



Cuéntame un cuento

*Narraciones para el trabajo emocional
de mujeres afectadas por el VIH*



Personas con VIH desde la Perspectiva de Género
CIF: G62659230

CREACIÓN POSITIVA
C/ SANTS, 2-4 1º 1ª
08014 BARCELONA
Teléfono y fax: 93-431 45 48
C.E.: creacionpositiva@eresmas.net

autoras:
Mª Luisa García Berrocal, Montserrat Pineda Lorenzo y
Mª José Vázquez Naveira (Creación positiva)

* Cuentos extraídos del libro "Mujeres que corren con los lobos"
de Clarissa P. Estes

Se autoriza la reproducción no comercial de esta publicación siempre que se cite la fuente y no se altere el contenido.
© 2002 Creación positiva

Diseño, ilustración y maquetación
L'Apòstrof, SCCL
c.e.: apostrof@apostrof.net



Índice



El patito feo 9



La doncella sin manos 17



Barbazul 27

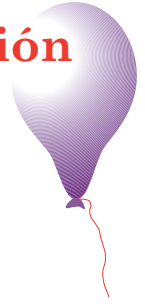


Piel de foca 35



La mujer esqueleto 43

Introducción



Desde nuestra experiencia en el contacto diario con mujeres y con hombres seropositiv@s hemos venido notando que muchas de las necesidades y demandas de las personas afectadas tienen que ver con aspectos más **generales** que la problemática específica relacionada con el VIH. Es más, la aparición del VIH/SIDA en nuestras vidas pone de manifiesto aquellas creencias, actitudes, comportamientos, y modelos de vida y pensamiento en que las personas nos vemos envueltas y que han supuesto, en numerosas ocasiones, factores de vulnerabilidad que han determinado la exposición a determinados riesgos, incluido el de contraer la infección por VIH.

Es por ello por lo que creemos que el trabajo emocional y personal debe abarcar mucho más allá que la resolución de situaciones o conflictos derivados específicamente de la infección por el VIH. Debe analizar y confrontar los elementos y factores que en un momento dado han podido ponernos en una situación de riesgo, elementos que tienen que ver con los modelos de sexualidad culturalmente determinados, con los roles de género y con su mandato social que nos dicen qué debemos hacer, pensar y sentir por el hecho de ser mujeres u hombres, lo cual tiene que ver con cómo nos sentimos como personas en una sociedad en la que la diversidad es todavía un valor por adquirir... Y el trabajo emocional debe tener en cuenta estos factores, ya que sin ellos no podremos disponer de las herramientas necesarias para paliar los efectos de la infección ni disminuir las condiciones y situaciones que contribuyen al mantenimiento de determinadas conductas de riesgo. Si no se interviene directamente en los factores de vulnerabilidad será difícil romper con la dinámica que una y otra vez nos sitúa en condiciones de exposición a determinados riesgos y que nos impide prevenir el avan-

ce de la epidemia. La participación de toda la comunidad es imprescindible para llevar a cabo esta tarea, de ahí la importancia del “empowerment” o control sobre la propia vida.

La capacitación de las mujeres, y de las mujeres afectadas por el VIH en particular, pasa por tratar aquellos aspectos que están favoreciendo su exposición a determinados riesgos. Así, creemos que para hablar de sexo más seguro y de su negociación es imprescindible, primero, poder hablar sobre nuestra propia sexualidad, nuestra vivencia de la misma, nuestros deseos y nuestro miedos, porque desde allí, desde el conocimiento de una misma, es desde donde sabremos qué queremos negociar, con quién y para qué.

Y, si aprendemos a negociar nuestra sexualidad, ¿qué nos impide negociar en otras áreas de nuestra vida? La imagen que tenemos de nosotras y de nosotros mismos depende, en gran medida, de los roles de género; poder abordar temas como nuestra identidad, ¿quién soy?, nuestro cuidado, ¿qué necesito y qué puedo hacer para conseguirlo?, nuestras emociones, ¿qué es lo que siento y el tener estas emociones cómo me hace sentir?... Todas estas preguntas requieren un tiempo y un espacio, necesitan un trabajo consciente que permita a cada persona abordar su situación actual y que facilite su crecimiento y su capacidad de tomar decisiones sobre su propia vida.

Presentamos este folleto para trabajar de manera alternativa y creativa algunas de las realidades con las que nos encontramos en nuestro quehacer cotidiano con mujeres afectadas por el VIH, ya sean mujeres seropositivas o mujeres que tienen una pareja seropositiva, y que nos permitan abordar los aspectos anteriormente citados. El material consta de cinco cuentos, escogidos de la tradición oral perteneciente a diferentes países y seleccionados para trabajar un aspecto determinado de nuestro ciclo de transformación, aunque la versatilidad de su temática permite usarlos para trabajar otros contenidos. Después de cada cuento, incluimos un guión, que no es más que una sugerencia de la cual partir para trabajar los aspectos tratados en cada narración.

Este material puede ser útil de muy diversas formas, bien como material de lectura y trabajo individual, bien como herramienta para el soporte emocional en grupo.

Sobre los cuentos

En la tradición de contar cuentos existe la idea de que algunas historias contienen en su interior los procesos mediante los que nos transformamos y pasamos de un nivel de conciencia a otro.

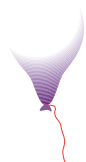
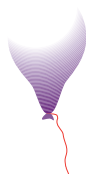
En esta tradición se considera que todas las experiencias de la vida son válidas y forman parte de un proceso de crecimiento o transformación dirigido hacia la potenciación de lo mejor de nosotras mismas. Esta idea puede parecer algo difícil de aceptar, sobre todo cuando nuestras experiencias vitales son extremas; aunque, cuando aprendemos a incorporar las vivencias cotidianas en un contexto más amplio y empezamos a contar nuestro propio cuento, nuestros propios cuentos, entonces es cuando empezamos a disfrutar de una vida en la cual lo que se busca ya no es un final feliz sino un desarrollo enriquecedor.

Según la Alquimia, el plomo se transformaba en oro, y en la práctica de contar cuentos, el oro es la metáfora que resume un proceso completo de transformación psicológica, que es lo que ocurre cuando se producen determinados cambios en nuestra vida: cuando pasamos de la pubertad a la vida adulta; cuando nos vemos en la necesidad de incluir la enfermedad en nuestras vidas; cuando aparecen emociones o sentimientos que no habíamos tenido anteriormente. En eso consiste la maduración o construcción de la psique.

La metáfora (el cuento) tiene una forma muy potente de acción en nuestro interior, y el trabajo con estas formas de expresión es, además, un trabajo de autoayuda, ya que la persona que se familiarice con el mismo estará en condiciones de reconocer los momentos de crisis como una indicación de un "Momento Iniciático", es decir, el fin de una etapa conocida y el comienzo de un nuevo tramo del camino. Estará entonces en condiciones de identificar sus dificultades, considerándolas un desafío necesario para la transformación, y de reconocer los elementos de ayuda que le faciliten superarlas. Este trabajo le permitirá encontrar un sentido positivo y un orden espiritual a esa parte de su viaje, y resulta una experiencia enriquecedora tener la posibilidad de reconocer y elaborar la propia leyenda personal, con los ayudantes, magos, hadas y brujas que en ella intervienen.

En el caso de que decidas utilizar este material como taller para el soporte grupal, ten en cuenta que para que una sesión de cuentacuentos sea productiva se tienen que producir las premisas de la Alquimia: una alquimista (la contadora) que creará un espacio ritual, confidencial, sin intrusiones externas, que ofrezca las condiciones necesarias para que se produzca el proceso alquímico y que estará atenta a que el resto de los factores se encuentre en su justa medida, añadiéndolos cuando sea necesario; una audiencia (materia prima) que esté dispuesta a transformarse, y el fuego del cuento, que provocará el calor necesario para que se produzca el cambio.

Ahora te invitamos a abrir esta puerta que te permita emprender uno de los viajes más mágicos: el descubrimiento de un@ mism@.



Cuéntame un cuento



El patito feo

Se acercaba la estación de la cosecha y las viejas hacían muñecas verdes con las gavillas de maíz. Los viejos remendaban las mantas y las muchachas bordaban sus vestidos blancos con flores de color rojo sangre. Los chicos cantaban mientras aventaban el heno dorado. Las mujeres tejían ásperas camisas para el invierno que se aproximaba y los hombres ayudaban a recoger, arrancar, cortar y cavar los frutos que los campos habían ofrecido. El viento empezaba ya a arrancar las hojas un poco más cada día, y río abajo había una mamá pata empollando sus huevos en el nido.

Todo iba según lo esperado para mamá pata. Por fin, uno a uno los huevos empezaron a temblar y agitarse hasta que se rompieron las cáscaras y salieron tambaleándose los recién nacidos. Pero quedaba un huevo, uno muy grande, que seguía inmóvil como una roca.

Una vieja pata se acercó y mamá pata le mostró a sus hijitos recién nacidos.

—¿No son preciosos? —preguntó ufana.

Pero el huevo que no se había abierto atrajo la atención de la vieja pata y advirtió a mamá pata que no siguiera incubándolo.

