mi prejuicio al uso de las tarjetas personales. Evidentemente el dolor de esta persona estaba relacionado con alguna imagen inconsciente que al moverla un poco en su percepción interior, hizo que cambiaran sus significados.

La mano que sabe hablar

Al abrir el cuaderno de calificaciones de Mariana, me brincó la clave NM (necesita mejorar). Del lado izquierdo de la nota decía: Conoce e identifica los lados izquierdo y derecho.

Mariana tenía cinco años y medio, y llevaba dos y medio asistiendo a la escuela.

Al día siguiente, tomé su mano derecha y le dije:

—Mira hija, ésta es la mano derecha, *ella es la que sabe hablar* —le sostuve en alto la mano por unos cinco o seis segundos y después la solté—. La otra es la mano izquierda, *ella no sabe hablar* —le tomé la izquierda y se la levanté más o menos el mismo tiempo que la otra.

Al siguiente día, le pregunté:

—¿Cuál es tu mano derecha?

Ella respondió levantando la mano derecha y diciendo al mismo tiempo: «ésta».

Por la tarde, le inquirí:

—¿Y cuál es tu pie izquierdo?

Con su mano, señaló el pie izquierdo.

Había generalizado el aprendizaje a sus extremidades inferiores.

Cuando Claudia (quien pasó el manuscrito a la computadora) leyó esto, me dijo: «Yo tengo el mismo problema.» Entonces, le hice exactamente lo mismo que a Mariana.

Cuando corregí el escrito, le pregunté a Claudia: «¿Y qué ha pasado con lo de la izquierda y la derecha?»

«Ya no tengo ese problema... *la mano me dice cuál es*», me contestó.

Carrera equivocada

Las oraciones clave de Didier fueron: «Lo único que he hecho es seguir el proyecto de mi ex-marido, él es un gran escultor, nos separamos hace ocho años y todavía no he querido *despegármele*, como ustedes dicen.» ¿Qué es lo que quisieras hacer?, le pregunté. «No lo sé!, si lo supiera no estaría aquí», contestó enfáticamente. «Cuando joven, estudié cuatro carreras y ninguna la terminé; primero, decoración de interiores; después, diseño gráfico; seguí con arquitectura y, al final, cuando conocí a Adrián, quería ser cineasta.»

Puse en trance a Didier y le conté la historia que aquí les narro:

Dopo, la tortuga, era el mecánico y el copiloto de un gran corredor de autos. Tenían competencias muy seguidas, en diferentes partes del mundo. Un día se le metió en la cabeza la idea de ser también un piloto famoso. Entrenó durante varios años con los mejores corredores. Hasta que llegó el momento en que pensó que él ya podía conducir en cualquier Gran Premio.

Por fin, el gran día había llegado, sería una carrera de mucho peligro. Dopo estableció: prendió su Fórmula 1, se colocó un brillante casco de protección y se dispuso a ganar. En esta carrera había pilotos famosos y eso lo ponía más nervioso, sabía que no ganaría, pero que sí podía *perder la vida* si algo fallaba. El banderazo y una gritería endemoniada dieron la salida, todos los competidores trataban de *tomar la mejor posición*, entraban apenas a las primeras curvas cuando a un coche de la escudería de los Ferrari, justo frente al suyo se le voló una llanta e hizo trompos por toda la pista, a Dopo no le quedó más remedio que darse una vuelta muy

brusca, frenar y salirse de la carrera. Saltó de su auto tirando el casco al suelo, hubiera querido aventar la concha también pero no pudo, estaba enfurecido y triste. Cuando *la competencia terminó*, y el ganador era bañado con *champagne*, algo inusitado le pasó por la mente: «Si hubiera ganado, seguiría siendo uno como los demás (como la tortuga que le ganó la carrera al conejo), tendría popularidad, *pero esto, no me ayudaría mucho para mi futuro*», así que decidió no volver a arriesgar su vida por una cosa de tanto valor humano, y de tan poco valor tortuguesco.

Cuando terminé la historia y, aún en estado de trance, le pregunté su opinión respecto de la misma, ella contestó: «Zapatero a tus zapatos.» Después la saqué del estado de trance.

Didier regresó en tres ocasiones más y estuvimos platicando sobre diversas estrategias en las artes plásticas; al final de la tercera sesión recordó que cuando tenía cinco años había decidido ser pintora y que su padre se había reído mucho de ella. La volví a poner en trance, le hice una regresión dirigida a esa edad.

Le pedí que bajara el volumen a esa risa que aún escuchaba en su interior (alucinación negativa)* y que al hacerlo *comprometiera toda su vida* en lo que quería (alucinación positiva), entonces dijo: ¡Sí!, eso es, soy pintora.

La integré con todo lo aprendido y la saqué del estado de trance. Dos años después, Didier montó su primera exposición de pintura en la Ciudad de México.

* Éste fue el micromovimiento que, en mi parecer, originó el cambio cualitativo en Didier.

Balón para zurdos

Una expaciente trajo a su hijo al consultorio, era un niño de aproximadamente once años de edad al que habían llevado con dos neurólogos y un psiquiatra, para que le remediaran un dolor de cabeza que padecía hacía tres años. El niño llegó con *shorts* y camiseta blanca con rayas rojas, calcetas y tenis. Le pregunté: ¿Dónde está el dolor?, y me contestó: «En toda mi cabeza». Me explicó que por las noches le dolía más y que las pastillas que tomaba sólo lo mareaban, sin resultado alguno. Le pregunté si le gustaba el fútbol: «Soy el delantero del equipo infantil de las Chivas.»

Le pedí que imaginara que su dolor era un precioso balón que se encontraba justo en frente de su pie, y le indiqué:

—Ahora estás delante de la portería, le vas a dar la patada más fuerte que nunca en tu vida has dado.

Así lo hizo. El dolor desapareció, y se fue a casa.

A la semana siguiente llamó la madre y me dijo: «Doctor, el niño tiene nuevamente el dolor.» Le pedí que me trajera al muchacho. Cuando bajó del automóvil, me di cuenta de algo que no había percibido, no lo hizo de la misma forma en que lo hacen los niños diestros. En la sesión anterior (analógica e involuntariamente) yo le había sugerido que lo pateara con el pie derecho y así lo había hecho.

Esta vez pedí al niño que pusiera nuevamente el balón en frente de él y lo pateara como sólo él sabe hacerlo, sin ayuda de entrenadores, médicos o terapeutas.

Tardó un poco más en concentrarse que la primera vez. Pude ver por las señales mínimas del niño, que lo pateó con su pie izquierdo. El dolor desapareció. La madre nunca volvió a llamar.

Éste es un ejemplo de cómo un cambio en los micromovimientos puede ser suficiente para mover otras estructuras más profundas.

Creo que a algunos terapeutas, psiquiatras y entrenadores, nos haría muy bien ir de vez en cuando al fútbol y observar especialmente a aquellos jugadores que son zurdos y meten goles. Ellos en su mente ven con claridad el gol, aun antes de meterlo.

Nube de puntitos

Con este cuento una niña de cinco años de edad se quitó un dolor de cabeza:

Cundagua, la jirafita de cuatro meses, despertó quejándose aquella mañana caliente y soleada de un fuerte dolor en la nuca. Don Genaro, su papá, quien en ese momento masticaba (para el desayuno) unas hojas de eucalipto, la encaminó hacia una gran piedra plana, sobre la que dispuso un papel y muchos lápices de colores, y sin dejar de engullir con voz grave, pastosa y alargando las *es* le sugirió:

—Meee gustaría queee dibujaras eeen eeesta hoja tu dolor deee cabeeeeza como si fueeeera una suaveee nubeee.

La jirafita la dibujó de contornos azules. Después su papá le preguntó:

—¿Quiееееееes queee eeeseee dolor no seeea tan moleeeesto?

—Sí papá.

—Bueeeeno, ahora quееееero queee agarreees todos eeesos coloreees, eeescojas los queee tu deeeesees y *hagas queee eeesa nubeee seee veeea muy bonita*, como tu pieeel.

Cundagua tomó, con cierta dificultad en su patita los lápices y después de varias puntas rotas y algunos borrones, llenó de puntitos de muchos colores la nube, y le dijo a don Genaro:

—Ya está bonita.

—Muy bieeen. ¿Cómo eeestá ahora tu dolor?, le preguntó su papá.

—Ya no me duele —le dijo Cundagua sonriendo y moviendo alternadamente sus cuernitos.

Cuando Pedro, el mejor pediatra de la estepa africana, en donde vivía la jirafita, se enteró de lo sucedido, guardando en su clásico maletín las aspirinas y su larguísimo estetoscopio, que más que instrumental médico parecía una resortera, comentó:

—Es bueno saber cómo Cundagua se quita los dolores; de ahora en adelante voy a prescribirles a todos los pequeños que cuando tengan algún dolor, lo dibujen como una suaveee nubeee y lo pinten de colores.

2. ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS

La armadura

Rosa María padecía de asma y aseguraba que ése era su único problema. Trabajé con ella tres sesiones en las que obtuve más información, tenía treinta y tres años, era soltera, nunca había tenido novio, era la menor de ocho hermanos, no estudiaba ni trabajaba, casi todo el día se la pasaba con su madre, quien prácticamente no se levantaba de su cama con el pretexto de que estaba enferma; «Hasta la fecha, no sé de qué», decía Rosa María, «mi mamá enfermó hace quince años y desde entonces la tengo que cuidar, hacer la comida y ver que todo funcione en casa; mi padre también me lo exige». «¿Qué sucede con todo eso cuando tienes asma?», le pregunté. «Mi padre me lleva con el especialista, me internan y no puedo hacer nada.»

¿Qué sucederá en tu casa si tú dejas de tener asma y ya no haces nada de lo anterior? «Tal vez mi padre tenga que valerse por sí mismo, o mi madre tenga que ver por él y por ella, se molestarían mucho», contestó.

¿Y... después?

«No lo sé.»

Le sugerí que lo mejor sería que se fuera alejando paulatinamente de ellos, consiguiera un empleo y se saliera de su casa.

La había citado para la semana siguiente y no regresó.

Cinco meses después, llamó por teléfono y me dijo que vivía con su hermano mayor, que trabajaba en una fábrica de calzado, quería reiniciar su terapia, pero seguía pensando en que debía regresar a su casa para ayudar a sus padres.

La volví a recibir en tratamiento, la puse en trance y le conté la historia de Alejandrina.

Había una vez en un lejano país europeo, una princesa que vivía muy contenta en compañía de sus padres y hermanos.

Cierto día, la reina le pidió ayuda a su hija Alejandrina para organizar una fiesta en honor a los caballeros del reino. Debía arreglar el salón, mandar invitaciones, contratar bufones, músicos, danzantes y no sé qué tantas cosas más, propias de la preparación de un banquete real.

A la princesa Alejandrina le extrañó un poco esa petición, pues generalmente son las reinas las encargadas exclusivas de organizar dichos festejos.

La fiesta se llevó a cabo. Y al día siguiente, la reina le pidió a Alejandrina que le acabara de terminar el favor.

—«Pero si sólo soy tu hija, no soy la reina» pensaba ella para sus adentros. La princesa tenía razón, no es que se negara a ayudarle, sino que en su fuero interno ella sabía que para hacer lo que su madre le solicitaba primero tendría que ser reina.

No sé qué poderes mágicos tienen todos los reyes y reinas que siempre convencen a todo el mundo y se salen con la suya. La madre de Alejandrina no fue la excepción.

Acabó cansadísima, eso era lógico: arreglar y cargar mesas, sillas, candelabros era demasiado. *Hay tareas para reinas y las hay para princesas*, éstas no cansan tanto. Pero las tareas exclusivas de reinas, cuando las hacen sus hijas, realmente agotan a cualquiera.

Pasó el tiempo, y la soberana le volvió a solicitar a la princesa su ayuda. Alejandrina accedió de nuevo, una y otra vez, tantas veces lo hizo, que ella misma empezó a creer que la obligación le perte-

necía sólo a ella; y, más de una vez, cuando se veía en el espejo, creía que estaba viendo a su propia madre, con todo y corona, hasta dónde llegó la imaginación de la princesa que empezó a hablar y a caminar igualito que la reina.

Un buen día, cuando Alejandrina estaba muy cansada, se le ocurrió una idea. «Ya sé —dijo— me voy a conseguir una armadura para que me ayude con todo este trabajo real.» Así que fue con Giorgio, el honorable sastre del reino y le ordenó que le hiciera una armadura digna de una reina para no sentir tanto peso.

Giorgio tuvo que hacer diferentes aleaciones hasta que finalmente se la entregó.

Cuando la princesa la vio dijo: «No es precisamente la armadura más bonita que hay en el reino.» Parecía tosca y poco práctica, pero cuando supo que tenía la ventaja de que, al ponérsela, cualquier peso sobre sus hombros se reduciría a la cuarta parte, se animó.

Durante los siguientes años, la jovencita se encargó prácticamente de todo en el reino, hasta que un día, después de una ducha caliente y a pesar de las esencias, aceites y perfumes del baño, al ponerse la armadura se dio cuenta de lo maltratada que estaba la piel de su cuerpo. Y obviamente, esto ya no le agradó tanto. Además, con el paso del tiempo, la armadura le parecía cada vez más pesada.

Los beneficios de ser reina cuando no debía serlo, habían desaparecido, justo ahora (alrededor de los veinte años) que ya debía empezar a pensar en serlo. Habló con sus padres sobre el asunto, pero nada cambió.

Casi sin ganas, fue a visitar al sabio del reino.

Él la recibió con sorpresa y con un fuerte abrazo. Alejandrina le confesó lo cansada que se encontraba, lo fea y estorbosa que estaba su armadura, aunque lo que más le preocupaba era el estado de su piel. El sabio le preguntó:

—¿Para qué quieres esa armadura?

La princesa le contestó:

—Para poder realizar con menor peso todas las cosas que mi madre no hace; como ordenar el salón de fiestas, cuidar a mis hermanos, etcétera.

—¿No es obligación exclusiva de la reina? —preguntó el anciano.

—Sí —contestó la muchacha, pero ella me pide que le ayude.

—Y ¿quién hace los trabajos exclusivos de la princesa?

Alejandrina se quedó pensando un largo rato...

—Nadie, nadie los hace —contestó.

El sabio ya no preguntó nada.

Al salir del trance, la despedí.

Rosa María regresó a vivir con sus padres y continuó trabajando. Ocho meses después, habló por teléfono y me dijo: «Sigo viviendo con mis padres, pero ya no soy la sirvienta, ya no he tenido ataques de asma y efectivamente dependo menos de ellos. ¡Ah!, y ya tengo novio.»

Guárdalo en el cajón

Una mañana llegó una joven de veinticuatro años de edad, que recién había terminado su carrera de *contadora*. Se quejó de un dolor en el estómago, que padecía también recientemente.

La puse en estado de trance. Le pedí que se viera en el lugar de trabajo acostumbrado (ella visualizó un antiguo *secreter*), y le dije:

—Identifica el cajón en donde guardas aquellas cosas importantes que sólo se necesitan en caso de emergencia.

Posteriormente le sugerí: —Guarda en ese cajón el dolor de estómago.

La saqué del trance y me despedí de ella.

Dos años después, habló por teléfono y me dijo que aún guardaba el dolor en el cajón, y que dentro de tres años lo iba a romper junto con todas las demás notas* que ahí se encontraban.

* Vale la pena recordar que en México las leyes fiscales obligan a los contribuyentes a conservar por cinco años los comprobantes deducibles de impuestos.

El miedo es como la sangre... por todas las venas corre

Laura me visitó, aquel día, con un problema de su hijo de catorce años de edad. Me dijo: «Juan Álvaro es muy reservado, pelea con sus hermanos menores y le va mal en la escuela, ha reprobado dos veces el sexto año y ya lo corrieron nuevamente de la escuela.» Le pregunté: ¿Está él aquí afuera?

«No, él no quiere venir, se niega a ir con alguien que le ayude», me contestó.

Le pedí que asistiera sola a psicoterapia, «en esta ocasión vas a ayudar a tu hijo sin que él tenga que venir en un principio». Laura asistió tres veces y en la cuarta sesión me preguntó: «¿Ya le traigo a Juan Álvaro?» Cuando entró el muchacho me di cuenta que medía más de 1.85 metros de altura, que su voz aún era de niño, su cuerpo desproporcionado, las piernas y brazos eran muy largos y delgados, (lo peor de todo era que) tenía una gran cantidad de mezquinos en sus manos y en sus rodillas.

¿Qué es lo que quieres aquí?, le pregunté. «No lo sé, mi mamá me trajo, ¿usted qué es?», me preguntó. No lo sé, le contesté, pero puedo ayudarte a que se te caigan todos esos horribles mezquinos que tienes en tu cuerpo. El joven mostró una amplia sonrisa. Lo metí en un trance ligero y cuando empecé a narrarle una metáfora sobre el cuerpo humano y la circulación de la sangre, el joven se salió bruscamente del trance. Salí de mi consultorio y regresé con una extraordinaria medicina que quita los mezquinos y se la regalé. Se fue muy contento.

La mamá volvió tres meses después y me dijo que Juan Álvaro casi ya no tenía mezquinos, había cambiado de escuela y ya se llevaba mejor con sus hermanos, pero que ella tenía otro problema y éste era con su marido.

En pocas palabras me explicó que no podía visitar a sus

Transmisión de bien-estar

Hace cinco años cuando inauguraron una unidad de la Universidad del Valle de Atemajac, en Guadalajara, el director de la carrera de Psicología me invitó a dar un taller sobre Programación Neurolingüística e Hipnosis. Mientras lo estaba impartiendo, una joven como de veintiseis años de edad irrumpió en la sala y me dijo: «Federico, traigo un dolor insoportable en mi boca, quise llegar a tiempo, pero el ortodoncista me lo impidió; por otro lado, me siento bien de ya estar aquí.»

Le pedí que se acostara en la alfombra, cerca de donde yo estaba, y le pregunté:

—Bien, ahora dime ¿qué es exactamente lo que te sucede?

— Todo está bien, sólo este dolor en las encías que no soporto, precisamente me acaban de poner hace media hora estos frenos.

Así que todo está bien excepto las encías, ¿no es así? Bueno, quiero que localices la parte de tu cuerpo que se siente mejor, donde tienes más bienestar.

Ella dijo que en sus manos. La puse en estado de trance y le hice una distorsión temporal para acortar el tiempo. Luego le sugerí que trasladara ese bienestar hacia su boca, empezando por la mano izquierda y llevándolo hasta la parte izquierda de sus adoloridas encías y, cuando sintiera bienestar, hiciera lo mismo, del otro lado y lo pasara de la mano derecha hacia la parte derecha de sus encías. En pocos segundos me dijo, mostrándome ampliamente una hilera de fierros y dientes:

—Ya siento bienestar en toda mi boca.

La saqué del trance, le dije que se levantara y le indiqué que se sentara en la parte izquierda de la

entrada del pasillo que desembocaba en la sala, para que así pudiera observar y escuchar mejor lo que seguía en el taller, haciéndole la aclaración de que en cierto momento se iba a sentir tan bien que iba a preferir *estar** al otro lado de la sala. Así lo hizo en pocos minutos.

Hace un año habló por teléfono y me dijo: «Quiero aprender a hacer lo que tú haces, aún estoy impresionada de lo que hiciste conmigo aquella vez.»

*Las dos palabras subrayadas, fueron dichas en un volumen y tono más bajo.

Yo lo aumento... él lo disminuye

Un hombre que había padecido insomnio durante los últimos diez años de su vida, homosexual, sin trabajo, de cuarenta años me dijo: «...pero lo que ya no aguanto es esta tensión en mi cabeza», tocándose la frente me contó que había ido con un neurólogo, dos psiquiatras, un psicoanalista, con dos médicos homeópatas, un quiropráctico y un naturista recientemente, «y ni el dolor, ni el insomnio *disminuyeron*». En un tono de voz más agudo me dijo: «Estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario, pero quíteme el dolor.»

—Lo primero que quiero que hagas es que te pongas muy cómodo y que en una escala de uno a mil me digas qué tanto te duele, en donde uno es ausencia de dolor y mil es el dolor más fuerte que has tenido.

—Me duele como seiscientos, pero es constante.

—Bien, ahora quiero que *aumentes* ese dolor hasta setecientos.

