



En el difícil camino de saber quién somos, lo principal es reunir las partes de nuestro ser que la educación y la vida han separado peligrosamente. Cuerpo, mente y emociones nos pertenecen y constituyen, pero a veces parecen luchar entre sí.

Devolver al individuo su sensación de unidad y la capacidad para percibirse como un todo, que cuando era niño sin duda poseía, es el primer paso para el bienestar. Se trata de que la persona pueda integrar las diferentes facetas de su ser, la mental, la emocional y la corporal, en lugar de vivirlas como partes distintas de uno mismo que batallan para encontrar un espacio de expresión. Para explicar en qué consiste esta labor integradora echemos mano de...

LA METÁFORA DEL CARRUAJE:

(En psicoterapia se utilizan en ocasiones las metáforas porque nos proporcionan un cambio de perspectiva. Una perspectiva es una manera determinada de mirar un asunto. Las metáforas utilizan un lenguaje simbólico que actúa con gran fuerza sobre el inconsciente, aumentando la capacidad creativa de la persona que recibe y entiende la información transmitida, y aumenta la creación de alternativas para situaciones en las que la parte racional no es capaz de solucionar).

Una persona se levanta un día y se encuentra con un regalo: es un precioso carruaje estacionado frente a la puerta de su casa. Entra en él y se da cuenta que todo está diseñado a su medida, todo es muy cómodo y no hay lugar para nadie más.

Entonces mira por la ventana y ve "el paisaje": de un lado el frente de su casa, del otro el frente de la casa de su vecino... y dice: "¡Qué bárbaro este regalo!" "¡Qué bien, qué bonito...!" y disfruta de esa sensación.

Pero al rato empieza a aburrirse; lo que se ve por la ventana del carruaje es siempre lo mismo, y se pregunta: "¿Cuánto tiempo uno puede ver las mismas cosas?" Y empieza a convencerse de que el regalo que le hicieron no sirve para nada.

Se queja en voz alta y cuando pasa su vecino le dice:

- *¿No te das cuenta que a este carruaje le falta algo? Le faltan los caballos -le dice antes de que llegue a preguntarle.*
- *Cierto -dice él. Por eso veo siempre lo mismo -piensa-, por eso me parece aburrido.*

Entonces va hasta el corralón de la estación y le ata dos caballos al carruaje; se sube otra vez y desde dentro les grita:

- *¡¡Eaaaaa!!*

El paisaje se vuelve maravilloso, extraordinario, cambia permanentemente y eso le sorprende. Sin embargo, al poco tiempo empieza a sentir cierta vibración en el carruaje y a ver el comienzo de una rajadura en uno de los laterales.

Son los caballos que le conducen por caminos terribles; agarran todos los baches, se suben a las veredas, le llevan por barrios peligrosos.

Se da cuenta que él no tiene ningún control de nada; los caballos le arrastran a donde ellos quieren. Al principio, era estupendo, pero al final siente que es muy peligroso.

Comienza a asustarse y a darse cuenta que esto tampoco sirve. En ese momento ve a su vecino que pasa en su coche y le grita:

- *¡Te falta el cochero!*
- *¡Ah! – dice él.*

Con gran dificultad y con su ayuda, sofrena los caballos y decide contratar un cochero. A los pocos días asume funciones. Es un hombre formal y circunspecto con cara de poco humor y mucho conocimiento.

Le parece que ahora sí está preparado para disfrutar verdaderamente del regalo que le hicieron. Se sube, se acomoda, asoma la cabeza y le indica al cochero a dónde quiere ir. El cochero conduce, controla la situación, decide la velocidad adecuada y elige la mejor ruta.

Él... él disfruta el viaje.

Hemos nacido, salido de nuestra casa, y nos hemos encontrado con un regalo: nuestro cuerpo, *el carruaje*. Al poco de nacer nuestro cuerpo registró un deseo, una necesidad, un requerimiento instintivo, y se movió. Este carruaje no serviría para nada si no tuviera *caballos*; ellos son los deseos, las necesidades, las pulsiones y los afectos.

Todo va bien durante un tiempo, pero en algún momento empezamos a darnos cuenta que estos deseos nos llevan por caminos un poco arriesgados y a veces peligrosos, y entonces tenemos necesidad de sofrenarlos. Aquí es donde aparece la figura del *cochero*: nuestra cabeza, nuestro intelecto, nuestra capacidad de pensar racionalmente. El cochero sirve para evaluar el camino, la ruta. Pero quienes realmente tiran del carruaje son tus caballos.