—Es un huevo de pavo —exclamó la vieja pata—, no es un huevo muy adecuado. Ya sabes que no es posible meter a un pavo en el agua.



Lo sabía porque ella lo había intentado. Pero mamá pata creía que después de haber estado empollando tanto tiempo no le haría daño hacerlo un poco más.

—No es eso lo que me preocupa —dijo—, ¿sabías que el bribón del padre de estos patitos no ha venido a verme ni una sola vez?

En ese momento, el gran huevo empezó a moverse y a rodar hasta que por fin se abrió y de él salió una gran criatura. Su piel estaba salpicada de venas rojas y azules, sus pies eran de color lila claro y sus ojos de un rosa transparente.

Mamá pata ladeó la cabeza y estiró el cuello para mirarlo bien. No pudo evitar pensar que era muy feo.

—Quizás sea un pavo después de todo —se dijo preocupada. Pero cuando el patito feo se dirigió al agua con el resto de la pollada, mamá pata pudo ver que nadaba con firmeza y sabiduría—. Sí, es uno de los míos, aunque tenga un aspecto tan peculiar. Pero si se le mira bien, con buenos ojos, casi podría decirse que es guapo.

Así que lo presentó al resto de animales de la granja. Pero antes de que ella pudiera darse cuenta, otro pato atravesó el patio a toda prisa y picó al patito feo en el cuello. Mamá pata le gritó que se detuviera, pero el agresor se disculpó:

—Bueno, es que tiene un aspecto tan extraño y feo. Hay que animarle un poco.

Y la reina de los patos, con su cinta roja en la pata, dijo:

—Vaya, otra nidada. Como si no tuviéramos bastantes bocas que alimentar. Y ese de ahí, ese tan grande y feo, seguro que es una equivocación.

—No es una equivocación —dijo mamá pata—. Va a ser muy fuerte. Sólo que estuvo en el huevo demasiado tiempo y todavía está un poco deformado, pero

se recuperará, ya verás —y se puso a alisar las plumas del patito feo y a lamer los remolinos que se le formaban.

Pero los demás hacían todo lo que podían para meterse con el patito feo. Le perseguían, le picoteaban, le mordían y le gritaban. Y a medida que pasaba el tiempo su tormento cada vez era mayor. Se escondía, se escabullía a derecha e izquierda, pero no lograba escapar. El patito se sentía la criatura más desdichada del mundo.

Al principio, su madre le defendía, pero hasta ella empezó a cansarse de todo y exclamó exasperada que le gustaría que estudiara muy lejos. Y al oír esto, el patito feo se decidió a marchar de la granja.

Con casi todas sus plumas arrancadas y con un aspecto muy desaliñado echó a correr hasta que llegó a una marisma. Y allí se tumbó al borde del agua, con el cuello estirado, bebiendo de vez en cuando como podía.

Dos gansos le observaban entre los matorrales. Eran jóvenes y muy pagados de sí mismos.

—Eh, tío, feúcho —le gritaron con tono burlón.— ¿Quieres venir con nosotros hasta el siguiente condado? Hay allí un montón de gansitas jóvenes para elegir.

De repente se oyeron unos disparos y los gansos cayeron con un ruido sordo mientras las aguas de la marisma se teñían de rojo con su sangre. El patito feo se sumergió para cubrirse y a su alrededor todo eran disparos y humo y ladridos de perros.

Por fin, la marisma recuperó su calma y el patito corrió y voló tan lejos de allí como pudo. Al atardecer llegó a una choza cuya puerta colgaba de un hilo y cuyas paredes estaban llenas de grietas. En ella vivía una vieja harapienta con un gato despeinado y una gallina bizca. El gato se ganaba su estancia cazando ratones y la gallina poniendo huevos.

La vieja se alegraba de haber encontrado un pato. “A lo mejor pone huevos”, pensó. “Y si no, podemos matarlo y comerlo.” Con lo cual el patito se quedó, pero era constantemente atormentado por el gato y la gallina, quienes le preguntaban:

—¿Para qué sirves, si no pones huevos ni cazas?

Lo que más me gusta —suspiraba el patito—, es sumergirme, ya sea en el amplio cielo azul o bajo la fría agua del estanque.

El gato no encontraba ningún sentido al hecho de sumergirse y criticaba al patito por sus estúpidos sueños. La gallina tampoco encontraba ningún sentido a mojarse las plumas, con lo que también se reía del patito. En definitiva, resultaba evidente que allí no encontraría paz, por lo que el patito se fue para ver si las cosas mejoraban en otro sitio.

Llegó a un estanque, pero mientras nadaba en él, notó que el agua se iba enfriando cada vez más y más. Una bandada de criaturas, las más hermosas que él hubiera visto, pasaban volando por encima de su cabeza. Se gritaban desde arriba y al oír los sonidos que emitían sintió que su corazón saltaba y se rompía al mismo tiempo. Les respondió con un sonido que nunca había emitido anteriormente. Nunca había visto criaturas más hermosas y nunca se había sentido tan desvalido.

Dio vueltas y más vueltas en el agua para observarlos hasta que desaparecieron de su vista y entonces se sumergió hasta el fondo del lago y allí se acurrucó temblando. Estaba fuera de sí, pues sentía un amor inmenso hacia esas grandes aves blancas, un amor que no lograba entender.

Se levantó un viento más frío aún que soplaba cada vez más fuerte con el paso de los días, y la nieve se convirtió en hielo. Los viejos rompían el hielo de las lecheras y las viejas hilaban hasta muy tarde por la noche. Las madres ali-

mentaban a tres bocas al mismo tiempo a la luz de las velas y los hombres buscaban a sus orejas bajo los blancos cielos de medianoche. Los jóvenes se hundían en la nieve hasta la cintura para ir a ordeñar y las chicas imaginaban que veían rostros de hombres jóvenes en las llamas del fuego mientras cocinaban. Y en el estanque cercano, el patito tenía que nadar cada vez más rápido en círculos para mantener despejado un lugar en el hielo.

Una mañana, el patito se encontró aprisionado entre el hielo y entonces sintió que se iba a morir. Dos ánares reales descendieron y se deslizaron sobre el hielo. Observaron al patito mientras graznaban:

—Qué feo eres. Es una lástima, pero no se puede hacer nada por los que son como tú —y se alejaron volando.

Afortunadamente pasó un granjero y liberó al patito rompiendo el hielo con su bastón. Lo recogió, lo arrojó bajo su abrigo y regresó a casa. Una vez de vuelta, los hijos del granjero intentaron coger al patito, pero él se asustó y salió volando hacia las vigas, haciendo que todo el polvo allí acumulado cayera sobre la mantequilla. Desde allí cayó directamente en el bidón de la leche y mientras luchaba por salir, completamente mojado y aturdido, cayó en el tonel de harina. La mujer del granjero le perseguía con una escoba y los niños se partían de risa.

El patito escapó a través de la gatera y, libre al fin, se dejó caer en la nieve medio muerto. Pero se esforzó por continuar hasta que llegó a otro estanque y luego a otra casa, y otro estanque, y otra casa, pasando así todo el invierno, alternando entre la vida y la muerte.

A pesar de todo, retornó el suave aliento de la primavera y las viejas sacudieron los colchones de plumas y los viejos dejaron de lado sus calzones largos. Más bebés vinieron al mundo durante la noche mientras los padres paseaban nerviosos por el patio bajo el cielo estrellado. Durante el día, las chicas se ador-

naban el pelo con narcisos y los muchachos contemplaban apreciativamente los tobillos de las chicas. Y en un estanque cercano, el agua se fue calentando y el patito feo, que flotaba en él, iba estirando sus alas.

¡Qué fuertes y grandes eran! Se elevaban sobre la tierra y desde el aire veía los huertos cubiertos con sus mantos blancos, los granjeros arando, y a toda la naturaleza joven empollando, avanzando, zumbando y chapoteando. Nadando también en el estanque había tres cisnes, las mismas maravillosas criaturas que había visto el otoño pasado, aquellas que habían hecho que le doliera el corazón, y se sintió impulsado a unirse a ellos.

—¿Qué pasará si fingen que les gusto y al acercarme a ellos se van volando entre risas? —pensaba el patito. Pero se acercó planeando y se posó en el estanque mientras el corazón le latía con fuerza.

En cuanto le vieron, los cisnes nadaron hacia él. “No hay ninguna duda de que éste es mi fin,” pensaba el patito. “Pero si soy a morir mejor que sea a manos de estas maravillosas criaturas que de cazadores, mujeres de granjeros o largos inviernos.” E inclinó la cabeza esperando los golpes.

Pero, ¡oh milagro! El reflejo en el agua le devolvió la imagen de un cisne en todo su esplendor: plumaje blanco, ojos negros y todo lo demás. El patito feo no pudo reconocerse al principio ya que se parecía a los hermosos extranjeros, a aquellos a quienes había admirado desde la distancia.

