

Curso de Capacitación en Técnicas
Y Recursos de *Arteterapia*

Módulo 8

Sueños, proyectos, imaginación



Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

Módulo 8

PENSAR

Crea tus sueños



El 28 de agosto de 1963, durante una histórica manifestación en defensa de los derechos civiles de los negros en Estados Unidos, el reverendo Martin Luther King Jr. Pronunció el más recordado de sus discursos públicos, frente al monumento a Abraham Lincoln en Washington, ante una multitud expectante. Sus palabras no solo impactaron enormemente a las 200.000 personas que se habían reunido para escucharlo, sino que dejaron también una huella imborrable en los muchos que veíamos el discurso por televisión en ese mismo momento y en cada uno de los que después lo leerían en las primeras páginas de todos los periódicos del mundo. En ese discurso, el heroico reverendo King decía con emoción:

-¡Yo tengo un sueño!

Y seguía Martin Luther King:

-Sueño que un día los hijos de los antiguos esclavos y los hijos de los antiguos dueños de los esclavos puedan sentarse juntos a la mesa de la hermandad.

En aquel entonces, hace apenas 45 años, en algunos estados de Estados Unidos las diferencias raciales y la discriminación eran la norma y no la excepción, a veces avaladas por leyes legitimadas por el Congreso de esos estados. La magnitud de la ignominia era tal que si, por ejemplo, un hombre de color osaba casarse con una mujer blanca, la ley determinaba que se debían mandar a la prisión por lo menos por tres años.

LOS MOTORES DEL CAMBIO

El sueño de Martin Luther King cambió su país, y desde allí, el mundo.

Muchos de los marginados del planeta son ahora más libres y pueden compartir un asiento de un restaurante, de una iglesia, o de un autobús porque un día un hombre de color con agallas tuvo un sueño. Un hombre que, afortunadamente, no ha sido el primero ni el único soñador de la historia y que, como muchos otros, ha trascendido su tiempo haciendo realidad su fantasía, como para que no olvidemos que los sueños son la primera herramienta de transformación del mundo en que vivimos. A veces los sueños tienen el don de convertirse en semilla de nuevas realidades.

Cuando las más objetivas de las evaluaciones del afuera indicaban que no se podía esperar más que lo esperable, Mahatma Gandhi, el médico Jonas Salk, Thomas Alba Edison o la Madre Teresa levantaron las banderas de sus sueños y se animaron a cambiar la realidad que parecía inamovible. Rompiendo con los esquemas de lo preconcebido, abandonaron la resignación y consiguieron que el mundo se volviera más parecido a lo que habían soñado. Fueron entonces sus sueños los que los llevaron a actuar y

fueron las acciones que aquellos inspiraron las que construyeron mundos más habitables.

CREADORES DE REALIDAD

Nosotros no somos héroes, pero también soñamos y, por lo dicho, deberíamos asumir entonces que también nos corresponde un pedazo de responsabilidad, no sólo con lo que nos pasa personalmente sino también con todo lo que sucede a nuestro alrededor, aunque aparentemente no nos involucre. Claro que no es suficiente con soñar, pero sin un sueño será imposible poner en marcha todo lo demás.

De todas las formas casi mágicas o francamente mágicas que el hombre ha inventado para intentar poner la fuerza de lo inmanejable al servicio de la voluntad y ésta a las órdenes de los deseos y las ilusiones, las técnicas de control mental que enseñaba el famoso método Silva se llevan un capítulo aparte. Entre ejercicios y entrenamientos diseñados supuestamente para aumentar el poder de la mente sobre la materia, el método Silva postulaba una verdad incuestionable: el primer paso para lograr hacer realidad un objetivo es ser capaz de tener una clara representación interna de uno mismo consiguiendo lo que desea.

EL PRIMER PASO

La importancia de esta simple técnica, exagerada después hasta olvidar que se trata de un primer paso- y no un paso único y suficiente – terminó desviada a la absurda idea de que tan solo entrenando estas visiones cualquier cosa que uno deseara se volvería realidad. Con el cuidado necesario para no caer en ese tentador desvío, es bueno establecer que estas visiones positivas – llamadas después por muchos *visualizaciones* –

son ciertamente la mejor manera de conseguir, de “anclarnos” al compromiso con nuestros sueños.

Una vuelta más, en el mismo sentido, es animarnos a compartir con otros nuestro sueño y nuestro compromiso, aunque solo sea con los más cercanos a nosotros. Del mismo modo que anunciar a amigos, familiares y conocidos que dejamos de fumar nos ayuda a llevar adelante esta decisión,



compartir públicamente nuestros sueños más complicados o sofisticados puede ayudarnos y, de hecho, ayuda a que podamos hacerlos realidad.

ADAPTARSE A LAS CIRCUNSTANCIAS

Para muchas personas ha sido útil llevar un pequeño diario de “apuntes de soñador”, en el que puedan escribir de su puño y letra los propios sueños, así como los planes para lograrlos, los avances progresivos en el camino y hasta, quizás, una fecha de plazo para cumplirlos. Pero atención, porque para que lo dicho funcione como ayuda y no como un estigma persecutorio, es imprescindible recordar siempre que todo lo anotado puede y debe ser cambiado y adaptado a las circunstancias si estas así lo aconsejan o si la realidad así lo impone. Siempre digo que no es lo mismo “planificar” que “planear” y de las dos opciones elijo la última, que asocio con



pilotear un avión sin motor, permitiendo que los vientos sostengan mi vuelo. En caso de que pienses que tampoco sirve demasiado vivir cambiando de planes a la primera dificultad, me apresura a decir que estás en lo cierto.

ENFRENTARSE AL GRAN ENEMIGO

El miedo es el gran obstáculo a la hora de hacer realidad un sueño y hacia él deberíamos apuntar el siguiente paso de nuestro desafío. El miedo paraliza la acción, opaca la más sana de las ambiciones y entorpece la creatividad. A veces mostrándonos su cara más cruel y otras escondido en forma de pesimismo, pereza, postergaciones o timidez, el miedo nos conecta con nuestros fantasmas internos: el fracaso, el rechazo, el cambio, el riesgo, la crítica.

La batalla contra el miedo comienza, en este caso, simplemente por aceptar que su presencia es parte de la respuesta normal al desafío que el sueño plantea. Pero cuídate muy bien de que tu sueño sea una elección y no una huida. Una vía de escape no es una elección sino una alternativa, y como tal, dista mucho de ser la mejor compañía para un sueño. Piensa en el placer de ir en esa dirección y no solo con el alivio de dejar esta realidad en la que vives.

Ahora sí: ¿Qué harás en favor de tu sueño? No lo decidas desde la urgencia



de conseguir un resultado sino desde la importancia de saber que estás en esa dirección. Comenzar con pequeños pasos nunca es mala idea si permites que esto te lleve al momento de

dar los pasos más grandes.

Jorge Bucay - *Médico y terapeuta gestáltico*

