

# VIAJE A ÍTACA, UNA METÁFORA PARA UN PROGRAMA INTEGRADOR DE REHABILITACIÓN

Daniel MUÑOZ PEÑAS

## Resumen

Este artículo plantea reflexiones sobre el camino de recuperación de una situación de adicción a las drogas partiendo de la metáfora del "Viaje a Ítaca". Adapta el propio contenido del poema épico con el propósito de hacer asequibles los contenidos de un programa de rehabilitación, mostrando su aplicación concreta.

Una adicción como cualquier problema con el que nos enfrentamos es una oportunidad. Son algunos los que aprovechan esta oportunidad para hacer un auténtico viaje de crecimiento humano.

## Abstract

### **Ithaca Journey. A Metaphor for a Holistic Rehabilitation Program**

This article reflects about the path to rehabilitation from a situation of addiction using the metaphor known as the "Ithaca Journey". It adapts the content of the epical poem with the purpose of making accessible the rehabilitation program contents, showing its concrete application.

An addiction, as any problem we deal with, is an opportunity. Some persons use this opportunity to make an authentic journey of human growth.

**Palabras clave:** Adicción. Rehabilitación. Desarrollo personal. Metáfora. Logoterapia.

**Key words:** Addiction. Rehabilitation. Personal Development, Metaphor. Logotherapy.

## Introducción

Todo empezó hace 32 años cuando descubrí el poema Viaje a Ítaca de Constantin Kavafis, cantado por el cantautor catalán Lluís Llach. Me impactó de tal manera, que desde entonces me ha acompañado en los momentos más importantes de mi vida. Fue como un aldabonazo a la comodidad, a quedarme en el puerto de mis seguridades. Me invitó al viaje, a estar en camino, a ir más allá. Y desde mis 22 años ha ilustrado mi búsqueda incesante. Y es ese Viaje a Ítaca hecho poema y canción el que hoy traigo como metáfora para un proceso de rehabilitación en un programa de personas con adicción.

La Logoterapia me enseñó la importancia de encontrar metas capaces de generar sentido, y cuando acabé mi formación en el 2004, algo que me movilizaba era ayudar a comprender el difícil mundo de las adicciones, y sobre todo ayudar a comprender los posibles caminos de salida.

Entre esa meta movilizadora y Viaje a Ítaca de Kavafis se produjo un encuentro, y esta canción vino de nuevo para acompañarme en mi viaje. De tal forma que el propio Viaje a Ítaca se ha convertido para mí en una metáfora de lo que es un programa de rehabilitación. Y las metáforas son unas figuras literarias que constituyen la esencia de la poesía. La importancia de una buena metáfora nos lo indica una profesora de la Universidad de Murcia, Francisca Pérez Carreño (s.f.):

*"Cuando una metáfora funciona no sólo causa la extrañeza de lo imposible o invita a hacer proyecciones entre las categorías implicadas, sino que además proporciona una experiencia propia, una visión, una actitud afectiva, que se impone al significado literal" (página web).*

En mi vida la metáfora del viaje de Ulises en su regreso a Ítaca ha funcionado proporcionándome una aclaración de mis propias experiencias, una visión acerca de mi vida y todo ello unido a una actitud afectiva que me ligaba de forma especial a dicho poema.

## El mito de Ulises

Pero, ¿quién era Ulises? Era el rey de una pequeña isla griega del mar Adriático frente a la costa de Patras, que decidió acudir a la llamada

de Menelao que pidió a todos los cabecillas griegos que le ayudaran a vengar la afrenta del secuestro de su esposa Helena por los troyanos. Así que Ulises se embarca en una aventura que ni le va ni le viene, pero de la que pensaba que podía sacar algún provecho.

En el primer gran poema épico de Homero, La Ilíada, Ulises pasa casi desapercibido, hasta que al final de la guerra, que duraba 10 años de asedio a la fortaleza inexpugnable de Troya, se convirtió en protagonista de la Historia. Los griegos casi desanimados y dando por perdida la batalla optaron por hacer caso a Ulises en su ardid de construir un enorme caballo de madera con las maderas de sus navíos. Y gracias a ese ardid lograron introducirse en la ciudad y vencer a los troyanos.

