

## EL GRAN SALTO

Semíramis Cortés Prieto<sup>i</sup>

Ganas de crecer, de lanzarme, de dar El Salto por fin y dejar de asomarme al acantilado una y otra vez, lo que me mantiene paralizada.

Imaginemos un salto desde las rocas hacia el mar. Te asomas una o dos veces y te da respeto, sientes el miedo y aún así dices “No me lo pienso más y me tiro” y te tiras. Cuanto antes pase esa tensión, intensa pero momentánea, antes estarás en el aire, notando esa libertad.

Los que, al borde del precipicio, se asoman y miran el agua una y otra vez... y se echan para atrás, imaginan el momento de tirarse, y se vuelven a echar para atrás... comienzan a pensar demasiado y suelen quedarse en ese borde, donde el miedo les paraliza y finalmente nunca se tiran. Se quedan enganchados en el asomarse y retirarse.

Ha llegado el momento de saltar, de confiar en que caerás en el punto del agua que imaginas, el momento de “confío en que va a salir bien”. Supone una confianza en que de alguna forma no pensada, sino más bien intuitiva, lo lograrás.

Cuando comparo El Gran Salto con mi experiencia de saltar al agua desde un acantilado, pienso en lo mucho que me gusta esa experiencia y en la valentía que encuentro en ese momento. La CONFIANZA se construye con la experiencia, no con la repetición desde la cabeza. Cuando hay una carencia de esa confianza básica, la única salida posible, auténtica, propia y empoderadora es asumir que toca construirla.

Me ayuda pensar que esos pequeños saltos, que ahora me cortan la respiración, los veré desde mi yo-viejito como algo insignificante que la vida me obligaba a hacer. Y me sorprende cómo al escribir esta frase (ya situada en mi yo-viejito imaginado) he escrito “pequeños saltos”, cuando hasta ahora venía refiriéndome a El Gran Salto.

Sólo por estar aquí, sólo por el hecho de que se me ofrece una vida, me siento obligada a saltar, saltar, saltar...para disfrutar, para construir, para vivir, para hacer de esa vida la mía. Supongo que por eso hablo de El Gran Salto, porque para mí es un gran salto a la vida.

Las palabras de Antonio Catalán y Carmen Durán en “Eneagrama” me transmiten un mensaje claro: “DESPERTAR A LA VIDA. Asumir que uno no está aquí por casualidad y sin derecho, sino que la vida lo ha puesto aquí, que hay un lugar legítimo para él”. Y yo añadiría que desde

el agradecimiento a esa vida me veo obligada a hacerme con ella, a impregnarla de mis miedos y valentías, de mis comienzos y mis finales, que a su vez desencadenarán nuevos comienzos.

Y los veré como saltos insignificantes ¿por qué?

Porque la clave está en normalizar la secuencia intento-fallo-corrección-acierto. Sólo cuando asimilemos esta secuencia, cuando anulemos la perfección como posibilidad, serán insignificantes los saltos y formarán parte del día a día. Como elementos que ya no destacan, sino que se integran dentro de la amalgama de habilidades automáticas que constituyen la actitud serena frente al acontecer diario. Esos saltos dejan de tener toda la atención para convertirse en movimientos cotidianos, casi banales. El yo-viejito los ve insignificantes, el yo-actual/pre-adulto los ve **SIGNIFICATIVOS, VERTIGINOSOS**.

Y es precisamente ese ir y venir entre el yo-viejito y el yo-actual lo que permite jugar con la sensación que provoca el salto de valentía, precedido inevitablemente del miedo sentido. Es un ir y venir entre la realidad y la fantasía, y puede que al principio el abismo entre medias sólo lo ocupe el miedo.

A veces lo veo totalmente claro y se me antoja fácil, por unos instantes: “¡Ya está! todo es muy sencillo” “Trivializa un poco, lánzate y ¡ya está! No te preocupes si no sale, hallarás la manera” “Después lo mirarás y te reirás. ¡Y pensar que me asustaba ese escaloncito...!”. Uno de esos instantes surgió en la reunión de IARPP España durante el repaso del recorrido personal y profesional del psicoterapeuta y escritor Joan Coderch. Ponerme en su piel era lo más parecido a ponerme en la piel de mi yo-viejito. Y digo yo-viejito con todo el respeto y desde la ternura, pues me gusta conservar las palabras tal cual aparecen en mi cabeza.

