

Dr. Bernie S. Siegel

El arte de la curación

*Descubre tu sabiduría interior
y tu extraordinario potencial de autocuración*

Dr. Bernie S. Siegel
con la colaboración de Cynthia J. Hurn



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com.

Colección Espiritualidad y Vida interior

EL ARTE DE LA CURACIÓN

Dr. Bernie S. Siegel

1.ª edición: mayo de 2015

Título original: *The Art of Healing*

Traducción: *Raquel Mosquera*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2013, Bernie S. Siegel, MD

Primera edición publicada en Estados Unidos por New World Library

(Reservados todos los derechos)

© 2015, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-16192-70-0

Depósito Legal: B-11.599-2015

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Agradecimientos	7
Introducción. Las grandes cuestiones.	9
Capítulo 1. El despertar del doctor	19
Capítulo 2. Fuente, significado y validez de los símbolos	29
Capítulo 3. El poder de la visualización	45
Capítulo 4. Los sueños: el taller creativo del cerebro	53
Capítulo 5. Los dibujos: cuando el consciente y el inconsciente no están de acuerdo	67
Capítulo 6. Interpretar los dibujos.	87
Capítulo 7. Animales, psicología e intuición	125
Capítulo 8. Ríe a carcajadas.	145
Capítulo 9. Finge hasta lograrlo.	161
Capítulo 10. Las palabras pueden curar o matar	179
Capítulo 11. Escoge la vida	193
Capítulo 12. Transiciones al final de la vida.	205
Capítulo 13. Espiritualidad: alimenta tu yo invisible	215
Epílogo. Los finales son comienzos	225
Notas	233
Índice analítico	239

Introducción

Las grandes cuestiones

Y por lo tanto, para que la cabeza y el cuerpo estén bien, tienes que empezar por curar el alma; eso es lo primero.¹

PLATÓN

Ayer fui a renovar mi permiso de conducir. Esperaba encontrar las colas y la larga espera habitual con todo el mundo deseando poder salir de allí, así que no me apetecía nada la idea. Pero poco después de mi llegada, una mujer en el mostrador gritó mi número. Miré a mi alrededor, sorprendido. Muchas de esas personas habían esperado mucho más tiempo que yo; tenía que ser el turno de otro. Pero ella gritó mi número por segunda vez, así que me acerqué.

Tan pronto como llegué al mostrador, una sonrisa de reconocimiento se dibujó en su cara. Resultó que había operado a su madre hace muchos años. Pasamos un rato maravilloso hablando y ella compartió conmigo lo bien que estaba su madre. Cuando me iba, todavía me daba las gracias por haber ayudado a su madre a curarse. No se estaba refiriendo a la cirugía o la quimioterapia. Estaba hablando de la *vida* de su madre. Imagínatelo. No se trataba de su cuerpo físico o de la enfermedad; se trataba de las cosas que hicieron que la vida de su

madre fuera significativa. Cuando salí de allí, me sentí realmente bien. Nuestro encuentro no había sido algo casual. Fue un regalo. Las coincidencias no existen.

Lo que voy a compartir, lo que me llevó a una nueva comprensión de la naturaleza de la vida, no proviene de mis creencias, sino de mi experiencia personal y mi trabajo con pacientes y sus familias. Mi actitud de mantener una mente abierta me permitió obtener mucho más de mis experiencias y ser un mejor sanador que aquellos de la profesión que dicen que no pueden aceptar lo que no pueden entender o explicar. Si no buscamos el conocimiento no aprendemos; perdemos la oportunidad de vivir nuestras vidas de una manera creativa. Así que nunca dejé de plantear las cuestiones importantes. ¿A qué me refiero con las cuestiones importantes?

Las preguntas que debemos hacernos son: ¿Cómo se hace visible lo invisible? ¿Qué parte de nuestro ser todavía ve cuando salimos de nuestro cuerpo físico en una experiencia cercana a la muerte? ¿Cómo sabemos intuitivamente los planes que nuestra mente inconsciente está creando? ¿Cómo se comunican los clarividentes y los médiums con personas y animales, ya estén lejos o muertos? ¿De qué manera el conjunto de las células del cuerpo habla con la mente consciente sobre sus necesidades y su salud? Y ¿cuál es el lenguaje de la creación y del alma?

Cuando hablo de invisible me refiero a lo que se encuentra dentro de nuestro cuerpo físico, mental, emocional y psíquico. La mayoría de nosotros percibimos nuestra armonía interior o la falta de ella mediante estados de ánimo, sentimientos y síntomas, y confiamos en los exámenes médicos y pruebas de laboratorio para saber lo que está sucediendo dentro del cuerpo. Pero imagínate si fuéramos capaces de saberlo *antes* de que una aflicción física o crisis emocional nos despertara. Estaríamos mucho más sanos y nuestra vida sería mucho más plena. Debido a la limitada formación médica de los médicos, rara vez tenemos la opción de aprender acerca de la verdadera causa de la enfermedad. Y aun así, es posible prevenir la enfermedad y la crisis emocional.

Si destapamos nuestro inconsciente podemos ser guiados por un conocimiento más profundo. Las prácticas y técnicas para ir hacia adentro nos permiten comunicarnos y aprender de la inteligencia superior, tanto si elegimos hacerlo a través de dibujos espontáneos, los sueños, la meditación, ejercicios de respiración o cualquier otra práctica que nos sitúe en el ámbito curativo de nuestra sabiduría interior.

La comunicación con la inteligencia superior no sólo es posible, sino que también sucede durante todo el tiempo, tanto si somos conscientes de ello y sintonizamos con ella como si no. La misma inteligencia que permite que las células se comuniquen dentro del cuerpo humano es inherente a todas las formas de vida. Se caracteriza por su fluidez y se mueve tanto con intención como abandono, atravesando todas las barreras de la materia, el tiempo y el espacio. Nos sirve de maneras que a menudo parecen una coincidencia. Acontecimientos inexplicables, sanaciones, socorrismo o mensajes reconfortantes aparecen justo en el momento que los necesitas, como me pasó a mí ayer, cuando la espera para renovar mi permiso de conducir se truncó y terminó con el regalo de la gratitud.

Para estar receptivo a esta comunicación, tanto si se presenta a través de símbolos o palabras, debes relajar tu mente, como si fuera un estanque tranquilo, sin turbulencias que oscurezcan sus reflexiones. El día de hoy ha sido un buen ejemplo. Yo soy el cuidador de mi esposa, Bobbie, que vive con esclerosis múltiple desde hace varias décadas. Hay días en que estoy tan ocupado con sus cuidados y otras responsabilidades que me siento abrumado por todo. A veces es un desafío amar mi destino y aprender la lección de la compasión. Mientras que he dedicado la mayor parte de mi vida a curar a la gente, les he animado a cuidar de sí mismos del mismo modo en que cuidan de los demás. Pero aplicarse el sermón puede ser difícil cuando estás proporcionando cuidados a largo plazo a alguien a quien amas. Es fácil olvidar que tú también tienes necesidades.

