

*ALICIA GARCÍA AGUIAR*

# MITOLOGÍA TERAPÉUTICA

Cómo usar los mitos  
griegos en psicoterapia  
breve

CO-PRESENCIAS EDITORIAL

*COLECCIÓN: «OPÚSCULOS CO-PRESENCIAS»*

*Sección: Psicoterapia*

*Coordinador editorial:*

*Manuel Porcel Medina*

*Co-presencias Editorial*

*Reservados todos los derechos.*

*El contenido de esta obra está protegido por la ley.*

*Si se quiere compartir, difundir, reproducir, distribuir  
o comunicar públicamente en cualquier tipo de soporte,  
pidan autorización al autor de la obra, a través de la  
editorial: copresenciaseditorial@gmail.com*

*©Alicia García Aguiar (propietaria de la obra)*

*©Co-presencias Editorial C/Babolé. Granada. España*

*www.co-presencias.com*

*copresenciaseditorial@gmail.com*

*Depósito Legal: GR 395-2023*

*ISBN: 978-84-09-49249-7*

# Índice

Nota prólogo a ' <i>MITOLOGÍA TERAPÉUTICA</i> '	13
PRÓLOGO	17
CONSIDERACIONES PREVIAS	19
1. INTRODUCCIÓN	23
1.1. Un mito, un sueño	23
1.2. La función histórica del mito	25
1.3. Lenguaje analógico-evocativo y función terapéutica del mito	27
2. VATICINIOS Y EXPECTATIVAS	33
2.1. Narciso y la autocontemplación	33
2.2. Tiresias y la ceguera que ve	35
2.3. Edipo y la profecía que se autocumple	38
2.4. Pigmalión y el amor idealizado	45
3. EL LABERINTO	51
3.1. Ícaro y la soberbia	51
3.2. Teseo y la vergüenza	53
4. LA GUERRA	61
4.1. Aquiles y la debilidad	61

4.2. Ulises y la paciencia	67
4.3. Casandra y la angustia	77
4.4. Agamenón y la venganza	79
5. CASTIGOS Y SUPPLICIOS	87
5.1. Del nacimiento del mundo (introducción)	87
5.2. Atlas y la culpa	89
5.3. Prometeo y la filantropía	91
5.4. Pandora y la esperanza	94
5.5. Tántalo y la sed	97
5.6. Sísifo y la tortura cíclica	100
5.7. Midas y la avaricia	104
5.8. Damocles y la amenaza	107
6. AMORES DESESPERADOS	113
6.1. Orfeo y Eurídice o el amor cuestionado	113
6.2. Apolo y Dafne o el amor no correspondido	118
6.3. Píramo y Tisbe o el amor imposible	120
6.4. Eros y Psique o el amor pasional	123
7. DOS MITOS CON HUMOR	131
7.1. Procasto y la rigidez	131
7.2. Titono y la inmortalidad	132
8. HÉROES LEGENDARIOS	137

8.1. Perseo y la mirada petrificante	137
8.2. Heracles y la locura	143
8.3. Jasón y la decepción	149
GLOSARIO MITOLÓGICO	161
BIBLIOGRAFÍA	177



*A mis queridos padres, cariñosos, protectores y dedicados,  
como Tetis, Egeo, Príamo o Pólipo*

*Y a Giorgio Nardone, mi maestro a modo de centauro Quirón*



## Nota prólogo a ‘MITOLOGÍA TERAPÉUTICA’

Como nos relata Alicia García Aguiar, la autora de este opúsculo, en su introducción, los mitos son atemporales y en cierto modo eternos. Desde luego los mitos clásicos, los griegos, por su condición, y esto es determinante, de estar contruidos en torno a unos personajes específicos: héroes y dioses.

Un mito, por un lado, se construye como un ideal, o quizás más correctamente, como un canon que persigue siempre, de algún modo, atrapar un fulcro de verdad esencial relativo a la explicación de la naturaleza de las cosas y en la mayoría de ocasiones a cómo conducirse en un mundo de encrucijadas y dilemas, a un principio ético y/o moral. Por otro lado, se forja bajo una arquitectura personal, peculiar. La misión ni es vulgar, ni es anónima; no puede ser encargada a cualquiera.