Cuando se disponen a regresar, cada griego a su ciudad de origen, es cuando Ulises cobra protagonismo, en el segundo poema de Homero, La Odisea, en honor del héroe Odiseo o Ulises. Y así, un viaje que tenía que haber durado unos pocos días acabó siendo una odisea que duró 10 años. La misma lengua castellana incorpora la odisea como metáfora para indicarnos las grandes aventuras con las que nos enfrentamos.

### **Las cuatro tareas de Ulises en su viaje de regreso**

Vamos a seguir los pasos de Ulises en su viaje de regreso a su patria. En este recorrido simplifico mucho, y adapto el propio contenido del poema épico al propósito de hacer asequibles los contenidos de un programa de rehabilitación.

¿Qué es lo primero que tuvo que hacer Ulises tras 10 años de lucha en Troya y el barco fondeando la costa, expuesto a los avatares del tiempo y la batalla? Lo primero era reparar el barco.

La segunda tarea que tuvo que acometer Ulises fue la de proveerse de recursos para el viaje: alimentos, compañeros suficientes para tripular la embarcación, remos.

De estas dos primeras tareas se habla poco, pero, sin embargo, se da por hecho, que sin barco y sin cuidar los recursos disponibles no se puede emprender una aventura.

Y una vez realizados los preparativos, tocaba ya emprender el viaje propiamente dicho. ¿Qué necesitaba Ulises para el viaje? Una fuente de energía que propulsara el barco, pues a remo no se pueden hacer grandes desplazamientos.

La vela es como el motor del barco, es lo que permite grandes desplazamientos. Pero el mismo viento que les ayudó a llegar a Ítaca, fue el que hizo que se alejaran de ella y los desplazara hasta el Mediterráneo más lejano. Así es como Ulises y sus compañeros pasaron 10 años de isla en isla, de aventura en aventura, que parecían hacer imposible el regreso a casa. ¿Qué necesitó Ulises para poder aguantar tantas peripecias a lo largo de 10 años?

La propia idea de Ítaca. Un deseo enorme por encontrarse con su mujer Penélope, su hijo Telémaco, sus padres, siervos, tierras, sabores... su reino. Fue la propia Ítaca la que permitió a Ulises superar todas las dificultades. Finalmente regresó, aunque sin ser reconocido por los suyos, salvo por su nodriza y su perro Argos. Hasta tuvo que entablar una última batalla con los pretendientes de su mujer.

### **El mito convertido en metáfora de la rehabilitación**

Esta misma historia se la cuento a los usuarios del programa de forma simplificada y sencilla cuando inicio con ellos una segunda fase del programa y que nos va a mantener juntos un año. Les cuento esta historia para ayudarles a comprender su propio camino de rehabilitación.

La vocación de Viaje a Ítaca es una vocación pedagógica, de hacer asequible lo que en un primer momento es un proceso muy complejo. Albert Einstein decía que lo más incomprensible del mundo es que es comprensible. Y esto es lo que nos recordaba Pérez Carreño (s.f.) al hablarnos de la metáfora: proporciona una experiencia propia, una visión y una actitud afectiva. De esto se trata: que de algo complejo como es un proceso de recuperación podamos extraer una visión que se convierta en experiencia por medio de una actitud afectiva de complicidad con la visión.

Lo que empiezo explicándoles es que Troya es la batalla, el lugar y el momento de las heridas, de las pérdidas, de los agujeros. Diez años

en Troya dan para producir muchas heridas, como los años que uno ha sucumbido a una adicción. En el camino humano no es posible permanecer toda la vida en la Ítaca natal. Varias tradiciones y libros sagrados nos lo recuerdan. La expulsión del hombre del paraíso es un paso imprescindible para que la propia vocación humana sea un camino de regreso a esa Tierra Prometida. Por eso Troya, o las 'troyas' de cada uno, son los puntos de partida. Todos tenemos un lugar de combate, un lugar donde hemos sido heridos y se nos han producido agujeros en las estructuras de nuestros navíos. Entonces Troya, las 'troyas' de cada uno, sean adicciones o no, dejan de ser una desgracia que nos ha pasado, para convertirse en una oportunidad. Una adicción como cualquier problema con el que nos enfrentamos es una oportunidad. Son algunos los que aprovechan esta oportunidad para hacer un auténtico viaje de crecimiento humano. Esta es la invitación de este viaje: dejar Troya para dirigirnos de nuevo a casa, casa que era necesario abandonar.