Y resultó que él era uno de ellos después de todo. Su huevo había ido a parar accidentalmente a un familia de patos. Era un cisne, un espléndido cisne. Y por primera vez los de su propia clase se acercaron a él y le tocaron suave y cariñosamente con el extremo de sus alas. Le acariciaban con sus picos y nadaban a su alrededor dándole la bienvenida.

Y los niños que venían a tirar migas de pan a los cisnes gritaron alborozados:

—Eh! hay uno nuevo.

Y igual que hacen los niños de todo el mundo, corrieron a decírselo a todos. Y las viejas se acercaron al agua soltándose sus largas trenzas plateadas. Y los jóvenes formaron un cuenco con las manos para recoger agua en él y salpicar a las muchachas, quienes se ruborizaban como pétalos. Los hombres dejaron de ordeñar para respirar un poco de aire. Las mujeres dejaron de coser para reír con sus compañeras. Y los viejos contaron historias sobre lo interminable de las guerras y la brevedad de la vida.

Y todos se iban bailando, por culpa de la vida y la pasión y el paso del tiempo. Los hombres y las mujeres jóvenes, todos se iban bailando. Y los viejos, maridos y mujeres, todos se iban bailando. Los niños y los cisnes se iban bailando... dejándonos sólo a nosotras... con la primavera... y otra mamá pata empollando sus huevos a la orilla del río.

fin



HOJA DE TRABAJO PARA EL PATITO FEO

Tema: La IDENTIDAD

Objetivos:

- ➔ Entender la identidad como un proceso continuo a lo largo de toda la vida.
- ➔ Entender la identidad como un proceso consciente de búsqueda de una misma.
- ➔ Reconocer nuestra propia identidad y hacer consciente el proceso recorrido hasta ahora.
- ➔ Fomentar el valor de la diversidad individual.
- ➔ Identificar aquellas emociones que pueden aparecer con el sentimiento de ser diferente (culpa, vergüenza, miedo al rechazo...)
- ➔ Identificar los diferentes grupos de referencia y pertenencia.

Sugerencias para la facilitación:

- ☞ ¿Qué te ha sugerido este cuento?
- ☞ ¿Qué reconoces en el cuento de tu vida?
- ☞ ¿Cómo te has sentido al escuchar el cuento?
- ☞ ¿Qué hace diferente al patito feo?
- ☞ ¿Qué crees que siente el patito feo al ver a los cisnes volando?
- ☞ ¿Cómo crees que se sentía el patito en el estanque helado?
- ☞ ¿Qué crees que ha hecho posible la transformación del patito feo? ¿Cómo crees que ha sido su camino, su proceso?
- ☞ ¿Qué impulsa al patito feo a acercarse a los cisnes del estanque?
- ☞ ¿Qué siente el patito ante su nueva imagen?
- ☞ ¿Te has sentido alguna vez “patito feo”? ¿Cómo te sentiste en esa situación? ¿Qué fue lo que hizo en ese momento que te sintieras como un “patito feo”?
- ☞ ¿Qué mensajes recibías de tu entorno? ¿Cómo fueron los modos de ayuda que recibiste?
- ☞ ¿Cómo fue tu camino de búsqueda? ¿Con quién o qué te encontraste?
- ☞ ¿Cómo es la imagen que ahora te devuelve de ti misma el agua del estanque?
- ☞ ¿Te parece que hay diferencia entre preguntarse quién soy /para qué sirvo?



La doncella sin manos

Hace mucho tiempo, o puede que no tanto, el hombre que vivía camino abajo todavía poseía una enorme piedra con la que molía el trigo de los aldeanos y lo convertía en harina.

El molinero estaba atravesando una mala época, pues sólo le quedaba la enorme muela que guardaba en un cobertizo que hacía de molino y un manzano florido que crecía detrás de éste.

Un día fue al bosque a cortar leña con su afilada hacha cuando, sin saber cómo, se le apareció un extraño anciano que salió de detrás de un árbol.

—No hace falta que te agotes cortando leña —guiñó el viejo—. Te colmaré de riquezas si me das lo que hay detrás de tu molino.

“¿Qué hay detrás de mi molino, como no sea el manzano florido?”, reflexionó el molinero. Y sin pensarlo dos veces aceptó el trato que le ofrecía el viejo.

—Dentro de tres años vendré a llevarme lo que ya es mío —dijo el extranjero soltando una risotada mientras se alejaba cojeando entre los árboles.

En el camino de vuelta a casa el molinero se encontró con su mujer que había salido corriendo a toda prisa de casa con el delantal ondeando al viento y el cabello despeinado.

—Esposo mío —dijo ella—, al dar la hora apareció en la pared de nuestra casa un lujoso reloj, nuestras humildes sillas fueron sustituidas por otras tapizadas de terciopelo, aparecieron multitud de víveres en nuestra despensa y las arcas están llenas a rebosar. Te suplico que me expliques cómo ha podido ocurrir esto.

Justo en aquel momento aparecieron unos anillos de oro en sus dedos y su cabello fue recogido con una diadema de oro.

—¡Oh! —exclamó el molinero, contemplando con asombro cómo su pobre abrigo se transformaba en uno de raso. Ante sus asombrados ojos, sus zuecos de madera con tacones gastados se convirtieron en espléndidos zapatos—. Debe ser obra del forastero —dijo con la voz teñida por la emoción—. Me tropecé en el bosque con un hombre muy extraño vestido de negro que me prometió riquezas sin fin si le daba a cambio lo que hay detrás del molino. Ya plantaremos otro manzano, querida esposa.

—¡Oh, esposo mío! —sollozó la mujer, mirándole como si acabaran de darle un golpe mortal—. El hombre vestido de negro era el demonio y sí que es verdad que detrás del molino hay un árbol, pero ahora también está allí nuestra hija, barriendo el patio.

Los desconsolados padres regresaron a toda prisa a casa derramando amargas lágrimas sobre sus ricos ropajes. Su hija pasó tres años sin encontrar marido a pesar de que su carácter era tan dulce como las primeras manzanas primaverales. El día en que el demonio acudió a buscarla, la joven se bañó, se vistió con una túnica blanca y permaneció de pie en el centro del círculo de tiza que había trazado a su alrededor. Cuando el demonio alargó la mano para cogerla, una fuerza invisible lo arrojó al otro lado del patio.

—No tiene que volver a bañarse —gritó el demonio—, de lo contrario no podré acercarme a ella.

Los padres y la hija se asustaron. Pasaron varias semanas, en cuyo transcurso la hija no se bañó, por lo que tenía todo el cabello pegajoso, las uñas orladas de negro, la piel grisácea y la ropa tiesa y ennegrecida a causa de la suciedad.

Cuando la doncella se parecía más a un animal que a una persona, el demonio regresó. Pero la joven rompió a llorar con desconsuelo. Las lágrimas se filtraron a través de sus dedos y le bajaron por los brazos hasta tal extremo que éstos quedaron tan blancos y limpios como la nieve. El demonio se enfureció.

—Hay que cortarle las manos, de lo contrario no podré acercarme a ella.

El padre le miró horrorizado.

—¿Quieres que le corte las manos a mi propia hija?

—Si no lo haces, todo lo que hay aquí morirá, tú, tu mujer y todos los campos hasta donde alcanza la vista —rugió el demonio.

El padre se asustó tanto que obedeció y, suplicándole a su hija que lo perdonara, empezó a afilar el hacha de plateado filo. La hija se sometió a su voluntad diciendo:

—Soy tu hija, haz lo que tengas que hacer.

Y lo hizo, pero al final nadie pudo decir quién gritó más de dolor, si la hija o el padre. Así terminó la vida de la muchacha tal y como ésta la había conocido.

Cuando regresó el demonio, la joven había derramado tantas lágrimas que los muñones de sus brazos volvía a estar limpios y el demonio fue arrojado al otro lado del patio cuando trató de cogerla. Soltando unas maldiciones que provocaron una serie de pequeños incendios en el bosque, desapareció para siempre, pues había perdido el derecho a reclamar la propiedad de la muchacha.

El padre había envejecido cien años y la madre también. Como auténticos habitantes del bosque que eran, siguieron adelante de la mejor manera posible. El anciano padre le ofreció a su hija un espléndido castillo y riquezas para toda la vida, pero ella le contestó que más le valía convertirse en una mendiga y buscarse el sustento en la caridad del prójimo. Así pues, la joven se envolvió los muñones de los brazos en una gasa limpia y al rayar el alba abandonó la vida que había conocido hasta entonces.

Anduvo y anduvo. El sol del mediodía hizo que el sudor le dejara unos surcos de mugre en el rostro. El viento le despeinó el cabello hasta dejárselo convertido en una especie de nido de cigüeñas con las ramas entrocadas en todas direcciones. En mitad de la noche llegó a un vergel real, donde la luna iluminaba todos los frutos que colgaban de los árboles.

Pero no podía entrar porque el vergel estaba rodeado por un foso de agua y ella se dejó caer de rodillas, pues se moría de hambre. Un espíritu vestido de blanco se le apareció, cerró una de las compuertas y el foso se vació.