Hizo un esfuerzo durante varios segundos y me dijo que no podía, por lo que lo reprendí fuertemente y le exigí que se concentrara aún más y «dada tu falta de cooperación ahora tendrás que *subirlo* hasta ochocientos».

Hizo otro esfuerzo y me contestó:

—Eso es imposible.

Enfurecido le dije que si realmente quería que le ayudara ésta sería su *última oportunidad* para demostrarme que tenía interés y estaba dispuesto a hacer lo que yo le pedía, tendría que *subir* el dolor hasta novecientos en un solo intento. Esperé un rato, el paciente trató de subirlo, pero me contestó que no podía, que sentía mucho desilusionarme pero que no podía. Le pregunté:

—¿En qué número está tu dolor?

—En trescientos —me dijo—, pero ahora que me lo pregunta, creo que se volvió a subir a seiscientos. Definitivamente —concluí— no puedo aceptarte como paciente, ya que *te voy a llevar definitivamente* hasta el mil, entonces lo despedí.

A la semana siguiente llamó y me dio las gracias.

El dolor había desaparecido como una respuesta de polaridad. Cuando le enseñé a aumentarlo, él aprendió a disminuirlo. Había una parte que tenía que realizar solo, nadie podía ayudarle (cuando menos directamente) en eso.

Una firme suposición

Durante un seminario sobre técnicas confusionales en hipnosis que impartí en la ciudad de Monterrey, me di cuenta que una de las personas en el auditorio tenía problemas para diferenciar el lado izquierdo del lado derecho y viceversa, entonces le pregunté:

—¿Cuál es tu mano izquierda?

Él señaló la derecha.

—Si ésa es tu mano izquierda, cuál supones que es la derecha? —volví a preguntarle.

Él señaló la izquierda.

—Bien, si supones que ésa es la derecha —señalándole la izquierda— dime entonces cuál es, no cual supones que es, la derecha.

Él señaló la derecha. Entonces le dije:

—Me parece que hay una diferencia entre lo que tú supones que son las cosas y lo que realmente son, es decir, que podemos sólo *suponer* que ésa es la derecha (señalándole su mano izquierda, mientras él asentía con la cabeza), pero en realidad ésa es la derecha (señalándole la derecha) en *su* posición.

Él volvió a asentir.

—Bien, ¿cómo puedes saber o suponer cuál es en *suposición* la izquierda?

Afirmó:

—Sólo en suposición ésta es la izquierda (señalando la derecha) y en *su* posición, ésta es la izquierda (señalando la izquierda).

—O sea que en *su* posición ¿ésa es la izquierda? —tocándole la mano izquierda—, y en *su* posición, ¿ésa es la derecha? —tocándole la mano derecha.

—Sí, ¡así es! —me contestó—, la izquierda está en *su* posición, cuando está aquí (levantando el brazo izquierdo), y la derecha está en *su* posición, cuando está aquí (levantando el brazo derecho) —insistió.

—¿Estás seguro? —le pregunté.

—No, no lo estoy, pero tengo una *firme suposición* de que así es —me contestó.

La paronimia es una estructura lingüística que puede ser utilizada como una herramienta muy poderosa en la psicoterapia hipnótica. El uso de dos conceptos diferentes: *su posición* como sustantivo que nombra el lugar que le corresponde a algo o alguien, y *suposición* como sustantivo que se deriva del verbo suponer, fueron aplicados a esta persona con muy buenos resultados.

Distracción

Una estudiante de psicología me habló por teléfono solicitando una cita para ingresar al Instituto de Psicoterapia Sistémica de Occidente dirigido por mí. Al entrar, mencionó de paso: «*Traigo un dolor muy fuerte en el cuello, pero a lo que vengo es a pedir informes del entrenamiento*», le contesté muy seriamente que podía quitarle ese dolor en el cuello (con el que llevaba dos días), pero dado que ella venía por información, eso es lo que le daría.

Empecé a platicarle *detallada y entusiastamente* sobre el programa de entrenamiento para psicoterapeutas, el contenido de las materias, el objetivo central, el tiempo necesario para estudiar, las horas de supervisión, la visión que Carmen y yo tenemos sobre la psicoterapia, los costos, fechas de inicio, la necesidad que percibía en ella de entrar a psicoterapia. A los cuarenta minutos más o menos, al concluir la entrevista, me acordé de su dolor en el cuello, y le pregunté:

—Oye, y tu dolor en el cuello, ¿dónde está?

—Ya no me duele —contestó.

Creo que *mi distracción* tuvo un efecto: hacer que el interés de la persona se dirigiera hacia afuera de ella. Al concentrarse en lo que le decía, olvidó y relajó su cuello, de estar en un sistema perceptual kinestésico interno, se movió al auditivo y visual externos. La atención y la tensión cambiaron.

Respuesta de polaridad

A Gilberto, amigo de un alumno al que había visto en una ocasión muy breve y tiene una concesión para cortar árboles y un aserradero, le pedí que me vendiera una buena cantidad de madera para terminar mi casa. Me dijo que sí.

Pasaron dos meses y no llegaba el pedido. Le hablé y recuerdo que me contestó: «En esta semana te la envío, he tenido muchísimo trabajo, pero la tendrás en unos cuantos días». Esperé mucho más, frecuentemente le llamaba: «Ya te la voy a enviar», me decía.

La madera no llegó. Le hablé como treinta veces en un año y medio (ahora que lo escribo, no sé si lo sorprendente es su conducta, la mía, o ambas). La respuesta iba a tono con la pregunta, siempre decía que sí, pero no hacía nada. Yo sé que tienes mucho trabajo, tu dime cómo le hago, si quieres voy al aserradero y guío el camión hasta mi casa, le dije un día que pensé que debería hacer algo, más que pedirle. Obtuve el mismo resultado.

Un día decidí que me jugaría la última carta: «Voy a llamar a Gilberto». Esto es lo que sucedió:

—Señorita (era la secretaria), ¿está Gilberto?

—No, no se encuentra ahorita— me respondió.

—¿Puedo dejarle un recado escrito con usted?

—Claro que sí ¿qué desea que le diga?

—Escriba lo siguiente por favor: «Sólo llamé para pedirte que *no envíes* la madera, ya la conseguí por otro lado. De todas maneras muchas gracias, firma Federico.»

A los tres días, tenía la madera en mi casa. Le llamé para agradecerle y ponerme de acuerdo para pagarle (agosto de 1988); me comentó que por la tarde iría a mi casa.

Como no venía y había pasado un mes, le llamé nuevamente para pedirle que me cobrara:

dijo que sí, que en esa semana pasaría. No sucedió nada.

En enero de 1989 le dejé el siguiente recado por teléfono: «Por ningún motivo voy a permitir que me cobres esa madera.»

Tres meses después, me solicitó entrar a terapia. Ahora sentía que la relación conmigo era más simétrica; yo le debía algo.

Con esta anécdota pretendo evidenciar todo un estilo de vida de una gran cantidad de personas que operan con respuestas de polaridad ante sus semejantes, especialmente con aquellos que les significan autoridad. Algunos ejemplos: Si un maestro dice con voz fuerte y firme: «Quiero esa tarea la semana próxima», es suficiente para que el alumno que funciona por polaridad no la haga. En otra área cuando el jefe dice: «Haz esto y luego aquello», el subordinado hará primero aquello y luego esto, o en el hogar, si una madre le ordena a la joven que limpie su cuarto, eso provocará que la adolescente organice en su guarida una batalla campal.

Las personas que responden por polaridad ante los mandatos pretenden con su respuesta no definir el tipo de relación que mantienen en términos de estar abajo, quieren evitar esa relación complementaria haciendo cualquier cosa menos lo que se espera. Debo decir que en la mayoría de las respuestas de polaridad, las personas no sólo no son conscientes de sus respuestas, sino que sienten que les surgen espontáneamente como parte de su naturaleza. El problema se encuentra ubicado en el nivel de las *capacidades y afectos* más arraigadas, es por eso que el cambio no puede venir desde una simple prescripción de *comportamientos*.

Las personas que funcionan buscando esa libertad (no definición de la relación complementaria), pueden a veces sentirse obligadas a responder de la misma manera y en forma automática ante quienes ellos perciben con autoridad: No queriendo ponerse el traje, están obligados a seguir usando los *jeans*.

3. CAPACIDADES Y AFECTOS

Disfraz de lobo

Después de dos sesiones con Cristina pude concluir que lo más importante para ella era que: «Hace cuatro años mi matrimonio estuvo a punto de acabarse, llevábamos diez años de casados y nunca había tenido un orgasmo, así que después de mucho pensarlo, decidí buscar a otro hombre para saber si realmente era yo la del problema: lo encontré, estuve con él *un par de veces* y pude sentir. Ahora me siento muy mal por lo que pasó, nunca lo he vuelto a ver, creo que me ayudó mucho, mi matrimonio a partir de entonces cambió, pero sigo sintiendo que traicioné a mi esposo.»

La metí en trance y le conté la siguiente metáfora:

Siempre había estado pensando en eso, tenía que lograr que la gente lo volteara a ver y hablara de él. No importaba lo que tuviera que hacer, súbitamente le vino una excelente idea a la cabeza: Un disfraz, un disfraz capaz de hacer voltear hasta a la más distraída de las personas, un disfraz completo, de pies a cabeza, algo que lo cubriera totalmente, por fuera y por dentro. Juan estuvo encerrado en su casa semanas, meses, años enteros, hasta que por fin lo terminó, era perfecto. El disfraz se le amoldaba al cuerpo de una manera increíble. Además, pensó, «esto me cubrirá y me protegerá de una forma velada, sin tantas complicaciones». Corrió a verse en el espejo, ahora, al fin después de tanto tiempo tendrían que notarlo, eso era inevitable, se dio un último retoque. Con la emoción a flor de piel, o más bien dicho, de disfraz, salió y empezó a caminar

por la calle, sintiendo que todos lo miraban. Anduvo por los parques asustando a los perros, en los edificios y en las oficinas se la pasó enseñando sus colmillos a las empleadas, entró a las escuelas, a las jugueterías y a las casas, en donde aullaba para amedrentar a los niños. Era obvio, lo habían notado.

Sin embargo, pasado el tiempo, el encanto desapareció, había algo ilegible en esos ojos que lo miraban, algo que no le acababa de gustar. En una ocasión en que estaba escondido detrás de un árbol en un parque, tratando de asustar a unos niños, uno de ellos, volteó hacia él y lo descubrió; se detuvo, se acercó al árbol, lo observó fijamente y exclamó:

—¿Ya vieron qué cosa más fea? La cara que puso el niño al verlo fue lo que más lo desconcertó. Cómo era posible que después de tanto trabajo, de tanta dedicación, alguien pudiera hablar así de tan ingenioso disfraz.

Había logrado acaparar la atención de los demás, pero no como Juan quería. «Ni siquiera como protección me sirvió, ya no me gusta tener esto encima», pensó. ¿Qué había pasado?, se preguntaba una y otra vez. Ahora no quería que lo vieran así; se sentía avergonzado de sí mismo. Era necesario hacer algo, quitarse el disfraz era lo mejor, lo tiraría, lo destrozaría, lo alejaría de su vida. En eso estaba pensando cuando llegó a su casa. Se paró frente al espejo (que todos recordamos), recorrió con su mirada el cuerpo, la boca, sus orejas largas, las mejillas, la nariz, y al llegar a sus ojos, quién sabe qué vio pues puso inmediatamente manos a la obra, dijo: «Al fin que quitármelo de encima no será nada difícil, sólo es cuestión de dar un buen tirón»,

pero tiró y tiró, estiró, jaló y forcejó, aquí y allá, hasta que le dolió tanto que se asustó. El disfraz no se desprendía, seguía pegado a él como su piel. Entonces se acordó.

Le había puesto un cierre; seguramente por ahí se abriría, empezó a buscarlo, no lo veía ni lo tocaba por ningún lado, sólo pelos y más pelos arrancaba. Esto era desesperante. *¿Cómo era posible que algo que él mismo había creado ahora no lo pudiera controlar?*

Respirando profundamente varias veces, trató de tranquilizarse, lo consolaba saber que en algún lugar estaba el cierre; sólo tenía que buscarlo con esfuerzo y paciencia. «Si sólo pudiera tener a alguien que me viera desde afuera y me dijera dónde está ese cierre.»

No quería aceptarlo, pero por fin se decidió: saldría a la calle y pediría ayuda... era necesario. Buscó la persona adecuada, se acercó a ella y le explicó su problema, lo más confidencial y claramente que pudo. El desconocido empezó a buscar el cierre y después de un buen rato, *en el segundo intento*, por fin lo encontró: estaba tan bien cerrado que apenas pudo correrlo unos milímetros, pero *eso fue muy liberador*.

—Bueno —le dijo Juan al desconocido—, le agradezco su ayuda, *lo demás lo puedo realizar yo mismo*.

Al terminar la historia saqué a Cristina del estado de trance y la despedí.

Cuando pasaba en limpio el manuscrito, le llamé por teléfono para preguntarle cómo se encontraba con respecto al motivo de la consulta; «¡Ah!, de aquello ya ni me acordaba.»

Perla barroca

Julia había estudiado periodismo en la Ciudad de México, tenía treinta y dos años. Llegó muy triste al consultorio porque no tenía novio, ni trabajo y, además, pensaba que se estaba «volviendo loca como su abuela», quien había sido internada en un hospital psiquiátrico en tres ocasiones. Tuvimos dos o tres sesiones en las que me enteré que había sido *casi* violada por un amigo a los diecinueve años y que esto la hacía sentirse muy sucia y devaluada; también contó que como resultado de esa *casi* violación se había embarazado, pero tuvo que abortar a los cinco meses de embarazo, cuando ya empezaba a encariñarse con el producto.

Aquel día, Julia colgaba de su cuello una hermosa perla barroca que jugaba con su mano izquierda; la puse en un trance muy profundo y le conté esta breve historia:

Un día, a un reconocido joyero italiano de la Ciudad de México, le preguntaron:

—¿Cuál de las perlas es más valiosa: la perfecta o la barroca?

—Mientras más diferente, mejor; es decir, mientras menos perfecta, más valiosa, contestó el experto.

Al terminar de narrarle esta pequeña historia y aún estando en trance, le di una sugerencia posthipnótica para que *casi olvidara* el cuento y la saqué del estado de trance.

Julia aún estaba en tratamiento cuando consiguió un trabajo en un periódico local. Año y medio después me enteré que tenía un compañero con el que llevaba un año de noviazgo. En 1992 se casó.

El habitante del maizal

Una amiga que sabía de mi interés en el trabajo con metáforas, me mostró un cuento escrito por su hijo de dieciséis años que se encontraba deprimido. Al relato original se le hicieron algunas modificaciones en cuanto al estilo, mientras que la estructura fue fielmente conservada.

Es de color verde pálido y mide dos metros de altura. Su cuerpo es delgado y tubular como el palo de una escoba. Vive en los sembradíos ocultándose, confundiéndose. Es casi imposible reconocerlo, puesto que además, la mayoría del tiempo permanece inmóvil. No tiene boca, ingiere su comida por unas ventosas que tiene en la punta de sus largos y aplastados brazos. Tampoco tiene nariz, respira a través de diminutos poros, que se encuentran distribuidos por todo el cuerpo. Posee dos pequeños y redondos ojos negros, que están ubicados en lo que hace las veces de cabeza.

Se alimenta de pequeños pájaros, que se posan en él. Se queda estático por mucho tiempo y cuando uno se para en él, lo abraza rápidamente y con sus ventosas (me imagino), me sujeta fuertemente y haciendo movimientos rítmicos empieza a chupar mi sangre tirando mi emplumado cuerpo al suelo. La sangre pasa por un delgado tubo que parece dar vueltas dentro de una larga espiral oscura. Continuo recorriendo todas sus estrechas venas sin ni siquiera separarme en mil pedazos (es algo que aún no entiendo) y paso a una caverna de color ocre bermellón, donde pequeñas células en forma de serpientes gelatinosas de olores muy extraños me atacan y después, ya no siento nada.

En el día permanece quieto y en la noche se arrastra lentamente con sus pequeñas piernas en forma de raíces y tubérculos.

Una noche, en que dormía con la ventana abierta, desperté sobresaltado sintiendo que me estaba observando, me acerqué a la ventana y sobre la marquesina descubrí unos cuantos hilos dorados. Salí en su búsqueda. La noche era muy oscura como para guiarme por las formas y los colores. Logró confundirme un par de veces, pero noté que por donde pasaba dejaba un olor parecido al de un chicle de canela, y siguiendo el olor, que para mí era como el hilo de Ariadna, pude dar con él. Lo perseguí por todo el sembradío hasta acorralarlo en la orilla oeste del maizal. Recuerdo que me veía lleno de terror, todo su cuerpo temblaba. Me miraba fijamente con esos pequeños y redondos ojos negros; alcancé a ver mi rostro reflejado en sus pupilas y sentí un fuerte escalofrío que no empezaba en mis dientes ni en las piernas.

Este sitio mutuo me hizo sentir una peculiar atracción por él. Su mundo reducido al pequeño sembradío y sus sueños más allá de la cerca. Su dolor me dolía.

Tomé el cuento como un ejemplo metafórico de lo que en muchas ocasiones sucede durante la adolescencia, lo expuse en la clase *metáforas para el cambio*, ante un grupo de alumnos, escuché sus sugerencias y comentarios y después diseñé el relato que a continuación expongo, y finalmente se lo envié al adolescente pidiéndole a mi amiga que fuera el padre quien se lo leyera, momentos antes de que se fuera a dormir.

En forma paulatina, un aromático y excéntrico ritual se fue apoderando de mí: nada más caía la noche y mi nariz involuntariamente empezaba a

rastrear aquel nocturno olor a chicle de canela. Seguía su aroma con cautela, hasta acorralarlo. Tal vez por costumbre o cansancio empecé a seguirlo más lentamente, y menos tiempo conforme pasaban las noches; era extraño y quise creer que, a veces, me estaba esperando.

Otra noche en que dormía plácidamente me despertó el trino de unas aves. Una espesa niebla cubría la milpa, como de costumbre inhalé profundo para orientarme hacia él, pero no lo percibí. Me adentré en su busca y justo en el centro del maizal me llegó una brisa perfumada. Volteé rápido hacia todos lados, casi con temor. No veía nada. Sólo sentí unas hojas que se posaban suavemente sobre mis hombros. Era él. Más cerca de mí que nunca. La noche era fría. Tenía la ropa empapada y mis mejillas heladas. Mis dos pequeños y redondos ojos negros lo miraron de pies a cabeza, como si buscaran algo mío en su mirada, algo que no podía observarse. Sólo era silencio, con las sombras me quedé dormido. Me despertó el viento suave que mecía mi cabello al mismo ritmo que se movía el maizal, y de entre todas las espigas pude ver una hoja que se ondulaba en sentido opuesto a las demás.

Había amanecido. Yo también me despedí.

Una noche en que la luna era nuestra aliada y jugábamos a los espejos, le presté mis pantalones de mezclilla, mi camiseta y la cachucha de los *Yankees*; él arrancó unas hojas de su cuerpo para que yo me las pusiera. Cuando me vio, los poros de su cuerpo empezaron a contraerse rítmicamente al tiempo que emitía algo parecido al sonido de un

árbol de pirul agitado por el viento. Yo tampoco aguanté la risa al ver sus dos metros de altura encajados en unos *jeans*, que más parecían calzoncillos que pantalones, mi camiseta le pudo entrar en un brazo, de la que salía su inmensa hoja verde y la cachucha le aplastaba sus hirsutos cabellos dorados.

Una sola carcajada, que ondulaba interminablemente, se escuchaba en el maizal.

Antes de dormirmos, cuando las sombras lunariegas se hacen cortas y más oscuras me explicó que mi risa era para él como el sonido de un aguacero veraniego; y lo más curioso para él era que el sonido no saliera de una espesa cortina de lluvia, sino de entre los granos de mi mazorca. Cuando desperté de aquella noche tan larga, y a la vez tan corta, la ropa que le había prestado estaba junto a mí doblada. Hasta entonces quité las hojas que me habían protegido del frío, las colgué con cuidado sobre una de las espigas que alternaba los tonos de sus colores: azul violáceo, tornasol, naranja transparente, dorado natural. El rocío de la mañana había cubierto toda el área.

Esto sucedió hace tres años, la semana pasada la madre me dijo: «Federico, mi hijo decidió hacer un largo viaje a Europa, ahora se encuentra por allá, nos envió una tarjeta postal y dice que se encuentra muy contento.»