Para hacer este viaje lo primero es hacer lo que hizo Ulises: reparar el barco, tapar los agujeros producidos en el combate.

Tapar los agujeros por donde nos vamos a hundir hace referencia en un proceso de rehabilitación a lo que se conoce como **factores de riesgo**.

Pero no todos los agujeros están a la misma altura del barco. Según la altura del barco donde estén colocados habrá mayor o menor riesgo. Siguiendo aquí las etapas de la rueda del cambio de Prochaska y DiClemente (citado por Rollnick y Miller, 1999), los factores de riesgo de la etapa precontemplativa son los que están más abajo, y los que son más urgentes cerrar.

Estamos en la superficie del tratamiento, superficial, horizontalidad. En las dimensiones humanas estaríamos con aspectos puramente físicos y de control externo: medicación, pautas de conducta definidas...

Volviendo al viaje de Ulises, la segunda tarea que realiza es la de proveerse de hombres y materiales. Esto, en un proceso de rehabilitación se llaman **factores de protección**.

Los recursos necesarios para acabar bien el proceso son, primero, con los que contamos (no los que nos faltan, que siempre serán mu-

chos): familia, amigos, trabajo, aficiones, cualidades personales... La tarea es la de cuidar de aquello con lo que la vida nos ha dotado. Más adelante veremos si estamos dispuestos a hacer el trabajo de aumentar los recursos; pero, lo primero es cuidar lo que tenemos.

Esta segunda tarea sigue en la horizontalidad y coincide bastante con la dimensión social.

La tercera tarea es la de desplegar el velamen. Es como dar con el motor interno.

Esto, en el propio proceso terapéutico, es el autoconocimiento. Aquí se trata de que iniciemos un proceso de conocimiento, en el que vamos a descubrir que una adicción es como un cortocircuito con el motor interno, y se convierte en el mismo motor de la vida, pero un motor que lleva al barco sin rumbo definido. Y en nuestro trabajo vamos a intentar conocer el propio guión de nuestra película. Conocer el personaje que hemos representado. Y, finalmente, descubrir cómo ese personaje en el que ha encajado perfectamente una conducta adictiva, no tiene suficiente fuerza para propulsar nuestro barco. El engaño fue ese, que en un primer momento la adicción aparecía como esa energía que faltaba y que de forma milagrosa iba a resolver muchos de nuestros momentos de atonía o vacío.

De alguna forma, este trabajo de profundizar en lo que somos lo iniciamos por ir descubriendo justo aquello que no somos y con lo que nos hemos confundido toda nuestra vida. Es una invitación a distinguirnos del personaje que hemos representado en esta comedia o tragedia. Aunque un personaje es necesario en este Gran Teatro del Mundo, es importante que no nos confundamos con él. La confusión o la fusión con ese personaje es lo que constituye una neurosis, y en las personas adictas: la propia adicción.

En un segundo paso, la invitación será para que, tomando distancia del personaje que representamos, nos adentremos en la búsqueda del auténtico ser que somos.

Esto es ya otro cantar. Dejamos los terrenos de la horizontalidad y nos adentramos en la dimensión vertical del ser humano. Esta tercera tarea correspondería con el conocimiento del alma, la dimensión psicológica.

Y la última tarea de Ulises era la de llegar a su Ítaca amada.

En un proceso de rehabilitación es la de encontrar las metas que sean capaces de superar todas las dificultades que encontramos en el camino. Lo que llamamos encontrar el **sentido de la vida**. En las dimensiones del ser humano corresponde con la dimensión espiritual.