La doncella caminó entre los perales y comprendió que cada una de aquellas preciosas peras estaba contada y numerada y que, además, todas estaban vigiladas. Pese a ello, una rama se inclinó con un crujido para que la muchacha pudiera alcanzar el delicioso fruto que colgaba de su extremo. Ella acercó los labios a la dorada piel de la pera y se la comió bajo la luz de la luna, con los brazos envueltos en gasas y el cabello desgreñado cual si fuera una figura de barro, la doncella sin brazos.

El hortelano lo vio todo, pero intuyó la magia del espíritu que protegía a la doncella y no intervino. Cuando terminó de comer la pera, la joven cruzó de nuevo el foso y se quedó dormida al abrigo del bosque.

A la mañana siguiente se presentó el rey para contar sus peras y descubrió que faltaba una. Mirando arriba y abajo, no logró encontrar el fruto perdido.

—Anoche dos espíritus vaciaron el foso —le explicó el hortelano—, entraron en el huerto a la luz de la luna y uno de ellos, que era manco se comió la pera que la rama le ofreció.

El rey dijo que aquella noche montaría guardia. En cuanto oscureció se fue al jardín con su hortelano y su mago, que sabía hablar con los espíritus. Los tres se sentaron debajo de un árbol e iniciaron la vigilancia. A media noche apareció la doncella flotando por el bosque, envuelta en sucios andrajos, con el cabello desgredado, el rostro liznado de mugre y los brazos desprovistos de manos, en compañía del espíritu vestido de blanco.

Ambos entraron en el vergel de la misma manera que la primera vez. Un árbol volvió a inclinar amablemente una de sus ramas hacia ella y la joven se comió la pera de su extremo.

El mago se acercó a ellos, aunque no demasiado, y les preguntó:

—¿Sois de este mundo o no sois de este mundo?

—Yo antes era del mundo, pero no soy de este mundo.

—¿Es un ser humano o es un espíritu? —le preguntó el rey al mago.

El mago le contestó que era lo uno y lo otro.

Al rey le dio un vuelco el corazón y corriendo hacia ella exclamó:

—No te abandonaré nunca. A partir de hoy yo cuidaré de ti.

En su castillo le mandó hacer unas manos de plata que le acoplaron a los brazos. Y así fue como el rey se casó con la doncella sin brazos.

A su debido tiempo, el rey tuvo que combatir en una guerra contra un reino lejano y le pidió a su madre que cuidara de la joven reina, pues la amaba con todo su corazón.



—Si da a luz, envíame inmediatamente un mensaje.

La joven reina dio a luz a una preciosa criatura y la madre del rey envió un mensajero al soberano para comunicarle la buena nueva. Pero por el camino, el mensajero se cansó y al llegar a un río se sintió cada vez más soñoliento hasta que, al final, se quedó completamente dormido a la orilla de la corriente. El demonio apareció por detrás de un árbol y cambió el mensaje por otro en el que se decía que la reina había dado a luz a una criatura que era medio persona y medio perro.

El rey se sintió horrorizado cuando leyó el mensaje, pero envió otro de vuelta diciendo que amaba a la reina y pidiendo que la cuidaran en esta difícil situación.

El mensajero que llevaba la respuesta volvió a llegar hasta el río y, sintiéndose cansado, cayó en un profundo sueño a sus orillas. Mientras tanto, el diablo salió de su escondite y cambió el mensaje por otro que decía: “Mata a la reina y a su hijo”.

La anciana madre estaba conmovida por esta petición y envió a un mensajero para que lo confirmara. Varios mensajeros viajaron de uno a otro lado, siempre quedándose dormidos a orillas del río y permitiendo que el diablo cambiara los mensajes haciéndolos cada vez más terribles. El último de ellos pedía a la madre que conservara “la lengua y los ojos de la reina como prueba de que había sido asesinada.”

La madre no podía soportar la idea de matar a la encantadora reina y en su lugar sacrificó a un ciervo, le sacó la lengua y los ojos y los escondió. Luego ayudó a la joven reina a sujetarse a su hijo al pecho y, poniéndole un velo, la instó a que huyera para salvar su vida. Ambas mujeres lloraban mientras se daban besos de despedida.

La joven reina vagó sin rumbo hasta que llegó al bosque más grande y espeso que había visto. Eligió un sendero y lo siguió dando vueltas y más vueltas intentando encontrar una salida. Cuando era casi de noche, el mismo espíritu vestido de blanco apareció y la guió hasta una posada muy pobre regentada por amables leñadores. Otra muchacha vestida de blanco guió a la reina hacia el interior y la llamó por su nombre. Tras acostar al niño la joven preguntó:

— ¿Cómo sabes que soy una reina?

— Quienes pertenecemos al bosque sabemos esas cosas, señora. Descansa ahora.

Así, la reina permaneció siete años en la posada y fue feliz con su hijo y con la vida que llevaba. Sus manos empezaron a crecer poco a poco, primero como las de un bebé, rosadas como perlas, y luego como las de una niña pequeña hasta que llegaron a ser las manos de una mujer.

Durante este tiempo, el rey volvió de la guerra y su madre lloró mientras le enseñaba la lengua y los ojos que había guardado como prueba:

— ¿Por qué me has hecho asesinar a unos inocentes?

Al oír la terrible historia, el rey se desesperaba y sollozaba inconsolable. Su madre, al ver su dolor, le dijo que esos eran los ojos y la lengua de un ciervo y que ella había enviado a la reina y a su hijo al bosque.

El rey juró que no comería ni bebería y que viajaría mientras el cielo fuera azul hasta que los encontrara. Buscó durante siete años. Sus manos se volvieron negras, su barba de color castaño estaba enmarañada, sus ojos cercados de ojeras. Durante este tiempo, no comió ni bebió, pero una fuerza más grande que él mismo le ayudaba a continuar con vida.

Por fin llegó a la posada que regentaban los habitantes del bosque. La mujer de blanco le invitó a entrar y él fue a acostarse vencido por el cansancio. La

mujer puso un velo sobre su rostro y en seguida él se quedó dormido. Mientras respiraba el aire del sueño más profundo, el velo se fue deslizando y poco a poco se apartó de su cara, así que despertó para encontrarse con una hermosa mujer y un precioso niño que le miraban atentamente.

—Yo soy tu esposa y éste es tu hijo.

El rey estaba ansioso por creerla, aunque comprobó que la doncella tenía manos.

—Gracias a mi trabajo y a las atenciones que les he prodigado, mis manos han vuelto a crecer —dijo la doncella. Y la mujer de blanco sacó las manos de plata del baúl donde habían estado guardadas. El rey se levantó y abrazó a la reina y a su hijo, y ese día fue un día de júbilo en el bosque.

Todos los espíritus y los habitantes de la posada celebraron un espléndido festín y después el rey y la reina volvieron con su hijo a casa de la anciana madre, celebraron un segundo matrimonio y tuvieron muchos más hijos, los cuales contaron esta historia a cien personas y éstas a su vez a otras cien igual que vosotras sois parte de las cien a quien yo se la estoy contando.

fin



HOJA DE TRABAJO PARA LA DONCELLA SIN MANOS

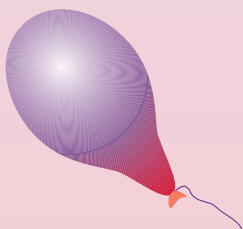
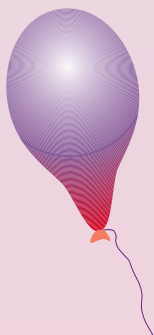
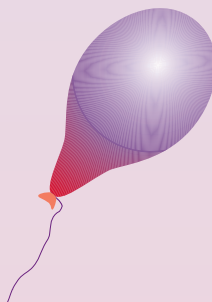
Tema: Los LÍMITES/ LAS DECISIONES

Objetivos:

- ➡ Entender la toma de decisiones como un proceso personal y vital que nos permite el crecimiento.
- ➡ Identificar cuáles son los factores que nos pueden impedir o dificultar tomar nuestras propias decisiones y marcar nuestros límites
- ➡ Identificar las emociones y sentimientos que pueden aparecer cuando nos hacemos cargo de nosotras mismas.
- ➡ Reconocer las expectativas que tienen los otros y como éstas nos pueden afectar.
- ➡ Identificar nuestras propias expectativas.

Sugerencias para la facilitación:

- 👤 ¿Qué te ha sugerido este cuento?
- 👤 ¿Qué reconoces en el cuento de tu vida?
- 👤 ¿Cómo te has sentido al escuchar el cuento?
- 👤 ¿Qué simboliza para ti la suciedad de la doncella?
- 👤 ¿Qué crees que impide al demonio que se la lleve?
- 👤 ¿Qué simbolizan para ti los brazos de plata?
- 👤 ¿Qué significa para ti el espíritu blanco que guía a la doncella?
- 👤 ¿Qué crees que motiva a la doncella convertirse en una mendiga?
- 👤 ¿Qué significa para ti el velo del rey?
- 👤 ¿Qué crees que hace que a la doncella le vuelvan a crecer los brazos?
- 👤 En alguna ocasión, crees que han decidido por ti? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué ocurrió después? ¿Qué hubiera pasado si no lo hubieras permitido?
- 👤 ¿Qué expectativas crees que tiene tu pareja, familia, entorno con respecto a ti? ¿Qué ocurría si no cumples con esas expectativas?
- 👤 ¿Qué aspectos tienes en cuenta al tomar decisiones que afectan a tu vida? ¿Crees que tienes en cuenta tus necesidades?
- 👤 ¿Cómo te sientes cuando tomas decisiones sobre tu propia vida?
- 👤 ¿Qué factores crees que están facilitando o dificultando marcar tus límites y tus propias decisiones?





