

## De El Libro Rojo de Carl Gustav Jung (extracto)

“Capitán, el chico está preocupado y muy agitado debido a la cuarentena que nos han impuesto en el puerto.

¿Qué te inquieta chico? ¿No tienes bastante comida? ¿No duermes bastante?

No es eso, capitán, no soporto no poder bajar a tierra y no poder abrazar mi familia.

¿Y si te dejaran bajar y estuvieras contagioso, soportarías la culpa de infectar alguien que no puede aguantar la enfermedad?

No me lo perdonaría nunca, aún si para mí han inventado esta peste. Puede ser. ¿Pero si no fuese así?

Entiendo lo que queréis decir, pero me siento privado de la libertad capitán, me han privado de algo.

Y tú prívate aún más de algo.

¿Me estáis tomando el pelo?

En absoluto. Si te privas de algo sin responder de manera adecuada, has perdido.

Entonces, según usted si me quitan algo, ¿para vencer debo quitarme alguna cosa más por mí mismo?

Así es. Lo hice en la cuarentena hace 7 años.

¿Y que es lo que os quitaste?

Tenía que esperar más de 20 días sobre el barco. Eran meses que esperaba llegar al puerto y gozar de la primavera a tierra. Hubo una epidemia. En Port April nos vetaron de bajar. Los primeros días fueron duros. Me sentía como vosotros. Luego empecé a contestar a aquellas imposiciones no utilizando la lógica. Sabía que tras 21 días de este comportamiento se crea una costumbre, y en vez de lamentarme y crear costumbres desastrosas, empecé a portarme de manera diferente a todos los demás. Antes me puse a reflexionar sobre aquellos que privaciones tiene muchas y cada día de su miserable vida y luego, por entrar en la óptica justa, decidí vencer. Empecé con el alimento. Me impuse comer la mitad de cuanto comía habitualmente, luego comencé a seleccionar los alimentos más digeribles, para que no se sobrecargase mi cuerpo. Pasé a nutrirme de alimentos que, por tradición, habían mantenido a los seres humanos en salud.

El paso siguiente fue unir a esto una depuración de pensamientos malsanos y tener cada vez más pensamientos elevados y nobles. Me impuse de leer al menos una página cada día de un argumento que no conocía. Me impuse hacer ejercicios sobre el puente del barco. Un viejo hindú me había dicho años antes, que el cuerpo se potenciaba reteniendo el aliento. Me impuse hacer profundas respiraciones completas cada mañana. Creo que mis pulmones nunca habían llegado a tal capacidad y fuerza. La tarde era la hora de las oraciones, la hora de dar las gracias a una entidad cualquiera por no haberme dado, el destino, privaciones serias durante toda mi vida.

El hindú me había aconsejado también de coger la costumbre de imaginar la luz entrar en mí y hacerme más fuerte. Podía funcionar también para la gente querida que estaba lejos y así esta práctica también la integré en mi rutina diaria sobre el barco.

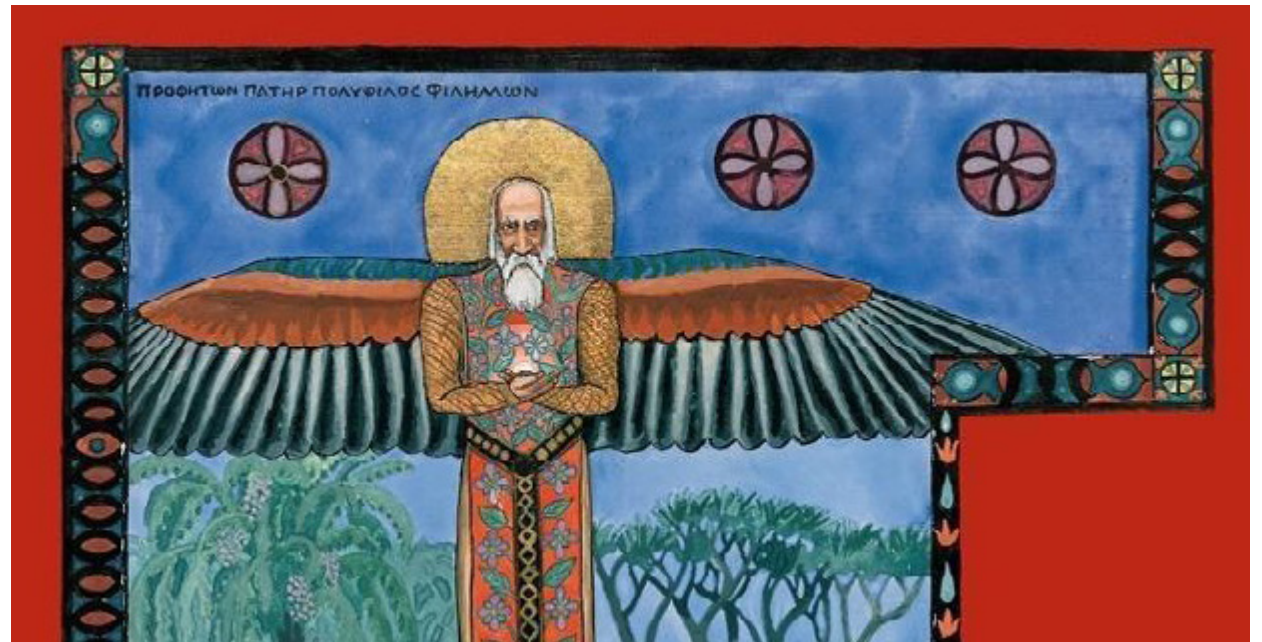
En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que habría hecho una vez bajado a tierra. Visualizaba las escenas cada día, las vivía intensamente y gozaba de la espera. Todo lo que podemos obtener en seguida, nunca es interesante. La espera sirve a sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de alimentos suculentos, de botellas de ron, de imprecaciones y tacos. Me había privado de jugar a las cartas, de dormir mucho, de oíar, de pensar solo en lo que me habían quitado.

