

## El oso espiritual

by Revista Vinculando - jueves, febrero 21, 2008

[https://vinculando.org/psicoterapia\\_corporal/el\\_oso\\_espiritual.html](https://vinculando.org/psicoterapia_corporal/el_oso_espiritual.html)

¿Por qué razón el símbolo del oso, en contraposición al del zorro, el tejón o el quetzal, nos enseña a enfrenarnos con el yo enfurecido? Para los antiguos el oso es símbolo de la resurrección. Esta criatura se pasa mucho tiempo durmiendo y los latidos de su corazón se reducen casi a cero. El macho suele fecundar a la hembra cuando está a punto de iniciarse la hibernación, pero de una manera prodigiosa, el óvulo y el espermatozoide no se unen de inmediato. Flotan por separado en el líquido uterino y la unión no se produce hasta mucho más tarde. Hacia el final de la hibernación, el óvulo y el espermatozoide se unen y se inicia la división celular de tal manera que los osos nacen en primavera cuando la madre empieza a despertar de la hibernación justo a tiempo para cuidar y enseñar a sus crías. No sólo porque sale de hibernación cual si lo hiciera de la muerte, sino más todavía por el hecho de que la osa despierta con sus nuevas crías, este animal constituye una profunda metáfora de nuestra vida, del regreso y el desarrollo de algo que parecía estar muerto.

El oso está asociado a muchas diosas cazadoras: Artemisa y Diana en Grecia y Roma; *Muerte y Hecotepetl*, las divinidades del barro de las culturas de América Latina. Estas diosas otorgaban a las mujeres el poder de rastrear, conocer y "excavar" los aspectos psíquicos de todas las cosas. Para los japoneses el oso es el símbolo de la lealtad, la sabiduría y la fuerza. En el norte de Japón, donde vive la tribu Ainu, el oso es el que puede hablar directamente con Dios y transmitir sus mensajes a los seres humanos. El oso de la luna creciente se considera un ser sagrado que recibió la blanca marca de garganta de manos de la diosa budista *Kwan-Yin*, cuyo emblema es una luna creciente. *Kwan-Yin* es la diosa de la profunda compasión y el oso es su emisario.

En la psique, el oso se puede interpretar como la capacidad de regular la propia vida, especialmente la vida emocional. El poder del oso reside en su capacidad de moverse en ciclos, de estar plenamente alerta o descansar en un sueño de hibernación que renueva la energía con vistas al ciclo siguiente. La imagen del oso nos enseña que es posible mantener una especie de válvula de regulación de la propia vida emocional y, sobre todo, que una persona puede ser violenta y generosa al mismo tiempo. Una persona puede ser reservada y poseer un considerable valor. Otra puede defender su propio territorio, delimitar claramente sus fronteras, remover el cielo en caso necesario y, sin embargo, estar disponible, ser accesible y engendrarlo todo al mismo tiempo.

El pelo en la garganta del oso es un talismán, una manera de recordar lo que se ha aprendido. Tal como se puede ver, su valor incalculable.

## El fuego transformador y la acción adecuada

El oso pone de manifiesto una profunda compasión hacia la mujer, permitiéndole arrancar uno de sus pelos. Ella baja corriendo de la montaña y repite todos los gestos, cantos y alabanzas que surgieron espontáneamente de su corazón durante el ascenso. Rebosante de emoción, acude a toda prisa a la curandera. Hubiera podido decir: "Mira, lo he conseguido, he hecho lo que tu me dijiste. He resistido. He

triunfado." La anciana curandera, que también es compasiva, tarda un momento en responder para que la joven saboree su hazaña y después arroja al fuego el pelo que tanto esfuerzo le ha costado obtener.

La mujer se queda de una pieza. ¿Qué ha hecho esa insensata curandera? "Vuelve a casa -le dice la curandera-. Practica lo que has aprendido." En el zen, el momento en que el pelo es arrojado al fuego y la curandera pronuncia las sencillas palabras es el de la verdadera iluminación. Obsérvese que la iluminación no tienen lugar en la montaña. Se produce cuando, por medio de la quema del pelo del oso de la luna creciente, se disuelve la cura mágica. Todos nos enfrentamos con esta situación, pues todos pensamos que, si trabajamos duro y emprendemos una búsqueda sagrada, obtendremos algo sólido, algo importante que en un abrir y cerrar de ojos lo arreglará todo definitivamente. Pero no es así como funciona la cosa. Funciona exactamente tal y como se muestra en el cuento. Aunque adquiramos todos los conocimientos del universo, todo se reduce a una cosa: práctica. Se reduce a regresar a casa y llevar a efecto paso a paso lo que hemos aprendido. Tan a menudo como sea necesario, durante todo el tiempo que se pueda o siempre, según los casos. Resulta muy tranquilizador saber que, por más que la devore la cólera, una persona sabe exactamente y con toda la habilidad de un experto lo que tiene que hacer al respecto: esperar, liberarse de las ilusiones, subir a la montaña, hablar con ella y respetarla como a una maestra.

En este cuento se nos ofrecen muchos registros, muchas ideas acerca de la mejor manera de recuperar el equilibrio: practicar la paciencia, ofrecer a la persona enfurecida la amabilidad y el tiempo necesarios para superar su cólera a través de la introspección y la búsqueda. Como reza el antiguo dicho:

Antes del zen, las montañas eran montañas  
Y los árboles eran árboles.  
Durante el zen, las montañas eran troncos de los espíritus  
Y los árboles eran voces de la sabiduría.  
Después del zen, las montañas fueron montañas  
Y los árboles fueron árboles.

