

Jada Sirkin

# Yo, cuento

Guía de auto-indagación

Yo, cuento  
y otros cuentos que pueden  
no cambiar tu vida

Elementos destacan el valor de la conversación, la humanidad  
niento, ambos expresados en una reflexión constante sobre el  
espacio donde se descubre que la conexión, el momento  
mento por el cual contamos.

ndonos historias. Historias de lo que creemos ser y de cómo  
ndo. En el encuentro con el otro las narraciones personales  
firmar o destejer. Esta serie de cuentos es una investigación de  
a del ser humano. ¿Qué significa narrar? ¿Para qué contamos  
? Estos relatos enfrentan a sus personajes y a sus narradores.  
El encuentro les pone en peligro. ¿Quiénes somos detrás de lo  
? Implica darnos cuenta de que nuestra vida es un cuento?

Rodrigo Soñanta

Jada Sirkin | Yo, cuento

Jada Sirkin  
Yo, cuento  
y otros cuentos que pueden  
no cambiar tu vida



Yo, cuento  
Guía de auto-indagación

Jada Sirkin

*Yo, cuento*

*Guía de auto-indagación*

Jada Sirkin, 2019

[www.jadasirkin.com](http://www.jadasirkin.com)

Contacto: [jadasirkin@gmail.com](mailto:jadasirkin@gmail.com)

En foto de tapa: Rodrigo Soloeta, Dama David

Esta guía es una propuesta práctica complementaria al libro de cuentos *Yo, cuento*. El libro tiene una versión digital reducida gratuita y una versión en papel editada por Editorial *Peces de Ciudad*.

Para comprar el libro con entrega a domicilio:

<https://www.pecesdecuidad.com.ar/a-lo-garcon-libros-de-autor/yo-cuento-jada-sirkin/>

Para buscarlo en librerías:

<https://www.jadasirkin.com/librerias>

Para descargarte la versión gratuita:

<https://www.jadasirkin.com/regalo>

La guía también es parte de una investigación que tiene a la escritura, a la respiración y a la conversación como herramientas de indagación. Si te interesa saber de algunas propuestas —talleres, sesiones, acompañamientos—, visita [www.jadasirkin.com](http://www.jadasirkin.com)

## INTRODUCCIÓN

La invitación de esta guía es la siguiente: indagar en lo que podríamos llamar tu *condición narrativa* —que vendría a ser la condición narrativa del ser humano.

¿Qué es esto de *condición narrativa*?

Podemos pensar que somos animales que se cuentan historias. Animales simbólicos. Animales narrativos. ¿Qué pasa si nos vemos como animales narrativos que viven una vida de cuento?

Hace muchos miles de años los humanos desarrollamos un tipo de lenguaje que no tiene solo la misión de apuntar hacia afuera (hacia el mundo) para anunciar la cercanía de una presa o de un predador. Los otros animales tienen esos lenguajes hechos de gestos, sonidos y olores para señalar al mundo —lo que está ahí. Los humanos, además, inventamos esos gestos que llamamos *palabras*. Las palabras, ¿adónde señalan?

El lenguaje simbólico humano usa palabras; pensemos en las palabras como flechas que se curvan y se vuelven sobre sí mismas. Al plegarse sobre sí mismos, esos gestos que llamamos *palabras* (y las cadenas de palabras que llamamos *historias*) crean un espacio *interior*, un perímetro que separa un *afuera* de un *adentro* —al inaugurar esta percepción de un adentro separado de un afuera, el animal

mental se identifica con eso que considera su *adentro* y se des-identifica de eso que considera su *afuera*. La vida ha creado este tipo de organismo mental capaz de percibirse separado del resto del mundo; ahora el adentro, lo que está aquí, presente, puede referirse al afuera, lo que está más allá, ausente.

¿De qué está hecho el borde entre lo que creemos ser y lo que creemos no ser? ¿Será que está hecho de palabras —de historias?

Con el lenguaje simbólico creamos historias. Nuestro lenguaje simbólico no apunta a lo que está presente, sino a lo que está ausente —a lo que creemos/percibimos como ausente. Lo que *es historia*. El *símbolo* es un gesto que ya no señala algo visible, audible, tocable; el gesto simbólico —la ficción— señala lo que no está: al crear un *adentro*, la ficción se refiere a un *afuera*. Cuando el homo sapiens desplegó esta nueva tecnología, esta operación perceptivo-cognitiva, aprendió a referirse a lo que no está presente para los sentidos. El *gesto simbólico* puede pensarse como esa ronda de personas que se cierra para hablar de quienes quedan fuera de la ronda. Simbolizar es cerrar una forma —incluir y excluir. La ficción es un sistema de inclusiones y exclusiones. La referencia simbólica, entonces, es la creación de una ausencia. Es al cerrar, al dejar dentro y al dejar fuera, que lo que queda fuera empieza a ser percibido como ausente. Si no hubiera una mente que traza líneas sobre el territorio de la experiencia, ¿cómo podríamos percibir la ausencia? Si no hubiera un sistema perceptivo que decide a partir de qué punto algo ya no está presente, no existiría la ausencia. Si no hubiera fronteras simbólicas

—decisiones ficticias, historias—, no habría diferencia entre la presencia y la ausencia.

