

MANUEL CORONADO

LA TERAPIA DE MERLÍN

Recetas para el bienestar



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, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad y Vida interior

LA TERAPIA DE MERLÍN

Manuel Coronado

1.ª edición: febrero de 2023

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Manuel Coronado

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-964-7
Depósito Legal: B-1.293-2023

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

Printed in Spain

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

ÍNDICE

Dedicatoria	7
Introducción	9

I. EL ARTE DE SER CABALLERO

Y LAS PREGUNTAS DEL CAMBIO	13
1. Cómo ser un buen caballero	15
Qué significa ser un buen caballero	18
Por qué los caballeros se duermen.....	20
Por qué los caballeros no lloran	22
2. Cómo dejar de ser un buen caballero.....	25
El porqué de la terapia de Merlín	25
El significado de la terapia de Merlín.....	29
Las diez preguntas de Merlín para tomar conciencia.....	35
Por qué un caballero necesita reflexionar	36
Por qué un caballero necesita despertar.....	38
Las dos preguntas de Sam para adquirir compromiso	44

II. RECURSOS TERAPÉUTICOS

PARA UN CAMBIO DE MENTALIDAD.....	49
3. Los recursos del reino de los caballeros y sus mentiras.....	51
4. Claves para un encuentro consigo mismo	61
A) Recursos terapéuticos en los bosques	63
B) Recursos terapéuticos en el Sendero de la Verdad.....	83

C) Recursos terapéuticos en los Castillos	96
D) Recursos terapéuticos en la Cima	144
III. EL NUEVO CABALLERO Y EL NUEVO RETO....	173
5. Del egocentrismo al amor.....	175
1. Un maravilloso regalo: dar de sí mismo	176
2. Una batalla diferente: conocerse a sí mismo.....	176

*A los que se atreven a vivir con sencillez
desde el amor y la autenticidad,
y permiten que otros hagan lo mismo.*

INTRODUCCIÓN

En el libro anterior, *La transformación del caballero de la armadura oxidada*, abordamos el proceso de cómo vivir la vida auténtica basándonos en el cambio que consiguió realizar el personaje del libro de Robert Fisher. Ahora nos introduciremos en las terapias que Merlín utilizó para ayudarle a encontrar su bienestar.

Tras un largo proceso de transformación, el caballero ha conseguido dejar su armadura y ha entrado en una etapa más cálida y libre de condicionamientos. Aunque todavía le queda liberarse de los esquemas culturales que mantiene en su relación de pareja (con los cuales trabajará a su regreso juntamente con su esposa Julieta),¹ ya está listo para vivir una vida más sincera.

A medida que el acero de su armadura se oxida y deja de brillar, él también cesa de aparentar, no niega sus emociones y tampoco busca ya la aprobación de los demás. Porque, cuando el corazón está sometido a la mente, surge la ambición, la duda y el miedo; pero cuando la mente está sometida al corazón, surge la fe, la esperanza y el amor. Por eso, el Sendero de la Verdad le lleva desde lo que teme y finge hacia lo que realmente es y ama.

1. Éste es el tema del libro *Más allá del amor. Principios para la transformación de la pareja*.

No es suficiente, pues, llegar a la Cima, aprender lo conocido, aferrarse a lo seguro, alcanzar logros. Es necesario adquirir el reto de ir más allá de la Cima, más allá de lo visible, y confiar en lo desconocido, desaprender lo sabido. Para llegar a ser lo que realmente somos, hay que soltar lo que creemos que somos. En este desprendimiento surge la sabiduría y la sensibilidad.

Por tanto, un aprendiz que sólo asimile teoría, siempre permanecerá en la condición de aprendiz. Recordemos al rey, que no pasaba del Castillo del Silencio y hacía todos los años el mismo recorrido, sin mayor interés ni crecimiento. El verdadero aprendizaje requiere así de un cambio de conducta que refleje el cambio interior. Cuando se intenta establecer hábitos nuevos, primero tiene que existir un cambio de mentalidad.

Si no se trabaja la actitud mental previamente, no habrá cambio permanente y se abandonará con frustración. Esto es lo que hace Merlín con su alumno: primero lo mentaliza para, luego, intervenir.

En todo ese tiempo de aprendizaje, el alumno escucha al maestro, observa al maestro, imita al maestro. Ha de prepararse no sólo en conocimiento, sino fundamentalmente en el fortalecimiento de su carácter, para afrontar con valor sus experiencias de vida (coraje) y sacar el potencial que encierra su corazón (contribución).