Existe un mechón de barba guardado en el convento de las monjas blancas, en unas lejanas montañas. Nadie sabe cómo llegó allí. Algunos dicen que fueron las monjas que enterraron lo que quedó de su cuerpo, porque nadie más quería tocarlo, y aunque se ignora por qué razón las monjas decidieron mantener una reliquia semejante, se cuenta que esa es la verdad. Una amiga de una amiga mía lo ha visto con sus propios ojos y dice que la barba es azul, de color índigo para mayor exactitud. Es tan azul como el azul oscuro del lago, como el azul de la sombra de un agujero por la noche. Este mechón perteneció en su día a un hombre del que se decía que era un mago fracasado, un hombre que tenía ojo para las mujeres, un hombre conocido con el nombre de Barbazul.

Se contaba que cortejaba a tres hermanas al mismo tiempo, pero ellas se mostraban asustadas por el extraño color azul de su barba y se escondían cuando las llamaba.

En un esfuerzo para convencerlas de su genialidad, las invitó a dar un paseo por el bosque y llegó conduciendo un carruaje de caballos adornados con cascabeles y lazos carmesí. Instaló a las tres hermanas y a la madre en el carruaje y juntos se adentraron en el bosque. Pasaron un día estupendo, acompañados en todo momento por los perros que iban y venían a su alrededor.

Al mediodía, se detuvieron bajo un árbol gigante y Barbazul las halagó con-

tán doles historias y las deleitó con un trato exquisito, con lo que las hermanas empezaron a pensar:

—Bueno, quizás no sea tan malo después de todo.

Volvieron a casa charlando sobre lo interesante que había resultado el día y lo bien que lo habían pasado.

Sin embargo, las dos hermanas mayores volvieron a sentir dudas y temores al respecto y prometieron no ver de nuevo a Barbazul. Pero la hermana menor pensó que si un hombre podía ser tan encantador quizás toda su reputación fuera una equivocación. Y cuanto más pensaba, menos horrible le parecía y menos azul recordaba su barba.

Así que, cuando Barbazul pidió su mano en matrimonio, ella le aceptó. Después de pensarlo mucho llegó a creer que iba a casarse con un hombre muy elegante. Y, en efecto, se casaron y después se trasladó al castillo que él tenía en el bosque. Pasado algún tiempo, se acercó a ella un día y le dijo:

—Debo irme durante algún tiempo. Así que puedes invitar a tu familia a venir aquí si así lo deseas. Puedes cabalgar en los bosques y encargarte a la cocinera que prepare un festín. Puedes hacer lo que te apetezca, cualquier cosa que te haga ilusión. Toma todas mis llaves. Puedes abrir todas las puertas que quieras, la de las despensas, la de la caja fuerte, cualquiera de ellas menos la que abre esta pequeña llave. Esta no debes utilizarla.

A lo que respondió la esposa:

—Sí, me parece muy bien y haré lo que me pides. Puedes irte, querido esposo. No te preocupes y vuelve pronto.

De forma que él se marchó y ella se quedó. Sus hermanas vinieron a visitarla y se mostraron, como cualquier ser humano, muy curiosas sobre lo que el amo

había dicho que había que hacer mientras él estaba ausente. La joven esposa se lo contó con ingenuidad.

—Dijo que podíamos hacer lo que quisiéramos y entrar en cualquier habitación excepto una. Pero no sé cuál es. Me ha dicho que no utilice esta llave pero no sé a qué puerta corresponde.

Las hermanas decidieron jugar a descubrir qué llave correspondía a cada puerta. El castillo tenía tres pisos, con cien puertas en cada ala, y como había tantas llaves en el llavero, iban de puerta en puerta con gran regocijo abriendo cada una de ellas. Tras una de las puertas estaban las despensas, tras otra la caja fuerte. Tras cada una de ellas se encontraba todo tipo de artículos y cada uno de ellos parecía ser más maravilloso que el anterior. Por fin, después de haber visto todas esas maravillas, llegaron por último a la bodega y, al extremo del pasillo, vieron una pared blanca.

Se preguntaron a dónde correspondía la última llave, la que tenía un pequeño rollo en la parte superior:

—Quizás esta llave no pertenece a ninguna puerta —pensaron.

Y mientras lo decían escucharon un ruido extraño. Se apiñaron en la esquina, desde donde pudieron ver una pequeña puerta que se cerraba. Cuando intentaran abrirla de nuevo, comprobaron que estaba cerrada. Una de ellas exclamó:

—Hermana, dame la llave. Seguramente ésta es la puerta que abre esa pequeña llave.

Sin pensarlo dos veces, una de las hermanas colocó la llave en la cerradura y la giró. El cerrojo chirrió y la puerta se abrió, pero en el interior estaba tan oscuro que no se veía nada.

—Hermana, trae una vela.

Y encendieron una vela que fue llevada a la habitación. Las tres mujeres dieron un grito al unísono al ver la habitación llena de sangre, los huesos ennegrecidos de varios cadáveres esparcidos por el suelo y las calaveras apiladas en un rincón como una pirámide de manzanas.

Cerraron de golpe la puerta, retiraron la llave de la cerradura y se apoyaron una en la otra, con el pecho encogido. ¡Dios mío! ¡Dios mío!

Cuando la esposa volvió la vista hacia la llave, vio que estaba teñida de sangre. Horrorizada, utilizó su falda para limpiarla, pero la sangre no desaparecía. “¡Oh, no!”, gritó. Cada hermana realizó un intento de limpiar la llave, pero la sangre persistía.

La esposa escondió la pequeña llave en su bolsillo y corrió hacia la cocina. Cuando llegó, su vestido blanco estaba manchado de sangre que chorreaba desde su bolsillo, pues de la llave seguían cayendo gotas de sangre de color rojo oscuro. Entonces ella le pidió a la cocinera que le diera crin de caballo, con la que frotó la llave sin que pudiera hacer que dejara de sangrar. Gota tras gota de pura sangre roja seguía cayendo de la pequeña llave.

La sacó fuera y la frotó con cenizas de la cocina. La acercó al fuego para chamuscarla. La cubrió con telas de araña para detener el flujo de sangre, pero nada podía interrumpir aquel llanto de sangre.

—Dios mío, ¿qué voy a hacer? —sollozaba.— Ya sé, esconderé la llave. La pondré en el armario y cerraré la puerta. Esto no es más que una pesadilla. Todo va a salir bien.

Y eso fue lo que hizo. A la mañana siguiente, su marido llegó a casa y entró en el castillo llamando a su mujer.

—Bien, ¿qué ocurrió mientras estaba fuera?

—Todo ha ido muy bien, mi señor.

—Y ¿cómo están mis despensas —tronó el marido.

—Muy bien, señor.

—¿Y mi caja fuerte? —rugió él.

—También está bien, señor.

—Así que todo ha ido bien, ¿verdad esposa mía?

—Sí, todo está en orden.

—Bien —susurró él—, entonces devuélveme mis llaves.

De un solo vistazo advirtió que faltaba una llave.

—¿Dónde está la llave más pequeña?

—La... la he perdido. Sí, la he perdido. He salido a montar a caballo y se me cayó el llavero. Debo haber perdido una llave.

—¿Qué has hecho con ella, mujer?

—Yo... yo... no recuerdo.

—No me mientas. Dime lo que has hecho con la llave.

Él le puso la mano en la cara como si fuera a acariciarla, pero en vez de eso la cogió por el pelo.

—Mujer infiel —gritó mientras la arrojaba al suelo—. Has estado en la habitación, ¿no es cierto?

Abrió el armario de la mujer y la pequeña llave que estaba en la estantería superior había manchado de sangre todos los preciosos vestidos de seda que estaban

colgados debajo.

—Ahora te toca a ti, señora mía —gritó él mientras la llevaba a rastras por el recibidor hasta el sótano y la colocaba delante de la terrible puerta. Barbazul se limitó a mirar la puerta con ojos fieros y ésta se abrió ante él. Allí se encontraban los esqueletos de sus anteriores esposas.

—¡Ahora! —rugió él. Pero ella se agarró al marco de la puerta sin que pudiera soltarla, al tiempo que suplicaba:

—Por favor. Por favor, deja que me arregle y me prepare para morir. Concédeme un cuarto de hora antes de matarme para que pueda ponerme en paz con Dios.

—De acuerdo —concedió—, tienes un cuarto de hora, pero prepárate después.

La mujer corrió escaleras arriba hasta su habitación y pidió a sus hermanas que se colocaran en las torres del castillo para vigilar la llegada de sus hermanos. Se arrodilló para rezar, pero en lugar de eso llamó a sus hermanas.