Esta mañana, he llevado a los perros a pasear a uno de mis lugares favoritos. El cementerio que hay cerca de nuestra casa tiene varios si-

glos de antigüedad. Está en las afueras y rara vez me encuentro a alguien allí, a menos que sea el aniversario de la muerte de alguien o se esté llevando a cabo un funeral. Como el cementerio es muy tranquilo, puedo dejar que los perros corran. Para mí es como una meditación mientras camino y para ellos es una aventura. Los perros son maestros en vivir el momento. Hoy descubrieron algo en el suelo, no cerca de una tumba, sino junto a la carretera. Me acerqué y lo recogí. Era un pequeño oso de peluche blanco con el mensaje *Ámame* en su pecho. El oso estaba muy limpio y sin marca alguna, como si acabara de salir de la estantería de la tienda. Miré alrededor del cementerio; no había ni una persona a la vista. Leí las palabras de nuevo en voz alta: *Ámame*. Me sentí como si alguien lo hubiera puesto ahí sabiendo que ése era el mensaje que necesitaba. Fue un regalo. Guardé el oso en mi bolsillo y me lo llevé a casa.

Coincidencias aparentes como ésta suceden exactamente cuando más se las necesita. Cuando te permites momentos de tranquilidad aumenta la posibilidad de recibir mensajes de amor y apoyo. El osito ahora está en la mesa de la cocina con otros osos de peluche que he encontrado. Creo santuarios con ellos en nuestra casa para proporcionarme terapia durante todo el día.

El lenguaje de la creación y el alma se expresa de muchas maneras, a veces con un sutil susurro, otras veces hablado con tanta claridad que es difícil dudar, y mucho menos ignorarlo. Yo solía ser un escéptico por mi falta de conocimiento; no estaba entrenado para mirar a través de otra lente. Pero, con el tiempo, aprendí a abrir mi mente a otras formas de comunicación y posibilidades. Una persona localizó a nuestro gato perdido en Connecticut mientras estaba en California mediante la comunicación intuitiva con animales. He tenido una experiencia cercana a la muerte a partir de la cual aprendí que somos algo más que nuestros cuerpos. He tenido experiencias de vidas pasadas y he recibido mensajes de pacientes muertos a través de médiums. Incluso he escuchado las voces de los muertos hablándome. No he buscado ninguna de estas experiencias, pero las he vivido. En lugar de negar la

realidad de estos hechos sobre la base de que no los podía entender, busqué, al igual que los astrónomos y los físicos, aceptar lo que había experimentado, explorar lo invisible y comunicarme con ello.

El psicoterapeuta Ernest Rossi ha observado que «nuestras experiencias, sensaciones, pensamientos, imágenes, emociones y comportamientos cada día y cada hora de nuestra vida pueden modular la expresión genética y la neurogénesis en modos que realmente pueden cambiar la estructura física y el funcionamiento de nuestro cerebro».² Lo que quería decir es que tu mente es como un mando a distancia con un número infinito de canales para elegir (la conciencia superior), y tu cuerpo es como la pantalla del televisor que reproduce lo que los canales sintonizan. Si te limitas a los canales aceptados por sus compañeros, tu vida se reducirá a mantenerte dentro de los límites de su disciplina, y tu grado de éxito se basará en la cantidad de reconocimiento que hayas logrado. Dicho de otro modo, si prestas atención al canal del dinero en lugar del canal espiritual, tu vida se centra en las cosas materiales y tu grado de éxito se basa en lo que hayas acumulado. Si prestas atención al canal espiritual, tu vida entonces se centra en mejorar el mundo y tu grado de éxito se basa en lo que hayas hecho para mejorar tu vida. Ya no te riges por las normas y regulaciones sociales, políticas y religiosas. Tu vida, que fue un regalo de Dios para ti, se convierte en tu regalo para Dios a través de tus acciones.

La conciencia se puede experimentar como un campo universal que nos afecta a todos, y los estudios realizados por físicos cuánticos lo han comprobado. Libros como *The Psychobiology of Gene Expression* de Rossi dan una idea del proceso por el cual funciona la mente universal. Rossi se refiere a una forma de inteligencia que se comunica a través de cambios en nuestros genes. Él escribe: «Esta clase especial de genes [genes tempranos inmediatos] puede responder a estímulos psicosociales y acontecimientos significativos de la vida de una manera adaptativa en cuestión de minutos. Los genes tempranos inmediatos han sido descritos como los mediadores recién descubiertos entre la naturaleza y la educación: reciben señales del entorno para activar ge-

nes que codifican la formación de proteínas, que a su vez llevan a cabo las funciones adaptativas de la célula en la salud y la enfermedad. Los genes tempranos inmediatos integran la mente y el cuerpo; tienen un papel clave en la medicina psicosomática, la curación de la mente y el cuerpo y las artes terapéuticas».³

Si te resulta difícil creer que los genes pueden actuar para comunicar mensajes importantes que inician respuestas inmediatas de supervivencia, piensa en cómo las bacterias aprenden a resistir a los antibióticos, cómo los virus resisten los antivirales, cómo las heridas de los seres vivos se curan, cómo los seres vivos resisten parásitos y mucho más. Todos estos procesos requieren una forma de inteligencia que capte la situación y luego comunique una respuesta deseada al resto de las células del cuerpo. Esto se debe hacer a nivel genético si el conocimiento se va a transmitir a las generaciones futuras.

El conocimiento y los recuerdos se almacenan no sólo en el cerebro, sino también en las células de nuestro cuerpo. Esto se hace más evidente cuando el receptor de un trasplante de órganos se despierta de la cirugía con recuerdos nuevos y únicos y con algunas de las preferencias de la persona cuyo órgano está ahora dentro de su cuerpo. Poco después de que Claire Sylvia fuera sometida a su operación de trasplante de corazón y pulmón en el Hospital Yale-New Haven, se le preguntó qué era lo que más le apetecía y respondió: «En realidad, me muero por una cerveza en este momento».⁴ Ella se preguntó, ¿por qué he dicho eso? Nunca bebía cerveza; ni siquiera le *gustaba*. Dio la casualidad de que el corazón donado provenía de un adolescente amante de la cerveza que montaba motocicletas. Más tarde se le presentó en un sueño y le dijo su nombre. Finalmente, encontró a la familia a través de la escuela de su hijo, llegó a conocerlos y averiguó más cosas acerca de su hijo. Claire, de quien hablo en el capítulo 4, me pidió que fuera a verla porque, aunque todo el mundo pensaba que estaba loca, sabía que iba a escucharla. Escribió un libro sobre su experiencia: *Baile de corazones*.