Así que el verdadero cambio requiere ciencia y conciencia. Lo que sabemos se convierte en poder sólo cuando se aplica con determinación y voluntad. Esto hace necesario contar igualmente con un apoyo que permita recuperar la calma y la satisfacción interior. Por eso el programa del maestro-mago incluye recursos que no sólo son didácticos,

sino también sanadores, liberadores y energéticos, restauradores del alma.

Los principios pedagógicos de Merlín como maestro son los principios de la verdad aplicados al saber. Los recursos terapéuticos de Merlín como mago son los elementos de la vida aplicados al ser.

El cambio del caballero ha tenido lugar a medida que ha ido asimilando y practicando las cuarenta lecciones que se le han impartido. Junto a esta enseñanza psicológica y metafísica, que ha significado una diferencia esencial en la forma de verse y de tratarse a sí mismo (y, por extensión, en la forma de percibir la realidad y el entorno), también se le aplica un programa de veinticuatro recursos tan eficaces como sencillos. Este programa terapéutico, como complemento a las lecciones, le ayudará a adquirir hábitos de bienestar y a regular la forma de gestionar sus propias emociones.

Dicho recetario, aplicado al caballero con el fin de alcanzar el equilibrio personal, es el objetivo del presente libro.

I

EL ARTE DE SER CABALLERO
Y LAS PREGUNTAS DEL CAMBIO

CÓMO SER UN BUEN CABALLERO

El caballero se enamoró hasta tal punto de su armadura que (...) ya no se tomaba la molestia de quitársela para nada.

La vida de caballero es una vida de mucha acción y aventura. Nunca puede permitirse el lujo de quedarse quieto, y mucho menos estar tranquilo, pues hay muchas cruzadas a las que ir. Hay que tratar de ser siempre el mejor del reino, pues así el rey estará contento.

La vida de un caballero se resume en tres verbos: luchar, matar, rescatar. Se trata de cabalgar en cualquier dirección para tener hazañas que contar: salvar damiselas, derrotar al enemigo, destruir fortalezas, vencer a dragones... Sobre todo, hay que esforzarse siempre en tratar de ser el número uno.

Un caballero tiene que ser bueno, generoso y amoroso, y tener una armadura que refleje estas cualidades. La armadura es primordial en la vida de un caballero, porque, si la mantiene en todo momento tan reluciente que puedan reflejarse los rayos del sol en su acero, la gente le admirará y será famoso. Así que, cuanto más tiempo pase con ella puesta, mejor, porque eso indicará lo bueno, generoso y amoroso que uno es. Así que, si la armadura tiene que mos-

trar a todos quiénes somos, un buen caballero debe amar su armadura tanto como a su familia.

En consecuencia, ser caballero no sólo implica tener castillos y caballos, sino fundamentalmente tener una armadura y salir a las batallas. Un caballero tiene que tener también una espada, igual de reluciente. Y, si puede costearse un escudo y grabar su apellido en él, mayor prestigio para su linaje.

Además del imperativo externo de los atributos de caballero y las actividades propias de buen caballero, dispondrá también de atributos internos; es decir, un caballero tiene que demostrar que es caballero, con el fin de ser reconocido como tal. Tiene que buscar aprobación en los demás e intentar agradar a todo el mundo, pues de ello depende su fama y su buen nombre.

Por último, un caballero tiene que cuidar de otros, no sólo de su familia, sino de damiselas en apuros y del peligro que suponen los enemigos del reino, sobre todo los dragones. Es esencial mostrar gallardía y bravura y ser tenido por defensor de los débiles.

En cuanto a su familia, mejor elegir una esposa que sea bastante tolerante, además de fiel, y que escriba poemas y diga cosas inteligentes. Los hijos hay que educarlos para que algún día también se conviertan en valientes caballeros. Por lo demás, no importa mucho estar con ellos, pues el tiempo hay que dedicarlo a preparar la armadura y tenerla siempre lista para salir a las batallas. ¿De qué otra manera se podría comprar bonitos castillos para ellos? Con tener un retrato, una pintura del rostro, es suficiente; por el mismo medio podrán contemplar al que tienen por padre. Después, cuando estés con tus hijos, hay que contarles tus batallas y haza-

ñas, hablar tú solo, y enfadarte si no escuchan. Si no se quiere parecer desagradable, siempre está la opción de cerrar la visera y echarse a dormir. No se trata de parecer un buen padre, sino de que los hijos vean que se es un buen caballero.