A cada tarea correspondería una metodología terapéutica diferente y lo denomino con cuatro formas diferentes de terapia: Terapia de choque para la primera tarea. Porque de lo que se trata es de cortar de forma rápida con la conducta adictiva, sin grandes cambios o profundidades. La segunda tarea la denomino terapia de maquillaje, en el sentido de lo que estamos buscando es un cambio de aspecto, sin que en un principio corresponda a cambios muy profundos. Pedimos que se cuide y que cuide a las personas de su entorno. Pero hasta en un plan egoísta, porque es la única forma de sobrevivir. Son cambios que se producen rápidamente y que llaman al engaño porque principalmente la familia piensa que ya ha cambiado para siempre. Pero aunque no correspondan a cambios consolidados, son necesarios, porque es cuidando los recursos que se tienen, como éstos van a facilitar que el viaje se lleve a buen término. A la tercera tarea le corresponde la terapia profunda. Y no es tanto porque queramos ahondar en los insondables abismos, sino porque queremos deshacer el entuerto en que muchas veces se ha convertido la vida: una pura confusión con un personaje. Es la identificación con éste lo que va a causar muchos problemas. Finalmente, y siguiendo a Frankl, a la cuarta tarea le correspondería una terapia de altura. Altura de miras, porque tenemos que aprender a mirar más allá de nosotros mismos.

## **Justificación**

¿Por qué propongo esta metáfora y esta forma de explicar un proceso terapéutico?

Porque necesitamos un mapa para saber cómo movernos. Es una necesidad primero para los profesionales. Un mapa con marcas, indicaciones que nos digan por dónde va nuestro trabajo.

Un mapa es necesario para el que quiere viajar. Para el que no sale de casa, no necesita representación de la realidad, porque su única reali-

dad es la que está viviendo en su pequeño espacio local. Es cierto que es más real el propio territorio. Pero si nos queremos mover por terrenos desconocidos necesitamos del mapa. De hecho, la cartografía ha ido paralela a los descubrimientos humanos.

Un mapa es un visión global de la realidad que queremos recorrer, visitar. Gracias a nuestro cerebro prefrontal, tenemos necesidad de contextualizar, dar significado a lo que hacemos y por dónde nos movemos. Necesitamos una representación de la globalidad.

Hay dos metáforas que pueden ayudar a comprender la importancia de partir de una idea global para poder movernos con seguridad. El puzzle y la paella.

Un puzzle de muchas piezas sin tener la imagen que tenemos que componer se haría muy complicado. Es la imagen (la idea global) la que nos va a facilitar la composición.

Si queremos hacer una paella sabiendo sólo los ingredientes de la misma y sin conocer el proceso de realización, nos veríamos en serios apuros. No con mezclar todos los ingredientes y removerlos nos sale una paella. Una paella es la forma de mezclar sus ingredientes. Lo mismo nos pasa en un proceso de rehabilitación. Tenemos a veces claros los componentes, pero no sabemos cómo mezclarlos. Viaje a Ítaca es como la receta de cocina que liga unos elementos con otros, pero con un orden y con una idea del resultado que queremos conseguir.

Así pues necesitamos una idea de lo queremos conseguir y una idea de cómo lo queremos conseguir.

Porque si el ser humano tiene cuatro dimensiones, cómo vamos a ayudarle en sus problemas si nos olvidamos de alguna de las dimensiones. Viaje a Ítaca ayuda a recordarnos las cuatro dimensiones. Ni caer en un biologismo o psicologismo, ni caer en un sociologismo o espiritualismo. Un problema complejo como el de una adicción requiere que todas las dimensiones humanas estén implicadas.

Tener la idea global del proceso también nos va a ayudar a saber introducir los diferentes componentes del tratamiento en el momento más adecuado, porque también tenemos un mapa del proceso.



Si los argumentos anteriormente expuestos justificaban la necesidad de una idea global para los profesionales, para los propios usuarios de los programas también es necesario la idea global del tratamiento y de su proceso.