Otra forma de inteligencia invisible y comunicación fuera del cuerpo se estudia en el libro de Lynne McTaggart *El campo*. Ella escribe:

«Los físicos cuánticos han descubierto una extraña propiedad en el mundo subatómico llamada “no localidad”. Esta [propiedad] es la capacidad de una entidad cuántica tal como un electrón individual de influir en otra partícula cuántica instantáneamente a cualquier distancia a pesar de no existir un intercambio de fuerza o energía». Una vez que tiene lugar cualquier tipo de contacto entre las partículas cuánticas, «mantienen una conexión aun cuando están separadas, por lo que las acciones de una siempre van a influir en la otra, sin importar la distancia que las separa». ⁵

Hace mucho tiempo que existe evidencia de la comunicación invisible entre las partículas más pequeñas que los átomos. Por ejemplo, se ha registrado que las mutaciones biológicas que ocurren dentro de una variedad de planta en una parte del mundo también ocurren en la misma variedad de planta en otras partes del mundo. El conocimiento se comunica asimismo, por ejemplo, cuando una especie animal aprende a usar un palo como herramienta para una tarea específica y esa habilidad se aprende al mismo tiempo en otras partes del mundo dentro de la especie, a pesar de que no se hayan dado medios visibles de comunicación o conexión física.

En Inglaterra, después de muchos años de reparto de leche, las aves de pronto aprendieron a picotear y abrir los envases de leche que habían sido entregados en los hogares de las personas. Durante la Segunda Guerra Mundial, se canceló el reparto de leche. Cuando terminó la guerra y la leche se empezó a dejar de nuevo en los umbrales de las casas, las aves comenzaron inmediatamente a picotear y abrir los envases. Debido a la cantidad de tiempo que pasó, pocos pájaros habían sobrevivido cuando cesó el reparto de leche. ¿Cómo pudieron los pájaros jóvenes comprender tan rápidamente qué hacer?

Una vez que los físicos identificaron la no localidad (la propiedad subatómica de las partículas cuánticas que influye en otras partículas sin utilizar un intercambio físico de fuerza o energía), los observadores reconocieron que explicaba ciertos fenómenos, como el de animales con habilidades que nunca les enseñaron. Lo que viajó por

todo el mundo y a través de las generaciones no era materia, sino inteligencia.

En la medicina occidental, cuando los médicos escuchan algo que no ha formado parte de su educación o formación, suelen decir: «No puedo aceptar eso». Lo que quieren decir es: «No puedo explicarlo». Así que lo rechazan. Pero si queremos utilizar nuestro potencial, tenemos que mantener la mente abierta. El doctor William Bengston, en su libro *The Energy Cure: Unraveling the Mystery of Hands-On Healing*, escribió acerca de su investigación experimental en ratones a los que se les había inyectado un cáncer agresivo con un historial del 100 por 100 de convertirse en terminal en cuestión de semanas. Bengston preparó a investigadores estudiantes para llevar a cabo una técnica de curación mediante la imposición de manos llamada ciclo de imágenes. Los investigadores nunca habían practicado la curación, ni tenían ningún interés o fe en ella. En la mayoría de los casos, los ratones se curaron completamente de la enfermedad. Este resultado se dio no sólo una vez, sino muchas veces más durante los experimentos controlados en los laboratorios científicos de varias instituciones de gran prestigio. Incluso los compañeros de Bengston que habían observado los experimentos, visto los controles y presenciado los sorprendentes resultados, se negaron a creer que la medicina fuera a tomar su trabajo en serio.⁶

Las experiencias cercanas a la muerte nos demuestran que somos algo más que un cuerpo físico. Jung solía decir que la psique y la materia son aspectos complementarios de una misma cosa. Creo que estos dos aspectos se comunican entre sí a través de las imágenes, el lenguaje de la creación y la intención. Podemos, mediante las imágenes en nuestros sueños y dibujos espontáneos, aprovechar nuestra sabiduría interior y descubrir la persona auténtica que estamos destinados a ser. Podemos eliminar mensajes negativos que se han implantado en nuestras mentes y reciclar nuestros pensamientos usando la visualización creativa y afirmaciones positivas para adoptar actitudes que promueven la vida. Podemos aprender cómo vivir el momento y utilizar el poder curativo de prácticas cotidianas como la risa, la meditación o escribir

un diario. Amar y sanar nuestras vidas no se trata sólo de dismantelar enfermedades, sino también de estar sano, en paz y sentirse realizado.

En *El arte de la curación* trato todos estos temas, así como los beneficios que se pueden obtener trabajando y aprendiendo con los animales, la física y los intuitivos. A la vez que comparto historias de pacientes reales, espero ilustrar en un nivel práctico cómo otros han incorporado prácticas creativas con resultados positivos. A lo largo del libro también ofrezco una variedad de ejercicios preceptivos (cada uno de ellos señalados como «La receta del doctor») que te ayudarán a explorar tu propio mundo interior de sabiduría.

Desde que renuncié a la cirugía para ayudar a mis pacientes a curarse de una manera diferente, me he referido a mí mismo como un «cirujano jungiano». Ahora utilizo herramientas distintas a los instrumentos quirúrgicos para ayudar a los pacientes. Una caja de lápices de colores, una pistola de agua, varios objetos para hacer ruido y un rotulador se han convertido en cuatro de esas herramientas. Leerás sobre la formación del grupo de terapia Pacientes con Cáncer Excepcionales que empezamos mi esposa Bobbie y yo. El grupo todavía se reúne regularmente y ha ayudado a cientos de pacientes a curar sus vidas además de sus cuerpos. Las personas tienen el potencial incorporado para provocar la autocuración. He visto a mis pacientes experimentar resultados positivos una y otra vez cuando adoptaban algunas de las técnicas y actitudes tratadas en este libro.

En mi sitio web, berniesiegel.com, ofrezco libros y CD de meditación, así como orientación individual en la sección «Pregúntale a Bernie». En los numerosos artículos y entrevistas publicados en el sitio, te recomiendo las herramientas creativas que guían a las personas en el proceso de toma de decisiones que utilizan en su vida cotidiana y a la hora de afrontar una serie de retos. Este libro, *El arte de la curación*, tiene la intención de ampliar estas herramientas ayudando a las personas a aprender cómo vivir (o morir) en armonía, plenitud y paz.