—Herманas, herманas. Decídmе si veis venir a nuestros herманos.

—No vemos nada en la llanura.

Cada pocos minutos ella preguntaba a sus hermanas si veían venir a sus hermanos, pero la respuesta seguía siendo la misma.

Mientras tanto, Barbazul rugía ordenando a su mujer que acudiera al sótano para decapitarla.

En ese momento, sus hermanas gritaron:

—Sí. Les vemos. Nuestros herманos están aquí y acaban de entrar en el castillo.

Barbazul atravesó la entrada dirigiéndose a grandes zancadas hacia la habitación de su esposa.

—Vengo a por ti —amenazó. Pero cuando Barbazul entraba en la habitación con las manos extendidas para atraparla, los hermanos de la mujer cruzaron al galope la entrada del castillo dirigiéndose hacia la habitación de ella, donde obligaron a Barbazul a salir al parapeto para acercarse a él con la espada desenvainada y empezar a dar tajos a diestro y siniestro hasta derribarlo y matarlo a continuación, dejando que los buitres bebieran su sangre y comieran sus restos.

fin



HOJA DE TRABAJO PARA BARBAZUL

Tema: **La SEXUALIDAD**

Objetivos:

- ➔ Reconocer la sexualidad como un elemento importante en nuestro crecimiento personal.
- ➔ Identificar aquellos elementos que han hecho de la sexualidad de las mujeres un tabú
- ➔ Identificar aquellos valores culturales asociados a la sexualidad de la mujer: pureza, fidelidad, pertenencia...
- ➔ Identificar aquellas emociones que están relacionadas con la sexualidad en las mujeres (culpa, vergüenza, miedo...)
- ➔ Identificar aquellos elementos emocionales y corporales que están presentes en nuestra vivencia de la sexualidad.

Sugerencias para la facilitación:

- 🔑 ¿Qué te ha sugerido este cuento?
- 🔑 ¿Qué reconoces en el cuento de tu vida?
- 🔑 ¿Cómo te has sentido al escuchar el cuento? ¿Qué simboliza para ti la “barba azul”? ¿De qué tienen precaución las mujeres? ¿De qué tienes que estar prevenida?
- 🔑 ¿Qué significado tiene para ti la “llave”? ¿Qué puerta te gustaría abrir?
- 🔑 ¿Qué significado le das a la “sangre en la llave”? ¿Qué ocurriría si se hiciera visible tu sexualidad?
- 🔑 ¿Cómo definirías el proceso de descubrimiento de tu propia sexualidad?
- 🔑 ¿Qué sentimientos y emociones te afloran con respecto a tu sexualidad?
- 🔑 ¿Con quién pudiste compartir tus preocupaciones o deseos con respecto a tu sexualidad?
- 🔑 ¿Qué crees que necesitarías para abordar tu sexualidad de manera que te resultara satisfactoria?



Hubo una vez un tiempo ya pasado pero que pronto volverá en que día tras día el cielo era blanco y blanca la nieve... y que cualquier pequeña mota en la distancia era una persona, un perro o un oso.

En esta época, nada pasaba porque sí. El viento soplaba con fuerza de tal forma que las personas llevaban sus parkas y sus botas de piel vuelta. Las palabras se helaban al aire libre y las frases enteras tenían que ser desprendidas de los labios de los que hablaban y calentadas al fuego para que la gente pudiera entender lo que se decía. Vivían en el cabello blanco y abundante de la vieja Annuluk, la vieja abuela, la vieja hechicera, que era la misma Tierra. Y era en esta tierra donde vivía un hombre... un hombre tan solitario que a lo largo de los años las lágrimas habían formado profundos surcos en sus mejillas.

Intentaba sonreír y ser feliz. Cazaba. Ponía trampas y dormía bien. Pero deseaba compañía humana. Cuando salía en su kayak y una foca se acercaba, le venían a la memoria viejas historias de cuando las focas eran humanas, y el único signo de esa época eran sus ojos, que eran capaces de ofrecer esa mirada, esa sabia, salvaje y amorosa mirada. Y entonces él sentía tanta soledad que las lágrimas resbalaban por los profundos surcos de sus mejillas.

Un día estuvo cazando hasta que le envolvió la oscuridad, pero no encontró nada. Y cuando la luna salió en el cielo haciendo relucir los bloques de hielo

bajo su luz, llegó a una gran roca que sobresalía en el mar, donde su aguda mirada creyó advertir un movimiento muy armonioso.

Se acercó remando suave pero firmemente, y vio que en la cima de la gran roca bailaba un pequeño grupo de mujeres, desnudas como el primer día que yacieron sobre el vientre de su madre.

Bueno, él era un hombre solitario, sin apenas el recuerdo de un amigo humano, así que siguió observando. Las mujeres eran como seres hechos de leche de luna, y su piel estaba salpicada de pequeños lunares plateados, como los del salmón en primavera, y sus manos y pies eran largos y gráciles.

Eran tan hermosas que el hombre seguía estupefacto en el bote, con el agua salpicando y llevándole más y más cerca de la roca. Podía oír las magníficas risas de las mujeres... al menos parecían reír. ¿O era el agua la que se reía contra el borde de la roca? El hombre estaba confuso de tan maravillado. Pero en cierto sentido, la soledad que le había pesado en el pecho como cuero mojado pareció desvanecerse y casi sin pensarlo, saltó a la roca y robó una de las pieles de foca que allí se amontonaban. Se escondió tras un promontorio y puso la piel bajo su parka.

Pronto una de las mujeres habló en una voz que era la más hermosa que él había oído... como las ballenas llamando al amanecer... o no, quizás era más como los lobeznos recién nacidos haciendo piruetas en la primavera... o quizás era algo mejor que eso, pero no importaba porque... ¿qué estaban haciendo las mujeres?

Estaban poniéndose sus pieles y una a una se iban deslizando hacia el mar, parloteando y dando alegres gritos. Todas excepto una. La más alta buscó inútilmente su piel sin que pudiera encontrarla. Sin saber cómo, el hombre se armó de valor y bajó de la roca llamándola:

—Mujer, quiero que seas mi esposa. Yo soy un hombre muy solitario y te necesito.

—No puedo ser tu esposa —le dijo—, porque yo soy de las otras, de las que viven "temequanek", en el fondo.

—Sé mi esposa —insistió el hombre—. Dentro de siete veranos te devolveré tu piel y entonces podrás quedarte o irte, como desees.

La joven mujer-foca le miró largamente con ojos que, si no fuera por su verdadero origen, parecerían humanos. Con pesar le dijo:

—Iré contigo y cuando pasen siete veranos me dejarás ir.

Al cabo de un tiempo tuvieron un hijo al que llamaron Oruk. Y el niño era flexible y gordito. En invierno, la madre le contaba cuentos sobre las criaturas que viven bajo el mar, mientras el padre esculpía en hueso un oso con su largo cuchillo. Cuando la madre llevaba a Oruk a la cama señalaba hacia las nubes y las formas que adoptaban a través de la abertura para el humo. Pero en vez de hablarle sobre las formas de cuervos y osos y lobos le contaba historias de morsas, ballenas, focas y salmones... porque esas eran las criaturas que ella conocía.

Pero a medida que pasaba el tiempo, su piel empezó a researse, formándose escamas y arrugas. La piel de sus párpados empezó desprenderse. Sus cabellos empezaron a caer y ella iba palideciendo cada vez más mientras intentaba disimular su cada vez más evidente cojera. Sin que ella pudiera evitarlo, sus ojos se volvían cada día más opacos y tenía que extender la mano para identificar el camino, porque su vista se iba nublando.

Una noche Oruk se despertó gritando y se incorporó en sus pieles de dormir. Había oído un rugido parecido al del oso, pero comprobó que se trataba de su padre gritándole a su madre. Y también oyó un llanto cristalino que procedía de su madre.

—Escondiste mi piel hace siete largos años y ahora se acerca el octavo invierno y deseo que me devuelvas aquello de lo que estoy hecha —sollozaba la mujer-foca.

—Pero tú, mujer, tú me dejarías si te la devuelvo —reprochaba el marido.

—No sé lo que haría; sólo sé que debo recuperar aquello a lo que pertenezco.

—Entonces me dejarías solo, y dejarías al niño sin madre. Eres mala.

Tras lo cual salió el marido, internándose en la noche oscura.

El chico amaba a su madre y tenía miedo de perderla, por lo que lloró hasta quedar dormido... hasta que le despertó el viento. Un viento extraño que parecía llamarle: “Ooooooruk, Ooooooruk”.

Saltó de la cama con tanta prisa que se puso la parka del revés y se subió las botas sólo hasta media pierna. Al oír su nombre una y otra vez, se precipitó hacia la noche estrellada.

“Ooooooruk”.

El niño se dirigió corriendo al acantilado que se alzaba sobre el agua y allí, en medio del mar embravecido, había una enorme foca plateada, con su gran cabeza, sus bigotes doblados contra el pecho y sus ojos de un amarillo intenso.