Distanciarme, quitar el zoom, desapegarme del **miedo**, dejar de aferrarme, dejar de mirar sólo esa palabra dentro del párrafo y ver, comprender, tomar perspectiva.

Cuando todavía no hemos quitado el zoom, estos saltos reciben muchísima atención y sentimos muchísima presión. Si nos tiramos 4 veces desde la misma roca el miedo se pasa, la adrenalina disminuye, el corazón ya no se acelera tanto, casi hasta perdemos interés, deja de ser un reto... La confianza y la seguridad en que caerás bien son las responsables. Y para esto hemos tenido que vivir la experiencia de tirarnos 4 veces (o las que sean).

Me encanta colocarme en mi niña y jugar con el miedo: voy a saltar desde la segunda cuerda de la telaraña (las estructuras de cuerda roja que vemos en algunas playas), voy a saltar encima del slackline (deporte parecido al funambulismo, sólo que se camina sobre una cinta plana enganchada entre dos árboles), voy a tumbarme boca arriba y de espaldas a la persona que me sujetará para hacer una acrobacia...



Ese continuo ampliar la experiencia, tener miedo y perderlo, buscar otro pequeño reto, mayor que el anterior, impulsada por la confianza que el reto previo me ha dado; es como jugar todo el rato con la tensión y el alivio. Alivio que da paso al disfrute, a la satisfacción, a la celebración, al orgullo. Este juego continuo, especialmente con mi cuerpo y con miedos de niños (sin grandes repercusiones) me permite acercarme al miedo con otra actitud, desde otro sitio, juego con él y aprendo a manejarlo, lo siento, no lo niego. El cuerpo, tan elocuente siempre, me honra con sus sensaciones, mis sensaciones. El sentir una y otra vez estas sensaciones acaba por conseguir que le pierda el miedo al miedo. Ahora es mi amigo, mi juego, me tiene enganchada. Son unas ganas constantes de superar, avanzar, lograrlo. A medida que avanzo y las sensaciones tensas se aflojan, disfruto. Me siento en calma o como

levitando (en el caso del slackline) o me río y me sorprendo de cómo estoy (en el caso de la acrobacia).

Jugar, sobre todo con el slackline, me ha permitido conocer el miedo, saber qué implica y saber qué situaciones aparecerán alrededor:

-Sensación de logro.

-Momentos de pelea en los que la perseverancia es el único aliado (la lucha por mantenerte estable y ganarle el pulso al tembleque de la cinta).

-El breve y tan agradable momento inmediato a esa victoria en la pelea. Es como una ingravidez, una serenidad, una conexión, un sentimiento de unidad. No hay cinta, no hay altura, no hay césped, ni perro, ni ruido, ni cuerpo, ni nada...y sin embargo lo hay todo. No hay ni árbol y paradójicamente ese punto fijo suyo, al que miro sin esfuerzo consciente o más bien contemplo, es uno de los principales responsables de este momento. Concentrarme en el punto del árbol, en el objetivo, y avanzar hacia él superando lo que venga.

-Rectificar mi mirada a medida que me acerco al punto (al objetivo) y darme cuenta sólo cuando estoy a esa distancia de que la mirada es demasiado alta, quizá por compensación a lo baja que era al principio. Me paro, ajusto la mirada, lo consigo.

-Frustración, cabreo, pique, cabezonería, bucle, y casi siempre en algún momento repentino... ¡salida! Un pequeño avance, ha merecido la pena. Practicar y practicar para asegurar ese avance, dominar el truco.

¿Y ahora qué? Siguiendo truco, siguiente reto, otro paso más hacia delante, impulsado por la confianza ganada sólo con la experiencia.

Lo único que necesité al principio fue valor para subirme a la cinta. **Ese acto de valentía tan importante y necesitado de atención en el ahora y tan rutinario, simple y desapercibido en el después.**

**Quizá la clave sea no pensar en ello como El Gran Salto sino como un salto más.**

***Cita bibliográfica / Reference citation:***

Cortés Prieto, S. (2015). El gran salto. *Clínica e Investigación Relacional*, 9 (3): 745-748. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de: [www.ceir.org.es](http://www.ceir.org.es) ]

**NOTAS**

---

<sup>i</sup> Licenciada en Psicología. Finalizando sus estudios de Máster en Psicoterapia Psicoanalítica Relacional