En relación con este orden de cosas, la vida de caballero no es más que una vida agitada, llena de prisas y de impaciencia, afanes, estrés y preocupaciones.

Su entusiasmo por partir a las cruzadas se corresponde con la excitación de la adrenalina, la euforia de la aventura. Su motivación principal son sus ambiciones, la recompensa de ganancias con las que poder seguir comprando y acumulando.

El enfoque de su vida es el ansia de tener, en lugar de cultivar el ser. Pues uno es poderoso, en la filosofía de caballero, si tiene castillos y propiedades. Por ejemplo, el rey vive en un castillo grandioso que está situado en la cima de uno de los barrios más elegantes del reino. ¿Qué significa esto? Pues que el rey es un caballero muy poderoso, y eso es a lo que hay que aspirar. Más significa mejor.

Aparte de conquistar y acumular, al que está consolidado ya no parece interesarle nada más que presumir de sus posesiones, a excepción de algún deporte de caballero como es el entrenamiento de los halcones de caza, o recitar hazañas personales, o cantar alguna canción de batalla de vez en cuando, como *Estaré contigo para llevarte a una cruzada, cariño*. Y, si se siente cansado, molesto o aburrido, simplemente dormir.

Llegar a ser un buen caballero no es tan difícil. Sólo tienes que empezar por creerte que eres bueno, generoso y amoroso. Y tratar de demostrarlo. Eso es todo. En realidad es una vida simple. Si quieres llegar a ser uno, incluso el

mejor, sólo tienes que dedicarte a ello y enrolarte en todas las batallas y aventuras que puedas. Tu familia siempre va a apoyarte, porque sabe que ésa es tu vocación, además del medio de sustento de todos.

Ser un buen caballero es una labor buena no sólo para ti, sino para todos los que están a tu cargo y para toda la sociedad.

QUÉ SIGNIFICA SER UN BUEN CABALLERO

Partía a la batalla con bastante frecuencia.

Ser un buen caballero no es otra cosa que tener la capacidad de hacer riqueza, ser poderoso, ser admirado, ser famoso y educar a los hijos para que también sean buenos caballeros.

Del otro lado de la realidad, la vida de caballero no es más que una vida condicionada. El enfoque material de la vida conlleva no dejar de correr, seguir sin parar hasta que te pare un infarto. Es una vida sin control, llena de estrés y de necias codicias, cambiando tiempo por cosas, descuidando a las personas que te aprecian y desperdiciando todo tu potencial.

La vida de caballero, probablemente, sea una tradición de los padres, o bien un modelo imitado de algún personaje del reino. Quizás estés en una batalla inútil simplemente porque quieras agradar a tu jefe, o a tus padres, o a un líder de grupo, o a tu pareja, o a tus amigos y vecinos, o demostrar sencillamente que vales. Así pasamos la vida, demostrando y tratando de agradar, día tras día, haciendo cosas que no queremos, sin saber ni siquiera por qué actuamos así. Por eso el

caballero, para dejar de serlo, lo primero que tiene que hacer es *reflexionar*, sobre todo si ha tenido algún enfrentamiento por causa de su distanciamiento de caballero con alguna persona cercana.

Vivir así es vivir condicionado por algún tipo de miedo. El miedo es lo que realmente nos condiciona para seguir esforzándonos en ser buenos caballeros. Por eso, por un lado, la vida de caballero es una buena vida, pero no una vida buena, pues, por el otro lado, es una vida vacía.

La vida de caballero, en realidad, es la vida de un esclavo con lujos. Puede tener de todo, pero no se tiene a sí mismo, ni a su familia. Un caballero no es libre para decidir, porque su programa de vida ya le viene impuesto por su propia mente, probablemente desde la infancia. Su mente es la que le marca la tendencia de lo que tiene que hacer, su guion de vida. Ni siquiera se plantea por qué. Y no lo hace porque para ello hay que detenerse a escuchar y sólo se escucha en el silencio. Un caballero no reflexiona porque tiene miedo al silencio, a estar solo.

Un caballero actúa impulsivamente, habla mucho, lucha para comprar, y también canta, entrena halcones, recita hazañas; pero no se para a reflexionar, sencillamente, porque carece de tiempo para ello.