El origen de las piedras

Ella tendría cuarenta años o más cuando nos conocimos; había sido modelo profesional toda su vida.

Fabiola se presentó así: «Soy modelo de alta costura, actualmente no trabajo; mi esposo se divorció de mí hace cinco años y aún me sigue doliendo la separación; no he encontrado trabajo, además, estoy gorda, no hago ejercicio desde entonces, en la *pasarela* me veo incluso más vieja de lo que soy.» ¿Qué ha intentado para seguir adelante?, le pregunté. «Nada, todos me dicen que trabaje, mis hijos hasta me regañan porque ya no hago ejercicio, el día de ayer un jesuita amigo de la familia me sermonó y dijo que Dios deseaba que hiciera algo, que no debía abandonarme.» Yo le repuse en broma que: «Dios no había tenido nunca veinte kilos de sobrepeso y tampoco se vio en la necesidad de ponerse escotes.» No terminaba de reír cuando empecé a ponerla en estado de trance, y una vez alcanzado dicho estado, le dije: Te voy a contar una vieja historia, tal vez es sólo una leyenda, no *tienes necesariamente que creerla*, se llama *El origen de las piedras*.

Según una antigua leyenda china de los Quelonios, en la época de la dinastía Quang-Ho, cada año en un extenso y conocido estero al sur del continente, se realizaba un festival para escoger a la tortuga que a lo largo de ese año hubiera portado con mayor dignidad su caparazón.

Las tortugas nobles de copete y carey y las plebeyas de uñas cortas y patas planas convivían sin prejuicios durante toda la jornada. Cuando llegaba el día esperado (el 28 del mes de diciembre), al rayar el sol las hojas oscuras del cielo casi azul, todas aquellas que por sus méritos quedaban inscritas en el padrón, estarían expuestas ante las ancestrales miradas de un selecto grupo de

Quelonios sabios, calvos, desdentados y de gran abolengo.

Cuenta la leyenda que en uno de estos certámenes, todas las tortugas seleccionadas (con excepción de Jimena) mostraron su caparazón; levantándolo con sus manos y caminando de puntitas para hacerlo parecer una etérea crinolina.

No ocurrió igual para Jimena, que aunque su concha era digna de concurso, no se atrevió a desfilar con el garbo que toda tortuga tiene al caminar, sino que se escurrió (se arrastró dijeron los jueces, mientras acariciaban sus bigotes lacios, largos y plateados) como el cebo caliente de una vela vieja.

Dicen que cuando Jimena llegó a la parte central del estrado se detuvo, volteó a ver al público que la incitaba a continuar haciéndole señales con sus miradas. Tan apabullante como inexplicable fue su desacierto que contrajo el cuello y sacó los hombros guardando su cabeza, de forma de garbanzo, en su coraza, y ya *no la hicieron moverse* por más que le insistieron de diversas maneras. Tal vez por este hecho entre los reptiles corre aún el rumor (mal intencionado) de que a los flojos Quelonios les escurre atole por las venas.

Cuando la fiesta terminó, y todos se alejaban parsimoniosamente en el horizonte de las sombras largas hacia el oriente, a sus lugares de origen, Jimena pensó: «Nadie me admira», y *nunca más se movió*, cuenta la leyenda.

Al terminar la historia, la saqué del estado de trance y la despedí.

Seis meses después me enteré que se había asociado con una antigua amiga para poner una escuela de belleza.

Fabiola se movió en sentido contrario a la ordalía propuesta en la leyenda. Por un lado, creyó que la historia tenía algo de real y, por otro, el hecho de no moverse le resultó mucho más difícil que empezar a trabajar.

Decisión

Esta historia fue escrita por una alumna del Instituto, como símbolo de sus propios cambios. Decidí incluirla en este libro por dos razones: la primera es que la metáfora encierra un gran valor terapéutico para otras personas que se encuentran en momentos de decidir algo importante, y la segunda es que un día en que nuestra alumna pasaba por un momento difícil de su vida, la puse en trance y se la narré. Después ella me dio las gracias, aquí viene la historia:

Ana vivía en un pequeño pueblo enclavado en la montaña, lo tenía todo, amigos, dinero, comodidades. Una mañana tomó el único sendero que conocía, caminó durante varios días, cuando empezaba a anochecer llegó a un punto donde el camino se bifurcaba en dos direcciones totalmente opuestas. Tenía que decidir cuál elegir, se sentía un poco temerosa y cansada. Prefirió dormirse y esperar a la mañana siguiente para decidir.

Durante la noche, soñó que el destino se le aparecía y, señalando los caminos, le decía:

Si vas por aquí, todo será fácil; no tendrás que esforzarte por nada y en cambio lo tendrás todo; vivirás cómoda y segura; se te protegerá y cuidará, pero pagarás un precio: estarás sujeta a los deseos y condiciones de tus protectores y harás lo que a ellos les gusta y dejarás de hacer lo que no les gusta para que estén siempre contentos y te sigan cuidando. Si eliges, en cambio, el otro camino, tendrás la oportunidad de realizar tus sueños: podrás vivir de acuerdo con tus deseos y serás libre para elegir qué hacer y qué no hacer, pero estarás sola, el camino será arduo, difícil, sólo encontrarás en el trayecto aridez y grandes obstáculos que escalar.

Súbitamente, Ana despertó. Dispuesta a hacer su elección, se paró justo en el punto donde se dividía el sendero, cerró los ojos, recordó su sueño y meditó unos momentos. En su rostro se dibujó una sonrisa, cuando ya se asomaba el sol por el horizonte casi a gritos dijo: «¡Ya lo tengo! Abriré mi propio camino, tan ancho como yo lo quiera, iré cortando la maleza lentamente, paso a paso, tal vez en algún punto encuentre a alguien que me ayude a quitar la hierba o recorra conmigo alguna parte del camino. Sé que no será fácil, a veces habrá que trabajar muy duro y también tendré que regresar a regar o arrancar alguna hierba que trate de salir. Pero habrá momentos durante el trayecto, en que me sentaré a descansar y a disfrutar y me sentiré tan satisfecha *por estar justo ahí donde quiero estar*, recorriendo el camino que elegí; y nuevamente tendré fuerzas para seguir adelante.»

El sol llegaba ya al cenit. Ana levantó la vista para contemplar el cielo azul, despejado. Sus ojos brillaron y después de unos momentos volvieron a la tierra. Ella eligió *el punto exacto* donde empezó a trabajar.

Sócrates y Sigui

Esperanza y Juan Carlos estaban a punto de divorciarse cuando los conocí. «Mi madre —acotó Esperanza—, ha escrito muchos libros sobre el amor, la familia y todos esos temas, opina que Juan Carlos y yo peleamos mucho y que eso no es una buena relación de pareja.» «Ha llegado a tal grado la intromisión de mi suegra que es ella quien decide hasta lo que vamos a comer», aseveró Juan Carlos. «Pero no todos los días», repuso Esperanza.

Esperanza y Juan Carlos, tenían dos años de casados. Aún no terminaban de establecer las reglas y límites mínimos al interior de su pareja y para con sus respectivas familias, y ya estaban negociando con los abogados el divorcio.

Puse en estado de trance a la pareja y les conté la historia de Sócrates y Sigui.

Hace aproximadamente dos años, por descuido, cuando salí por el pan, dejé la puerta abierta y se nos perdió el perro que teníamos. Mis hermanas suplieron la ausencia con un cachorrito gris Gran Danés. El pequeño creció, y ahora es el amo del jardín.

Hace un año, llegó a la casa una gatita Siamés de ojos amarillos, que adoptó mi hermano y le puso Sigui por nombre. Ella es la reina del interior de la casa. Cuando entra a los dominios del soberano Sócrates, éste le pone unas corretizas que la gatita ha gastado ya seis de sus vidas en puros sustos.

Un día, en que mi hermano se encontraba sentado en una silla filosofando, bajo las frescas tejas del viejo tejabán, Sigui se le escurrió entre las piernas y Sócrates lo tiró de la frágil silla *art-nouveau* de mi abuela, ya que, con su casi equino cuerpo no cupo por entre los barrotes. Mi hermano, que no le gusta que lo interrumpan cuando está meditando

en cosas tan importantes, desde el suelo, les gritó:

—¿Por qué no dejan de estarse jorobando y mejor se deciden a vivir pacíficamente como buenos amigos? ¿Qué no saben que hay que gozar la vida?

—¿Para qué, para entonces tener tiempo de pensar en lo interesante que es ser correteada por un perro? —le contestó Sigui con una voz muy aguda, mientras seguía esquivando objetos.

Mi hermano enmudeció del susto durante varios días; nunca en su vida había escuchado hablar a una gatita. Desde entonces dejó de filosofar. No le contó nada a nadie, porque si no, ahorita estaría recluido en el manicomio de San Juan de Dios, mientras Sócrates y Sigui seguirían jugando y corriendo por el jardín.

Cuando los saqué del estado de trance les prescribí una tarea extrasesión: Van a ir a Tapalpa,* el próximo fin de semana quiero que *decidan*, mientras están allá, *todo el menú* de la siguiente semana...

Cuando regresaron a la siguiente sesión me contaron: «Seguimos discutiendo. Creemos que aún nos faltan cosas por arreglar, pero también sabemos que nos la pasamos muy padre en Tapalpa.»

Tres años después, siguen juntos. La primera etapa de ajustes que viven los recién casados ya había concluido. Ahora comenzaban otra: Esperanza estaba embarazada.

* Pueblo pintoresco enclavado en un bosque cercano a Guadalajara.

Un pequeño árbol de mango

En el jardín de nuestra casa hay un pequeño árbol de mango que sembré hace pocos años con mi hija Mariana. Procuré que lo regáramos juntos, le quitamos las hojas secas, removimos la tierra, pusimos abono y quitamos las plagas e insectos. Durante ese proceso le platiqué a mi hija lo que sucedería. «Algún día, en verano, comeremos muchos mangos. Convidaremos a tu mamá y a tu hermano Federico, el árbol nos regalará sus frutos.»

Después de algún tiempo, empezaron a salirle flores, Mariana sabía que cuando las flores llegan, el fruto está próximo; eso había sucedido con las fresas, así que sólo cabía esperar y seguir en su cuidado.

Pasaron tres semanas y el arbolito tenía tres aromáticos ramilletes de flores. El día que fuimos concientes de todo lo que eso implicaba (cientos de mangos) no pudimos dormir de la emoción. Lo seguimos abonando. Una noche un viento fuerte tiró muchísimas, muchisísimas florecitas. Nos pusimos tristes, pero seguimos con el cuidado. Pasaron otras semanas. Ya habíamos superado lo de la caída de tantas flores por el viento, cuando, sin saber por qué muchos manguitos empezaron a pudrirse. Después de los aguaceros, sólo tres mangos habían adquirido el tamaño suficiente como para esperanzarnos de que se lograrían: «Ni modo, mi hermano no comerá mango», decía Mariana. Pensé que no valía la pena tanto esfuerzo; estuve a punto de desviar la atención de la niña del árbol y buscar otra metáfora que fuera más convincente, para colmo de males, una vecinita arrancó dos de

los mangos (la semana pasada habíamos amarrado una vara a cada ramita para cargar el mango correspondiente y no se fueran a caer, cuando sucedió lo de la vecinita). «Ni el Pellico, ni Mamá, ni Papá comerán mangos.»

Para el mes de junio, sólo había un mango al cual ya no le hacíamos mucho caso; lo cuidábamos, es cierto, pero ya no teníamos esas imágenes internas que denotan un banquete: helado de mango, mangos con chile, mango con las manos.

Una mañana Mariana me despertó diciendo: «Ven, ven a ver, ¡se cayó el mango!» «¡No es posible!», dije para mis adentros. «¡Corre, corre a ver!», me apuré. Era cierto, el último mango ¡estaba en el suelo y era de color amarillo, estaba maduro!, todavía lo recuerdo.

¿Cuánto tiempo me llevó darme cuenta? y, ¿cuánto tiempo más me falta?

«Los sueños tienen las alas más largas que las águilas», pensé. Entonces, decidí escribir este libro.

La nota de Manuel

«Aquí le traigo a mi hermano, somos de clase media, Enrique es alcohólico, drogadicto, no estudia ni trabaja», me dijo Irma al presentarme a su hermano que se encontraba frente a ella. ¿Y tú qué opinas?, le pregunté a él, quien tenía diecinueve años de edad. «Es cierto, soy un fracaso, pero además no sé qué estoy haciendo aquí, yo ya no puedo cambiar, basta con que mi papá me diga o me pida algo para que yo me azote.» «¿Hay algo en ti que valga la pena?, yo lo dudo», le dije. Él me contestó: «Sí: mi fuerza de voluntad; aunque nadie me cree, cuando me propongo algo, lo logro. Lo que pasa es que a veces ni yo mismo sé si es cierto.»

Le pedí a la hermana mayor que saliera del consultorio y le dije: «Cuéntame, ¿qué onda traes?» «No, tú también eres como ellos», me contestó.

El resto de la sesión, estuve platicando con Enrique (con lujo de detalle) sobre las notables *diferencias* culturales y etnográficas que hay en los *diversos* estados del país; sobre los *conflictos* políticos e ideológicos que *existen en el interior de cualquier partido político* en el poder, hablé de las *corrientes de opinión encontradas*, y a veces *desconocidas* para aquellos que no pertenecemos al PRI; también estuve platicando de las *diferencias naturales* entre los miembros de una familia y, para terminar, hice algunos comentarios alrededor de la *rica combinación* de parte fuertes y débiles, de las *estructuras conscientes e inconscientes*, de las alianzas entre ellas y de las *partes desconocidas y cotidianas* al interior de cada persona.

Al terminar, me despedí y le dije con voz más grave y pausada: «*Sólo regresa si hay algo muy fuerte dentro de ti que te dice: no regreses.*»

A la semana siguiente estaba ahí diciéndome: «Quiero trabajar, pero no creo en mí. ¿Cómo puedo salir de mí mismo?» Puse en estado de trance a Enrique y le conté la historia: *La nota de Manuel.*

Manuel asistía a una academia nocturna porque deseaba obtener un diploma como técnico en computación. Esa escuela era la más famosa de la ciudad, más por ser escuela para ricos que por su calidad. La mayoría de sus compañeros habían desertado de otras escuelas de estudios superiores, y estaban ahí con tal de no quedarse sin otro estudio que la prepa.

Manuel no era muy popular. Convivía poco con sus compañeros, pues el tiempo entre las clases lo aprovechaba para estudiar, en lugar de tomar el café o jugar, porque «estudiar era asunto suyo», como le decían en su casa. No va a las fiestas que frecuentemente se organizan porque, aparte de todo, no lo invitan. En fin, nadie se explica cómo seguía teniendo empeño en ir a esa escuela.

Un viernes, la campana repiqueteo, para indicar el inicio de la clase de las nueve de la noche, la última del día, de la semana, del semestre. Manuel, al igual que sus compañeros, se encaminó al primer piso, en donde se encontraba el laboratorio de computación, sitio que prefiere porque ahí no se escucha el ruido de la calle, ni el barullo de la planta baja o de los patios de la escuela. Su grupo era el único que los viernes tenía clase a las nueve de la noche.

Leonardo, el maestro de laboratorio, medía como 1.90 metros, enmarcaba con su cuerpo y su brazo la puerta de entrada. Uno a uno, los alumnos le entregaron el clásico folder color manila con el trabajo de fin de semestre. Manuel entregó el suyo y entró al salón: apenas había dado un par de pasos, cuando escuchó las palabras del maestro:

—Ven acá, Manuel.

Éste se volvió hacia el maestro, quien le dijo:

—¿Crees que esto es un trabajo final? Lo hiciste a mano y ni siquiera te molestaste en entregarlo con folder, además, ¡está incompleto!

—Bueno, es que esta semana mi papá y yo tuvimos mucho trabajo y no pud... —trató de explicar pero no lo consiguió.

Se dio la vuelta sintiendo que el mundo externo, con todo y paredes se le venía encima, mientras el interno ya lo había aplastado. Se moría de vergüenza, de impotencia. El resto de la clase transcurrió sin enterarse de nada.

Tumultuosamente, el grupo salió del salón rodeando al maestro, mientras Manuel recogía su portafolios de plástico negro y bajaba los primeros escalones, un griterío lo sacó del sótano de sus reflexiones. No alcanzó a dar más que un par de pasos, cuando algunos de sus compañeros, materialmente lo atropellaron en su carrera hacia la planta alta. De entre las voces que venían de abajo, se escuchó la del maestro:

—¡Y miren si ya lo compusieron! Estaba lleno de monedas hoy por la tarde.

Cuando Manuel llegó a la puerta, supo lo que sucedía: el velador (por razones que nadie sabía y) tal vez pensando que ya no había nadie en la escuela, se había ido, cerrando la única puerta de salida. Desde la calle, nadie los podía ver, estaban encerrados.

La situación era única, ese día era el inicio de las vacaciones, sin teléfono lo menos que les esperaba era pasar la noche encerrados y aún más, todo el fin de semana.

Eran ya las 10:15 de la noche, en el salón de juntas de maestros (los alumnos escogieron ése, pensando que ahí sí se resolvían los problemas) se escucharon entremezcladas exclamaciones de coraje, gritos con soluciones inútiles y otras expresiones de frustración.

Todos, menos uno, participan de la histeria colectiva, Manuel caminó a la puerta, sacó de su bolsillo una pequeña ganzúa y una palanquita.

Nadie se percató de sus movimientos.

A las 10:25, el hijo del cerrajero escribió una nota de despedida que dejó pegada en la puerta abierta del edificio. Silvando, con su portafolio negro en la mano (y un cinco en computación), su imagen se desvaneció en las oscuras sombras de la ciudad.

Cuando Enrique salió del trance, empezó a platicarme del problema que tenía. Creo que ambos habíamos empezado a trabajar en esa parte de él que se llama *confianza*.

En esa sesión el muchacho me dio mucha información, particularmente sobre la relación que mantenía con su papá. Definitivamente, ellos tenían una relación complementaria y con respuestas de polaridad.

Llamé al padre por teléfono y lo convencí de que dejara una nota *anónima* en el buró de su hijo que dijera lo siguiente: «Sé que tú *no puedes salir* del problema en donde estás, ¡sigue así!»

En la siguiente sesión el muchacho llegó muy enojado y me dijo: «Qué se cree ese cabrón, le voy a demostrar quién soy yo», refiriéndose al padre.

Todo lo demás fue muy fácil.

Recuerdo que al terminar el tratamiento le pedí: «No dejes que tu padre te demuestre que él es mejor que tú. Dentro de poco tiempo, te tocará a ti, como a Manuel, dejar la nota pegada en la puerta de salida.»

A tres meses de distancia, Enrique se encuentra trabajando como supervisor en una compañía de cosméticos, no ha inhalado cocaína, sólo se toma dos o tres cervezas en las fiestas como la mayoría de los jóvenes de su edad, y la relación con su padre cambió. La transformación se había generado en el nivel de las capacidades y los afectos.

Enrique había respondido acertadamente al reto planteado.

4. CREENCIAS Y VALORES

La diferencia

¿Cómo convencí al padre de Enrique para que le dejara aquella nota en el buró de su hijo?

Cuando hablé por teléfono con Don Enrique, yo sabía que él quería pedirle que se portara bien, que fuera mejor hijo, que no estaba bien que anduviera con esas amistades, es decir: todas las sugerencias u órdenes del padre iban encaminadas a *detente, ya no sigas por ahí*. De pedirle al padre directa y abiertamente que escribiera la nota, fracasaría, no lo haría, yo tenía la sospecha de que el padre también funcionaba por oposición. Así que preferí, por teléfono platicarle sobre una investigación del manejo de la agresión en los jóvenes, que en ese entonces hacía, y repentinamente a media frase le narré lo siguiente:

El berrinche de un joven de veinte años se presenta cuando un gigante le quita la pareja con la que está bailando en una disco. Realmente es desesperante. Un niño hace un berrinche cuando otro gigante le quita su pelota y lo hace llorar. Siendo honestos, la diferencia estriba en que para el de veinte años el gigante es un desconocido; en cambio, para el de dos años, es su propio padre.

Y al terminar le dije:

—Por eso usted va a escribir la siguiente nota:

«Sé que tú *no puedes salir* del problema en donde estás, ¡sigue así!»