Mientras la mujer estaba en la montaña aprendiendo, todo era mágico. Ahora que ya ha bajado de la montaña, el presunto pelo mágico ha ardido en el fuego que destruye la ilusión y ha llegado el momento del "después del zen". La vida tendría que volver al mundo. Pero la mujer se encuentra bajo los efectos de su experiencia en la montaña. Ha adquirido sabiduría. La energía que estaba presa en la cólera se puede utilizar para otras cosas.

Ahora bien, la mujer que ha conseguido llegar a un entendimiento con su cólera regresa a la vida del mundo exterior con una nueva sabiduría, una nueva sensación de poder vivir su existencia con más habilidad. Pero un día algo - una mirada, una palabra, un tono de voz, la sensación de ser tratada con paternalismo, de sentirse poco apreciada o manipulada en contra de su voluntad - volverá a brotar y entonces su residuo de dolor prenderá fuego<sup>[1]</sup>.

La furia residual de las antiguas heridas puede compararse con el trauma de una herida de metrallera. Es posible extraer casi todos los fragmentos de metal del proyectil, pero siempre quedan los que son

diminutos. Cabría pensar que, si se han eliminado casi todos, el problema ya está resuelto. Pero no es así. En ciertas ocasiones, esos minúsculos fragmentos se retuercen y dan vueltas en el interior, provocando una vez más un dolor idéntico al de la herida inicial (y entonces se produce un estallido de cólera).

Sin embargo, la causa de este resurgimiento no es la inmensa cólera inicial sino las minúsculas partículas que quedan de ella, los elementos irritantes que todavía permanecen en la psique y que jamás se pueden extirpar en su totalidad. Estos producen un dolor casi tan agudo como el de la lesión inicial. Entonces la persona se tensa, teme el impacto del dolor y, como consecuencia de ello, el dolor se intensifica. La persona está efectuando unas drásticas maniobras en tres fuentes: una, trata de contener el acontecimiento exterior; dos, trata de impedir que se transmita el dolor de la antigua herida interior, y tres, intenta afianzar la seguridad de su posición efectuando una carrera psicológica con la cabeza inclinada.

Es demasiado pedir que una sola persona enfrente el equivalente de una banda de tres individuos e intente dejarlos simultáneamente fuera de combate a los tres. Por eso es de todo punto necesario hacer una pausa en pleno proceso, retirarse y buscar la soledad. Es demasiado pedir que una persona luche y afronte al mismo tiempo la sensación de sentirse destripada por un disparo. Una mujer que ha subido a la montaña se retira, afronta primero el acontecimiento más antiguo y después el más reciente, decide qué es lo que va a hacer, sacude la cabeza para liberarse del collar que le rodea la garganta, endereza las orejas y regresa para actuar con dignidad.

Ninguna de nosotras puede escapar por entero a su historia. Podemos empujarla hacia el fondo, por supuesto, pero estará allí de todos modos. En cambio, si una mujer hace las cosas que hemos enumerado, podrá contener la cólera y, al final, todo se calmará y se arreglará. No del todo, pero sí lo suficiente como para seguir adelante. El instante de la furia que estalla se superará. Y la mujer cada vez lo podrá afrontar mejor porque sabrá en qué momento tiene que ir a visitar de nuevo a la curandera, subir a la montaña y liberarse de las ilusiones que la inducen a pensar que el presente es una repetición exacta y calculada del pasado. Una mujer recuerda que puede ser violenta y generosa a la vez. La cólera no es como un cálculo renal que, si uno tiene paciencia para esperar, se elimina. De ninguna manera. Hay que emprender una acción inmediata. Entonces se eliminará y habrá más creación en la vida de la mujer. (O en la vida del hombre).

\* Mujeres que corren con lobos; Ediciones B, Barcelona, 1998. Relato transcrito por Olga Galicia Valencia para compartir, comunicar, transmitir y convivir.

## Notas

[1] La liberación de la cólera calcificada, trozo a trozo y capa a capa, es una tarea esencial para las mujeres. Es mejor sacar esta bomba al aire libre y hacerla estallar que dejar que explote cerca de personas inocentes. Vale la pena intentar desactivarla de una manera que sea útil y no cause daño. Muchas veces el sonido o la contemplación constante de una persona o un proyecto aumenta nuestra irritación. Es bueno alejarse del estímulo cualquiera que éste sea. Hay muchas maneras de hacerlo: cambiar de habitación, de lugar, de tema, de decorado. Resulta extremadamente útil.

Los viejos supieron comprender la razón que se ocultaba detrás del consejo de contar hasta diez. Si podemos interrumpir aunque sólo sea provisionalmente la corriente de adrenalina y de otras sustancias

químicas de "combate" que se vierte en nuestros sistemas corporales durante el acceso inicial de cólera, podremos detener el proceso, de vuelta a los sentimientos y las reacciones que rodearon un drama del pasado. Si no hacemos una pausa, las sustancias químicas seguirán fluyendo durante mucho tiempo y acabarán empujándonos literalmente a una conducta cada vez más hostil tanto con motivo como sin él.

---

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station