Quiero compartir mi método de cirugía jungiana con el mundo, en particular con los profesionales de la salud y con los pacientes y sus

familias para que lleguen a entender cómo los aspectos somáticos de la salud y la enfermedad son inseparables de la integración natural de la mente, el cuerpo y el espíritu. Invertimos una gran cantidad de tiempo y dinero para explorar el espacio exterior, pero el espacio interior ofrece el mismo asombro y misterio, y debería estar incluido en la educación de nuestros profesionales de la medicina.

Cuando abrimos nuestras mentes, cuando escuchamos y sacamos partido de nuestra sabiduría interior y la conciencia superior, comenzamos el satisfactorio y a veces milagroso viaje hacia la salud y la curación autoinducida. Cuando aceptamos hacer este viaje, nos convertimos en pintores y nuestras vidas en lienzos. Te invito ahora a abrir tu mente y adoptar la curiosidad de un niño. Toma mi mano y camina conmigo a través de estas páginas. Pronto descubrirás, a medida que trabajemos juntos, que has estado creando, practicando y experimentando el arte de la curación. Cuando el artista está vivo dentro de nosotros, nos convertimos en seres estimulantes y creativos de los que todo el mundo que nos rodea puede beneficiarse. Así que sigue leyendo, toma tu pincel y tu paleta y empieza a vivir tu auténtica vida.

Capítulo 1

El despertar del doctor

Enterrado en el subconsciente, en el último rincón de nuestra memoria, se encuentra el conocimiento de todo lo que necesitamos saber acerca de la vida.

RABINO NOAH WEINBERG¹

Imagínate lo que es mirar a los ojos de una persona mientras le dices: «Usted tiene cáncer en estadio IV». En ese momento toda su vida se vuelve del revés. Ves la expresión de sus ojos y en los de los seres queridos que lo han acompañado. Imagínate cómo es cuando el paciente está solo, sin nadie allí que le apoye cuando recibe la noticia. En ambos casos, tú eres el salvavidas de ese paciente y su fuente de esperanza. Eres su preparador para la vida en el camino hacia la supervivencia y puedes ayudarlo a alcanzar su potencial a través de la curación autoinducida.

Me hice médico porque me gustan las personas y quería ayudarles a recuperarse cuando estaban enfermas. Pero después de años ejerciendo como pediatra y cirujano general y de haber realizado muchas operaciones, me sentí abrumado al darme cuenta de que no podía curar a todos mis pacientes. Sentía mucho dolor y no tenía a nadie con quien

hablar de ello. También estaba enojado porque mi formación como médico no me había preparado para tratar con la vida de las personas; sólo me había enseñado la mecánica de la medicina y la cirugía. Incluso escribí a los decanos de la facultad de medicina a la que asistí para decirles: «Hicieron de mí un técnico maravilloso, pero no me enseñaron cómo cuidar de mí mismo o de mis pacientes».

Un médico jubilado que fue a la escuela de teología y se convirtió en capellán de la Escuela de Medicina de Yale realizó un estudio en el que preguntaba a varios cirujanos, como parte de su investigación, qué se sentía al ser cirujano. Tuvo que repetir la pregunta entre tres y cinco veces a cada encuestado hasta que dejara de decir «*yo pienso...*». Cuando finalmente estos cirujanos utilizaron las palabras *yo siento*, la mayoría dijo que era doloroso y admitieron que no querían llegar a conocer a sus pacientes.

Muchos otros estudios han revelado que los cirujanos tienen una tasa más alta de depresión, agotamiento e ideas suicidas que la población general y que, cuando se comete un error quirúrgico o la cirugía no es un éxito para la curación de los pacientes, los cirujanos sufren aún más. También son los que tienen menos probabilidad entre las profesiones de alto estrés (como policías, trabajadores sociales, profesores y personal de enfermería) de buscar asesoramiento o ayuda psicológica.

Tratando de evitar el dolor emocional, los cirujanos a menudo se distancian de sus pacientes y se refieren a ellos por su diagnóstico o enfermedad, número de habitación o tratamiento. He oído a médicos hablar de pacientes con sus colegas y referirse a ellos como «la mastectomía doble» o «el glioblastoma», incluso estando al alcance del oído del paciente. ¿Qué imagen viene a la mente cuando digo «la doble mastectomía»? ¿Se ve la cara de una mujer que tiene una familia, un marido y niños que la aman? No. Sólo se ve la deformidad y las cicatrices de su cuerpo.

Creo que un médico que atiende a sus pacientes sin saber escuchar y comunicarse con ellos es como un pastor que no sabe cómo hablar

con Dios. Cuando un paciente siente que su cirujano no lo ve como ser humano, tanto la enfermedad como su tratamiento se convierten en fuentes de un temor mayor; se pueden establecer sentimientos de aislamiento e impotencia en la mente del paciente y afectar a su capacidad para sobrevivir.

Cuanto más tiempo practicaba como cirujano, más difícil me resultaba no sentirme como si les hubiera fallado a mis pacientes y a mí mismo. No podía entender por qué Dios creó un mundo tan imperfecto. En 1977 oí hablar de un taller llamado «Factores psicológicos, estrés y cáncer» que presentaba Carl Simonton, un oncólogo de radiación.

Durante los primeros años de la carrera del Dr. Simonton, observó que cuando pacientes con cánceres similares recibían la misma dosis de radiación, los resultados de sus tratamientos de radiación variaban considerablemente. Identificó las variables entre los pacientes y averiguó que la única diferencia estadísticamente significativa parecía estar en la actitud de los pacientes y en su voluntad de vivir. Llegó a la conclusión de que las personas con una actitud más positiva generalmente vivían más tiempo y sufrían un número menor de efectos secundarios de la radiación.

Simonton agregó el asesoramiento de estilo de vida, que incluía la meditación y las imágenes mentales, a sus técnicas terapéuticas y ayudó a romper el molde rígido de las prácticas médicas establecidas en aquel entonces. Los resultados de su investigación indicaron que cuando se incorporaba el asesoramiento de estilo de vida al plan de tratamiento médico para los pacientes con cáncer avanzado, su tiempo de supervivencia se duplicaba y su calidad de vida mejoraba. Simonton publicó los resultados de sus estudios en revistas de medicina y en *Getting Well Again*, libro del que fue coautor con su esposa, Stephanie Matthews-Simonton (psicóloga) y James Creighton.²

Estaba emocionado por asistir al seminario de Simonton y tenía ganas de aprender habilidades que nos ayudarían a mí y a mis pacientes. Había supuesto que el evento estaba diseñado para médicos y

otras personas en el campo de la medicina, así que me sorprendí mucho al descubrir que yo era el único médico en la sala. Con la excepción de dos psicólogos, todos los demás asistentes eran pacientes con cáncer.