Los caballeros sólo saben de batallas, no de filosofías ni de espiritualidad, ni de física ni metafísica. Los caballeros son pragmáticos.

Un caballero no necesita maestros ni guías, porque le guía su instinto de caballero y su caballo. Sólo necesita saber una cosa: estar seguro de que los demás saben que él es un buen caballero, es decir, un caballero bueno, amoroso y generoso. Aparte de esto, ser amigo del rey.

POR QUÉ LOS CABALLEROS SE DUERMEN

El caballero eludió tener que pensar en eso de la misma manera que solía eludir todas las cosas: se puso a dormir.

El caballero fue un niño con complejos. Entonces era sólo un caballerito. El primer mensaje negativo que recuerda es el de su niñera cuando estaba en la cuna. Desde entonces, ya se sentía diferente a los otros niños. Mientras sus compañeros se divertían jugando, él era lo que se puede decir «un niño quieto»: se quedaba en casa y leía. Cuando ya no tenía qué leer, se entretenía conversando con todos y hasta consigo mismo. Así que se acostumbró a hablar y a evitar el silencio y la soledad.

- ✓ Durante toda su vida siempre estuvo juzgando y culpando a todos.
- ✓ Durante toda su vida estuvo decepcionado.
- ✓ Durante toda su vida estuvo perdido sin saberlo.
- ✓ Durante toda su vida estuvo asustado.
- ✓ Durante toda su vida creyó que era bueno, generoso y amoroso.

Estaba herido desde niño, asustado, perdido y siempre decepcionado. Cada vez que juzgaba a la gente que le rodeaba estaba diciéndose a sí mismo que no eran buenos. Sin embargo, él sí se tenía por bueno. Este doble rasero por el que medía, le permitía autojustificarse y defender su imagen para no sentirse mal.

Así que, siempre que le incomodaba lo que alguien le decía, se evadía de la situación y se dormía.

Dormirse simboliza un estado de inconsciencia cuando no se quiere aceptar algo que nos desagrade y, para no sufrir, lo relegamos a las profundidades del abismo.

Esta habilidad para dormirse no simboliza otra cosa que un mecanismo de defensa llamado *represión*. El caballero se duerme cuando reprime el contenido de su conciencia. Desconectado de la realidad que no le gusta, obtiene cero ansiedad y cero angustia. Al mismo tiempo, cero relaciones y cero empatía.

Todos los caballeros se duermen, porque todos los caballeros tienen decepciones y tienen miedo. Algunos ni siquiera se dan cuenta hasta que vuelven a despertar. Están siempre corriendo y siempre cansados; para ellos es fácil dormirse. Cuanto más se duermen, menos se conocen. Y no sólo esto, sino que menos dejan que los conozcan los demás.

Dormirse es desconectarse de sí mismo. Es el estado contrario a la fase de conexión espiritual que lleva al despertar.

Por eso los caballeros son todos materialistas y preocupados sólo por sus castillos y caballos. Son hombres de acción, no de reflexión. Su impulsividad los lleva a actuar de inmediato, porque fácilmente cambian de idea. Van en todas direcciones, sin rumbo fijo. Carecen de prioridades. Sus objetivos son las cruzadas y la caza de palomas con los halcones entrenados, ya que sólo manejan asuntos de guerra. Todo su tiempo lo tienen ocupado en sus batallas, sus hazañas y sus armaduras.

En la historia de los caballeros existen algunos que se han dormido y no han despertado en meses, incluso en años. Son los caballeros *Bellos Durmientes*, llamados así no porque sean bellos, sino porque ellos se ven bellos en sus

sueños. Sueñan que son buenos, generosos y amorosos, y se quedan en la inconsciencia.

Los caballeros durmientes, aunque no sean bellos, no tienen otra cosa mejor en qué pensar que en los fallos de los demás. Nunca piensan en ellos mismos. No ven sus errores. Los caballeros son seres humanos excepcionales.

POR QUÉ LOS CABALLEROS NO LLORAN

Los caballeros de brillante armadura simplemente no lloran.

Ésta es otra cuestión realmente preocupante para el terapeuta, pero no para los caballeros, porque ellos tienen asumida su condición infrahumana, o mejor dicho, superhumana. Los caballeros son supermanes rodeados de acero en lugar de capa.

Y tienen también su propia kriptonita que les hace perder el poder de su armadura. Por eso no lloran. Porque su kriptonita son... ¡las lágrimas!