Contra el racionalismo grosero se erigen los mitos y los cuentos de hadas, pero ni los cuentos de hadas ni los mitos son irracionales (o al menos no lo pretenden); en realidad no son propios de un mundo irreflexivo. Los mitos, eso sí, tienen una relación especial con la verdad y con la razón: el camino oblicuo de la metáfora, de la evocación. Frente al camino recto del *logos* no se construye el camino opuesto del mito, sino el camino sinuoso del relato, del tanteo, del revoloteo, del juego. Este nos parece que es su poder evocador, porque nadie aprende a montar en bicicleta *in recto*, sino, por ejemplo, bajo el artificio del juego del padre que agarra cuando en verdad lo hace, y sobre todo cuando agarra, aunque en verdad suel-

ta. Como advierte el escritor inglés Gilbert K. Chesterton, la verdad recta, abstracta, mecánica, desapasionada, abandona al hombre: “*En las cuatro esquinas de la cama de un niño aguardan Perseo y Rolando, Sigfrido y San Jorge. Si tú le hurtas esa guardia de héroes no lo estás haciendo más racional; solamente le estás dejando que luche contra sus demonios él solo*”. El motivo del abandono no es el sustantivo de *verdad*, sino el adjetivo *recta*, *abstracta*... En los mitos, los cuentos, se pretende construir la verdad a través de relatos y no es por tanto el mundo del irracionalismo, es el mundo del racionalismo personal. Frente al racionalismo abstracto del algoritmo, donde el sujeto se puede sustituir o eliminar, el mito se construye con héroes y dioses, seres personales, únicos, singulares.

Sin embargo, y he aquí un acierto del libro, los mitos son muchos, plurales, y por tanto a veces iluminan y otras despiden. La pluralidad siempre admite la contradicción. En palabras del filósofo español Gustavo Bueno, hay mitos luminosos que orientan a la verdad y oscurantistas que orientan hacia lo falso, que confunden. En el contexto terapéutico serán luminosos cuando se presenten de forma apropiada y al paciente apropiado con la finalidad de alumbrar una salida, un descubrimiento personal, una verdad-encarnada-sentida. Alicia García Aguiar intuye esta necesidad, y es por esto por lo que, aunque sea a modo esquemático, a modo de sugerencia, en cada mito apunta a quién (bajo qué condiciones, problemas) puede iluminar. Si se nos permite reinterpretar una de las famosas reflexiones de Chesterton: el paciente ya conoce la irrealidad de los héroes y dioses, el acierto del mito, según el caso, residirá en que enseñe al paciente particular que a su particular monstruo se le puede vencer. Es entonces que la colección de mitos terapéuticos (conjunto de *ideales*) habrá de resolverse en terapéuticos mitos (presentados con arreglo a la

*realidad personal*, obrando en el nicho biográfico adecuado) y así podrán ayudar a alumbrar la recuperación *verdadera*: Si nos emociona la película ‘*La Vida es Bella*’ más allá del mero sentimentalismo, no es tanto por como el personaje de Guido se las arregla para hacer creer a su hijo que una situación dramática es un simple juego. Esta es la parte cómica de la película. Tampoco porque proteja la inocencia de su hijo bajo tan terribles acontecimientos. Esa es la parte dramática. Es porque contemplamos la inocencia salvada por el padre desde los ojos de un niño (nosotros) que ha dejado de serlo. Un camino de *ficción* para ponerse de cara a la *verdad*.

*Rubén González Fernández*  
*Psicoterapeuta*  
*Oviedo, febrero de 2023*



## PRÓLOGO

Hace muchos años —así quería empezar este libro, como en los cuentos— descubrí la mitología, mientras estudiaba la licenciatura de Historia en la Universidad de Málaga. Era una asignatura cuatrimestral más de la carrera, pero debido a que los contactos iniciales con la materia suscitaron en mí un enorme interés, además de un placer irresistible, decidí alargar y profundizar su estudio lo máximo posible durante todo un verano, que resultó fascinante.

Durante varios meses compartí la fuerza del sol, la roca y las olas con titanes, cíclopes y arpías. Me localizaba en Troya, Eea, la Argólida o la isla de Esqueria, y no en Chilches o el Peñón del Cuervo, donde realmente estaba. Sabía que pisaba el escenario de los héroes y dioses —que aparecían en bañador por todas partes—, así que ingresar en el océano, el ancestral Mediterráneo, me inyectaba un poder sobrenatural, que la sal potenciaba hasta cegarme, como al mejor adivino de la Antigüedad. Era el mismo mar de Ulises, y también la misma piedra, acumuladora durante siglos de toda la fuerza eléctrica de la tenacidad heroica. Al rezo de *que los dioses me protejan en esta aventura*, me proyectaba desde la roca hacia mar adentro, aun sabiendo que la aventura consistía únicamente en darme un baño, después de leer un rato. Pero nunca advertí tanto brillo en el agua y en el aire, tanta claridad radiante y definición en el color, ni tantas presencias de bisbiseos pululantes, en la agitación violenta de la espuma.

Muchos años después nos llegó a todos la oscuridad pandémica, nuestra particular Edad Oscura helénica que, en mi caso, conectó con el recuerdo de aquellos meses dichosos de estío, de naturaleza mitológica.