En mi trabajo como cirujano, solía visualizar un procedimiento quirúrgico con todo lujo de detalles el día antes de la operación, preparándome para las estructuras anatómicas en las que estaría trabajando y prediciendo los problemas que pudieran surgir durante la cirugía, pero no tenía experiencia previa de imágenes mentales guiadas. Me sentía un poco escéptico entonces, cuando Carl Simonton puso música suave y les dijo a sus oyentes que cerraran los ojos. Yo estaba sentado al lado de uno de mis pacientes al frente de la sala y cuando Carl me miró no quería que pensara que no estaba obedeciendo, así que cerré los ojos. Cuando Carl dijo: «Verán a su guía interior acercarse a ustedes...», pensé: «Esto es una locura; no he venido aquí para esto».

Yo soy pintor, lo que significa que soy una persona visual. A pesar de mi escepticismo inicial cerré los ojos y seguí la voz de Carl y pronto comencé a caminar a través de las imágenes guiadas, visualizando con claridad y gran detalle. La experiencia que tuve fue increíble. De repente la cuestión ya no era: ¿qué creo? Era más bien: ¿qué experimenté?

Durante cada uno de los ejercicios en los que participamos, mi mente se abrió a cosas a las que no había estado expuesta en mi formación profesional; la lente de mi percepción comenzó a cambiar. Observé con fascinación mientras los participantes del taller se relajaban visiblemente y expresiones de felicidad, esperanza y serenidad transformaban sus rostros. En lugar de sentirse víctimas de su enfermedad, los pacientes se dieron cuenta de que tenían poderosos recursos internos para curarse y resolver problemas.

En 1979 regresé a mi consulta tras tan sólo pasar tres días en otro seminario a cargo de Elisabeth Kübler-Ross. Al final del día, uno de mis compañeros, el Dr. Richard Selzer, me dijo: «Te has ido».

Le pregunté: «¿Qué quieres decir?».

«Eres una persona muy diferente», dijo. «Vas a dejar la cirugía».

Podía sentir el cambio en mi conciencia y de manera intuitiva vio lo que yo no podía ver. Estaba en lo cierto. En diez años me retiré de la cirugía para hablar con las personas y ayudarles a sanar de otra manera. ¿Cómo sabía lo que estaba en mi futuro? ¿Qué tipo de intuición le habló y de dónde venía?

Cuando asistí al seminario de Kübler-Ross, el trabajo que hicimos con dibujos espontáneos reveló en cuestión de horas puntos de vista increíbles e información sobre mi vida. Debido a mi formación como cirujano y mi conocimiento de la anatomía, también veía cosas en los dibujos que hacían las personas de las que un psicoterapeuta normalmente no sería consciente, en particular la estructura de diversos estados de enfermedad y de los tratamientos que inconscientemente estaban siendo revelados en esos dibujos. Filtraciones de información del subconsciente aparecían en objetos normales como árboles, nubes y personas, y mostraban el auténtico estado físico, emocional y espiritual del paciente; las imágenes se convertían en símbolos de la verdad interior y exterior de cada persona. Mientras estuve allí, me enteré de que Carl Jung estaba fascinado por el conocimiento subconsciente de los individuos acerca del cuerpo y la psique revelado en los dibujos de sus pacientes.

Fue entonces cuando me hice creyente y una caja de lápices de colores se convirtió en una de mis herramientas terapéuticas. Empecé a pedir a mis pacientes y a sus familias que hicieran dibujos. Esto nos ayudaría a tomar decisiones terapéuticas basadas no simplemente en el intelecto, sino en el conocimiento interior y nos ayudaría a entender las relaciones familiares y los problemas psicológicos. Pronto me enojó el hecho de que el significado de los dibujos y los sueños, que están relacionados con factores físicos y psicológicos, no se enseña de forma rutinaria en la escuela de medicina. Todavía no he conocido a ningún estudiante de medicina o médico al que le dijeran durante su formación que Carl Jung fue capaz de diagnosticar un tumor cerebral a partir del sueño de un paciente.³

Cuando me di cuenta de la cantidad de conocimientos que me faltaban a pesar del número de años que había pasado en la facultad de medicina, me puse en contacto con terapeutas jungianos para explorar su trabajo y sabiduría. Gregg Furth, psicólogo jungiano y autor de *The Secret World of Drawings*,⁴ me ayudó a orientarme, igual que otra psicóloga jungiana, Susan Bach, autora de *Life Paints Its Own Span*. Ella basó su libro en sus estudios de dibujos hechos por niños con leucemia. También había tomado conciencia de que en los dibujos de los niños se revelaban aspectos tanto psicológicos como físicos. Las pistas somáticas u orgánicas ayudaron a llegar a un diagnóstico, tratar al niño y desarrollar un pronóstico, y se convirtieron en un importante medio de comunicación para el médico, el paciente y la familia.⁵

Nunca olvidaré una nota que recibí de Bach después de haberle escrito para contarle lo que había descubierto en los dibujos de mis pacientes. Ella contestó: «Cálmate; sabemos todo esto». Los psicólogos llevaban viendo desde hace mucho tiempo un cambio en la salud física de las personas cuando ponían sus vidas en orden. En mi entusiasmo, también escribí a editores de revistas de psicología americanas y me dijeron que esta información era «apropiada pero no interesante», mientras que los editores de revistas médicas me dijeron que era «interesante pero no apropiada» para sus publicaciones. La reacción de los primeros, junto con la respuesta de Susan Bach, me confirmaron que había coherencia en lo que era conocido y aceptado por los profesionales de la salud mental en todo el mundo.

Antes de asistir a los talleres, cuando pensaba en mis pacientes veía sus cánceres. Me centraba en los aspectos físicos de sus enfermedades y asumía el peso de la responsabilidad de curarlos. Después de los talleres, empecé a visualizar a mis pacientes como seres humanos que tienen la capacidad y el potencial de curarse. Me tomaba más tiempo para escucharlos y les hacía más preguntas, como: «¿Puedes describirme lo que estás sintiendo y experimentando?». Palabras como *confusión*, *fracaso* y *drenaje* salían de ellos. Si mi paciente decía: «Es como una presión sobre la espalda y los hombros», yo le preguntaba: «¿Qué

está sucediendo en tu vida que podría ser descrito como presión y te está creando presión?». Inevitablemente, el paciente hablaba de una circunstancia actual o reciente en su vida que asociaba con la sensación de llevar una carga o estar atrapado por el peso de la responsabilidad. La conexión mental entre sus emociones y su estado físico hacía posible que explorara maneras de realizar los cambios que le liberarían de su carga y le darían a su cuerpo una mejor oportunidad de curarse. Algunos pacientes comenzaron a sanar cuando vieron su enfermedad como una bendición, una llamada de atención o nuevo comienzo.