La nota tenía doble destinatario. Al poner a Don Enrique en una paradoja frente a sus propios valores no tuvo más opciones.

De vacaciones en la sierra

A la señora Sanabria la remitió su hija Carla quien había sido mi paciente; cuando Carla me habló por teléfono, dijo: «No le cobres nada a ella, yo paso a pagarte después.» Ella tenía sesenta años de edad, pero parecía de ochenta y cinco. Demasiado obesa. Entró apoyándose con un bastón de madera por un lado y con un hijo por el otro, hablaba arrastrando la lengua a tal grado que casi no se le entendía. Era deprimente ver que una mujer aparentara veinticinco años más de los que tenía. Así que le pregunté: ¿Cómo le ha hecho para envejecer tan rápidamente? Ella me contestó (haciendo como que lloraba): «Mi esposo murió hace cinco años, estoy tan sola y tengo que hacer tantas cosas, nadie me ayuda. Por las noches me da miedo quedarme sola, uno de mis hijos ya me advirtió que se iría (el hijo tenía treinta años) y eso me aterra.

La relajé, después la puse en un estado de trance profundo, y le dije: Le quiero contar una historia de cuando yo era joven, la anécdota es absolutamente real. Cuando volteo hacia atrás y la recuerdo me doy cuenta de todo lo que me falta por vivir:

Estaba de vacaciones en la sierra de Tamaulipas, mi estado natal, me propuse subir a una montaña que, cuando era niño, me había impresionado mucho su forma. Llegué a las faldas, conseguí un guía y comenzamos a subir. Yo tenía un poco de prisa porque en cinco días, debía regresar a la universidad en la Ciudad de México. A los tres días de ascenso, le pregunté al guía:

—¿Cuánto nos falta para llegar a la cima del cerro? Él me respondió:

—*Para saber cuánto te falta, hay que voltear para abajo.*

Don Juan tendría sesenta años, subía los escapados como si tuviera dieciocho... yo tendría veintitrés años de edad.

Cuando llovió, le dije:

—Creo que es mejor que sigamos caminando guareciéndonos entre los árboles.

Siguió por afuera, no me contestó. Caminamos muchas horas: otra montaña, otro arroyito, otra cuneta, y no llegábamos. Era de noche, volví a cuestionarlo:

—Dígame, Don Juan, específicamente ¿cuánto tiempo nos falta para llegar a la cima?

Yo creo que estaba tan cansado de mis preguntas que se volteó, se medio tapó con su sarape rojo y se durmió. Por la mañana, al despertar, lo busqué por los alrededores. No lo encontré.

Me subí a una roca. Desde ahí voltee hacia todos los lugares que pude. Ya estaba en la cima. Muy dentro de mí, y en mi lado izquierdo, escuché la voz de Don Juan que me decía: «*Para saber cuánto te falta, hay que voltear para abajo.*» Nunca lo he vuelto a ver. Esto sucedió hace trece años, y aún escucho claramente su críptica respuesta: «*Para saber cuánto te falta hay que voltear para abajo.*»

Cuando la desperté me dijo: «Creo que yo también he hecho algo de provecho en la vida y no sólo mi esposo, como yo creía, ahora mismo voy a ver cómo le hago para atender esa horrible casota que sólo les da problemas a mis hijos.» Cinco meses después, por su hija me enteré que la señora Sanabria tomó un tratamiento para bajar de peso, había ido al salón de belleza (cosa que en los últimos diez años no había hecho) y vivía con el último de sus hijos, quien contaba con diecinueve años de edad.

Ella pudo revalorar su vida al hacer un inventario de todo lo que llevaba y todo lo que aún podía lograr.

El laberinto de Dédalos

Aquella tarde, Sara me confesó: «Todas las noches tengo pesadillas, quiero que me diga si en realidad soy tan mala como me siento, tengo miedo a que se haga de noche, no quiero irme a dormir porque todas las noches sueño cosas horribles: diablos, monstruos, muertes, caídas que no terminan y otras cosas sexuales que me da pena contarle. Ya no quiero soñar eso, y si es un mensaje de Dios, quiero aclararlo.»

Recuerdo que era el mes de noviembre, hace un año. Empezaba a oscurecer. Le conté que hacía varios años tuve un paciente con un problema muy similar, y que un día me había narrado una de sus pesadillas. Puse a Sara en un estado de trance muy profundo, levité su mano, hice una doble disociación con marqueos analógicos y le narré el sueño de aquella persona.

En aquella pesadilla soñé que veía la imagen de un niño reflejada en un espejo, que observaba fijamente a otra imagen, de otro espejo, y ésta, a su vez, se veía reflejada en otro espejo, y en otro espejo, y en otro espejo... Hacia el final del laberinto, se escuchó un ruido muy extraño, cada vez más fuerte, como eco invertido, conforme los espejos venían hacia mí (primer marcaeo analógico). *Mientras tú aquí Sara, te encuentras muy tranquila y te sientes profundamente dormida* (segundo marcaeo analógico).

Al final del juego de imágenes, pude ver un punto oscuro, que también se acercaba, mientras los espejos que habían quedado atrás se derretían. En cierto momento alcancé a distinguir que lo que se acercaba era algo como de pesadilla, fantástico, y que el sonido que yo escuché lo producía con su boca; en eso, una imagen más cercana a mí (que yo mismo) se adentró en los espejos, se paró frente al monstruo y se aventuró a besarlo. Y desde aquí en

mi cama, tapado y ya tranquilo, descubro una vez más, lo que desde hace muchos años ya sabía (primer marcaeo analógico). *Mientras tu aquí Sara te encuentras muy tranquila y te sientes profundamente dormida* (segundo marcaeo analógico).

Eso fue todo lo que me pudo decir de aquel sueño.

Al terminar, la asocié de nuevo y le pedí que despertara y me relatar lo que había soñado. Me dijo que había soñado con espejos que se movían, «era un sueño raro, no me asusté, y recuerdo que alguien me leía un cuento de hadas».

La semana siguiente Sara llegó al consultorio y le pregunté sobre sus sueños. «Ya entendí el mensaje —confesó— yo no quería crecer, ni tomar mis responsabilidades como adulto, eso era lo que tenía; por otro lado, todas estas noches he dormido como un lirón.»

El estanque

La creencia de que el amor es algo que se puede acabar si se da sin medida, estaba muy arraigada en una paciente que llegó a mi consultorio. Era una mujer como de cincuenta años, casada, de religión judía, con tres hijos. Entró y dijo: «Simplemente no puedo demostrarle a Jacobo (su esposo) todo lo que siento, creo que se aprovecharía de mí, lo usaría en mi contra: además, después qué le podría ofrecer, si ya tendría todo, si todo se lo di.»

Cuando existe la idea de que el amor es algo que al darse se consume, es realmente un riesgo el amar, un riesgo que esta mujer no podía correr.

Ese primer día de terapia sólo platicamos sobre los peligros de una mejoría. Le hice preguntas como: ¿Qué pasaría con ella si ama y demuestra a su pareja aquello que siente?, ¿empeoraría si decide amarlo más?, ¿qué desventajas acarrearía ese cambio en relación con su seguridad como mujer?, ¿qué opinarían sus hijos?, ¿quién sería quién en casa?, ¿quién tendría la responsabilidad de orientar a sus hijos?, ¿cómo cambiaría ella si amara aún más a su pareja?

En la siguiente sesión la puse en trance y le narré la historia de un estanque:

En una antigua ciudad que no puedo situar con precisión en el mapa, había un estanque que siempre estaba lleno de agua. A él acudían los niños al salir de la escuela para bañarse en su agua fresqucita. Por la tarde lo visitaban los turistas, y por la noche los enamorados veían la luna reflejada en sus aguas.

Con el paso del tiempo, el agua del estanque se puso verde, y se convirtió en lugar para ranas que le cantaban a la noche, y a los borrachos que por ahí merodeaban. Ahora era amigo de todos los animales. Sin embargo, los niños dejaron de ir a

visitarlo, los enamorados seguían yendo, pero ya no metían los pies en él.

Cada día, acudían más animales y comenzaron a brotar nuevas plantas en el estanque. Había plantas y animales de todo tipo. Después ya no lo visitaban ni los enamorados, y pasó de ser el estanque feliz a ser el appestoso charco.

Un buen día, llegaron varias personas importantes del pueblo para ver cómo estaba el estanque.

—Está en buen lugar —dijeron—, esto tiene que volver a ser lo que era.

—Sí —pensó el estanque—, quiero que vengán otra vez los niños y los enamorados.

—Como está no va a venir nadie, hay que sacarle el agua y *desasolvarlo* —dijo el representante de ecología.

—¡No, no!, —gritó el estanque—, aunque no entendió la palabra.

Cuando terminé de narrarle esta primera parte de la historia la saqué del trance y la mandé a su casa.

En la siguiente sesión, lo primero que le dije fue: Esto también puede ser el final de aquel cuento. La puse en trance sin mencionar nada más, tomé la postura, ritmo, volumen, en la que nos habíamos quedado la semana pasada y continué:

Sin embargo, a la semana siguiente llegaron varios hombres con cascos amarillos y con un equipo sofisticado de bombeo, y con mucho cuidado le sacaron el agua, tardaron en hacerlo, pues parecía que el estanque se llenaba solo, pero no era eso, sino que estaba llorando, y sus lágrimas también las tenían que sacar.

Una vez que lo vaciaron, le limpiaron las paredes con unos cepillos muy duros. Esto fue lo que más le dolió.

Estaba adolorido y triste. Ya no tenía nada que ofrecer, hasta las lágrimas se le habían acabado de tanto llorar.

De pronto, el estanque escuchó un sonido raro. No sabía qué era, pero se acercaba a él. Tenía mucho miedo; a juzgar por el ruido, podría ser un monstruo. Y lo era. Era una tormenta que depositó su contenido en todo el valle. *Después cayó otra, y luego otra. Y otra más.*

A los dos años nos encontramos casualmente en un cine y me dijo: «Quiero que ayudes a Jacobo, tiene un problema antiguo con nuestro hijo mayor.»

O pones las patas o metes la cabeza

Paulina tenía treinta y cuatro años de edad, casada, dos hijos, cinco años atrás había terminado una carrera universitaria.

Cuando habían pasado siete sesiones me dijo: «Mi verdadero problema es que no siento, mi marido no lo sabe, he tratado de sentir, y por más que me concentro y me digo: 'Ahora si voy a sentir', no resulta. Hace seis años asistí a un curso de educación sexual y no cambió nada, también estuve en otro curso de sensibilización y por más que en mi mente repito todos los pasos que hay que seguir, no siento. Cada vez es peor, ya no se me antoja la sexualidad. En los últimos tres años he estado más nerviosa y deprimida que nunca.»

Le dije: «Has asistido a muchos cursos sobre sexualidad, pero aún no has hecho lo que hay que hacer. No se puede mezclar el agua con el aceite». Después la puse en trance, y establecimos una señal involuntaria, que se iba a presentar cuando el inconsciente aprendiera el mensaje. Le conté muy despacio lo siguiente:

Para casi todos, Alonso es un ser muy extraño.

Parecía de otro planeta y, como extraterrestre, realmente es diferente de todos los demás.

Su cuerpo es invertebrado, esbelto y aplastadito, sus ojos pequeños, y tiene un par de antenas multiarticuladas en la frente que lo hacen parecer muy amistoso; lo más raro de todo es que tiene muchas patas, colocadas en forma simétrica en cada lado de su alargado cuerpo, todas ellas, cuando camina, parecen pequeños trozos de estambre que *se mueven suavemente* como las olas de un mar tranquilo, si camina despacio; o como los dedos virtuosos y *rápidos* de un pianista que no se salta una sola tecla si es que tiene prisa.

Alonso es muy ingenioso y además muy ac-

tivo; disfruta agrupando seis de sus cortas patas del tórax para realizar algún juego de pelota, o junta otras quince del abdomen para agarrar el martillo, los clavos, el pegamento, el serrucho y la madera para hacer algún trabajo de carpintería, u otras nueve cercanas a la cabeza para tomar la crema, el rastrillo y afeitarse, en fin, puede ejecutar *diversas actividades al mismo tiempo*, por lo que cuenta con varios empleos y muchos amigos de diferentes oficios. Es realmente un tipo muy admirado por los demás.

Amaranta y Carlos, dos escarabajos rechonchos de patas picudas y cortitas, que continuamente se caen de los árboles deslizándose sin querer sobre las hojas como si fueran resbaladillas, movidos más por el dolor de las pompas, que intrigados por las hazañas de Alonso, le suplicaron que les revelara el secreto para armonizar tan hábilmente sus extremidades y realizar las hazañas.

Después de un buen número de chichones y de muchas escarabajas peticiones, y al ver Alonso los múltiples moretes de sus amigos, accedió a transmitirles el secreto. Lo primero que hizo fue sentarse en una piedrita a *pensar muy detenidamente en cada uno de los movimientos* que hacía con su ondulante cuerpo y sus fantásticas patitas. Una vez que creyó saber cómo lo hacía, se levantó y quiso mostrárselos *al mismo tiempo que los instruía*: cuando de pronto, se le enredaron las patas y se tropezó lastimándose cuatro extremidades y una de sus pequeñas antenas. Durante varias horas no pronunció una palabra: cuando ya se habían ido sus amigos y el incidente quedó olvidado, *sin darse*

cuenta, se incorporó y se fue caminando garbosamente, agrupando sus cien pies *como sólo él sabía hacerlo*.

Guardé silencio por unos segundos. Paulina movió involuntariamente el dedo índice como una señal de que su inconsciente había comprendido.

Antes de sacarla del estado de trance, le di una sugerencia posthipnótica: «Vas a olvidar todo lo que habías aprendido y solamente *vas a hacerlo*.» Luego le dije: «Vas a olvidar conscientemente esta última frase, pero inconscientemente *siempre la recordarás*.»

Al mes siguiente, en su última sesión de terapia, me confesó con mucha pena: «Creo que ahora sí soy realmente una mujer.»

En-cíclica

Un alto ejecutivo del área administrativa de la fábrica de motocicletas Honda vino a visitarme porque tenía, según me dijo, «un problema con mi nuevo jefe. Es muy autoritario, quiere cambiar todas las normas de procedimiento que con tanto esfuerzo he creado en la compañía.»

—¿Qué has intentado para resolver ese problema? —le pregunté.

—Todo; he hablado con él, he tratado de convencerlo de las bondades del sistema, le he dicho que espere un poco para probar su eficiencia y tal parece que no me escucha. Tengo entendido que mi jefe anterior es su enemigo político y tal vez por eso quiere desaparecer todo vestigio de lo que él hizo en el departamento. Es demasiado estricto y formal.

Platiqué con él durante dos horas. Era un hombre que en sus ratos libres escribía cuentos, le interesaba el cine, el teatro y, en general, todas las bellas artes; al parecer, sus observaciones eran objetivas y genuinas, y además, ciertamente, para la compañía había sido muy productivo el sistema por él desarrollado. Su nuevo jefe llevaba apenas una semana y ya había despedido a tres empleados, aparentemente sin causa laboral justificada. Le pedí a nuestro amigo que hiciera lo siguiente:

Junto con el informe semanal, reportes, oficios y demás documentos de tu departamento, pásale a tu jefe una copia de un cuento que te voy a prestar. Cuando regreses por el visto bueno, tienes dos alternativas: a) si te pregunta directamente por la presencia de ese documento, fingirás haber traspapelado por descuido uno de los cuentos que escribes (y que una prestigiada editorial te está financiando), con los documentos de la oficina, pides disculpas por la falta y te retiras sin decir ni una palabra y b) si tu jefe no menciona nada, al recibir los documentos harás como que buscas un importante papel extraviado dentro de aquel legajo, al encontrarlo, suspirando y

exhalando profundamente, mencionas en voz muy baja, para ti mismo, pero que escuche tu jefe: «Por un momento creí que te había perdido», y también te disculpas por el descuido y sales sin decir nada más.

El cuento que pasó a su jefe, fue el siguiente:

La verdad, no hay datos de cómo o cuándo se escuchó por primera vez esta historia, pero eso no es importante —acotaba Rodrigo Ducan cada vez que empezaba a relatar un cuento—, lo que de cualquier manera es interesante conocer, es que ésta me la platicó un amigo historiador, Augusto Ratzel, quien conocía a un viajero que se la narró, señalando que la oyó de viva voz de una anciana italiana, que había tenido en sus manos unas cuantas hojas sueltas del manuscrito original; del que se desprende esta historia.

De aquel documento, se sabe con seguridad que pertenecía a una bellísima mujer que enseñaba y practicaba la magia blanca. Contaba con muchas cualidades: psíquicas, espirituales y físicas. De estas últimas llamaban notablemente la atención sus ojos, boca y manos. De sus manos a través de otros escritos, se conoce que eran muy blancas y delgadas, que siempre mantenían una temperatura uniforme; tibias. Y por otro manuscrito, tal vez apócrifo, se afirma, que con un toque de su mano diestra los enfermos se curaban. Hay que decir también que en algunos de sus largos y finísimos dedos (quizá en el índice), tenía un precioso anillo, que irradiaba todas las tonalidades del azul.

Con la oportunidad que todos tenemos de cometer errores u omisiones y no por ello perder nuestra credibilidad les voy a relatar la historia. Era el año de 1592, los días en que los tiempos y los

cielos se llenaban de enfermedades, de guerras, de envidias y desventuras, aun entre hermanos de la misma sangre. Eran los tiempos de las reformas de Lutero.

Cuenta la historia que entonces la Iglesia Católica estudiaba la última Encíclica llamada *Rerum Civitarum*, que había redactado de su puño y letra el Papa Urbano VI, en la que claramente ordenaba en su artículo 149, párrafo VI, del nuevo Código de la Santa Inquisición que: «En caso que el Cardenal Censor (Fiscal)*, tuviera alguna duda al terminar el estudio sobre la culpabilidad del procesado, había *inmediatamente* que señalar que el acusado era hereje y tenía pacto con el demonio. Dada la magnitud de las fuerzas del mal y su maligna y *rápida* influencia en estos tiempos.»

De lo que se pudo rescatar del manuscrito de aquella época, me contaba Augusto:

Existió un pedazo de hoja semidestrozada, quemada, y con algunas palabras ya borradas, que a decir de aquella anciana italiana, pudo concluirse con certeza que otro artículo; el 187, en su párrafo III, del mismo código, decía: «De acuerdo a los buenos saberes, de los Santos Oficios del Comisario General de la Santa Inquisición (Juez Supremo) que lleva el estudio, es menester que, en caso de no abjurar, maldecir y detestar las herejías, debe declararse culpable a la persona que practica la ma-

* Cabe recordar que en 1588 se habían formalizado las leyes contra la depravación herética de toda «Cristiandad», en las cuales el procesado no tenía derecho a tener en sus manos ni la demanda, ni el conocimiento sobre las evidencias y las pruebas de la parte acusadora, y además carecía de defensor.

gia. Ésta será quemada en hoguera de álamos al clarear *el día siguiente*.» Así como usted, yo también me pregunté: «¿Qué hacían estas hojas del manuscrito en poder de aquella persona que se dedicaba a curar con sus manos? ¿Qué similitudes o diferencias profundas existían, entre aquellos curanderos que fueron quemados en la hoguera, esta señora y Jesucristo, quien también curaba con sus manos?»

La historia que me narró Augusto es, por demás, escalofriante y persecutoria y termina con otro párrafo sacado también de aquel manuscrito que, entre paréntesis, debo decirles, fue escrito en un dialecto poco conocido del latín antiguo, con el afán —a decir de Augusto— «de que los nuevos cardenales que no habían sido formados a la usanza de aquellos tiempos, no pudieran leerlo y, por lo tanto, interpretarlo, de diferente manera». El número de este artículo no es conocido, tampoco se pudo rescatar totalmente su contenido, y al rehacerlo se han parafraseado de acuerdo a nuestro tiempo algunas palabras, tratando de conservar fielmente la esencia del artículo, que reza así: «Si, por negligencia u otro motivo, no se llevara a cabo la ejecución del sentenciado, *al día siguiente* de la sentencia, debe suponerse que el Comisario General de la Santa Inquisición, así como los Censores adscritos al caso, se encuentran también bajo el influjo de las fuerzas del mal.»