¿Como acabó capitán?

Adquirí todas aquellas costumbres nuevas. Me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto.

¿Os privaron de la primavera entonces?

Sí, aquel año me privaron de la primavera, y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente, me había llevado la primavera dentro, y ¡nadie nunca más habría podido quitármela!”



“Capitán, el chico está preocupado y muy agitado debido a la cuarentena que nos han impuesto en el puerto.

¿Qué te inquieta chico? ¿No tienes bastante comida? ¿No duermes bastante?

No es eso, capitán, no soporto no poder bajar a tierra y no poder abrazar mi familia.

¿Y si te dejaran bajar y estuvieras contagioso, soportarías la culpa de infectar alguien que no puede aguantar la enfermedad?

No me lo perdonaría nunca, aún si para mí han inventado esta peste.

Puede ser. ¿Pero si no fuese así?

Entiendo lo que queréis decir, pero me siento privado de la libertad capitán, me han privado de algo.

Y tú prívate aún más de algo.

¿Me estáis tomando el pelo?

En absoluto. Si te privas de algo sin responder de manera adecuada, has perdido.

Entonces, según usted si me quitan algo, ¿para vencer debo quitarme alguna cosa más por mí mismo?

Así es. Lo hice en la cuarentena hace 7 años.

¿Y que es lo que os quitaste?

Tenía que esperar más de 20 días sobre el barco. Eran meses que esperaba llegar al puerto y gozar de la primavera a tierra. Hubo una epidemia. En Port April nos vetaron de bajar. Los primeros días fueron duros. Me sentía como vosotros. Luego empecé a contestar a aquellas imposiciones no utilizando la lógica. Sabía que tras 21 días de este comportamiento se crea una costumbre, y en vez de lamentarme y crear costumbres desastrosas, empecé a portarme de manera diferente a todos los demás. Antes me puse a reflexionar sobre aquellos que privaciones tiene muchas y cada día de su miserable vida y luego, por entrar en la óptica justa, decidí vencer. Empecé con el alimento. Me impuse comer la mitad de cuanto comía habitualmente, luego comencé a seleccionar los alimentos más digeribles, para que no se sobrecargase mi cuerpo. Pasé a nutrirme de alimentos que, por tradición, habían mantenido a los seres humanos en salud.

El paso siguiente fue unir a esto una depuración de pensamientos malsanos y tener cada vez más pensamientos elevados y nobles. Me impuse de leer al menos una página cada día de un argumento que no conocía. Me impuse hacer ejercicios sobre el puente del barco. Un viejo hindú me había dicho años antes, que el cuerpo se potenciaba reteniendo el aliento. Me impuse hacer profundas respiraciones completas cada mañana. Creo que mis pulmones nunca habían llegado a tal capacidad y fuerza. La tarde era la hora de las oraciones, la hora de dar las gracias a una entidad cualquiera por no haberme dado, el destino, privaciones serias durante toda mi vida.

El hindú me había aconsejado también de coger la costumbre de imaginar la luz entrar en mí y hacerme más fuerte. Podía funcionar también para la gente querida que estaba lejos y así esta práctica también la integré en mi rutina diaria sobre el barco.

En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que habría hecho una vez bajado a tierra. Visualizaba las escenas cada día, las vivía intensamente y gozaba de la espera. Todo lo que podemos obtener en seguida, nunca es interesante. La espera sirve a sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de alimentos suculentos, de botellas de ron, de imprecaciones y tacos. Me había privado de jugar a las cartas, de dormir mucho, de ociar, de pensar solo en lo que me habían quitado.

¿Como acabó capitán?

Adquirí todas aquellas costumbres nuevas. Me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto.

¿Os privaron de la primavera entonces?

Sí, aquel año me privaron de la primavera, y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente, me había llevado la primavera dentro ,y ¡nadie nunca más habría podido quitármela!