Les va a permitir conocer por dónde se mueven. Con ayuda del terapeuta van a poder autoevaluarse de cómo están realizando su proceso.

El mito de Ulises les va a facilitar no olvidarse de las dos últimas tareas, las que más se suelen obviar en los programas de rehabilitación. El mismo mito es motivador para continuar más allá de las dificultades encontradas en el viaje. A su vez el lenguaje utilizado es sencillo y clarificador de las tareas a realizar.

La experiencia que he tenido tanto a nivel de grupo como individual, es que la utilización del mito de Ulises ha servido para crear un lenguaje común sencillo pero a la vez rico en contenidos. Y ha servido para que cada uno pueda hacer una autoevaluación de su proceso. En casos de recaída, con las cuatro tareas delante de los ojos, uno visualiza la globalidad del proceso y se pregunta qué tarea es la que ha dejado de realizar principalmente.

### **Algunas aplicaciones prácticas**

- Ofrece una imagen inicial del proceso. Se presentan imágenes, realizadas con acuarelas, que representan las cuatro tareas. Hace análisis de los procesos personales y de las recaídas.

El trabajo con las imágenes de las cuatro tareas facilita su comprensión y su integración. Desde el inicio del grupo con el que trabajo, les muestro las cuatro láminas y con bastante regularidad las vuelvo a mostrar para que poco a poco se vayan introduciendo en el lenguaje del grupo.

- Introduce informaciones sencillas sobre el cerebro. Responde a sus demandas y ayuda a motivar. Tener en cuenta las relaciones: cerebro y adicción; cerebro y formación de la personalidad; el cerebro humano como cerebro espiritual; su plasticidad...).

Se hacen presentaciones en las que se muestra cómo se genera una adicción a nivel neuronal, hasta la presentación de esquemas del cerebro en cartulinas. Con ellas podemos ver cómo el cerebro nos habla de la espiritualidad. Incluso es más fácil explicarla de esta forma.

- La búsqueda del sentido como un viaje. Como ejemplo ilustrativo aporto el cómo he trabajado en el último grupo el sentido de la vida siguiendo el mito de Ulises.

Parto de una hoja de ruta que es la que nos llevará hasta conseguir nuestra meta significativa. En ese objetivo de encontrar el sentido de nuestra vida van a aparecer una serie de trampas que conviene desactivar si no queremos equivocarnos. En esto sigo las pistas de Dam Baker y Camerón Stauth (2004), que hablan de las trampas en las que suele caer la gente para acabar no siendo felices.

En este recorrido hacia el sentido de la vida, hay que pasar de la trampa del dinero, de confundir sentido con placer, de buscar la felicidad rápida, de querer resolver el pasado y hacer de la vida una carrera por superar todas las debilidades. Finalmente el sentido lo encontramos, siguiendo a Frankl, en la realización de valores (de experiencia, de creatividad o de actitud).

## **Retos futuros**

El primer reto es el de crear una estructura de funcionamiento para este proceso terapéutico, o cómo adaptar esos procesos a las estructuras ya en marcha de los diferentes programas de Proyecto Hombre de Murcia.

El segundo gran reto es la elaboración de un *Cuaderno de Bitácora*, que cada usuario recibiría al inicio del programa, y en el que se irían añadiendo los contenidos y los cambios que se iban produciendo. Este cuaderno, sería como un registro de autoevaluación continua, en el que se podría visualizar la evolución y las tareas pendientes.

*Daniel MUÑOZ PEÑAS es maestro y Experto en Drogodependencias por la Universidad Complutense de Madrid, trabaja como terapeuta en Proyecto Hombre Murcia.*

## **Bibliografía**

Baker, D. y Stauth, C. (2004). *Lo que sabe la gente feliz*. Barcelona: Urano.

Pérez Carreño, F. (s.f.). El poder de las metáforas. Descargado de la web de The Paideia Project-Boston University, el 10 de octubre de 2008 en <http://www.bu.edu/wcp/Papers/Aest/AestPere.htm>.

Rollnick, S. y Miller, W. (1999). *La entrevista motivacional*. Barcelona. Paidós.