El colmo de esta (en) cíclica persecución es —me contaba Augusto—, que las leyes de este manuscrito no fueron promulgadas y publicadas para su observancia, *justo al día siguiente** de su

* Este último subrayado, al igual que los anteriores, sólo está en este libro, con la finalidad de acentuar los conceptos. No así en el cuento original.

observación. Por lo que cabe esperar que el espíritu (desesperado y desconfiado) de la ley que inspiró estos tres artículos, fue aplicado con todo rigor a aquellos doctos cardenales que lo crearon.

A los quince días el ejecutivo regresó y me dijo: «Funcionó de maravilla, mi jefe me preguntó sobre la presencia del cuento e hice lo que me dijiste; como a las dos horas me llamó y me dijo que había estado revisando mi trabajo y había decidido que por el momento no habría cambios, que era necesario obrar con cautela ante lo nuevo. Después de todo no era tan rígido como lo había juzgado.»

Si utilizamos los procedimientos formales, con personas formales, es probable obtener buenos resultados.

La respuesta del ex-reo

Un lunes, cuando impartía la clase *El Lenguaje del Cambio*, un alumno de 11^{so} me preguntó: «¿Tú crees que siempre se puede generar un verdadero cambio cuando se usa bien la psicoterapia?» Yo escuchaba, cuando menos, tres preguntas: La primera: ¿crees en la psicoterapia como agente de cambio?; la segunda: ¿siempre cambian las personas en la psicoterapia y a qué nivel es el cambio?; y la tercera: ¿existen otros caminos para ayudar a las personas?

La tercera pregunta era la más interesante. Sin entrar en explicaciones les narré una anécdota de cuando trabajaba en el patronato de ex-reos liberados en la Ciudad de México, donde era el responsable de la rehabilitación social.

Adolfo Alvares, o Alberto Suárez, o Fabián Martínez, entró a la oficina y dijo:

—Licenciado, necesito ayuda. Acabo de salir de Islas, estuve dieciocho años por robo y homicidio en un banco; necesito un trabajo o tendré que robar nuevamente.

Su historia era impresionante: había purgado condena por múltiples delitos de altísima peligrosidad. Yo no tenía idea de cómo, en dónde, ni con quién podría trabajar. Le pedí que regresara después, mientras me daba tiempo para pensar en su caso. Casi gritó:

—¡No!, el asalto es mañana, en un banco de Polanco, voy a participar si no me consigue trabajo.

Sabía que necesitaba un trabajo urgente y que podía volver a robar si no lo conseguía, ¿pero a quién le envió con esta premura a un ex-criminal? En eso entró a la oficina de rehabilitación social una psicóloga y me dijo:

—Necesitan un chofer en el kinder «Amanecer».

Al instante el ex-reo saltó de la silla y le contestó muy seguro a mi ayudante:

—Ya lo tienen.

A los dos días, regresó con un periódico en la mano, lo abrió y apuntando con su dedo el encabezado dijo:

—Éste es el robo en el que no participé.

Efectivamente, habían asaltado una sucursal de Banamex en la colonia Polanco el día anterior.

A los tres meses, volvió y me dijo:

—Soy el chofer, y una especie de secretario y tesorero de la escuela, pues la directora me pide consejos y me envía al banco regularmente con mucho dinero, *ella confía en mí*. Cuando llevo en el camión a los niños de regreso a sus casas, me regalan dulces y frutas, y las mamás me llaman: «Don Adolfo», ellos también *confían en mí*.

Al año, Don Adolfo continuaba en su honorable empleo. Esa tarde, cuando salí de trabajar me invitó unas cervezas para agradecerme lo que había hecho por él.

Tres años después, a los sesenta años de edad, Don Adolfo murió de un infarto, yo también comprendí lo que él había hecho *en mis creencias*.

Ésta fue la respuesta a la pregunta que el alumno del instituto me planteó aquel día.

Palabras mágicas

Hace tres años Jorge llegó al consultorio, tenía treinta y cinco años de edad y dijo: «No sé amar, quiero que me ayudes a amar», y explicó que tenía una pareja desde hacía tres años con la que se llevaba muy bien, pero sentía que no la amaba, ya que no podía decírselo.

Lo puse en trance, le hice una doble disociación y narré lo siguiente:

Recuerdo el caso de Rodrigo, era agricultor, de unos treinta años, y le costaba mucho trabajo entender por qué las personas se comportaban de manera impredecible (diferentes de lo que él esperaba). Llegó a tal grado el impacto de la diferencia que no decía nada, prefería trabajar en sí mismo, haciendo ajustes internos que le ayudaran a aceptar la forma de ser de los demás, ya que, a su juicio, él era muy rígido y no aceptaba las diferencias. Rodrigo trabajaba en lo mismo todo el tiempo, aunque hubiera sido mejor que dijera: «Eso no me gusta», «en eso sí estoy completamente de acuerdo», «en esto no lo estoy» (primera disociación).

A Rodrigo le narré la siguiente metáfora:

«Arnulfo era un pequeño conejo blanco de patas grises que todavía no iba a la escuela, aunque ya sabía leer de corridito. Era hijo único, motivo por el cual sus padres le dedicaban todo su tiempo. Un día, Arnulfo notó con extrañeza que la panza de su mamá crecía, crecía y crecía, esto le hizo fantasear que su mamá se estaba transformando en una auténtica coneja de pascua. Él siguió jugando y brincando como de costumbre. Cuando notó que casi ya no salía de casa, porque se la pasaba tejiendo suetercitos siendo verano, eso sí le preocupó.

Cierto día regresaba de un paseo por el campo con su papá y al abrir la puerta de su casa orientó sus orejas color de rosa transparente hacia la habitación de su mamá; escuchó ruidos, se acercó y se asomó temeroso para ver qué pasaba; no podía creerlo, empezó a contarlos; uno, dos, tres, cuatro... y llegó hasta siete, muy parecidos a él, aunque más pequeños y muy llorones.

Durante las siguientes semanas, su mamá estuvo muy atareada con sus hermanos: darles de comer, cambiar los pañales, arrullarlos, arroparlos. Su papá trabajó más que nunca, motivo por el cual casi no estaba en casa.

Arnulfo se sintió muy triste. Ya no le leían cuentos por las noches, no le hacían caso, no lo buscaban, ¿qué sucedía? Empezó a tener la seria y fundada sospecha que era invisible, ya que tampoco nadie lo veía; lo peor de todo era que no notaban su desaparición.

Se la pasaba en su habitación, ya no brincaba, ni husmeaba las innumerables madrigueras de las tuzas. Todas las ideas que rondaron por su conejuda mente, para recuperar a sus padres, no le parecían adecuadas. Una tarde, en la que leía un libro de cuentos, se le ocurrió que tal vez era necesario decir unas palabras mágicas, algún abracadabra-patas-de-cabra, o algo así para acabar con el hechizo y cerrando muy fuerte sus patitas y sus ojos empezó a decir todos los conjuros que se sabía, pero ninguno funcionó. Corriendo, ya muy desesperado, salió de su recámara, buscó a su papá en el jardín, en el desván. Lo encontró en la cocina preparando una sopa, y haciendo los ojos hacia arriba y los labios hacia abajo (mientras Don Melquíades cortaba la última rodaja de zanahoria) le dijo:

—Papá, ¿tú sabes las palabras mágicas que se necesitan para que yo deje de ser invisible?

Don Melquíades comprendió el mensaje.

Arnulfo, sin darse cuenta, por el solo hecho de hablar con su papá había acabado con su desaparición. Ésas fueron las palabras mágicas.

En esa tarde, con el sol al fondo, en aquel campo verde, dos siluetas orejadas se aproximaron (segunda disociación).

Cuando terminé de narrarle la metáfora a Rodrigo, reflexioné que en muchas ocasiones la falta de comunicación es el problema, y que a veces lo mejor es intentar lo que el sentido común nos dicta: en el caso de Rodrigo; *hablar*. (Regreso a la primera disociación.)

Al terminar la historia sobre Rodrigo asocié y saqué a Jorge del estado de trance. Nos despedimos.

Dos años después, Jorge habló y me dijo: «Me encuentro muy bien con mi novia, aún no nos hemos casado, pero ahora sé que sí la amo.»

En el caso de Jorge, creo que lo que le faltaba era decir que estaba amando. Hay algunas personas a las que les es más difícil decir que aman, que amar. Éste es sólo un ejemplo.

Para que puedas servir...

Una mujer como de treinta años me dijo en la primera sesión:

«Tengo cuatro hijos; de dos, tres, cinco y siete años, ninguno de ellos me hace el menor caso; mi esposo y yo tenemos problemas de autoridad: él nunca está de acuerdo conmigo y creo sinceramente que está equivocado; estudié psicología y sé lo que debo hacer, he ayudado a muchos, muchísimos padres que tienen dificultades como el nuestro; el problema es mi esposo que no me apoya. Somos católicos y no queremos divorciarnos, sé que usted no me va a dar la respuesta, yo estoy harta pero, ¿puede usted ayudarnos?»

Le pedí que regresara la siguiente semana con su esposo. Llegaron a la cita media hora tarde. Tuve tiempo de platicar un rato con el marido y él me contó: «Ella nunca tiene tiempo para nosotros; casi siempre soy yo el que tiene que estar con nuestros hijos, y esto me impide trabajar regularmente; así que como soy el que está con los niños, sé más que ella lo que les hace falta.»

Los metí en un trance muy profundo, les hice levitar sus manos y les narré la historia de Ramiro y doña Lupita que a continuación reproduzco:

—¿Quién es la persona encargada de la limpieza?

—preguntó Ramiro.

—¿Qué se le ofrece, Monseñor, —con voz baja y haciendo una reverencia contestó doña Lupita, ella rebasaba los setenta años, morena, vestida con ropas holgadas, oscuras, tan amplias que Ramiro llegó a recordar las faldas de María, la muchacha que trabajaba en su casa cuando era pequeño, faldas en las que se escondía de su hermano mayor cuando jugaban y de la abuela cuando los andaba buscando para rezar el rosario de cada viernes primero de mes.

—Sólo quiero felicitarla, doña Lupita, el templo está limpio, adornado y con abundante luz —le dijo Ramiro. Doña Lupita bajó la cabeza e hizo un silencio de casi cien años. El prelado dio media vuelta y se deslizó hacia la salida como si fuera flotando, con aquella aterciopelada capa roja, que otra vez lo remitió a su infancia, «si yo pudiera estar en el rincón atrás del refri, castigado, y al mismo tiempo soñar que vuelo por las azoteas»... El sonido de unos pies que se arrastraban lo regresó a la realidad. Habían transcurrido los cien años. Doña Lupita empezaba a trapear el piso de la iglesia.

Ramiro llegó al siguiente templo y preguntó por la persona encargada de la limpieza.

—¡Cómo!, ¿usted otra vez?

El religioso la felicitó y abrazó, y salió volando por el pórtico del templo.

Y cuando entró en la siguiente diócesis: «Sólo me falta hablar con la persona asignada a este lugar», dijo. En eso, la puerta rechinó.

—¿Qué hace usted aquí doña Lupita? —preguntó.

Con una voz apenas audible contestó doña Lupita:

—Aquí vivo, Monseñor.

Levantando las cejas, abriendo un poco más que de costumbre los ojos y haciendo su cabeza hacia adelante, le preguntó Ramiro:

—¿Por qué este templo está tan descuidado?

—Como le decía Excelencia, aquí vivo, pero no me queda tiempo para limpiar mi templo, cuando regreso de los otros; estoy tan cansada... le suplico que me perdone.

Ramiro la detuvo justo en el momento en que doña Lupita se inclinaba y tocaba con los labios su mano izquierda.

Sin que la anciana se diera cuenta, Ramiro limpió con su antebrazo una pesada lágrima que escurría por su mejilla, cerró sus ojos un momento, respiró profundamente, inhalando aquel aroma a cera y a misterio que tuvo el efecto de hacer vibrar sus dos rodillas: «Mi madre quería que fuera cura», y después escuchó dentro de él la voz de ella: ...«para que puedas servir a los demás, siguiendo el ejemplo de Cristo».

Las palabras repiqueteaban en su interior una y otra vez, como campanas premonitorias en el tono, en el ritmo, en el volumen y cadencia que el día de su séptimo cumpleaños, su madre le dijo al oído por única vez.

«Cómo poder olvidarlo, si está dentro de mí, ¿cómo pedirle a esta mujer que deje de cuidar los otros templos y cuide el suyo?» Al pensarlo escuchó nuevamente la voz (la última campanada) de su madre: «Cómo quisiera no haber escuchado eso a los siete años y ahora, a los cincuenta, poder prohibirle a esta anciana que siga limpiando los otros templos, y que al mencionarlo yo no derrame la segunda lágrima.»

Tan sólo habían pasado tres segundos, la anciana ya se incorporaba cuando Ramiro le dijo:

—Debes seguir limpiando los demás templos, para que puedas servir a los demás, siguiendo el ejemplo de Cristo.

Al día siguiente, doña Lupita también puso en orden su propio templo.

Cuando terminé de contarles la historia, los saqué del trance y los despedí.

Ella regresó un par de veces para tratar otro problema que tenía —se quejaba de una gran tensión muscular en su espalda.

En la cuarta sesión me dijo: «Ya estamos bien, los niños ya nos hacen caso, yo he estado pensando en no trabajar tanto tiempo, hablar con mi jefe y pedirle que me dé un permiso para trabajar medio tiempo en los próximos seis meses; por otro lado, Juan ya consiguió trabajo.»

Ése fue todo el tratamiento que ellos recibieron.

El ride más largo de mi vida

Claudia siempre fue extraordinaria paciente, muy asidua al tratamiento, llegaba puntualmente y se iba a tiempo, trabajaba bien durante las sesiones, me daba mucho material, hacía las tareas que le asignaba extrasesión; además, era excelente sujeto hipnótico. Lo único que no me gustaba era que tenía ya más de dos años que había empezado su tratamiento. Venía regularmente una vez por semana, y cuando en algunas ocasiones había intentado terminar el tratamiento y darla de alta, ella sacaba otro nuevo problema y continuábamos. Creo que Claudia cambió muchas cosas, pero esa dependencia que había establecido me estaba cuestionando. Así que decidí contarle la anécdota de una experiencia que viví en la época de las vacaciones cuando estudiaba en la universidad. Puse a Claudia en trance en la siguiente sesión y le conté la historia:

Pasaron por enfrente de mí *todos los modelos y tipos de transporte*, al igual que la gama de colores de la tarde, en la que esperé un *ride*, en aquella gasolinera de Zamora. Del otro lado de la carretera, una señora me hacía señas para que yo cruzara, con su mano parecía decirme: «Venga, venga acá.» «Yo no traigo ni un cinco, además no quiero tortas», pensé. Ella insistía, entonces crucé.

En el momento en que le iba a decir que no traía dinero, abrió un pequeño cajón de su mesita verde, sobre la que tenía cuatro o cinco tortas empolvadas; pude ver algunas monedas, mientras me decía:

—*No es mucho pero le puede servir para adelantarlo un poco, el camión pasa por aquí en diez minutos. ¡Tómelo!*

Yo tendría cuatro o cinco horas buscando *ride* y apenas dos minutos que había reparado en la

presencia de esta señora, y ahora sentía que mi pecho pulsaba al ritmo de los motores de todos esos camiones que no me levantaron. No acertaba a articular palabras, por la confusión, seguro ella había permanecido muchas más horas vendiendo sus tortas que yo esperando para continuar mis vacaciones.

A tres años de distancia aún recuerdo sus palabras: «*No es mucho pero le puede servir para adelantarlo un poco, el camión pasa por aquí en diez minutos ¡Tómelo!*»

Nunca la había visto, nunca la volví a ver. Ésa fue la mejor época de mis vacaciones de la universidad.

Cuando terminé de contarle a Claudia la metáfora, la saqué del trance y platicué sobre temas triviales durante los últimos diez minutos de la sesión y nos despedimos.

El miércoles de la siguiente semana, muy temprano sonó el teléfono. Era ella que me decía: «No voy a poder asistir el día de hoy porque tengo unos asuntos importantes que realizar.»

Claudia no regresó más.

El secreto de la noche

Ana Isabel llamó por teléfono y me dijo: «Estoy embarazada, el parto por cesárea será en dos semanas. Tengo mucho miedo a lo que pueda suceder, es mi primer hijo. Mi madre dice que después del primero, todo es más fácil, pero tengo pánico a la muerte.»

Cuando llegó al consultorio me confirmó lo dicho por teléfono y agregó que le costaba mucho trabajo dormir y que cuando conciliaba el sueño, a lo largo de la noche se sobresaltaba. Ana Isabel tenía alrededor de veinticinco años cuando trabajé con ella, aunque sus formas de vestir, hablar, moverse, la hacían parecer de cincuenta.

El secreto de la noche se llamó la historia que le narré. La puse en estado de trance y le hice una regresión dirigida hasta los siete años de edad:

Hace ya algunos años, conocí a una niña que dormía tanto que no conocía la noche, ni siquiera el anochecer o el amanecer. En una ocasión, había dormido de tal manera, durante casi dos días continuos, que despertó cuando estaba anocheciendo. Entre miedo y curiosidad, la niña pensaba en lo extraño de aquel asunto: tenía dificultad para ver las cosas que la rodeaban; escuchaba ruidos que normalmente no oía, tal vez porque otros ruidos del día habían callado; sentía pequeños temblorcitos en su pecho y en sus ojos. Todo esto le parecía nuevo y raro. ¡Rarísimo! Cuando más miedo tenía se apareció una mujer, que despedía algo así como luces azules por sus cabellos. Seguro que era un fantasma, ya que la niña podía ver a través de ella; estaba a punto de gritarle a sus padres (que dormían en el cuarto de junto), cuando la señora transparente le habló:

—Sé que tienes miedo, pero *no temas*, puedes seguir temblando, si así lo prefieres, ¡pero *no temas*!

Acercó a la niña a la ventana y le dijo:

—Fíjate bien en eso que está ahí. Todo está cubierto por un manto negro, se llama noche; escucha y podrás reconocer un sonido agudo y monótono, son los grillos, y aquél otro sonido es el de las ranas, estos coros arrullan a los niños.

La niña descubrió el canto. Repentinamente escuchó otro ruido que venía de la recámara, volteó asustada pero la mujer le dijo:

—*No temas*. A veces, los muebles de madera responden con crujidos, *es el alma del árbol que se alegra al recordar su origen*. ¿Ves aquellas figuras más oscuras? Se llaman sombras, los niños les pueden dar cualquier forma y sólo depende de la imaginación, pueden ser de sábanas o ramas de árboles moviéndose.

La niña empezó a ver pájaros, castillos, planetas, al mismo tiempo que jugaba con su propia sombra o, más bien, la sombra jugaba con la niña.

¡Mira hacia el cielo! —dijo la mujer.

¿Qué es todo eso? —preguntó la niña.

—Las estrellas. Son soles, que por estar tan lejos alumbran poco, y esto es así para que durante la noche puedas dormir y tengas, al mismo tiempo, la oportunidad de hacerte preguntas con respecto a ellas.

—¿Cómo es que sabes todo eso?

—Soy parte del secreto de la noche, pero eso no se lo vayas a contar a nadie que no sea o no se haya transformado en niño.

La niña vio cómo la mujer empezó a iluminarse toda, hasta que sólo era una luz intensa que se hizo

cada vez más chiquita y se elevó en el cielo. Pocos segundos después, la confundió con una estrella.

La niña abrió sus ojos, al tiempo que empezaba a amanecer.

Después la integré con todos los aprendizajes que había tenido en su sueño y le pedí a su inconsciente que le transmitiera, en los momentos precisos, todo aquello que él ahora sabía.

Cuando despertó, me dijo: «Soñé o no sé si me acordé de una ocasión en que me fui de excursión con las guías.»*

Veinte días después llamó por teléfono: «Estoy feliz, todo salió muy bien, ahorita en mis brazos tengo a mi bebita. Y quiero decirte que no tuve miedo.»

* Guías: es el nombre del grupo de mujeres de los Boy-Scouts.

5. IDENTIDAD PERSONAL

La silla del jefe-cristal mágico

Aarón tenía diecisiete años de edad la primera vez que llegó. Pesaba noventa y cinco kilos y no era alto. Era hijo natural, no tenía hermanos, vivía con su madre, su abuela y su bisabuela. Cuando entró al consultorio lloró durante media hora y después me dijo: «Y para cerrar con broche de oro, el único pariente que podría tomar como figura masculina es homosexual; yo tengo miedo de serlo también, no puedo acercarme a las mujeres, nunca he tenido novia.» Estuve trabajando con Aarón durante seis sesiones siguiendo el enfoque sistémico, a través de prescripciones diversas, y logramos que esos miedos se acabaran y empezara a establecer relaciones con el sexo opuesto. Cuando Aarón se fue me dijo: «No he estado tan mal, ¿verdad?»