UN ENFOQUE DIFERENTE

Ahora que me centraba en los aspectos positivos de mis pacientes y los objetivos que nos propusimos alcanzar, ya no me sentía aislado y abrumado por la responsabilidad. Uno de mis pacientes me había dicho en el taller de Simonton: «Bernie, me siento mejor cuando estoy en la consulta contigo, pero no te puedo llevar a casa conmigo. Necesito saber cómo vivir entre las visitas». Cuando me dijo eso, pensé: «Vaya, no tengo que sentirme como un fracaso».

Incluso si no puedo curar sus enfermedades, pero puedo ayudar a la gente a vivir, habré hecho algo por ellos. Así que envié cartas a cien de nuestros pacientes con cáncer, diciendo: «Si quieres vivir y tener una vida mejor y más larga, ven a una reunión».

No tenía ni idea de cuántas personas responderían a la carta. En ese momento, pensaba: «Si yo tuviera cáncer y mi médico me mandara una carta preguntándome si quería probar algo nuevo, ¿no le diría a todo el mundo que conociera con cáncer que viniera a la reunión?».

Unas horas antes de que comenzara el evento me entró el pánico. Me imaginaba a varios cientos de personas que venían y hacían una larga cola en el exterior del edificio. ¿Cómo voy a sentar a todos? Mi esposa, Bobbie, que estaba ayudando a facilitar el taller, me recordó

que todas las empresas deben comenzar en alguna parte, de alguna manera y que, pasara lo que pasara, al menos nos movíamos en una dirección positiva. Recurrió a algunos de sus dichos ingeniosos y nuestras risas me ayudaron a relajarme.

A la hora señalada, se habían presentado menos de una docena de mujeres. No me lo podía creer. Me di cuenta de que tenía que aceptar que no conocía el grado de voluntad de vivir de mis pacientes ni sus motivaciones y deseos reales. Mi mujer me dijo que ya que la mayoría de mis pacientes con cáncer recibieron la invitación pero ignoraron la oportunidad de recibir algo gratis que podría ayudarlos, los que asistieron debían de ser pacientes excepcionales, por lo que llamó al nuevo grupo Pacientes con Cáncer Excepcionales (ECaP).*

Mis pacientes se convirtieron en mis maestros. Una de las cosas más importantes que me enseñaron es que el comportamiento excepcional es algo de lo que todos somos capaces y que, cuando aprendemos cómo ponerlo en práctica, nos damos cuenta de nuestro propio potencial curativo. Los miembros de ECaP han experimentado tantos beneficios físicos, espirituales y psicológicos que muchos de ellos se ganaron la reputación entre mis colegas del hospital de ser «uno de los pacientes locos de Bernie». Se escuchó a varios médicos decir: «En ese grupo de Bernie parecen un poco locos pero siguen mejorando», así que la descripción «uno de los pacientes locos de Bernie» se convirtió en un cumplido.

ECaP continúa hoy en día. Es una síntesis de terapia individual y de grupo que utiliza la meditación, la visualización creativa, los dibujos espontáneos, los sueños, el humor y la exploración de los sentimientos. Se basa en la *confrontación afectuosa*: una confrontación segura, amorosa y terapéutica que facilita cambios personales en el estilo de vida, la autonomía personal y la curación de la vida del individuo.

* Exceptional Cancer Patients (*N. de la T.*).

Más de treinta años después del comienzo de ECaP, me alegra decir que varios centros de cáncer en todo el país están utilizando algún tipo de trabajo multimétodo en grupos terapéuticos. La necesidad de fomentar un enfoque más basado en la relación mente-cuerpo-espíritu en la medicina tradicional es todavía grande, sobre todo en la formación de los profesionales de la medicina. Pero la investigación científica y la actitud están cambiando poco a poco y la dirección del cambio ha sido a menudo positiva.

En este libro, espero ofrecer no sólo información, sino también inspiración. En cada capítulo proporciono antecedentes teóricos respaldados por historias de pacientes y sugiero ejercicios que te ofrecen la oportunidad de experimentar cada una de estas herramientas de curación complementarias.

Capítulo 2

Fuente, significado y validez de los símbolos

Cuando el alma quiere experimentar algo, proyecta una imagen frente a ella y luego entra en esa imagen.

MEISTER ECKHART¹

Amenudo me maravillo de la inteligencia que hay dentro de las semillas, me pregunto qué imagen de la vida contienen en sus células. ¿Cómo sabe una semilla en lo que se va a convertir y cómo nutrir su crecimiento? Lo que me impresiona aún más es ver cómo un brote empuja hacia arriba atravesando el suelo. ¿Cómo saben las semillas qué camino va hacia arriba cuando no tienen luz ni calor? ¿Y por qué no se dan por vencidas cuando se dan cuenta de que tienen un suelo por encima y están golpeando una pared de piedra? He utilizado ejemplos del comportamiento de las plantas para inspirar a mi familia y a mis pacientes. Las plantas poseen una fuente de sabiduría en sus genes y también un sentido de la gravedad. No ceden a la adversidad cuando se encuentran con obstáculos; empujan hacia arriba o encuentran nuevas formas de alcanzar la luz. Entonces, ¿qué es lo que les indica a las plantas que sigan adelante y no sucumban a los obstáculos?

La clave de toda forma de vida es la *comunicación*. Esto incluye la capacidad de los organismos unicelulares simples así como la de los más complejos, tales como los seres humanos, de comunicarse entre sí. También se refiere al intercambio de información entre sistemas, órganos y células dentro de cuerpos individuales, y la conciencia superior que está detrás de toda creación.

La comunicación celular evolucionó cuando los organismos unicelulares descubrieron cómo transmitir información vital mediante la alteración de la química de su entorno. En momentos de peligro segregaban sustancias que los llevaban a agruparse formando bolas de células que podrían sobrevivir en condiciones de vida adversas como las sequías o las fluctuaciones de la temperatura. Esta agrupación también se puede ver en criaturas mucho más complejas como animales de manada, como los elefantes e incluso las ballenas grises cuando nadan en círculo y protegen a los miembros vulnerables de la comunidad de ataques de depredadores.