“Oooruk”.

El chico bajó por el acantilado y cuando llegó al fondo tropezó con una piedra —no, era un fardo— que se había desprendido de una grieta que había en la roca. Sus cabellos se pegaban a su cara como miles de riendas de hielo.

“Ooooooruk”.

El muchacho desató el fardo y vio que era la piel de foca de su madre. Y a

través de la piel podía olerla. Mientras acercaba la piel a su cara y aspiraba su aroma, el alma de ella le atravesaba como una repentina corriente de aire estival.

“¡Oh, madre!”, gritaba con dolor y alegría mientras llevaba la piel de nuevo a la cara y otra vez el alma de su madre traspasaba la suya. “¡Oh, madre!”, repetía una y otra vez, sintiéndose repleto del infinito amor de su madre. Y el viejo foca plateada partió, flotando lentamente sobre el agua.

El chico subió por el acantilado y corrió a casa arrastrando la piel tras él y penetró en casa. Su madre se abrazó a él y a la piel, y cerró los ojos agradecida de que ambos estuvieran a salvo.

Entonces se puso la piel mientras el niño sollozaba: “¡Oh, no, madre!”.

Ella cogió al niño, lo puso bajo el brazo y medio corriendo medio arrastrándose se dirigió hacia el encrespado mar.

—Oh, madre, no me dejes —lloraba Oruk.

Y estaba claro que ella quería quedarse con el niño, lo deseaba, pero algo la llamaba, algo más antiguo que ella misma, más antiguo que él, más antiguo que el tiempo.

—No, madre, no, no —gritaba el niño. Ella se volvió hacia él con una mirada de intenso amor en los ojos. Tomó la cara del chico entre sus manos y le insufló su aliento en los pulmones, una, dos, tres veces. Luego, llevándole como un valioso fardo bajo el brazo, penetró en el mar, abajo, abajo, muy abajo. La mujer-foca y su hijo podían respirar perfectamente bajo el agua.

Nadaron con fuerza en las profundidades hasta que entraron en la cueva submarina de las focas en la que estaban comiendo y cantando, bailando y hablando, toda clase de criaturas, y la gran foca plateada que había llamado a Oruk

desde el mar en la noche le abrazó y le llamó nieto.

— ¿Cómo te ha ido por allí arriba, hija? —preguntó el anciano-foca plateada.

La mujer-foca desvió la mirada y dijo:

— Hice daño a un ser humano... un hombre que se entregó por entero a mí. Pero yo no puedo volver a él porque me convertiría en una esclava si lo hago.

— ¿Y el chico? —preguntó el anciano-foca—. ¿Mi nieto?

Lo dijo con tanto orgullo que hasta le tembló la voz.

— Él tiene que regresar, padre. No puede quedarse. Todavía no es hora de que esté aquí con nosotros —y rompió a llorar. Todos lloraban.

Pasaron algunos días y noches, siete para ser exactos, durante los cuales el cabello y los ojos de la mujer recuperaron su brillo. Adquirió un precioso color oscuro, recuperó la vista, su cuerpo volvió a ser tenso y nadaba con agilidad. Pero llegó la hora de que el chico regresara a tierra. Esa noche, el abuelo foca y la preciosa madre del muchacho nadaron con él en medio de ambos. Subieron y subieron hasta el mundo superior y dejaron con suavidad a Oruk en la playa pedregosa a la luz de la luna. Su madre le aseguró:

— Siempre estaré contigo, hijo. Sólo tienes que tocar lo que yo he tocado, mis palillos para encender el fuego, mi ulu, mis tallas de piedra, y yo insuflaré en tus pulmones el aire necesario para que cantes tus canciones.

El anciano-foca plateada y su hija besaron al niño muchas veces y por fin se alejaron, se adentraron en el mar y tras una última mirada al muchacho desaparecieron bajo las aguas. Y Oruk se quedó allí, porque aún no había llegado su hora.

Con el paso del tiempo se convirtió en un maravilloso tocador de tambor y can-

tante, y también en contador de cuentos. Y la gente asegura que todo esto fue debido a que cuando era niño sobrevivió a los espíritus de la gran foca. Ahora, entre la bruma gris de la mañana se le puede ver a veces arrodillado ante una roca hablando, al parecer, con una mujer-foca que a menudo se acerca a la playa. Aunque muchos han intentado dar caza a esta mujer, siempre han fracasado. Se la conoce como Tanqigcaq, la brillante, la sagrada, y se cuenta que, aunque es una foca, sus ojos son capaces de transmitir miradas humanas, esas sabias, salvajes y amorosas miradas humanas.

fin



HOJA DE TRABAJO PARA PIEL DE FOCA

Tema: **AUTOCUIDADOS**

Objetivos:

- ➔ Reconocer nuestra necesidad de autocuidado.
- ➔ Identificar los pasos necesarios para el proceso de autocuidado.
- ➔ Identificar que factores dificultan el proceso de autocuidado en cada una de nosotras
- ➔ Identificar y reconocer las diferentes necesidades en el proceso de autocuidado.
- ➔ Descubrir el autocuidado como herramienta para un mejor cuidado de las otras personas que nos rodean.
- ➔ Descubrir el proceso de desapego como un elemento para el crecimiento personal y vital.
- ➔ Invitar a la puesta en marcha de elementos que conduzcan al autocuidado

Sugerencias para la facilitación:



¿Qué te ha sugerido este cuento?



¿Qué reconoces en el cuento de tu vida?



¿Cómo te has sentido al escuchar el cuento?



¿Qué crees que significa la piel de la foca en el cuento?



¿Cuáles crees que son los motivos por los que la mujer-foca acepta casarse con el hombre?



¿Qué hace que sus ojos se vuelvan cada vez más opacos?



¿Qué significa para ti que sea el hijo el que le devuelva la piel a la mujer-foca?



¿Qué simboliza para ti el aire que insufla la mujer-foca a su hijo?



¿Has sentido alguna vez que dirigiás más tu vida al cuidado de los demás que a ti misma? ¿Qué crees que lo estaba motivando? ¿Cómo te sentías?



¿Qué pasaría si dedicarás más tiempo y cuidados a ti misma?

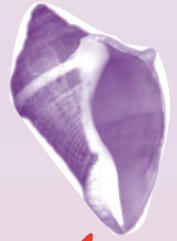


¿Qué factores crees que te ayudarían a cuidarte? ¿Qué factores crees que te dificultan tu autocuidado? ¿Qué crees que necesitas en estos momentos?



¿Cómo estás satisfaciendo tus necesidades en este momento?

¿Cómo crees que puede influir el modo en que te cuidas en cómo cuidas a los demás?



La mujer esqueleto

Ella había hecho algo que su padre desaprobaba, aunque ya nadie recordaba lo que había sido. Pero el padre la había arrastrado hasta el acantilado y la había arrojado al mar, donde los peces comieron su carne y le arrancaron los ojos. Y como permaneció en el agua durante mucho tiempo, su esqueleto dio vueltas y más vueltas empujado por las corrientes.

Un día, un pescador fue a pescar. Bueno, en realidad, muchos pescadores fueron a pescar a esa cala en alguna ocasión. Pero este pescador se había alejado mucho de su casa y no sabía que los pescadores de los alrededores se mantenían alejados, pues pensaban que aquel lugar estaba embrujado.

El anzuelo de este pescador se hundió en el agua y enganchó los huesos de la caja torácica de la Mujer Esqueleto. Y entonces pensó:

—Dios mío, debo haber pescado algo enorme. De verdad tiene que ser enorme.

En su imaginación, hacía cuentas de la cantidad de personas que podrían alimentarse con ese gran pescado, cuánto duraría, cuánto tiempo podría estar sin salir de pesca. Y mientras luchaba para elevar el gran peso que tiraba de él al final del anzuelo, el mar se agitaba debido a la lucha y estuvo a punto de caérsele su kayak, porque, al mismo tiempo, aquella que estaba bajo el agua intentaba librarse del anzuelo. Y cuanto más luchaba, más liada se encontraba. No

importaba lo que hiciera, se veía inexorablemente empujada hacia arriba, sujeta por los huesos de las costillas.

El pescador se había girado para coger la red, por lo que no pudo ver la cabeza descarnada elevarse por encima de las olas, no vio los destellos de las pequeñas criaturas de coral en las cuencas vacías, ni vio los crustáceos en sus viejos dientes de marfil.

Cuando se dio la vuelta con la red, el cuerpo de la dama, tal como estaba, había salido a la superficie y colgaba del extremo de su kayak agarrada con los dientes delanteros.

El hombre gritó mientras su corazón daba un brinco. El terror hizo que sus ojos se escondieran en las órbitas y las orejas se tiñeron de rojo púrpura.

Volvió a gritar, la golpeó con un remo y empezó a remar como un loco hacia la playa. Y al no darse cuenta de que ella estaba liada en el sedal, se asustó mucho más, pues parecía que le pisaba los talones en su huida hacia tierra. Por mucho que intentaba avanzar en zigzag con el kayak, ella seguía estando justo detrás de él y su aliento se deslizaba sobre el agua en nubes de vapor, y sus brazos colgaban hacia adelante como si quisiera cogerle y llevarle a las profundidades.