Sí, las lágrimas tienen el poder de oxidar la armadura, el poder de deshacer el acero. Pero sólo las lágrimas de auténticos sentimientos, las que se refieren a otros y son sinceras, no las que tengan que ver con uno mismo. Las lágrimas de autocompasión sólo son imitación barata a kriptonita.

Así que los caballeros de brillante armadura tienen que ser duros si quieren conservar intacta su armadura. De ahí el dicho que reza en todo el reino: «Los caballeros de brillante armadura simplemente no lloran». Es algo que tienen asumido: simplemente no lloran.

Por eso, ver llorar a un caballero es todo un espectáculo. Algunos, antes que llorar, se duermen; otros salen corriendo y no paran de correr hasta que se les pasa.

Esto es así porque los caballeros están acostumbrados a la excitación de hormonas como la adrenalina, no al influjo de hormonas de vinculaciones afectivas como la oxitocina. Hasta podría decirse, en el argot de caballero, que la adrenalina es para hombres y la oxitocina para las mujeres. La verdad es que no podemos negar que los caballeros suelen ser machistas.

Al fin y al cabo, ellos son los que salen a la guerra para poder comprar los bonitos castillos en las que ellas habitan. Y, como en su mente no podría ser de otra forma, ellos son los que deciden.

Por tanto, cuanto menos lloran, más duros se vuelven. Y cuanto más duros se vuelven, menos lloran. Es un círculo vicioso que se cierra en sí mismo y que se va reflejando fielmente en su armadura, cada vez más.

2

CÓMO DEJAR DE SER UN BUEN CABALLERO

A partir de este momento, mis ambiciones vendrán del corazón.

EL PORQUÉ DE LA TERAPIA DE MERLÍN

Estoy atrapado en esta armadura

El dilema del caballero es el siguiente: conseguir quitarse la armadura o su mujer y su hijo le abandonaban.

No supo llevar una relación equilibrada por causa de su armadura, y cuando quiso intentarlo, no pudo. La armadura se había atascado; es como si ya formara parte de él.

Detrás de ese dilema existía otro: si se quitaba la armadura, ya no luciría su brillo atrayente e incluso quizás no tendría el mismo éxito en las batallas.

Detrás de ese dilema aún existía otro: si no era admirado y no salía a las batallas, no podría demostrar que era un buen caballero.

Y si no era un buen caballero, su mujer no le querría y quizás le abandonaría. Cuando Sam, su yo verdadero, le dice que él mismo puso una armadura invisible entre él y sus verdaderos sentimientos, el caballero responde que, de no haber sido así, «nadie me hubiera querido».

Por tanto, el dilema definitivo es: si no se quitaba la armadura, su mujer le abandonaba; pero si se la quitaba, puede que también.

¿De dónde parte, pues, el gran dilema del caballero? «Julietta y Cristóbal veían poco al caballero porque, cuando no estaba luchando en una batalla, matando dragones o rescatando damiselas, estaba ocupado probándose su armadura y admirando su brillo». De la admiración pasó al enamoramiento y de aquí pasó a estar todo el tiempo con la armadura puesta.

¿Por qué se enamoró de la armadura? Porque la armadura era un reflejo de sí mismo (su brillo) y, por medio de ella, podía demostrar a otros lo bueno que era. Así que de quien estaba enamorado realmente era de sí mismo. Era un narcisista. ¿Qué pensaba de sí mismo?

- Siempre había pensado que era muy listo.
- Pensaba que tenía una mente muy buena.
- Pensaba que era uno de los principales caballeros del reino.
- Pensaba que era bueno, generoso y amoroso.

Y le importaba su imagen, sobre todo porque:

- Siempre había querido ser el mejor caballero del reino y se esforzó durante años en ser el número uno.
- No quería parecer «un gallina».

Él se tenía como el mejor. Sin embargo, no todos lo veían así. Ésta es la paradoja del caballero agotado. Por ejemplo, el herrero, que era un buen hombre, sintió lástima

de él. Su esposa, que era una mujer muy tolerante, sintió ira hacia él, incluso desconfianza (no creía que quisiera quitarse realmente la armadura).

Hasta el bufón, que era muy cómico, le contempló como una imagen triste de ver.