Los organismos en evolución aprendieron la diferencia entre el comportamiento de supervivencia y el comportamiento autodestructivo, tanto a nivel consciente como inconsciente, proporcionando una vía para la inteligencia de sus predecesores y transmitiéndola a los individuos vivientes de cada especie. Los problemas para la especie humana surgen cuando no prestamos atención a los mensajes de peligro porque nuestro *nivel de conciencia* nos distrae. Fíjate en que no he dicho nuestra inteligencia.

Si crecemos con mensajes de afecto de nuestras figuras de autoridad que mejoran nuestra vida, respondemos al peligro y preservamos nuestra salud y nuestra vida porque tenemos autoestima. Nos comportamos con inteligencia y prestamos atención a las señales inconscientes que damos a nuestros cuerpos y que recibimos de ellos. Pero si crecemos en un entorno de rechazo, nuestras decisiones y reacciones se vuelven autodestructivas, no mejoran nuestra vida. Cuando respondemos apropiadamente a las señales de nuestro cuerpo, la comunicación intracelular mejora la calidad de nuestra vida; pero cuando ignoramos

o negamos las señales o vivimos con miedo, puede inducir a una enfermedad.

Consideremos al hombre que dice continuamente que sí a la demanda de horas extras por parte de su jefe, haciendo caso omiso de las señales que dicen que su cuerpo se está desgastando por el estrés que produce trabajar demasiado. Una enfermedad puede ser la respuesta de su cuerpo cuando el hombre hace caso omiso de los signos de fatiga y deja de cuidarse, porque la enfermedad es lo que le permite dejar de trabajar. Puede que padezca el síndrome de los lunes por la mañana, que recibe su nombre por el día de la semana en que se producen más ataques cardíacos, suicidios, accidentes cerebrovasculares y enfermedades. Por otro lado, si se despierta temiendo el día y siente que su presión sanguínea aumenta y escucha a su cuerpo, se dará cuenta de que tiene que buscar otro trabajo menos estresante, debe encontrar un trabajo que le guste o cambiar su actitud hacia su trabajo y hacia su jefe. Cuando cambie los mensajes internos, su cuerpo responderá con una salud renovada.

Uno de los mecanismos de la comunicación es la imaginación. Antes de que cualquier información pueda ser transmitida, debe ser organizada en un patrón o código. Este patrón puede delinear una figura, como lo hace un patrón de costura; el código puede formular un pensamiento, igual que el baile de una abeja obrera para mostrar a sus compañeras dónde está el néctar o puede predicar una acción, como cuando un semáforo se pone en verde. Una vez que existe una intención, nace una imagen y comienza la comunicación. La comunicación puede ser un mensaje simple, como cuando un conmutador celular dice «Encender» o «Apagar», o el mensaje puede ser una intrincada serie de imágenes que conducen a la construcción de una catedral, como el que se ilustra en la historia de mi amigo.

Hay una casa de piedra que se encuentra en el límite de un antiguo bosquecillo fuera del catedralicio de Wells en Inglaterra. Cuando Harry compró la propiedad, descubrió detrás de ella los restos de una cantera abandonada que había sido la fuente de piedra utilizada

para construir la catedral de Wells en 1175. Me sentí fascinado cuando Harry me dijo que una parte de su casa había sido la casa del cantero original, haciendo que la vivienda tuviera casi mil años de antigüedad.

«Por debajo de las raíces de los árboles y del musgo», dijo, «encontré losas gigantes de piedra con marcas de cincel todavía visibles. Días más tarde, cuando estaba bajo los magníficos arcos de la catedral, me di cuenta de lo increíble que era. Por la imaginación, el deseo y la intención de un hombre se extrajeron enormes piedras de la tierra que fueron arrastradas ocho kilómetros por la colina y talladas para convertirlas en pilares, muros y el intrincado y abovedado techo de la nave. Sentí la presencia de la mano de Dios al ver este milagro de la creación manifestada desde la visión inicial de una persona. Sin la capacidad del hombre de visualizar y comunicar ideas complejas, no habría existido ninguna catedral».

Todas las especies reaccionan a las imágenes en algún nivel. Lo que hace única a nuestra especie no es nuestra capacidad de razonar; es la manera en que usamos las imágenes. Incluso los que han nacido sin vista pueden responder e interpretar imágenes y símbolos. Leer Braille, por ejemplo, requiere la capacidad de percibir y reconocer formas y patrones específicos que contienen un significado.

Cuando evolucionamos y nos convertimos en seres humanos, nuestras interacciones con el mundo exterior se hicieron más complejas. Desarrollamos el lenguaje y creamos obras de arte. Pero aun así, en una conciencia superior sin palabras, buscamos información desde una inteligencia universal que sólo podía ser concebida mediante imágenes visuales, auditivas y táctiles, y expresamos lo que aprendíamos con historias y símbolos. Los dibujos prehistóricos en las paredes de la cueva y las rocas del desierto, por ejemplo, ilustran visiones que fueron buscadas por los seres humanos a partir de una fuente invisible en tiempos de sequía. En otras ubicaciones, las ilustraciones de los chamanes proporcionaban a los transeúntes información sobre a qué distancia y en qué dirección los cazadores encontrarían presas para sobrevivir.

Los símbolos son una forma de lenguaje que se entiende sin palabras y que actúa como un atajo mental. Pueden representar un objeto, una situación, una creencia, un grupo de personas o muchas otras posibilidades. Un símbolo, como la señal de tráfico roja octogonal, puede expresar un solo significado o, como un mito o una parábola, puede tener varias capas y ser profundo. Tales mitos y parábolas son las historias simbólicas que enseñan y que forman la estructura y las creencias de las culturas y las religiones. Estas historias se integran no sólo en la cultura, sino también en las mentes de la gente.

Los colores a menudo comparten un simbolismo universal. La gente reacciona al rojo con emoción (como lo hacen con la sangre), al amarillo como una forma de energía para despertar (el sol) y al verde como un indicador positivo (el crecimiento). El significado simbólico del color no sólo afecta a las acciones que llevamos a cabo, sino que también se comunica con nuestro cuerpo, mente y emociones a un nivel subconsciente.

Gregg Furth escribe en *The Secret World of Drawings*: «El símbolo desbloquea la energía psíquica inconsciente y le permite fluir hacia un nivel natural, donde se produce un efecto transformador. El individuo que se enfrenta a una dificultad ahora tiene la posibilidad de llevar elementos inconscientes a la conciencia, manejarlos y, por lo tanto, superar el problema. El problema externo aún puede estar presente, pero ahora se entiende de manera diferente». ² La nueva comprensión es la clave del crecimiento y la supervivencia.