No permitas que el cochero los descuide. A menudo los caballos están medio muertos de hambre (reprimidos) o desbocados; tienen que ser alimentados y protegidos, porque... ¿qué harías sin los caballos? ¿Qué sería de ti si fueras solamente cuerpo y cerebro? Si no tuvieras ningún deseo, ¿cómo sería la vida? Sería como la de esa gente que va por el mundo sin contacto con sus emociones, dejando que solamente su cerebro empuje el carruaje.

Pero si el cochero no gobierna a los caballos y acaba reaccionando a ellos, el carruaje paga las consecuencias de un viaje tan incómodo y se malogra; obviamente tampoco puedes descuidar el carruaje, porque tiene que durar todo el trayecto. Y esto implicará reparar, cuidar, afinar lo que sea necesario para su mantenimiento. Si nadie lo cuida, el carruaje se rompe, y si se rompe se acabó el viaje...

Es entonces imprescindible nutrir a los caballos liberando nuestro potencial emocional. Una vez reconocida esta fuerza es el momento de saber qué hacer con ella entrenando al cochero, con el fin de limpiar los filtros con los que ve la realidad (la carretera) y ofrecerle una amplia gama de opciones en la guía del vehículo.

Cuando por fin el viaje se hace más confortable y armónico para todos, el cochero se sorprenderá escuchando la voz del propietario del carruaje ¡con mucha más frecuencia!

Por tanto...

Podríamos comparar al ser humano con un conjunto formado por un carruaje, unos caballos que tiran de él, un cochero que lo dirige, un dueño sentado detrás del cochero, y el camino por el que avanza el conjunto.

El carruaje representaría el cuerpo físico, el cual deberá estar en buen estado para realizar el viaje con comodidad, es decir, sano.

También necesitamos buenos caballos, un sistema emocional fuerte. Los caballos son fundamentales para que se mueva el carruaje, tan importante será que no se desboquen como permitirles andar con cierta libertad.

En este sentido, necesitamos la buena dirección y maestría del cochero para no acabar en la cuneta o paralizados. Nuestra mente, representada en el cochero, sería la encargada de dirigir con sabiduría la energía de los caballos, nuestras emociones.

Pero el único que conoce el camino, la realidad de cada instante, que sabe donde quiere ir, es el dueño, sentado dentro del carruaje. Por ello, es importante que el cochero (el pensamiento) siga las instrucciones del amo (el Ser espiritual) fielmente, si no, es probable que se pierda en el camino y que deba dar más vueltas hasta alcanzar la meta.

Desarrollo espiritual de los seres humanos:

La mayoría de las personas son como esos carruajes antiguos con su cubículo de madera donde va el pasajero, el cochero y los caballos. En la metáfora del carruaje, éste representaría al cuerpo, el cochero sería la mente y los caballos las emociones.

Y así es como la mayoría de las personas se ven a sí mismos: sólo mente-cuerpo-emociones. Donde el papel principal la tiene la mente, quien con esta visión, es la que dirige nuestras vidas.

Pero qué sucede si el cochero se duerme o se emborracha (¡como tantas veces le sucede a nuestra mente!). Los caballos comenzarían a tirar cada uno para un camino distinto, haciendo que el carruaje se bamboleara cada vez más hasta romperse y sin llegar a ninguna parte.

Por eso lo que hace falta para que esto no suceda es el elemento esencial: **el Amo del carruaje**, el que puede despertar al cochero y mostrándole un mapa decirle a dónde quiere ir y por qué camino. El que puede ajustar las bridas de los caballos para que corran juntos como un buen equipo. Y finalmente sentarse tranquilo en su carruaje, sabiendo que va a llegar sin problemas a su destino.

¿Y quién representa en esta metáfora al Amo, al dueño del carruaje? Nuestra Conciencia Superior, nuestro **Ser Espiritual**. Esa Conciencia que después de comprender todos los condicionamientos que nos oprimen, puede soltarlos y encontrar dentro de sí los propios deseos y cumplirlos.

Esa Conciencia que sabe que somos una unidad mente-cuerpo-emociones-espíritu, y que es éste último el componente, no sólo aglutinante de los demás, sino, y principalmente, **el que nos da la sabiduría para vivir nuestra vida cada vez más plena, eligiendo en cada momento quién y cómo queremos ser.**

Permitámonos entonces dejar surgir a nuestro propio Amo y sentir el poder y la satisfacción de ser los forjadores de nuestra propia vida...