¿Qué pensaba de sí mismo después de ese largo proceso, estando ya para salir del Castillo del Conocimiento? Primero se ve como un hombre alto con ojos tristes y nariz grande. «Después pensó en sí mismo: escuálido y con una barba que empezaba a tener mal aspecto. Estaba malnutrido, nervioso y exhausto por tener que arrastrar su pesada armadura». Es decir, llegó al punto en que ya no estaba enamorado de ella y no deseaba su brillo, porque se había convertido en una carga, producto de su ambición mental.

¿De dónde parte entonces el dilema del caballero? De su ambición mental. Nuestras ambiciones son las que nos crean los grandes dilemas de nuestra vida. El caballero pregunta a Sam: «¿Qué sería de una persona si no tuviera ambición?». Y Sam le responde: «Feliz».

En consecuencia, ¿cuál es el resultado de la terapia de Merlín?

Notemos que el proceso es integral: modifica el aspecto cognitivo, el aspecto emocional y el aspecto conductual del caballero:

- Cambia la *ambición* de la mente por la ambición del corazón. Su determinación a punto de salir del Castillo del Conocimiento era: «A partir de este momento, mis ambiciones vendrán del corazón». Se ha producido un cambio de actitud, de tendencia, y el caballero tiene ahora una nueva disposición.

- Cambia sus *reacciones*: de hombre amargado y orgulloso a hombre humilde y feliz. Encontramos al caballero siendo un hombre perplejo, preocupado, enfadado, confundido, malhumorado, triste, receloso, enfurecido, brusco, decepcionado, perturbado (y muy turbado), agitado, impaciente, temeroso, inquieto, disgustado, pasmado, irritado, desesperado, horrorizado, espantado, deprimido, ansioso, a la defensiva, susceptible, mordaz, lleno de estrés y miedo. Y lo encontramos al final riendo, con calma, con bienestar y alegría.

¿Qué ha sucedido? De estar siempre con su armadura resplandeciente, buscando admiración, acaba llorando de pena por otros y de alegría por sí mismo. ¿Cómo acaba? De pasearse montado orgulloso en su caballo, acaba de rodillas, con humildad y agradecimiento.

- Cambia sus *actividades*: de hablar tanto y estar siempre corriendo a todas partes, pasa a reflexionar, escucharse a sí mismo y encontrar su verdadero yo.

El caballero era un hombre dividido: «La mitad Sam del caballero estaba de acuerdo con Ardilla y Rebeca, mientras que la otra mitad quería permanecer en el arroyo». En la etapa final, sin embargo, vemos ya, en lugar de un hombre confundido, a un hombre nuevo, completo, que ha conseguido la unidad consigo mismo y con toda la creación. Es como si la crisálida se hubiese deshecho de su capullo (la armadura) para resurgir con alas. Ésta es la gran metamorfosis, abrirse al yo verdadero, a su potencial, y ser capaz de conectar con la vida y con el Creador.

¿Qué lo impide? El temor a lo desconocido. Esto había entumecido sus sentidos, pero su voluntad de abarcar lo desconocido lo había liberado.

Tres elementos importantes implican este proceso:

- *Confianza en el maestro*: «El caballero confiaba *plenamente* en el mago».
- *Confianza en el proceso*: Aunque los castillos jugaban con la percepción del tiempo, el caballero «decidió que *era verdad*».
- *Confianza en el resultado*: El consejo de Sam marcó la diferencia. Le dijo: «Tienes que soltarte... Déjate ir y *confía*».

¿Qué hace el temor? El temor no sólo embotará los sentidos, sino que, como aclara Merlín, «las cosas empeorarán con el paso del tiempo». Sólo la voluntad, la decisión de superarse, hará que nos enfrentemos a los dragones, a lo que nos asusta, como dice Sam, «de una vez por todas», y avancemos con determinación hacia la liberación. Se requiere, pues, confianza y coraje para alcanzar la Cima y poder proclamar gozosos, como el caballero, «¡He vencido!».

EL SIGNIFICADO DE LA TERAPIA DE MERLÍN

*Merlín le recordó al caballero su nuevo propósito:
liberarse de la armadura.*

El proceso de transformación del caballero consta de tres etapas:

- 1) Sanación
- 2) Liberación
- 3) Conexión

Las tres tienen lugar en el mismo acto terapéutico. No se dan aisladas. En realidad, es el mismo proceso a tres niveles diferentes: emocional, mental y espiritual. A medida que está siendo sanado, está siendo liberado, y a medida que es liberado, comienza a conectar con su yo verdadero. Así, conforme actúa desde el corazón, y no desde la mente, va siendo transformado.