Este libro surge de la necesidad de evocar aquella luz y traerla a las sombras, aunando Psicoterapia con Mitología de la Antigüedad, con objeto de que al echar la vista allá se desvele radiante, también ahora, el mismo horizonte que miraban los héroes.

*Málaga, abril de 2022*

## CONSIDERACIONES PREVIAS

Este opúsculo no aspira a ser un manual de Mitología, ni tampoco de Psicoterapia. De hecho, espero que anime al lector a profundizar tanto en el apasionante estudio de la mitología como en el de la psicoterapia que yo practico, la *Terapia Breve Estratégica* de Giorgio Nardone<sup>1</sup>, y en la Terapia Breve en general, de la que surge esta.

Se trata de un libro que pretende ensanchar la mirada sobre los mitos antiguos, proporcionando reflexiones propias, que pueden y deben ampliarse, así como discutirse, con la lectura. Un mito tiene muchas versiones, y permite innumerables interpretaciones, asociaciones y revelaciones. Solo se quiere aquí descubrir este abanico de posibilidades, entrenando el ojo, para su uso particular en la terapia. Evidentemente, también funciona con el aficionado a la Psicología, ya sea la suya propia o la de los demás. Los mitos no entienden de psicólogos.

Todos los mitos que aquí se incluyen presentan la misma estructura: un pequeño **resumen** de la historia —para animar

---

1 Para un mayor conocimiento sobre los fundamentos de la terapia breve estratégica, véase Nardone (1997, 2003, 2004a, 2004b, 2004c, 2009, 2010, 2011, 2014a, 2014b, 2015, 2016, 2020a, 2020b, 2021); Nardone y Watzlawick (1992-1999); Nardone, Verbitz y Milanese (2002); Nardone, Giannotti y Rocchi (2003); Nardone y Portelli (2006); Nardone y Salvini (2006); Nardone y Rampin (2007); Nardone, Lorigo, Zeig y Watzlawick (2008); Nardone y Balbi (2009); Nardone y De Santis (2012); Nardone y Salvini (2013); Nardone y Selekman (2013); Nardone y Valteroni (2018); Nardone y Bartoletti (2018); Nardone y Milanese (2019); Nardone, Balbi y Boggiani (2020); Cagnoni y Milanese (2010); Milanese (2020); Muriana y Verbitz (2017); Watzlawick y Nardone (2000).

a la lectura de las fuentes o para reactivar la memoria—, unas **reflexiones** a partir del relato —donde más utilidad puede encontrarse para uso personal, además de profesional—, y una **propuesta de usos** del mito en la terapia.

Hay que tener en cuenta que la terapia está compuesta de tres elementos fundamentales: relación, comunicación y técnica. Este texto está exclusivamente circunscrito al nivel comunicacional de la terapia, de la que no se presentan aquí, por tanto, protocolos técnicos ni prescripciones específicas de tratamiento, que siempre acompañarían al diálogo con el paciente, al final de una sesión de terapia breve estratégica.

Precisamente, pretendo ayudar al terapeuta que estudia y conoce la técnica, pero necesita mejorar el aspecto de la comunicación, lo que siempre es una labor privada de constante esfuerzo que implica el conocimiento amplio de muchas áreas de la cultura y el saber, de la que la mitología supone solo una pequeña parte.

A partir de este texto, el lector interesado podrá incluir el saber mitológico en su quehacer diario.

Eso espero y deseo.

Que los dioses nos protejan en esta empresa.

# 1. INTRODUCCIÓN



*Odisseo soportando el maravilloso canto de las sirenas*



# 1. INTRODUCCIÓN

*El amigo de los mitos es en cierto modo amigo del saber*

ARISTÓTELES

## 1.1. UN MITO, UN SUEÑO

Cuando usamos la palabra *mito*, referida a una persona, animal o cosa, le atribuimos un carácter sobrenatural y un origen antiguo o remoto. Además, le conferimos una temporalidad eterna: un mito lo es ya para siempre. De esta manera, decimos, por ejemplo, que Elvis Presley *es* un mito, y no que *fue* un mito, puesto que sus características míticas lo mantienen en un eterno presente, deteniendo toda barrera de la temporalidad. Elvis *siempre* ha sido y será un mito.

Este sentido general del término ha sido extrapolado, evidentemente, de los mitos clásicos, esos maravillosos relatos sobre dioses y héroes de la antigüedad, que son también sobrenaturales y atemporales, y han llegado hasta nosotros desde un origen desconocido para los propios griegos, que los habían recibido por tradición oral, de generación en generación.

Pero ¿qué extraño poder tiene un mito para que, pese a su origen incierto y poco fiable y sus detalles más inverosímiles, permanezca retenido en el alma del que lo escucha?, ¿qué hace