A los dos años Aarón regresó y me confesó: «Ya sé que soy hombre, y hasta relaciones sexuales satisfactorias he tenido, hay otros problemas que aquella vez no te platiqué porque aquél era el más importante. Resulta que tengo bulimia, casi todos los días vomito, no quiero estar gordo, además por las noches me hago pipí en la cama, y no sé qué quiero hacer de mi vida. En qué me voy a clavar en la escuela, en qué voy a trabajar, cómo planear mi futuro... Todavía a estas alturas recurro a mi mamá para que me apapache.»

Aarón era un extraordinario sujeto hipnótico, bastaba con que cambiara el ritmo y el tono de mi voz y Aarón entraba en trance.

Lo puse en un estado de trance muy profundo y le conté una anécdota de Nasrudin con el propósito de afirmar más su propia identidad y el lugar desde donde se toman las decisiones. La ocurrencia del Mulá fue la siguiente:

En una reunión muy importante de teólogos, Nasrudin estaba sentado al final del salón, lo más lejos del palco de honor. En cierto momento comenzó a relatar sus cuentos y pronto las personas se fueron aglomerando a su alrededor. Nadie hacía caso al venerable anciano que estaba hablando sobre el sentido de la existencia. Cuando ya no podía oírse ni a sí mismo, por las carcajadas que hacía la gente, el docto anciano rugió: —¡Tienen que guardar silencio! Nadie puede hablar, a menos que esté sentado donde se sienta el jefe.

—No sé cómo lo verá usted —dijo Nasrudin—, pero ahí *donde yo esté sentado* es el lugar donde *siempre se sienta mi jefe*.

Cuando terminé, y aún estando en trance, le pregunté: «¿Tú sabes cómo llegó Nasrudin a descubrir que él era su propio jefe?»

Aarón movió su cabeza en sentido negativo. Te lo voy a decir de esta manera, le dije:

La habitación donde se encontraba era clara y limpia, se notaba que estaba arreglada, habían cuidado todos los detalles; sin embargo, él no se sentía a gusto. Acostado en su cama repasaba su vida, veía imágenes del pasado, nada le agradó. Sus recuerdos, que para otros pudieran ser, si bien no felices cuando menos agradables, para él eran tristes: «¿Por qué todo me sale mal? —se escribía a todo color en la mente de Jacinto—, siento que todos me critican, a nadie le importo, pero entonces, ¿por qué mis padres me dan todo? Sí, a lo mejor a ellos sí les importo... no, no lo creo, ¿seré su hijo?, me gusta la oscuridad, así nadie me ve.» Siguió pensando, sintiendo su respiración agitada, moviendo con fuerza su mano cerrada, recordó a su maestro

«el muy hipócrita, piensa que me engaña con su amabilidad y su paciencia, yo sé que me detesta, si no fuera amigo de mi padre, estoy seguro que ya me hubiera corrido. Mañana otro maldito día, la misma rutina, pero lo peor es el fin de semana, cuando todos hacen planes para salir. María... ¿qué hará en este momento? Ni siquiera sabe que existo, si tuviera valor para hablarle... ¿hablarle?, me conformo con sonreírle.» Poco a poco los sonidos se apagaron y con esos pensamientos, como todas las noches lo hacía, se quedó dormido.

De pronto escuchó algo, ¿o sintió? Estaba despierto. Sí, de eso estaba seguro. ¿Qué pasaba?, había una luz tenue y una música por dentro, en su cuerpo. ¿Qué ocurría? Era como si esa claridad lo iluminara desde dentro, tibia y agradable. «Dios, ¿qué es?, ¿me estaré convirtiendo en linterna mágica?» Poco a poco se fue calmando, ya que había algo dentro de él que lo hacía sentirse muy bien, en paz, como nunca se había sentido. Esperó... La luz en su interior se hizo más brillante y la música más suave... «es como si pudiera sentir las dentro de mí, como si yo fuera la luz y la música, ¡salen de mí!», gritó. Pero no salió ningún sonido de su boca; sin embargo, él sabía que se había escuchado. Cada pensamiento tomaba forma, movimiento y sonido, se dio cuenta que no estaba solo, pero, ¿qué era aquello?, ¿era acaso otro pensamiento que había cobrado vida?, ¿existía realmente? Se levantó despacio y se fue acercando a «su pensamiento», pero a medida que se acercaba, aquél se alejaba, apagándose un poco, no mucho, pero sí lo veía alejarse. Decidió detenerse, le habló, pero en esta ocasión sí hubo sonido, aunque distinto a lo usual.

Aquello le respondió, pero solo sintió su voz dentro de él, no estaba seguro de haberlo escuchado: «Bueno —dijo— lo importante es que me puedo comunicar.» «¿Sí! —escuchó— me puedo comunicar contigo, pero para que sea más fácil, toma *ese corazón*, perdón ese cristal que está arrumbado sobre tu escritorio». «¿Cristal?... ¿cuál cristal?» Repentinamente recordó su vidrio de colores, siendo niño, lo había encontrado en un día de campo y lo había convertido en un amuleto: se decía en aquel entonces que mientras lo tuviera, todo le saldría bien. Lo tomó y vinieron de golpe a su mente innumerables escenas, color ocre, en película rápida. Sonrió al recordar aquellos días.

¿Cuánto tiempo pasó?; cuando *aquello* se movió y se le fue acercando, Jacinto volvió a la realidad, cuando menos así lo pensó. «Te lo dije, así es más fácil que platiquemos, te voy a mostrar lo que puedes lograr con tu cristal... apriétalo fuerte mientras lo ves, y escucha... ¿qué harás mañana? Sólo imagina, detalladamente, cómo te gustaría que fuera tu día y lo verás.» Hizo lo que se le pidió, cambió todo lo que le desagradaba de él mismo... y de sus hábitos en esas escenas del futuro... duró mucho tiempo recreándose en esa nueva imagen. A la música y la luz que seguían saliendo de su interior se le agregó una agradable sensación parecida a la de una mariposa que aleteaba en su estómago. *Aquello* lo instaba a continuar y así logró no sólo ver y escuchar el día siguiente sino más, mucho más; toda su vida futura. Recordó un cuento de Navidad y le pareció que era como si los espíritus de aquel cuento, también hubieran venido a mostrarle el pasado... Pero no, no existían espíritus

adivinatorios, era él, sólo él, con su mente y su cristal quienes podrían cambiar a su antojo su vida. Solo tenía que tomar su cristal y planear su vida...

La voz se hizo más clara: «Cuando llegue el día que lo puedas hacer sin la ayuda del cristal, tendrás que regalarlo a una mujer.» «Pero, ¿podré hacerlo sin la ayuda del cristal?» «¡Inténtalo!», fue la respuesta. Como un eco se siguió escuchando la voz. «¡Inténtalo!» Parecía que flotara y se viera desde arriba. No supo cómo volvió a la cama. *Aquello* fue desapareciendo de su vista, o mejor dicho, de su percepción; sin embargo, él sentía que ya formaba parte de él mismo. Poco a poco se fue quedando dormido.

Al día siguiente, cuando despertó le vino a la mente lo que había transcurrido durante la noche. ¿Sería un sueño? No, fue real, lo sentía. Jacinto ahora era otro, o mejor dicho, *ahora sí era él mismo*. Su rostro reflejado en el espejo tenía otro aspecto. Buscó su cristal. No estaba sobre el escritorio, en donde lo había dejado la noche anterior.

Los vómitos y las sábanas húmedas desaparecieron a la semana siguiente. Aarón tenía veinte años cuando llamó para decirme que había terminado la prepa y que se iba a ir a estudiar medicina a la ciudad de Puebla.

*El planeta olvidado**

América, fue una paciente que, cuando llegó, tenía veintiún años de edad, era un poco gordita, tenía muchos barros y espinillas en la cara, pero lo que más le preocupaba era que los muchachos no se le acercaban. Recuerdo que dijo: «Yo no sirvo para nada, todo me sale mal, siempre la riego.»

La madre de América los dejó a ella, a sus dos hermanos y al esposo hace doce años. La madre se retiró cierto día en que «se cansó y se fue con otro señor porque mi papá era muy pasivo y no le ayudaba con nosotros».

América se transformó desde entonces en la «madre sustituta» de sus dos hermanos que tenían dos y tres años en aquel entonces. A los nueve años de edad tuvo que desarrollar al mismo tiempo las funciones de administradora del hogar y de hija.

En la segunda sesión, América me confesó: «A mi papá le hacen falta pantalones; todos lo hacen como quieren, porque es demasiado bueno.»

Al empezar la tercera sesión le dije: «Hoy es un día muy especial para mí, una destacada alumna escribió un cuento, yo le hice algunas modificaciones, es un cuento un poco raro y te lo quiero contar.»

La puse en trance, le hice una regresión dirigida hasta la edad en que su madre se fue y le conté el cuento del planeta olvidado:

En una galaxia muy lejana, de esas que su brillo sólo se puede ver en las noches muy claras, existía en uno de sus sistemas solares un pequeño planeta olvidado; nada más algunos asteroides lo recor-

daban. Él mismo a veces no se acordaba de su existencia. Sus habitantes habían dejado de trabajar, de divertirse, de sentir. También se olvidaron de limpiar su planeta, estaba todo lleno de basura, era tanta que lo hacía parecer más grande de lo que en realidad era, con montañas de botes, plásticos y desperdicios aquí y allá.

En ese entonces, cerca de la órbita del planeta, pasaba (cada cien años) un cometa muy grande cuyo rey estaba decidido a dominar al olvidado:

—Éste es un buen momento para atacar—les dijo a sus súbditos—, podremos adueñarnos de sus tierras, sus casas y hasta de sus pensamientos. Sí, ¡éste es el momento!, dijo con una vocécita antigua y profunda.

El cometa rojo CJ402, como lo conocían en la galaxia, era un astro tan organizado, que en unas cuantas horas ya estaba realizando la invasión; sus ejércitos estaban equipados con todo tipo de armas, sofisticadas y ultramodernas. En el planeta olvidado, ni siquiera se dieron cuenta de nada, cuando los agresores ya estaban por todas partes.

La regresé y saqué de trance. Después le pedí que se imaginara en el transcurso de la semana, cuál sería el desenlace del cuento.

En la siguiente sesión la puse en trance nuevamente, la regresé a la edad de nueve años y le pedí que no olvidara nada de lo que le iba a narrar, y le conté el resto de la historia.

No fue sino hasta que prácticamente se apoderaron hasta de la cocina cuando, con tanta boruca, despertaron al rey del planeta olvidado.

Éste se talló los ojos para ver el motivo del escándalo. Ni pensar en que fueran sus súbditos los que hacían el ruido: ellos apenas si podían moverse,

* Este cuento salió publicado en la revista *Tierra Adentro*, No. 59, en *Muestra de literatura infantil*.

estaban entumidos por la inactividad de tantos siglos. Los invasores del cometa CJ402, corrían por todas partes adueñándose de *grandes extensiones* de tierra en las *franjas centrales* del planeta olvidado. Lo que tenían de organizados lo tenían de feos: algunos eran blancos grasientos, otros negros y espantosos, *otros rojos y redondos*. El rey empezó a desentumirse, sacudió su capa verde, y pidió a su corte que se presentara inmediatamente ante él. Juntos prepararon un plan para la defensa; el rey clamaba una y otra vez:

—No podemos permitir que nos despojen, que nos humillen; algún día fuimos un planeta *inteligente y fuerte*. Ahora les ordeno despertar en *ustedes esos valores* y hacer frente al enemigo.

La corte, sacudiéndose el polvo (*la costra*, diría mi abuela) corrió a reunir a su gente.

Recordaron que en la parte *más alta del planeta* tenían un gran depósito de agua nutriente y cristalina, que muchos años atrás abastecía a todo el planeta, y dijeron:

—Si desbordamos ese depósito, correrá el agua por montañas y valles arrasando a nuestros enemigos.

Y así lo hicieron. El rey y su corte, veían desde lo alto del planeta cómo los diminutos invasores eran arrastrados por fuertes corrientes de agua y mientras desaparecían, gritaban y rodaban estrellándose estrepitosamente contra los árboles y entre sí. Hasta que dejaron de escucharse las vocecillas que momentos antes se oían incansablemente:

—Tú no puedes, tú no vales, tú no puedes, tú no vales.

Hubo un gran alboroto, voltearon a verse

unos a otros, y señalaron hacia diferentes puntos del planeta. Era algo verdaderamente asombroso: *estaban limpios*, había vuelto el color a sus ropas, el brillo a sus ojos, podían *moverse ágilmente* y no sólo eso, su planeta ya no tenía basura, ahora se podían apreciar los verdes y extensos valles, el agua había arrasado a sus enemigos y sus vocecillas. La capa del rey se veía más brillante que nunca.

El cometa con número de matrícula de auto, también había desaparecido.

Así quedó asentada en el Gran Libro de Memorias del Universo, la historia que narra la épica defensa del planeta olvidado.

Cuando la saqué del trance, me dijo que justo así era como ella había imaginado que terminaría el cuento.

Pasaron cuatro semanas más. América había bajado cinco kilos de peso, ya no tenía barros en su rostro y la depresión había desaparecido. Pocas sesiones después le narré la historia de la princesa Alejandrina, quien había mandado hacerse una armadura para sostener la carga que le habían encomendado.*

Cuando tenía veintitrés años fue a visitarme y me comentó: «Ya no soy la mamá de mis hermanos. Sé que soy la hija de mi padre y que yo debo hacer mi propia vida». América había encontrado su identidad.

* Este cuento se encuentra en la página 120.

La aventura de Archibaldo

Carlos Humberto, de treinta y cinco años de edad, se presentó con la siguiente oración: «Estoy casado, tengo tres hijos y no puedo asimilar las experiencias de homosexualidad que viví en la adolescencia; creo a veces que estoy engañando a todos con esa doble personalidad, necesito aclararme, nunca he vuelto a tener relaciones con ningún hombre, pero como sí las tuve, ahora me atormento en silencio y ya no puedo más.» Entre otras cosas, también me contó que inhalaba cocaína desde los veinte años y que eso le estaba afectando.

Lo puse en estado de trance. Utilicé la técnica *como si*, pidiéndole que viera todo lo que le contara y para contextualizar le narré la historia de Archibaldo:

Se deslizaba zigzagueante, en el fondo del océano, luciendo vanidosamente sus *brillantes colores*, rozando apenas las algas, como haciéndoles cosquillas. Era tal la profundidad en que vivía, que sólo podían habitar ahí los que tenían *luz propia*. Como podrás imaginar, eran pocos y, por lo tanto, dueños y señores de todo.

Archibaldo, era una anguila inquieta, siempre en busca de nuevas aventuras, recorriendo parajes jamás visitados por los de su especie. Aunque a veces, se acercaba tanto a la superficie, que *se lastimaba los ojos con tanta luz*.

Esa noche, durante la sobremesa, alguien comentó algo acerca de una embarcación:

—Se hundió hace algún tiempo. Está llena de plantas marinas, y cuando es visitada por los curiosos, algo raro sucede, pues muy pocos regresan a casa; a la mayoría nunca se les vuelve a ver, algo misterioso tiene ese buque.

Archibaldo no podía estar un solo día sin

nuevas y esa noche casi no durmió pensando en cuál sería el camino para llegar ahí. Los pocos que regresaban no querían siquiera comentar sobre el viaje, preferían olvidarlo, pero era tal la curiosidad de Archibaldo, que se las arregló para obtener información más o menos veraz y así trazar un mapa de su viaje. Daba coletazos y levantaba arena: ¡esto sí que era aventura! Ir a un lugar a donde tan pocos van, era un privilegio.

Cuando llegó, le dio varias vueltas al barco para admirarlo. Era realmente perfecto, el sitio ideal para hacer una excursión. Había tantas ventanas y tan variadas, que no sabía por dónde entrar. Decidió *cerrar los ojos y se dejó llevar* por una tibia corriente marina. Cuando los abrió ya estaba adentro. ¡Qué elegante! muebles, candiles. Se sintió capitán recorriendo los salones. De pronto, empezó a darse cuenta que entre más se internaba, *más oscuro* estaba, *su luz no alumbraba*; había una especie de neblina muy espesa, no podía verla, pero la sentía cada vez más aplastante y oprimiente, sin que él pudiera contrarrestar su fuerza; era un espacio repleto de nada. Se desmayó. El agua estaba sucia, contaminada por el deshecho propio de una embarcación en esas condiciones. Cuando Archibaldo despertó tenía miedo, había perdido fuerza. Había poco oxígeno. Recordó lo bello que era por fuera: todo un palacio, pero visto desde adentro le pareció un engaño: una pocilga sucia y oscura. Tenía que encontrar las ventanas, por lo menos llegar a uno de los salones donde había luz, pero no podía, cada vez se internaba más, cada vez estaba más oscuro, su piel más fría y su lámpara casi apagada. Estaba desesperado, pues seguía sin

encontrar la salida. Moviéndose de un lado a otro llegó a cansarse y decidió quedarse quieto... Ya no tenía más fuerza. En ese momento, entró un pequeñísimo *rayo de luz* por un agujero allá arriba. Movido por un gran impulso, trató de salir por ese hoyo y después de muchos intentos y raspones lo logró; pero eso no había sido todo, tan sólo se encontraba ahora en otro salón del buque. Siguió nadando durante varios minutos, que a él le parecieron horas, hasta que finalmente pudo *ver a lo lejos su mundo*. Cuando llegó, lavó su cuerpo con mucha energía hasta hacer regresar *sus colores*, aunque esto lo fatigó bastante debido a su mala condición física, pues había estado casi inmóvil mucho tiempo. Ya estaba afuera. Le parecía increíble: estaba libre otra vez. Ahora podría deslizarse en el fondo marino. Su *lámpara* funcionaba a la perfección. Sólo le quedaba el recuerdo.

En la siguiente sesión me reportó que ya se sentía tranquilo «con lo de la experiencia del pasado», pero que seguía inhalando cocaína. Trabajé cuatro meses más, una vez por semana, y tuve que terminar el tratamiento sin poder ayudarlo a disminuir la dosis de cocaína que él siguió consumiendo.

La montaña y la nube -Alzar el dedo índice

Salomón era un adolescente que llegó quejándose porque su hermano gemelo, David, era más «suertudo» que él; recuerdo que dijo: «Ése es el problema; es tan diferente de mí que no lo soporto, a él siempre le va bien, tiene todo lo que yo no tengo.»

Hablé con los padres y les pedí que en la siguiente sesión enviaran a los dos hermanos que tenían problemas entre sí.

Cuando llegaron me costó trabajo saber de primera impresión quién era quién, realmente eran igualitos exteriormente, pero bastaba que abrieran la boca para que las diferencias saltaran a la vista (al oído).

Los puse a los dos en trance, les provoqué a cada quien una regresión libre y les conté la historia de la montaña y la nube, haciendo dos mardeos analógicos:

¿Han oído a la montaña y a la nube alguna vez?

Montaña: ¡Qué existencia la mía! Enorme y pesada como soy, no puedo desplazarme ni la más pequeña distancia, y con toneladas y toneladas de tierra encima, no hay manera de que mi aspecto varíe, que tenga un cambio interesante (haciendo un mardeo analógico para Salomón).

Su modelo de perfección y contraste era aquella nube que a veces la visitaba y regaba con su lluvia.

Montaña: ¡Quién fuera ella!... Versátil, viajera y vaporosa, olorosa a humedad y a limpieza, poseedora del agua que da la vida, del arcoiris y del rayo. ¿Habrá más perfección que ésa?

Y la nube continuaba quejándose:

Nube: ¡Qué existencia la mía! ¿Cuándo tendré un minuto de calma y tranquilidad? El problema es que mi cuerpo nunca es estable: lluvia, vapor, niebla, precipitación, evaporación, desplazamiento; la inestabilidad. Quién fuera la montaña, estable y firme,

cambiante sólo periódicamente en su ropaje de estación, gracias a su gran peso que la protege de cambios bruscos o totales, tan latosos. Llena de vida animal y vegetal, olorosa a bosque, a pureza. No hay nadie más perfecta (haciendo marqueo analógico para David).