¿Qué es *sanación*? Es el fundamento de la **restauración**. Las heridas del pasado no curadas roban la energía. Y el primer problema que genera una falta de energía es el cansancio o el desánimo. Si es muy acusado, puede llegar a la apatía generalizada y a la depresión.

Curar es restablecer el equilibrio. Para que haya sanación tiene que haber antes una toma de conciencia de que tenemos un problema. Casi siempre se expresa en cierto grado de malestar o sufrimiento personal.

La sanación soluciona los síntomas que ha producido el problema raíz. Cuando se descubre la raíz (miedo = tener que agradar y demostrar), podemos liberar el síntoma. Es la parte emocional del proceso.

¿Qué es *liberación*? Es el fundamento de las **relaciones**. Las relaciones atadas no generan felicidad, porque la felicidad es una consecuencia de la libertad. El primer problema que genera una falta de libertad es la falta de comunicación. Casi siempre se expresa en cierto grado de quejas, frustra-

ción y sufrimiento manifestado en los demás, más que en uno mismo. Una persona atrapada en su armadura es una persona difícil y conflictiva.

La liberación soluciona las disfunciones que ha causado el problema matriz. Cuando identificamos el esquema o guion que obliga a actuar así, podemos reprogramar y ajustar el perfil (identidad, creencias, juicios). Es la parte mental del proceso.

¿Qué es *conexión*? Es el fundamento de la **contribución**. Tiene que ver con el potencial. El potencial es la expresión de lo que somos. Contribuir es fluir en beneficio de otros conforme a nuestra propia naturaleza. Por tanto, el primer problema que genera la desconexión con nuestro yo verdadero es una sensación de vacío, de carecer de un propósito, de no tener significado y sentido; como consecuencia, de tener la impresión de estar desperdiciando la vida.

Conectar con nuestra propia esencia soluciona el egoísmo, cuando descubrimos que el amor es la fuente del universo. Es la parte espiritual del proceso.

El proceso de transformación tiene una parte preparatoria que activa la disposición y la actitud. También tiene una parte reforzadora que fortalece la determinación y el compromiso. La persona tiene que estar dispuesta y determinada a cumplimentar su propio proceso de cambio.

Observemos que, en ambas partes (preparando y reforzando), trabajan los diversos personajes auxiliares de Merlín, sobre todo Bolsalegre, Ardilla y Rebeca, en relación con los recursos internos. Representa una simbología del inconsciente. Por otro lado, el papel que desempeñan el resto

de los personajes (la esposa, el herrero y el rey) tiene un interesante matiz de colaboración en la terapia de Merlín en cuanto a recursos externos, representando así una simbología de la conciencia.

Por último, la participación de Sam y del Dragón representa la dinámica de la dualidad, el yin y el yang, la luz y la sombra, el bien y el mal, la verdad y la mentira, el amor y el miedo, el potencial y su diablo, que lo quiere bloquear y destruir.

En la escena principal entran el Caballero y Merlín, configurando dos aspectos complementarios de una realidad: la necesidad y el aprendizaje necesario, el problema y la solución, lo que somos y lo que podemos llegar a ser.

En este proceso transformador (terapéutico, desde el punto de vista clínico), Merlín tiene tres connotaciones como guía, una por cada elemento del proceso:

- ✓ *Es un gran sabio*, lo cual está en relación con la etapa de sanación. El terapeuta, cuanto más experto, mejor terapeuta. En su conocimiento del arte de curar, tiene que tener dos herramientas a punto: la copa de plata y el laúd. Por una parte, tiene que ser capaz de fortalecer y facilitar la recuperación de la esperanza; por otra parte, tiene que ser capaz de hacer consciente al paciente de todo su proceso.

- ✓ *Es un maestro*, es decir, tiene que enseñar a pensar de forma correcta, a vivir con propósito, aprender a hacerse responsable de toda su vida. Sus lecciones suponen la verdadera escuela de iniciación en la búsqueda del propio bienestar y salud. El paciente tiene que involucrarse

en su propia cruzada de autoconocimiento y de amor de sí mismo (autoestima), para luego establecer relaciones sanas y constructivas. Esto está en relación con la etapa de liberación.

