



foto: Sergio López



*El autor busca a través del relato de situaciones cotidianas, que la persona se sienta identificada con los personajes, comprendiendo, analizando y asimilando sus ideas.*

del lector, comprender por qué está triste, cuándo se siente así y qué cosas le parecen alegres. La idea es que el lenguaje del cuento lo lleve más allá de su tristeza y le sugiera respuestas.

## \\ METAFORAS SANADORAS

Para la psicóloga clínica de la Universidad Católica Valeria Sepúlveda, las "lecturas de transformación" tienen múltiples ventajas en la labor terapéutica. Se trata de relatos metafóricos que, utilizando el recurso dramático, buscan captar la atención y el interés de la persona. La idea es transmitirles enseñanzas y valores, orientados a ofrecer soluciones a problemas personales.

"Al identificarse con los personajes de la historia, la persona poco a poco va aprendiendo a superar los obstáculos que le impiden crecer. Por ejemplo, los relatos bíblicos, budistas o cuentos sufis, nos ayudan a comprendernos a nosotros mismos y al mundo en que vivimos", explica la profesional.

Y agrega: "La lectura de cuentos, metáforas o alegorías genera en la persona una comprensión singular del material entregado, que lo lleva a alterar sus percepciones, al obtener nuevas asociaciones y significados. La metáfora provee un marco alterado a través del cual el paciente puede considerar una experiencia nueva, iniciando un proceso de cambio. La alegoría estimula el potencial ilimitado de recursos que tenemos dentro".

Según la especialista, en psicoterapia el relato de metáforas o historias puede tener gran poder, al ser transmitidas en estado de trance. Este es considerado como un vehículo que va directo al inconsciente, donde la mente racional tiene menos posibilidades de actuar,