Cuando las palabras, los sonidos y las imágenes se convierten en metáforas contienen un mayor significado en una representación simple, como el sonido de una campana, y son capaces de activar la sanación al nivel del corazón y la mente. Estos símbolos se comunican con el cuerpo a través de los sentimientos, el estado de ánimo y las reacciones físicas automáticas. Las imágenes simbólicas y sus sentimientos asociados pueden cambiar nuestra química interna.

Los seguidores del budismo, por ejemplo, aprenden a tomar conciencia de la quietud interior ante el sonido de una campana, la llama-

da a la oración y la meditación. A menudo enseñó a la gente a usar el timbre de un teléfono que suena como una oportunidad para la práctica del mindfulness. Una mujer con problemas que había adoptado esta práctica fue salvada por este símbolo auditivo. Perdida en la oscuridad de la depresión, estaba a punto de suicidarse cuando su teléfono sonó. El sonido le recordó que debía ir a su interior y encontrar ese lugar de quietud. Una vez allí, se dio cuenta de que no necesitaba suicidarse. Necesitaba aprender a vivir.

En la década de 1960, el enfoque analítico de Carl Jung de la psicología transformó la comprensión y las actitudes de psicólogos y sociólogos en Europa y Estados Unidos. Estudió la psique a través del mundo de los sueños, el arte, la mitología, la religión y la filosofía. Aunque era un psicólogo clínico practicante, dedicó gran parte del trabajo de su vida a explorar otros ámbitos como la filosofía oriental y occidental, la alquimia, la astrología y la sociología, así como la literatura y las artes. Su teoría del inconsciente colectivo expresado a través de símbolos y personajes arquetípicos abrió la puerta a lo que ahora se conoce como psicología jungiana.

Según la definición de Jung, un arquetipo es un personaje simbólico entendido colectivamente y compartido entre grupos enteros de personas a través de las épocas. Estos personajes arquetípicos son los símbolos de la autoridad y las figuras clave en nuestras vidas. Los símbolos tienen una gran influencia en nuestros sentimientos, pensamientos y comportamiento.³

Jung reconoció que nuestro futuro se forma de manera inconsciente. También observó que actuamos como si fuéramos dioses que controlan nuestras vidas y que, una vez que descubrimos los ámbitos ocultos en nuestro interior, percibimos que cambiamos y estamos influenciados por muchos factores que no se ven. Para leer más sobre este tema, recomiendo el libro de Joseph Campbell *The Hero's Journey* y su diálogo documental *El poder del mito*.⁴

El libro de los cambios, también llamado *I Ching*, contiene la sabiduría de los antiguos sabios chinos que organizaron sus observaciones de

la naturaleza en sesenta escenarios visuales u objetos. Lanzando palos o monedas, se crea un patrón compuesto por seis líneas quebradas o continuas y el símbolo resultante, llamado hexagrama, representa una de las sesenta imágenes. El juicio y comentario escrito por los sabios sobre ese hexagrama se utiliza entonces para profundizar en un problema o una situación. Estoy sorprendido de lo que he aprendido de él en tiempos de necesidad. En una época reciente de cambios, me recordó mis limitaciones y que debía actuar en consecuencia, lo que me ayudó a recordar que no puedo arreglarlo todo y que yo también tengo necesidades.

Carl Jung dudó cuando le pidieron que escribiera el prólogo para la tercera edición de la traducción al inglés del *I Ching*. Sabía que si introducía un sistema de adivinación en el que uno buscaba el juicio de un antiguo libro sobre un problema de hoy en día lanzando monedas o palos, provocaría las críticas de sus compañeros.

Habiendo examinado el riesgo que corría su respetada reputación, Jung escribió: «Siempre he tratado de seguir siendo objetivo y curioso. ¿Por qué no aventurarse a dialogar con un antiguo libro que pretende ser animado?». Decidió lanzar las monedas y pedirle al libro su comentario sobre su «intención de presentarlo a la mente occidental». El ritual de lanzar una moneda produjo un hexágono llamado el Caldero, que representaba «una vasija ritual que contiene alimentos cocinados. Aquí, se entiende que la comida es el alimento espiritual».⁵

Muchos símbolos del *I Ching* no habrían concernido a la pregunta de Jung; de hecho, la mayoría habrían sido totalmente ajenos y el comentario habría sido considerado un disparate. Pero el discurso de los sabios sobre el Caldero fue tan aplicable a la consulta de Jung que se animó a seguir adelante. Escribió el prólogo usando su propia experiencia con las monedas como un ejemplo fiable para aprovechar la sabiduría universal mediante un antiguo método chino de símbolos.

John Greenleaf Whittier, un abolicionista activo y uno de los poetas del hogar estadounidense, escribió: «La naturaleza habla con símbolos y signos».⁶ ¿Cuántas veces has reflexionado sobre una cuestión y has encontrado la respuesta mientras observabas a los pájaros alimen-

tarse en su hábitat natural o viendo una puesta de sol? Más que una simple metáfora o una historia, los símbolos pueden producir reacciones emocionales, inducir a la curación y actuar como lecciones transformadoras.

Una mujer que conocí luchó contra la depresión tras mudarse a la Costa Oeste. A pesar de la belleza que la rodeaba, ella luchaba contra los pensamientos suicidas mientras caminaba por la playa en un desolado tramo de arena.

Había anhelado vivir en ese lugar desde hacía muchos años, pero ahora que estaba allí me sentía terriblemente sola. Podía mirar a varios kilómetros y no había otro ser humano a la vista. Me sentía tan deprimida que si alguien hubiera aparecido le habría evitado. Esa sensación de aislamiento casi me ahogó. Traté de no dejarme llevar por el pánico, y seguía diciendo «gracias» en voz alta, con la esperanza de que la gratitud cambiara mis pensamientos oscuros.

Justo entonces una piedra en la arena me llamó la atención. La piedra, lisa y plana, tenía la forma de una huella perfectamente proyectada. La recogí. A pesar del clima fresco y el cielo denso y nublado, la piedra contenía el calor del sol y su calor comenzó a envolverme. Sabía que la huella era un mensaje especialmente para mí y ya no me sentía sola. También me di cuenta de que mi sensación de aislamiento había sido provocada por mis propias decisiones.

Esa semana me involucré con mi comunidad a través del trabajo voluntario y comencé a asistir a reuniones de programas de doce pasos y a hacer amistad con otras mujeres del programa. Todavía hay momentos en que me siento sola, pero cuando sucede tiendo mi mano para ayudar y caminar al lado de otro ser humano. La huella de la piedra está en mi escritorio mientras escribo, recordándome que no estoy sola y cuán amada soy.