- ✓ *Es un mago.* Esto hace referencia a que, además de tratar y enseñar desde el punto de vista de la mente, es necesario hacerlo también desde el corazón. Por eso Merlín, cuando aplica sus lecciones y sus recursos, emplea diversas estrategias al mismo tiempo: el silencio para sanar, el conocimiento para liberar y la voluntad y la osadía para probar. Hasta aquí actúa el terapeuta como maestro.

A continuación, el terapeuta como mago tiene que hacer que el paciente pueda llegar hasta la cima y caiga al fondo de su memoria, a su propio abismo y vacío, para resurgir renovado. Sin esta última parte, cuando el terapeuta actúa como maestro, pero no como mago, lo que sucede es que hay retrocesos y recaídas.

La diferencia, pues, entre las dos facetas de Merlín es que el maestro ilumina, pero el mago transforma. Primero hay que hacer reflexionar; luego es el despertar. Esta parte está en relación con la etapa de conexión.

No se trata únicamente de darse cuenta de lo que hay que arreglar en la vida personal, o de saber lo que se quiere, y dar una serie de consejos. Además de esto, hay que actuar para provocar un cambio, darse la oportunidad de superar su propio estado, atreverse a avanzar, a pesar de las dificultades, atravesar su propio miedo y sufrimiento. Esto quiere decir que hay que sanar primero para poder conectar, lo que implica no mirar atrás, asumir riesgos y aceptar las conse-

cuencias. Si reflexionamos demasiado, nos paralizamos. El miedo a los cambios puede hacer que despleguemos alas, para luego no pasar del mismo nivel. La vida puede convertirse en una pura rutina por temor a la incertidumbre. Hasta que esto no duela, no nos moveremos.

Podemos creernos libres porque hayamos sanado de alguna atadura emocional, o nos hayamos desligado de algún vicio temporalmente, o hayamos roto con una relación más o menos tóxica. Más allá de todo esto, no podemos ignorar una verdad imprescindible que nos lleva a recuperar nuestra libertad personal y nos hace felices: descubrir que *el propósito de la vida es una vida con propósito*. Mientras esto no sea una prioridad para nosotros, seguiremos creando armaduras.

Ahora bien, la clave es entender que el propósito es espiritual, no material. Si no hemos aprendido a conectar para contribuir, a relacionarnos sin esperar nada a cambio, es que todavía nos estamos aclimatando a un estado pasivo y conflictivo. Esto es lo fácil y cómodo, lo que a todos nos agrada, que a menudo estén pendientes de nosotros (de otra forma, habrá enfados y malestar). Esto, precisamente, nos hace perder el control de la situación, de nuestra propia vida, y nos convierte en víctimas.

Con el objetivo de dar un giro en la actitud egoísta, para abrirse a una nueva mentalidad más acorde con el potencial, procede Merlín a su batería de preguntas, orientadas a hacer reflexionar y a despertar al caballero de su sueño de caballero.

LAS DIEZ PREGUNTAS DE MERLÍN PARA TOMAR CONCIENCIA

*El caballero dejó caer su pesado cuerpo bajo un árbol
para reflexionar sobre las preguntas del mago.*

COMO MAESTRO INVITA A LA REFLEXIÓN:

- No nacisteis con esa armadura. Os la pusisteis vos mismo. ¿Os habéis preguntado por qué?
- ¿Y quién os dijo que teníais que ir a la batalla?
- Si realmente *erais* bueno, generoso y amoroso, ¿por qué teníais que demostrarlo?
- ¿Y por qué siempre buscáis que otros os respondan vuestras preguntas?
- ¿Cómo podéis cuidar de ellos si ni siquiera podéis cuidar de *vos mismo*?

COMO MAGO INCITA A DESPERTAR:

- ¿Y cuándo fue la última vez que sentisteis el calor de un beso, olisteis la fragancia de una flor o escuchasteis una hermosa melodía sin que vuestra armadura se interpusiera entre vosotros?
- Nacéis hermosos, inocentes y perfectos. ¿Qué podría ser mejor que eso?
- ¿Cómo podíais ser mejor que otros caballeros si todos nacisteis tan inocentes y perfectos como *erais*?
- Al menos era feliz intentándolo —replicó el caballero. —¿Lo *erais*? ¿O es que estabais tan ocupado *intentando* serlo que no podíais disfrutar del simple hecho de *ser*?
- Si una persona es generosa, amorosa, compasiva, inteligente y altruista, ¿cómo podría ser más rica?