Y así, iba pasando el tiempo en este lugar, donde los cuentistas admiradores de montañas *se quejaban todo el tiempo de sí mismos*. Pero este cuento, como diría otro cuentista admirador de nubes, es para ser contado en otra ocasión.

Antes de sacarlos del estado de trance, les dije que las diferencias reales no estaban en la apariencia, sino en lo que todos podemos ver cuando *cerramos los ojos y abrimos los oídos*.

Salomón regresó unas cuatro o cinco veces más, durante las cuales me enteré que, a juicio de él, su hermano tenía algunas cosas que él podría aprender y hacerlas suyas a su propio estilo. Aquel día, antes de terminar la última sesión le conté la historia Zen de Chu-Chih que dice así:

El maestro Chu-Chih siempre tenía la misma respuesta ante las insistentes preguntas de los alumnos: alzaba su dedo índice.

Su pequeño criado *le imitaba* y siempre que éste era interrogado por forasteros acerca de la doctrina del maestro, acostumbraba levantar uno de sus dedos. Cuando el maestro se dio cuenta de esto, lo hizo llamar y le cortó el dedo. Lleno de espanto y dolor le preguntó al maestro sobre su proceder tan raro. El maestro en respuesta alzó un dedo; el pequeño criado, *acostumbrado a seguirlo*, levantó su mano, pero el dedo ya no seguía estando en su lugar, de repente se le reveló el sentido de todo. Imitarlo equivalía a esclavitud. Nunca se deberá seguir la letra; sólo el sentido es lo que habrá de aprenderse.

Salomón se fue muy contento ese último día que lo vi; juntos habíamos cortado el cordón que lo unía y separaba de su entrañable hermano.

Genealogías

Iván me dijo en español acentuado en inglés: «Soy el último de una familia de tres hijos, mi padre es un riquísimo industrial de la ciudad de San Francisco. Es un hombre muy culto y de buenos sentimientos. Mi madre es también una mujer admirable, mis dos hermanos ya están casados y también son muy prósperos y viven también en San Francisco. A mí me tuvieron que mandar acá porque no me aceptaron en la Universidad de Houston, en la facultad de medicina, y ahora estoy aquí. Creo que he tenido muy mala suerte, no parezco un Sechenhay como todos ellos; actualmente estudio medicina y tengo buenas notas, pero no me siento como ellos. He llegado a pensar que soy hijo adoptivo y por eso no disfruto lo que logro; estoy insatisfecho conmigo mismo, realmente estoy triste y los he defraudado a todos. Creo que no llegaré a ser nunca nada.»

Iván tenía veintiún años de edad en ese entonces, estudiaba medicina en la Universidad Autónoma de Guadalajara y era un alumno destacado, aunque él mismo no lo creía. Al parecer, el problema de Iván (entre otros) era de identidad. Él no se sabía un Sechenhay y esto lo hacía sentir que no era «realmente él» quien lograba todo aquello que hacía.

En la siguiente sesión lo puse en un trance muy profundo y le describí ampliamente, hasta el más mínimo detalle, el proceso de metamorfosis que sigue el gusano-mariposa. Al terminar lo saqué del trance y le di otra cita.

Iván regresó a la semana siguiente, diciéndome: «Yo sé que soy diferente, aunque vengo del mismo lugar, pero de alguna manera no tengo confianza en los resultados que de mí se desprenden.»

Lo volví a poner en un trance muy profundo y le conté esta historia:

Usted alguna vez se ha preguntado ¿cómo es que el árbol de mango logra tener esa forma esférica?

Pepe, un amigo que entre otras cosas se dedica a la biología, me lo explicó:

—Mira Federico —me dijo—, Fibonacci era un italiano que descubrió un principio botánico que dice así: «*A todas las hojas de todos los árboles de mango, en cualquier lugar en que se encuentren, en algún momento del día, les da el sol*», eso quiere decir, que *no salen hojas así nada mas porque sí*.

Y continuó explicándome:

—La copa del árbol, para crecer en esa forma, *no necesita saber que es de un árbol de mango, solamente lo es*. Y aunque el fruto del árbol de mango no sepa que lo es, *lo sabe de alguna manera*.

Al terminar de contar la historia, guardé silencio durante unos veinte minutos, después volví a narrarle la misma historia, al terminar lo regresé al estado de vigilia.

A los dos meses entró al consultorio muy contento, y casi me gritó: «¡Me he sacado un diez en la materia más difícil!»

Iván empezaba a dar sus propios frutos.

El costal de los recuerdos

Hilda había estado en tratamiento psiquiátrico los últimos cuatro años debido a una depresión. Recuerdo que lo que me llamó la atención fue que me dijo: «Yo soy depresiva y siempre lo he sido, el doctor Zárate me ayudó a *reconstruir mi historia de abandono y soledad*. Los Piscis somos melancólicos.»

Hilda tenía cincuenta y cuatro años en ese entonces. Trabajé seis meses con ella, utilizando métodos que resaltan el uso de la conciencia como un camino para la liberación de la patología, y creo que durante todo ese tiempo el progreso más importante que logramos fue la confianza que ella depositó en mí.

Un día cualquiera, la puse en trance sin previo aviso y le conté la historia de una ardilla, que a continuación le narro:

En el bosque de La Primavera vivía una ardilla llamada Galatea. A todos les caía bien, y todos le agradaban a ella. Era el animal más afable de todo el bosque. Tenía amigos de todos tipos, grandes y pequeños, rojos y amarillos, voladores y rastreros que vivían en los árboles, bajo la tierra, en los arbustos.

A pesar de ser tan sociable, Galatea no era del todo feliz, pues tenía una limitación: no podía viajar mucho. Así que, si quería ver a un amigo, tenía que esperar a que éste pasara a saludarla, en lugar de ir a buscarlo, y si otros animales la invitaban a dar un paseo, no podía acompañarlos. Y todo debido a *la forma en que guardaba los recuerdos* de sus amigos. Esto es más o menos lo que le sucedía cuando se encontraba con alguien:

—Hola Galatea, ¿cómo estás?—, la saludaban.

—Muy bien, Fulanito, ¿y tú? —respondía atentamente.

—Muy bien también, y, bla, bla, bla, jo, jo, jo.

Y cuando llegaba la hora de la despedida, Galatea tomaba algo de por ahí, ya fuera una hojita, una hierba, algunos granos, una rama o lo que se le ocurriera.

—Esto lo voy a conservar como recuerdo del día de hoy —decía, y lo echaba en un *costal que llevaba en la espalda*. Con tantos recuerdos que cargar, había tenido que amarrar sus pelitos del copete al extremo de la cola, a modo de flejes. ¿Te imaginas cómo debió de estar cargada de cosas? *Lo raro no era que no pudiera viajar, sino que pudiera moverse* con semejante tambache de cosas encima. Parecía tener la joroba de un camello.

Como sabemos, todo lo que es materia orgánica con el tiempo se descompone y se vuelve polvito. Esto también lo sabía Galatea, sólo que la cantidad de recuerdos que guardaba era mayor que la cantidad de recuerdos que se pulverizaban.

Pero una tarde que paseaba por el tronco de un árbol de pirul, se le atoró el costal entre unas hojas, se destanteó, perdió el equilibrio y estuvo a punto de caer, pero gracias a que se alcanzó a detener con sus garritas de una rama, se salvó. De no ser por eso, ahorita estaríamos llorando y tomando café en la funeraria del bosque.

Pero algo hubo que sí se fue hasta abajo: Galatea volteó hacia el suelo y alcanzó a ver cómo *caían haciendo un remolino todos los recuerdos...*

—¡Galatea!, ¿cómo estás?, casi te matas —le dijo su amiga Nereidas que pasaba por ahí.

—Bien —dijo desganadamente Galatea— pero

mira a dónde fueron a parar mis recuerdos. Ahora ya no traigo conmigo los recuerdos tuyos ni de nadie.

—¡Mejor! —gritó Nereidas— así podemos ir juntas de paseo, correr por todos lados, ir por castañas, al baile o al cine si prefieres.

Galatea soltó su bolsa, que también fue a parar hasta el suelo.

Desde entonces, siempre que se despidió de un amigo, dice para sus adentros: «No me llevo nada, luego no podría volver.»

Al terminar la historia saqué a Hilda del trance; la despedí diciéndole que ahora ella se iba a llevar algo muy valioso: la sabiduría de su propio inconsciente. Sin decirle una palabra más, la tomé del brazo y la acompañé hasta la puerta de salida.

Cuatro meses después, Hilda regresó justo el día de mi cumpleaños (ella sabía que yo nací un dos de marzo); tocó la puerta, extendió su mano y depositó en la mía dos pequeños pescados de plata y me dijo: «Tú también eres Piscis, gracias.» Me había regalado la última creencia del pasado que cargaba y que aún la definía como depresiva.

El niño trisco

Óscar llamó desesperado por teléfono y dijo: «María, mi esposa tiene un grave problema, si alguien le hace una broma, ella lo siente como algo muy terrible, y cuando alguno no bien intencionado le hace algo, muchas veces ni se da cuenta de esa doble intención. No sabe distinguir lo que es serio de lo que no lo es, algunas veces es demasiado ingenua y en otras es muy confusa.» Le pedí a Óscar que viniera a consulta con su esposa.

Llegaron los dos a la semana siguiente. Óscar volvió a narrar lo mismo que por teléfono me había descrito; ella aceptaba todo lo que el marido decía moviendo afirmativamente la cabeza. Cuando su esposo terminó, entonces me dijo: «Si, todo eso es cierto, no veo por qué Dios me hizo así de rara.»

Ella regresó un par de veces más en las que le pedí información acerca de su infancia. Al parecer, toda la vida había transcurrido con esta confusión.

Durante las tres siguientes sesiones la puse en trance, la regresé a diferentes momentos significativos de su infancia, le hice tres disociaciones múltiples, y le conté en cada una de las sesiones la misma metáfora. Yo tenía en mente el deseo de que con la ayuda de esta historia infantil, pudiera aprender a distinguir las sutilezas que, en la mayoría de los casos inconscientemente, todos percibimos. ¿Cómo podemos saber si algún recuerdo todavía nos afecta, utilizando solamente las imágenes del recuerdo?, y ¿cómo saber qué es desagradable? La respuesta está en la diferencia del colorido, brillantez, tamaño, distancia, etcétera, de las imágenes del recuerdo, y en el hecho de si en la imagen nos podemos observar críticamente a nosotros mismos (3a. posición), o si recordamos el evento como si lo estuviéramos viviendo nuevamente (1a. posición). La historia es la siguiente:

Había una vez, un niño que se llamaba Paco. Era muy especial. Conozco gentes que son bizcos

porque ven doble, lo que es perfectamente entendible si tenemos dos ojos y cada uno ve una cosa. Sin embargo, Paco, en lugar de ver doble, veía triple, y claro que sólo tenía un par de ojos.

Para Paco, la vida no era demasiado grata, ya que tenía serias dificultades por ver tres cosas a la vez: al cruzar la calle *no sabía exactamente* cuántos carros venían; al jugar algún deporte, *no sabía cuál* de las tres pelotas era la buena; al comer, *batañaba* mucho para pescar la comida. *Su peor vergüenza* era que no le tenían que vendar los ojos para pegarle a la piñata.

Un día lo invitaron a dar un paseo por el bosque. *Fue encantado*, pues nunca había estado en un lugar así. Paco estaba maravillado de lo que veía, si bien no era exactamente como lo veía. Los sonidos del bosque le gustaron mucho *y esos sí los oía como eran*. Tanto le interesaron que, siguiendo el canto de un ave, se fue separando de sus amigos. Se alejó tanto que, afortunadamente, se perdió, y digo afortunadamente porque si no se extravía no sigue el cuento (cosa que a él mismo no le conviene).

Así que Paco siguió el canto del ave hasta cerca de una caverna, donde descubrió a un viejito, bueno, no lo descubrió, sino que lo encontró; pero de que lo vio, lo vio, y hasta tres veces. El viejito le habló a Paco para invitarlo a su cueva. Cuando nuestro amigo volteó, como era su costumbre, *no sabía cuál de los tres* le hablaba.

—¿Cómo te llamas? —preguntó el viejito.

—Paco, ¿y tú?

El desconocido sonreía, pero no le contestaba, se divertía mucho al ver cómo el niño le hablaba dirigiendo la cara a su derecha, luego a su izquierda y luego arriba.

—¿Cómo te llamas? —insistió.

—Me llamó Andrés, ¿quieres entrar a mi casa?

—No —dijo Paco.

—¿Por qué? —preguntó el anciano.

—Porque todavía no somos amigos —dijo el joven con tono de obviedad—. No puedo ir a tu casa hasta que seamos amigos.

—¿Quieres ser mi amigo? —le preguntó Andrés.

—¡Sí! —gritó Paco—, así puedo ir a tu casa cuando me invites, y te puedo invitar a la mía, y comer pastel de chocolate. ¿Te gustan los pasteles de chocolate?

—Sí —le dijo el viejito.

—Pues chócala —dijo el niño.

Fue algo difícil que pudieran chocarla, pues Paco no sabía cuál de las tres era la mano *verdadera*. Además, a Andrés le temblaba mucho la mano. Cuando por fin pudieron chocarla, pasaron a la cueva. Era un lugar cómodo para ser una gruta. Estaba repleta de frascos de formas extrañas que contenían hierbas y animales. Había varios candelabros, ollas que despedían chisporroteantes luces parecidas a fuegos artificiales, pero en miniatura, que estaban armoniosamente acompasados por una alegre sinfonía de finas burbujas humeantes. Tenía también un tubo largo lleno de ollín que hacía las veces de chimenea y, lo que no podía faltar: un tecolote y muchos libros viejos.

—Como te podrás dar cuenta —dijo Andrés—, soy un brujo. Pero soy un brujo bueno. Uso la magia para ayudar a mis cuates, y como tú eres mi cuate, te voy a ayudar en lo que me pidas.

—¿Me puedes conceder lo que te pida?

—Casi todo —dijo el brujo.

Rápidamente, Paco lanzó la petición, ya que en eso de los deseos *sí era muy certero y decidido*.

—Quiero ver uno en vez de tres. ¿Puedes ayudarme?

Andrés creía que Paco le pediría que lo devolviera a su casa o algo así sencillo y no tan difícil.

—Chin —dijo el viejito— eso sí que no puedo, puesto que mis estudios no llegan a tanto. Pero déjame consultar mi Manual del Brujo Moderno, debe de traer algo que te ayude, ya que es la edición del año de 1454. Consultó su manual y al voltear la última hoja del libro le dijo:

—Ya sé qué te voy a dar; esto te servirá más que ver uno.

Seguirás viendo triple pero *verás lo real a colores*, y así podrás saber cuál de las tres imágenes es *verdadera*. Además, una de tus pantallas, será en blanco y negro, eso te permitirá *distinguir* las intenciones buenas de las malas en los demás; si está muy blanco, es bien intencionado, pero si lo ves muy negro «patas pa' que las quiero». La otra te servirá para *conocer* el nivel de influencia que ejercen las cosas en ti: si están muy cerca, entonces su poder es muy grande y si están chiquitas «te van a hacer los mandados». Podrás alejarlas o acercarlas, pintar la escena a colores o hacer cualquier otra cosa que te plazca. Y recuerda: el mundo externo es de la naturaleza, *el mundo interno es tuyo*. ¿Estás de acuerdo?

—¡Sí! —gritó Paco.

Bebieron té, danzaron un rato y después Andrés mandó de regreso a Paco con sus amigos.

A la mañana siguiente, Paco se despertó con

su nueva visión; policromática y selectiva. Desde entonces, Paco está orgulloso de ser el primer niño trisco de toda la región.

Al terminar la historia en cada sesión, le integraba las disociaciones, la regresaba al tiempo presente, la sacaba del estado de trance y la despedía.

Dos meses después de la última sesión, María llamó y me dijo: «Mi madre fue prostituta, cuando niña, era algo que no podía comprender ni aceptar, ahora lo pude ver claramente, y entendí por qué Dios me hizo así de rara durante todo ese tiempo. No lo hubiera podido soportar.»

Estelas de sal

A los tres meses regresó Óscar al consultorio y me platicó: «Ahora el que necesita ayuda soy yo, ya me había habituado a resolverle la vida a mi esposa y no me puedo acostumbrar a que ella sea autónoma.»

Óscar había adquirido seguridad personal gracias a la incapacidad de María, su esposa. Necesitaba reevaluar su vida, centrando su seguridad en él y no en el rol complementario que tenía. Lo puse en un trance muy profundo, le hice una regresión dirigida hasta el momento en que decidió casarse y, desde ahí, Óscar escuchó la siguiente historia:

A Miguel le encomendaron en su trabajo ir a un pueblo de pescadores, para realizar una investigación sobre la posibilidad de instalar una empresa de harinas de pescado en ese lugar, a la orilla del mar.

Al llegar se dirigió a la casa antigua que previamente había rentado.

Miguel se instaló en la soledad; abrió las ventanas; el viento húmedo, con olor a yodo, llenó la habitación.

Desde ahí, podía contemplar cómo la brisa removía la sal y la arena sedimentada durante años sobre las murallas, levantando de las piedras largas y delgadas hojas blancas, y cómo los niños corrían a recibirlas en el momento mismo en que las hojas de sal se desprendían del muro. Caminaban lentamente hacia sus casas, con las frágiles láminas sobre las manos, pero nunca llegaban con ellas porque el mismo viento que se las había entregado, se las arrebatava y, al ponerlas a volar, las convertía en un polvo tan fino que ni siquiera era posible diferenciarlo del aire mismo.

Miguel los veía hundir las manos, una y otra vez, en las arenas, y levantar suavemente las estelas finas y estiradas, que bajo el sol de la tarde y desde su ventana parecían hojas de oro salpicadas de puntos brillantes.

Después de ver mil veces las estelas nacaradas que estallaban en silencio en las manos de los niños, Miguel cerró la última ventana marina, y también sus ojos sentándose a descansar en una silla vieja que crujía toda, como si quisiera desplomarse; se incorporó después de un par de horas, suspiró profundamente. No deseaba pensar en aquella fábrica de harinas de pescado que garantizaba su empleo y que también destruía sus sueños.

Mañana le esperaba una larga jornada, debía tomar una decisión.

Antes de sacarlo del trance, regresarlo y asociarlo nuevamente le di la siguiente sugerencia posthipnótica: «Durante el sueño de hoy, tu inconsciente hará todos los ajustes necesarios y ecológicos de acuerdo con los valores y creencias más estimados por ti, y en lo sucesivo él te ayudará también a encontrar en tu interior la sabiduría que ahí se encuentra.»

Por una visita social, que Óscar y María me hicieron hace un año, me enteré que María encontró un trabajo en el que se siente cada vez más ella misma, y él está muy orgulloso de su esposa y de «una nueva y diferente seguridad que ahora tengo.»

El asunto secreto de las plantas

Teresa, una mujer de cuarenta y cinco años de edad, me dijo enojada: «No entiendo a mis hijos, he hecho todo lo que hubiera querido que mis padres hicieran por mí, y no están a gusto, son unos mal agradecidos.»

Le expliqué que cada persona es diferente, piensa diferente y necesita satisfactores diferentes: «Tal vez sus hijos necesitan otras cosas que usted ni se ha imaginado, tal vez sus hijos reciban de usted las mejores carnes y lo que están *necesitando* es solamente agua.» Ella me contestó: «Tal vez así sea, pero también es cierto que árbol que crece torcido, jamás su rama endereza. Francamente ya estoy cansada, no les encuentro el modo.»

Sin decir más, la puse en estado de trance, le hice una regresión hasta los siete años de edad, y le conté la historia del secreto de las plantas:

En toda ciudad grande e importante, vive mucha gente que se necesita entre sí (como usted sabe), porque cada quien tiene una función distinta. Por ejemplo, el que tiene tienda nos facilita el adquirir la comida que necesitamos diariamente; el médico nos alivia cuando estamos enfermos, o el ingeniero construye las casas que habitamos.

En la historia que le voy a contar, existía un jardinero que se dedicaba a cuidar las plantas de los jardines que están en las casas de los ingenieros, doctores y comerciantes. Don Matías trabajaba de día y de noche *para hacer que las plantas estuvieran siempre sanas*; vivía esforzándose a su buen saber y entender para que sus flores, pastos y árboles *estuvieran de la mejor manera posible*. Así era la vida del jardinero.