Él seguía dando alaridos mientras encallaba en la orilla. De un salto, salió del kayak agarrando la caña y echando a correr. Pero el cuerpo de coral blanco de la Mujer Esqueleto, todavía liado al sedal, iba dando tumbos detrás de él. Corrió sobre las rocas y ella iba detrás. Corrió por la tundra y ella seguía detrás de él. Y corrió sobre la carne extendida para secar, partiéndola en pedacitos a medida que avanzaba. Y todo el tiempo, ella estaba detrás de él.

Mientras que era llevada a rastras, la mujer empezó a coger algunos de los pescados helados y se puso a comerlos, porque no había comido en mucho, mucho

tiempo. Por último, el hombre llegó a su iglú y se arrastró por el túnel de entrada. A cuatro patas se introdujo en el interior. Jadeando y sollozando, permaneció en la oscuridad, con el corazón latiendo como un tambor, un poderoso tambor. A salvo, por fin, estaba a salvo. Gracias a Dios. A salvo.

Imagínate cómo se sintió cuando encendió la lámpara de aceite de ballena. Allí estaba ella en un montón sobre el suelo helado, con un talón en el hombro, una rodilla dentro de su caja torácica, un pie sobre el codo.

Más tarde (no pudo decir a qué se debió, quizás a que la luz suavizó los rasgos de ella o al hecho de que él era un hombre solitario), se vio invadido por un sentimiento de ternura y alargando despacio sus manos mientras murmuraba palabras suaves, como haría una madre con su hijo, empezó a desatarla del sedal.

—Ea, ea, ya, ya —primero le desató los dedos de los pies, después los tobillos—. Ea, ea, ya, ya—. Así siguió trabajando hasta la noche, tapándola con pieles para mantenerla caliente, hasta que los huesos de la Mujer Esqueleto estuvieron en el orden que les correspondía.

Buscó el pedernal en su zurrón de piel y utilizó algunos de sus palos para encender un poco más de fuego. La miraba a hurtadillas mientras engrasaba su preciosa caña de pescar y rebobinaba el sedal de tripa. Y ella, envuelta en las pieles, no decía ni una palabra —no se atrevía— por temor a que este cazador la sacase de allí y la arrojase contra las rocas rompiendo sus huesos en pedazos.

El hombre empezó a tener sueño, se deslizó bajo las mantas de pieles y pronto estuvo soñando. Y, como sabéis, algunas veces, cuando los seres humanos duermen una lágrima se escapa de sus ojos. Nunca sabemos qué clase de sueño provoca esto, pero sí sabemos que es un sueño triste o un sueño de añoranza. Y esto es lo que le sucedió al hombre.

La Mujer Esqueleto vio la lágrima relucir a la luz del fuego y de repente sintió muuuucha sed. Se estiró y cruziendo se deslizó hacia el hombre dormido y puso su boca sobre la lágrima. Esta única lágrima fue como un río y ella bebió y bebió y bebió hasta que sació muchísimos años de sed.

Mientras yacía a su lado, metió la mano dentro del hombre dormido y cogió su corazón, el poderoso tambor. Se sentó y lo golpeó por ambos lados.

Mientras lo golpeaba, empezó a cantar "Carne, carne, carne, carne". Y a medida que cantaba, su cuerpo se iba cubriendo de carne. Cantó para tener pelo y ojos bonitos y manos suaves. Cantó para dividir sus dos piernas y tener pechos lo bastante grandes para proporcionar calor, y todas las cosas que necesita una mujer.

Y cuando estuvo toda reconstruida, también cantó para quitar las ropas al hombre dormido y se deslizó en la cama con él, piel contra piel. Entonces devolvió al cuerpo del hombre su corazón, ese gran tambor, y así fue como él despertó, entrelazados uno contra otro, unidos ahora de una forma diferente, de una forma buena y duradera.

La gente, que ya no recuerda cómo se produjo la anterior desdicha de la dama, dice que ella y el pescador se marcharon juntos y fueron alimentados por las criaturas que ella había conocido en su vida bajo el agua. La gente dice que esa es la verdad y que es todo lo que saben.

fin



HOJA DE TRABAJO PARA LA MUJER ESQUELETO

Tema: **TRABAJO EMOCIONAL**

Objetivos:

- ➔ Descubrir el proceso al que puede llevarnos realizar un trabajo emocional que nos permita sentirnos bien.
- ➔ Identificar y reconocer nuestras necesidades emocionales.
- ➔ Buscar aquellos indicadores personales que nos permitan reconocer nuestras emociones y sentimientos.
- ➔ Fomentar el contacto con otras personas como herramienta para el soporte emocional.

Sugerencias para la facilitación:

- 👉 ¿Qué te ha sugerido este cuento?
- 👉 ¿Qué reconoces en el cuento de tu vida?
- 👉 ¿Cómo te has sentido al escuchar el cuento?
- 👉 ¿Qué crees que ha hecho la mujer para ser lanzada al mar?
- 👉 ¿Qué crees que desaparece en la mujer cuando se queda en esqueleto?
- 👉 ¿Qué significa para ti el anzuelo y el sedal?
- 👉 ¿Qué mueve al pescador a cuidar de la mujer?
- 👉 ¿Qué simboliza para ti el corazón en esta historia?
- 👉 Que la mujer se recubra poco a poco con carne, ¿qué significado tiene para ti?
- 👉 ¿Qué te ha podido lanzar “al mar” alguna vez en tu vida?
- 👉 ¿Cómo te sentías en la profundidad del océano?
- 👉 ¿Qué te ayudaría o te ayudó a salir de esa situación?
- 👉 ¿Cómo te sentiste o crees que te sentirías cuando salieras del mar?
- 👉 ¿Qué crees que necesitaste o necesitarías poner en orden, en primer lugar?
- 👉 ¿Cómo crees que es el contacto con las demás personas que te rodean?
- 👉 ¿Qué crees que te podría facilitar un contacto más rico y pleno con las personas que te rodean?

Bibliografía

Estos son algunos de los títulos que nos ayudaron a utilizar los cuentos como material básico de trabajo para ayudar a las mujeres a sanar su herida alma femenina. Espero que también a ti te sirvan de ayuda.

- 📖 Bettelheim, Bruno. *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. (Editorial Crítica)
- 📖 Chinen, Allan B. *El despertar de la princesa*. (Kairos)
- 📖 Franz, Marie-Luise von. *Érase una vez...* (Luciérnaga S.L.)
- 📖 Franz, Marie-Luise von. *Símbolos de redención en los cuentos de hadas*. (Luciérnaga S.L.)
- 📖 Kolvenschlag, Madonna. *Adiós, Bella Durmiente*. (Kairos)
- 📖 Pinkola Estes, Clarissa. *Mujeres que corren con los lobos*. (Ediciones B)
- 📖 Propp, Vladimir. *Morfología del Cuento Popular*. (Editorial Fundamentos)
- 📖 Propp, Vladimir. *Las raíces históricas del cuento*. (Editorial Fundamentos)
- 📖 Ragan, Kathleen. *Fearless Girls, Wise Women and Beloved Sisters*. (Norton & Company)
- 📖 Wasserziehr, Gabriela. *Los cuentos de hadas para adultos*. (Ediciones Endymion)

Cuéntame un cuento, es un material que ha sido elaborado gracias al contacto con aquellas personas que nos han revelado que cada una de sus vidas es el cuento más mágico jamás escuchado. Queremos dar nuestro agradecimiento a todas aquellas mujeres y hombres que nos han confiado su historia haciendo de su vida un relato de la nuestra.

Creación Positiva es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja en el campo del VIH/SIDA desde una perspectiva de género.

Nuestros objetivos son:

- ★ Promover la eliminación de cualquier discriminación y estigmatización hacia las personas que vivimos con el VIH y cualquier otra situación que vulnere los derechos de la persona.
- ★ Promover acciones y actuaciones de carácter comunitario que contribuyan a la calidad de vida de las personas afectadas por el VIH.
- ★ Estar atentas a las necesidades de las mujeres y de los hombres y hacerles frente desde una perspectiva de género.
- ★ Ofrecer servicios y actividades en un marco en el que prevalezca la calidez, la confidencialidad, la calidad y el respeto a la diversidad.

Estas actividades son:

- ★ Atención y soporte individual y de pareja.
- ★ Grupo de soporte emocional para mujeres seropositivas.
- ★ Grupo de soporte emocional para parejas serodiscordantes.
- ★ Charlas Creativas, en colaboración con otras entidades.
- ★ Atención social.
- ★ Consulta naturopatía.
- ★ Talleres.
- ★ Publicaciones, página web.

Si quieres colaborar con nosotros económicamente nuestra cuenta corriente es:
Caixa d'Enginyers 3025 0001 1 8 1433204598

con el apoyo de:

**MINISTERIO DE SANIDAD
Y CONSUMO**
Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat
i Seguretat Social

Ajuntament de Barcelona
Sector de Serveis Personals



CREACIÓN
Positiva