



La sabiduría de los cuentos de hadas

Después de haber dado un repaso al panteón de las diosas griegas y sus significados arquetípicos, abordaremos el mundo simbólico y enriquecedor de los cuentos de hadas y cómo su estudio nos puede ayudar en la curación y resolución de conflictos internos.

Laura Juarros Marín
Psicóloga - Terapeuta

Brujas, ogros, príncipes azules, doncellas en apuros... los personajes de los cuentos de hadas son arquetipos que forman parte de nuestro inconsciente colectivo. Enfocan **temas humanos fundamentales y conflictos humanos básicos**: Abandono, muerte, peligros, dificultades, necesidad de esfuerzo para conseguir el éxito, también de la trasgresión, ser traicionados/as, cometer siempre los mismos errores, aparece el mal, las pruebas.

Estudiar a nivel profundo estos cuentos implica acceder a nuestra parte emocional, imaginativa, más allá de lo racional e intelectual; nos ayuda a acceder a otros estados de conciencia.

Los cuentos de hadas nos hacen tomar contacto con **capas arquetípicas de la psique**, y esto significa que nos aportan conocimiento y curación; no hace falta entender el cuento a un nivel intelectual y toda su simbolo-

gía para que, en un determinado momento, nos resuene y nos ayude a entender una situación concreta, mientras que, en otras condiciones, la lectura de sus contenidos evocará otros significados y veremos otras facetas diferentes.

Estas historias, de forma simbólica, nos ofrecen la **curación y resolución de conflictos internos**. A diferencia del sueño, que es algo personal, el cuento de hadas hunde sus raíces en lo colectivo: transmiten la sabiduría de la humanidad que se ha mantenido a través de los siglos, aunque hayan sufrido algunas deformaciones, por ejemplo, temas que pueden ser de origen pagano, con el cristianismo han variado, incluso dándoles un barniz "negativo" a ciertos personajes. Aún así, podemos rasgar bajo la superficie y encontrar su esencia.

Algunas pistas para descifrar el sentido de los cuentos son acer-



A diferencia del sueño, que es algo personal, el cuento de hadas hunde sus raíces en lo colectivo: transmiten la sabiduría de la humanidad que se ha mantenido a través de los siglos...

caros con mucho respeto y modestia a ellos, dejar flotar al intelecto, no tratar de captarlo todo, ni analizar, saber que su significado es inagotable.

Algunos arquetipos que vamos a encontrar en los cuentos y conceptos de psicología analítica :

Inconsciente colectivo: El inconsciente colectivo contiene toda la herencia espiritual de la evolución de la humanidad, que nace nuevamente en la estructura cerebral de cada individuo. Parece estar constituido por motivos mitológicos o imágenes primordiales (arquetipos), razón por la cual los mitos de todas las culturas son sus verdaderos exponentes.

Proceso de individuación: Necesidad de ser uno mismo más allá de la adaptación social. En general, es el proceso mediante el cual se forman y diferencian los seres individuales; en particular, es el desarrollo del individuo psicológico como un ser distinto de la psicología colectiva general. El objetivo de este proceso es, por una parte, despojarse a **sí mismo** de los falsos atuendos de la persona y del poder sugerente de las imágenes primordiales, por otra.

En los cuentos el proceso de individuación comienza con la separación de los padres, por muerte, abandono y/o a partir de una **herida narcisista**, acontecimiento que produce un golpe a nuestra autoconfianza o al ideal de nosotras mismas. Si somos humildes, puede convertir-



Ilustración: Anna Ignatieva

Los cuentos de hadas nos hacen tomar contacto con capas arquetípicas de la psique

se en un detonante del proceso de individuación.

Arquetipos: Estructuras psíquicas innatas, formadas alrededor de experiencias básicas de los seres humanos, como nacimiento, muerte, separación, maternidad. Necesitan las experiencias personales de los individuos, empezando por los padres para poderse expresar. Imágenes primordiales que aparecen en los sueños, mitos, cuentos de hadas;

son dinámicos, podemos influir parcialmente en ellos, hacerlos conscientes, si permanecen inconscientes son proyectados sobre otras personas, situaciones o dominan al individuo sin que él se dé cuenta.

Animus: Parte masculina, más bien inconsciente de la mujer. Representa el logos, la razón y lo racional. En los sueños puede aparecer como juez, policía, consejero sabio, sádico... Instan-

cia interior crítica, que descalifica en su aspecto negativo, y en el positivo representa una fuerza que apoya, protege, pone límites saludables; potencia la creatividad en la mujer.

Anima: Parte femenina más bien inconsciente del hombre. Es el eros, el arquetipo de la relación. En los sueños puede aparecer desde como una prostituta a la personificación de la sabiduría; cuanto más descono-

cida sea para un hombre su ánima, más la va a proyectar en las mujeres. Si permanece inmadura e inconsciente, hace al hombre caprichoso, inestable e inseguro. El contacto con la propia ánima vivifica al hombre y facilita su poder creativo.

Sombra: Parte negativa de la personalidad que permanece inconsciente puesto que es rechazada por el yo consciente. Consume mucha energía para permanecer en la inconciencia, pues ponemos en marcha todos los mecanismos de defensa característicos de la represión. Esta energía queda libre cuando confrontamos nuestros aspectos negativos. Puesto que la sombra es un arquetipo, no puede ser totalmente destruida o integrada. El mal siempre existirá como polo opuesto del bien, siempre será parte de nuestra psique.

Sí Mismo: Es la totalidad psíquica mayor, que incluye partes conscientes e inconscientes de la



La "sombra" representa nuestra parte negativa y se sirve de la represión para mantenerse en la inconciencia

psique. Es un impulso arquetípico para relacionar los opuestos (el bien y el mal, lo masculino y lo femenino, lo consciente y lo inconsciente). El impulso hacia la totalidad. Es el objetivo de la individuación, como proceso constante y no realizado nun-

ca en su totalidad. El anhelo de realización de la totalidad que somos viene de este núcleo de sentido. Se expresa con símbolos como el mandala, el círculo, la estrella. En los cuentos también aparece como el tesoro, el anillo, el oro... **F**