Resulta que un día, cuando ya había podado

las plantas y regado el césped de los jardines de todas las casas, regresó a una de ellas y se encontró con que el jardín que había dejado también arreglado, estaba otra vez triste. El señor jardinero sospechó que algo raro sucedió, pero se sentía confundido, no sabía a ciencia cierta qué pasaba. Su padre, quien también era jardinero, le había dicho que con ponerles abundante agua y podarlos regularmente era suficiente para que estuvieran siempre bien. Estaba hecho bolas, pues él hacía, «a pie juntillas», lo que su padre le enseñó, tanto que empezó a enojarse con las plantas, aunque eran lo que él más quería. *Cuando él se enojaba ellas se enojaban también, y de puro coraje se ponían más feas, lo que hacía que Don Matías se molestara todavía más. ¿Se imaginan? La verdad era que él estaba triste (y no enojado como parecía), porque se sentía culpable de que sus plantas se estuvieran marchitando, y ellas estaban tristes porque creían que él no las quería tanto como antes; y además de tristes, los dos, se enojaron consigo mismos porque no sabían cómo hacerle para que el otro pudiera apreciar mejor lo que realmente sucedía.*

Poco a poco, los demás jardines también se fueron poniendo feos. En todas las casas le decían que él no era buen jardinero y que ya no lo necesitaban. Así que, además de todo, perdió su trabajo. Ahora sí que estaba amolado, y mucho...

Desde entonces, se pasea por los parques de la ciudad sólo para ver los jardines. Sí, sólo para verlos, porque ya no podía podarlos y echarles agua, temía que sucediera lo mismo de antes. *Le daba miedo encariñarse otra vez, y que las plantas se pusieran tristes nuevamente.* De vez en cuando pasaba

por los jardines de las casas en donde trabajó, y se asomaba por las bardas para ver las plantas que antes cuidó, y ellas, indiferentes, lo veían pasar sin saludarlo.

Un día, en uno de los parques, se sentó en el pasto a pensar en su mala suerte. En eso, vio un trébol muy pequeñito, parecía tan débil, que se sintió conmovido. Así permaneció durante largo rato, sólo mirándolo, sin decir nada. Parecía que estuviera enfermo o algo así.

El trébol, por su parte, había visto a Don Matías en varias ocasiones, cuando éste pasaba por ahí. Lo veía tan grandote y pesado que tenía miedo de que algún día lo fuera a pisar. Por fortuna, esto no sucedió, y el trébol tuvo la oportunidad de observar al jardinero. Le parecía como si estuviera enfermo, o algo así.

De esta manera comenzó la amistad entre Don Matías y el joven trébol. Al principio, el jardinero no decía nada, sólo lo miraba con gran curiosidad; después, empezó a hacer ruiditos, chiquitos, muy bajitos, hasta que se fueron convirtiendo en sonidos. Con el tiempo le platicó muchas cosas al trébol, y éste lo escuchó con gran cuidado. Sabía escuchar y escuchar (durante tanto tiempo), sin decir ni una palabra; así, el jardinero pudo desahogarse.

Un día se dio cuenta de que el trébol no sabía hablar como él, así que tenía que adivinar lo que éste le quería decir. Es un hecho que en estos asuntos, los pequeños son los que saben cómo es que están los otros, con sólo mirarlos, tocarlos u oírlos; en cambio, los grandes tienen que aprender a entender a los pequeños. Así escuchando, nuestro amigo fue

descifrando las claves que el pequeño trébol le transmitía para poder entender a las plantas. Don Matías poco a poco comprendió que necesitaba brindarles *más atención*, y no sólo eso, requería *decifrar los más íntimos misterios* de cada una de sus amigas, para que así ellas se sintieran entendidas y estimadas.

Éstos son algunos de los secretos que fue desentrañando: «Cuando mis plantas se ponen amarillas o cambian de color en alguna parte, es que están enfermas; cuando les salen los botones, es que están contentas; cuando se ponen aguaditas, es que están muy tristes; cuando se les caen las hojas, es que es otoño; cuando se ponen tiesas, es que están enojadas.» Ése era el verdadero secreto del cuidado de las plantas. No bastaba con sólo regarlas y podarlas, había que *entender las señales externas* tras de las cuales se esconden los *más profundos sentimientos*.

Antes de terminar le di la siguiente sugerencia posthipnótica: «El domingo en la mañana quiero que vaya al parque Los Colomos y observe todo lo que pueda.» Después la saqué del trance.

El domingo por la noche llamó por teléfono y me dijo: «Lo que vi fue una gran variedad de plantas, desde pequeños musgos, hasta enormes pinos.»

6. CONCIENCIA ECOLÓGICA

Acerca de la importancia personal

Cuando escribí la historia *El ride más largo de mi vida*,* sentí una gran necesidad de ir a buscar a esa señora. Así que me preparé y emprendí el viaje con mi familia y un amigo, al que también le había contado la anécdota.

Quince años después cuando llegamos a Zamora, en el estado de Michoacán, busqué la gasolinera. Nada había cambiado, cuando menos así me parecía. Pregunté por ella y la encontré prácticamente donde la había dejado. En el momento en que me acerqué para agradecerle la lección que me había dado (ya con la boca semiabierta), levantó la tapa de una cajita metálica para cobrar la cuenta a un cliente, al tiempo en que me decía:

—Usted se parece mucho a un amigo de mi nieto, ¿no es usted Sergio Rodríguez?

—No, no soy —y le dije:— Hace como quince años, pasé por aquí... —cuando me interrumpió y me preguntó:

—¡Ah! Usted es el vecino de mi hermano, ¿no es verdad?

Aproveché el silencio y empecé a hablar rápidamente y un poco más alto, y le dije:

—No, yo no soy, yo me llamo Federico y hace varios años pasé por aquí, en aquel entonces usted

tenía una mesita verde, en la que ponía sus lonches, fue un día como a las nueve de la noche, en verano, hacía mucho calor; usted me ofreció todo el dinero que había ganado vendiendo sus tortas, para que yo siguiera mi viaje, tal vez eran dos o tres pesos. Usted no me conocía, eso para mí fue muy importante, realmente todavía es muy importante...

Mientras yo hablaba, ella movía sus ojos para todos lados, como queriendo recordar lo que le decía; aquel silencio, aquella búsqueda, fue eterna para mí.

—Ah... ¿usted es el de la ventanilla del cine?

—casi afirmando preguntó doña Elvira.

En ese momento comprendí que era hora de retirarme. Me despedí.

Cuando llegué al auto y tomé el volante en mis manos, el amigo que me acompañó en aquella búsqueda me preguntó si la señora *se había acordado de mí*. No, —le respondí—. Doña Elvira, me había dado el segundo *ride*.

Ésta es una metáfora para mí.

* Este cuento está en la página 184.

La pregunta de Adina

Después de quince minutos en los que no pronunciamos palabras, Erik comenzó: «Estoy muy triste, mi esposa Adina murió hace un mes y no he podido recuperarme, tengo cuatro hijos; el primero de siete años, el segundo de cinco y luego otros dos de cuatro y dos años de edad, respectivamente. Llegaron después de diez años de casados. Ahora que no la tengo, valoro todo lo que ella me enseñó, era una mujer muy tranquila y paciente. Murió en un accidente automovilístico. Conforme pasan los días me siento más solo, porque sé que ya no está con nosotros...» En ese momento Erik empezó a llorar. Le dije suavemente que siguiera llorando todo el *tiempo* que quisiera o necesitara y que mientras lo hacía le iba a relajar y a poner un acertijo que debía desentrañar con *toda calma*.

Aproveché la relajación que precede al llanto para ponerlo en estado de trance. Una vez que lo estaba, le dije: El acertijo es el siguiente...

Casi es transparente en su materia, y muy vistoso en el cuerpo de la gente, con sólo pasar a través de las personas renueva el alma y el aliento. Hace lo que nunca nadie ha podido hacer; devolver el gozo de vivir.

Estaba triste, porque esa alegría sólo se la podía dar a la gente que le conocía sus virtudes. Él sabía que fuera de su aldea las demás personas también sentían a veces desesperanza, angustia y terror.

Una vez caminando por ahí, se encontró a una zorra que le preguntó.

—¿Qué le sucede?

Y él, le contestó:

—Quizá no lo entiendas, pero me preocupa que sólo puedo ayudar a unas pocas personas.

—Señor, usted ha nacido para ser etéreo, volátil y sin peso como el aire que está en todos los lugares. No tendrá fin, usted será el amigo de todas

las personas. Tendrá algo que la libertad no ha logrado alcanzar: estará en todos los hombres y todo el mundo tendrá acceso a su mano, aunque poca gente se lo va a agradecer; usted será la última oportunidad y la primera; su fuerza y amor caerán sobre todos los hombres aunque éstos no lo pidan. Algunos lo querrán hacer más pequeño y otros más grande, pero usted, siempre será usted.

Y continuó...

—Lo único que necesita es quitarse sus ropajes y su máscara, olvidarse de dónde viene y hacia dónde va, y así su cuerpo comenzará a levitar, y se fundirá en la atmósfera y más tarde con todo el universo, su aspecto desaparecerá y su alma estará en cada partícula existente. Será tan especial que un célebre científico lo unirá con el espacio.

Después interpelando a Erik:

—No tienes que responder a la *adivinanza** ahora, puedes tomarte todo el *tiempo* que necesites, recuerda que ahora eres un *paciente*—terminé diciéndole.

Lo dejé en silencio quince minutos y después lo regresé al estado de vigilia. Le enseñé una técnica de autohipnosis que debía de practicar en el transcurso de la semana para seguir desentrañando el acertijo.

Erik se fue caminando a su casa (que está a dos kilómetros del consultorio) esa noche.

En la sesión siguiente, Erik continuaba triste, pero me dijo: «Todo es cuestión de tiempo; yo seguiré creciendo y mis hijos también». Había desentrañado la *ADIVINANZA* del cuento. Cinco años después Erik se volvió a casar.

* Esta palabra fue dicha en un volumen muy bajo, y las letras *adina* fueron pronunciadas en un tono más alto.

No hacer (nada): lo es todo

Un viernes por la noche llegó a mi consultorio Don Joaquín, un hombre de ochenta y dos años de edad, en pocas palabras me dijo: «Me han hablado muy bien de usted, mi hija dice que usted me dejará como nuevo, yo padezco de dolores en la espalda, estoy muy cansado. Deseo casarme con una muchacha de cuarenta años, padezco del corazón, quiero cambiar mi vida y tengo varios proyectos de negocios en mi cabeza.» El hombre se acomodó en el sillón y empezó a platicarme de un proyecto para industrializar la piel de las ratas y hacer con ella bolsas, monederos, carteras, etcétera. Toda su vida la había dedicado a producir dinero. Me sugirió varias maneras en las que yo podía volverme millonario. Después de escucharlo durante un rato, lo puse en estado de trance muy profundo y le narré lo que me había sucedido dieciséis años atrás:

Comencé a sentir que me ahogaba; sí, me ahogaba: —dos veces había tragado agua, no podía distinguir hacia dónde nadar ya que no alcancé a ver la orilla, estaba supermareado, tenía un doloroso calambre en una pierna, pero todo esto era poco comparado con el pánico que sentí, llegué a decirme: «Ya me fui»; la sensación de la muerte estaba golpeando mi estómago y con sus manos frías me jaló hacia el fondo. El sol pintó de rojo y naranja el horizonte («así es el color del infierno», pensé); la playa no aparecía, estaba agotadísimo (la muerte siempre llega cuando uno está solo). Éste fue el último intento de seguir nadando y fracasé. En eso estaba cuando a dos metros de mí vi una bolsa blanca y alcancé a preguntarme: «¿Qué hace este mugre plástico en medio del océano en el momento en que me muero?» En décimas de segundo me contesté. La respuesta era obvia: no se trataba de

que me llevara a la tumba esa última imagen: Así que me puse a flotar de *muertito*. Pasó un buen rato, tal vez dos horas, descansé, y recuperé el optimismo, era el momento de volver a intentar mi regreso a tierra firme. En la playa no había nadie que me pudiera auxiliar, era una de esas playas vírgenes, que todavía existen en Jalisco: me incorporé o, mejor dicho, me paré. Sí, estaba pisando la arena, el nivel del agua me daba al pecho. Por un momento dudé que aún estuviera vivo; estaba parado ahí en medio del lugar de nadie, *donde no hacer (nada); lo es todo*. Pasé aquella noche en la playa: no tenía tienda de campaña, ni sueño; busqué tantas respuestas a lo que había sucedido que llegué a involucrar hasta a las estrellas. Cuando la claridad comenzó a cambiar los tonos azules del mar, Tomás interrumpió mis pensamientos, con sus enseres de pesca; me ajusté a su paso y después de las clásicas preguntas y contarle mi historia, inquirí:

—¿Qué cree usted que sucedió?

—Existen —me contestó— corrientes marinas que dan vuelta, la corriente te alejó cuando trataste de alcanzar la orilla y *te acercó cuando ya no ibas en su contra*.

En el interior de mis pensamientos aquel pescador prendió un fósforo: Sí, ¡eso había pasado! Cuando menos ésa era una explicación más satisfactoria. Y otra parte de mí, que no sé dónde se encuentra, me susurraba: «No estés tan seguro ésa puede ser también sólo una buena metáfora.»

Cuando terminé de contarle a Don Joaquín la historia de aquellas vacaciones en la playa, lo saqué del trance con la sugerencia post-hipnótica de que encontraría, como siempre lo ha hecho, el mejor negocio de su vida.

A los tres meses me llamó su hija para comunicarme que su padre recién se había casado y que se sentía muy bien.

Don Joaquín era un comerciante muy simpático, afable y activo, pero sobre todo era una persona que debía permitir que las cosas fluyeran.

Diente de león

Una colega amiga mía, habló por teléfono y me dijo: «Federico, te estoy enviando a una pareja a la que se les acaba de morir su hijo de un año y medio de edad, ¿los puedes aceptar?»

La madre lloraba mientras el marido arrastraba los pies al entrar: en pocas palabras y muy triste me narró que hacía diez días su hijo se había ahorcado entre los barrotes de la cuna: «Probablemente saltó hacia afuera y la cabecita le quedó adentro.» El marido me platicó que su esposa había tenido dos choques automovilísticos durante la semana, y había intentado suicidarse ahorcándose en el baño. El cuadro de esta joven pareja era aterrador. Los puse en un trance muy profundo y les conté el siguiente cuento:

Felipe observa detenidamente cómo aquella plantita con un tallo tan delgado se prepara a lucir sus mejores galas, peinando y acicalando con cuidado cada minúsculo pétalo, para entregarlo orgullosamente (como en un sacrificio azteca) a la luz del sol (*a Dios*), pétalos que serán dispersados por el viento, depositándolos en diversos lugares, permitiendo a cada partecita formar de nuevo otro frágil diente de león, para seducirlo y llevarse los pétalos cuando estén listos.

Felipe la recuerda todos los días en su mente; es como si la estuviera viendo ahora mismo: «*Aquí dentro de mí sigue viva, la puedo oler, escuchar. No la puedo tocar.*» Esto lo consuela. «*Afuera tampoco se puede tocar, porque igual se desbarata.*»

Decide ir al campo a buscarla, y al ver de nuevo ahora allá afuera la misma escena, Felipe se enfurece (¿o, entristece?) de su propia fragilidad: «¿Cómo una plantita tan pequeña es capaz de ser más audaz, cogiéndose fuerte de la tierra y entre-

lazando, sin manos, una hojita con otra?, el viento, de cualquier forma que sople, *no será capaz de acabarla*, ella ha puesto en el seno de la tierra una semilla que *la hará perdurar.*» En ese momento, por su conciencia pasa fugazmente una frase que hace años leyó y no entendió: «*El dolor y lo efímero no está en nuestras heridas o en nuestras vidas, sino en el corazón mismo de la naturaleza.*»

Camino de regreso a su casa aquella tarde, Felipe camina presuroso por las callejuelas frías y solas de la ciudad, temblando sin control; llega a su departamento y escoge con cuidado el libro que leerá esa noche.

Al terminar la metáfora, los saqué del estado de trance y los cité para la siguiente semana. Regresaron tres veces en las que platicamos de otros problemas y, finalmente, se fueron.

Tres semanas después ella llamó, y me dijo: «Quiero sacar una cita para una amiga, usted me ayudó mucho.»

El curso *El vuelo del Ave Fénix*
Se imparte regularmente en el IPSO.
Instituto de Psicoterapia Sistémica de
Occidente A.C.
Cuautitlán 544 Col. Chapalita
Guadalajara, Jalisco
Tel.: 91(3) 647 09 32

Bibliografía

- Antolini, Mariano y Embid, Alfredo. *Introducción al budismo zen*, Barcelona. Barral Editores, 1974.
- Arasteh, Reza A. *Rumi, el persa, el sufi*, Barcelona. Paidós, 1984.
- Bandler, Richard y Grinder, John. *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.*, Vol. I, Cupertino, California. MetaPublications, 1977.
- y Grinder, John. *La estructura de la magia I*, Santiago. Editorial Cuatro Vientos, 1980.
- , Grinder, John, y Satir, Virginia. *Cómo superarse a través de la familia*, México. Diana, 1983.
- . *Use su cabeza para variar*, Santiago. Editorial Cuatro Vientos, 1988.
- y Grinder, John. *Reframing*, Moab-Utha. Real People, Press, 1982.
- Bateson, Gregory, *Naven*, Stanford. Stanford University, Press, 1958.
- . *Pasos hacia una ecología de la mente*, Buenos Aires-México. Ediciones Carlos Lohlé, 1976.
- . *Mind and Nature*, New York. E.P. Dutton, 1979.
- Bergman, Joel. *Pescando barracudas*, Barcelona. Paidós, 1988.
- Bretto, Charlotte C. *A Framework for Excellence*, A resource manual for NLP, Capitola, California. Charlotte Bretto; Ed. 1988.
- Bronowski, Jacob. *El ascenso del hombre*, México. Fondo Educativo Interamericano, 1979.
- Buber, Martin. *Cuentos jasídicos*, Barcelona. Paidós, 1983.
- Cameron, Bandler, Leslie. *Solutions*, San Rafael. California. Future Pace, Inc. 1985.
- Castaneda, Carlos. *Relatos de poder*, México. Fondo de Cultura Económica, 1976.
- . *El segundo anillo del poder*, Barcelona. Pomaire, 1979.
- . *El conocimiento silencioso*, Buenos Aires. Emecé, 1988.
- Chevalier, Jean y Cheerbrand Alain. *Diccionario de símbolos*, Barcelona. Herder, 1988.
- Chomsky, Noam. *Estructuras sintácticas*, México. Siglo XXI Editores, 1974.

El modelo particularmente original para la resolución de los casos que plantea Federico es de lo que más me interesó.

JOHN GRINDER

La mente humana es algo más que un libro de recuerdos con hojas sueltas. En su plasticidad, el hombre siente, piensa, crea, comunica y, cuando combina sus capacidades, conquista la facultad –única entre las especies– de modelar el medio en que habita. ¿Pero de dónde proviene este poder cambiar, revolverse sobre sí mismo, renacer como el Ave Fénix de entre sus propias cenizas? ¿Existe una sabiduría original que el hombre lleva consigo desde sus inicios? O, para decirlo de otra manera, ¿necesita el hombre rellenar con montones de palabras su enorme depósito de percepción natural?

Catedrático, investigador y asesor de distintas universidades; Premio Psicología Jalisco 1992, fundador del Instituto de Psicoterapia Sistémica de Occidente, el maestro Federico Pérez explora el inconsciente humano para determinar el nivel en que se mueven las actividades y comportamientos del hombre, sus capacidades y afectos, sus creencias y valores. Asimismo y por medio de la neurolingüística, da al lector un conjunto de herramientas concretas para transformar las respuestas del inconsciente y lograr por esta vía convertirnos en seres más congruentes con nosotros mismos y con el medio en que vivimos.

Esta propuesta del autor, sumada a técnicas hipnóticas –16 de las cuales se presentan a modo de manual para los que deseen practicarlas–, lleva a cambios de conducta inmediatos. Con ejemplos claros, llenos de sutilezas en el manejo de voces y sugerencias de movimientos corporales, el autor nos ofrece elementos de trabajo esenciales para continuar con una búsqueda de mayor libertad y mejores formas de vivir.



EDITORIAL

ISBN 978-968-860-471-7



9 789688 604717

El vuelo del ave fénix