El lenguaje ficticio crea ausencias, habla de lo que se fue y de lo que aún no llega. El lenguaje humano, entonces, crea el Tiempo —el pasado de los recuerdos, el futuro de los proyectos. Eso que llamamos *tiempo* es un tejido de recuerdos y proyectos, un entramado de historias, de mitos, de sueños, de cuentos —cosas que no están. El tiempo es un tejido de ausencias.

Nos contamos cuentos —cuentos de lo que pasó, cuentos de lo que vendrá. Cuentos de lo que no está. ¿Adónde empieza lo que no está?

Ese es el mundo en que vivimos —un mundo hecho de historias, de ideas y de palabras que definen las fronteras adonde comienza la ausencia. Un mundo hecho de ausencias. Al menos mientras creemos en ellos, nuestros cuentos definen los bordes y las posibilidades de nuestro mundo —de nuestra vida.<sup>1</sup> A esa vida condicionada por este modo simbólico de conocer y crear es a lo que nos referimos con *condición narrativa*.

La idea es que vivimos, en gran medida, condicionados por las cosas que nos decimos del mundo, de la vida, de las personas, del universo y de nosotros mismos. Vivimos dentro de esos marcos ficticios, que nos contienen y protegen a la vez que nos limitan e inhiben.

---

<sup>1</sup> “...no sólo la mente humana crea símbolos, sino que *la vida misma es símbolo para la mente humana*.” (Eugenio Carutti, *Inteligencia planetaria*.)

Al menos, cuando creemos...

Los humanos nacemos en contextos culturales con códigos de creencia —con sus historias, sus relatos, sus mitologías. Somos educades para *creer* en lo que pensamos. Se nos enseña a elegir a quién creer y a quién no. Se nos enseña a definir creencias, a adoptarlas, a sostenerlas y a vivir en coherencia con ellas. *No* se nos enseña —al menos, no se nos viene enseñando— a cuestionar lo que creemos, a poner en duda nuestras perspectivas más sutiles, nuestras miradas más ocultas, los fundamentos.

Ahora...

¿Qué pasa cuando revisamos lo que nos contamos? ¿Qué pasa cuando le ponemos atención a lo que nos contamos — en cada momento? ¿Qué pasa cuando indagamos y cuestionamos la solidez de nuestras historias?

El Buda decía que sufrimos no por lo que pasa, sino por lo que opinamos *sobre* lo que pasa. Tal vez hay algo ahí —tal vez estamos viviendo mucho en ese *sobre*, tal vez creemos estar viviendo la vida cuando estamos viviendo la opinión que tenemos *sobre* la vida. Tal vez. Tal vez es solo una hipótesis —te invito a testearla. Te invito a tomar esta hipótesis y a ponerla a prueba. A jugar, a investigar, a explorar.

\*

## LAS PREGUNTAS

Las preguntas de la guía son disparadores tanto para la reflexión como para la experiencia sensible. No son una invitación a filosofar y a quedar solo en el plano del pensamiento. Las preguntas quieren ser invitaciones para que pongas tu vida sobre la mesa de disección; para que te investigues, para que destejas, para que liberes, para que aligeres el peso de tus dramas personales, para que respires, repienses y recrees tu vida —que es la vida del mundo.

Puedes usar las preguntas como quieras. Puedes leerlas y hacer silencio. Puedes usarlas para escribir, para conversar, para meditar. Puedes anotar una en el dorso de tu mano y ver cómo se va borrando a lo largo de un día.

Advertencia: estas inocentes preguntas, tal vez debido a su misma inocencia, pueden ser peligrosas para eso que llamamos *identidad*. Las preguntas son herramientas de indagación, son como una pala, pero la pala no define la profundidad del pozo; la profundidad del pozo, lo alto del vuelo, las piruetas que le hagas hacer a tu vida, dependen de tu interés, de tu entusiasmo, de tu curiosidad, de tu coraje para destejar las certezas con las que acaso vienes funcionando.

Una última cosa, tal vez una clave para zambullirte en las preguntas. Las preguntas no están para ser necesariamente respondidas. Puedes, sí, jugar a encontrar respuestas, y



luego ver qué pasa con esas respuestas. Acaso las respuestas abran nuevas preguntas. También, en lugar de enfrentar estas preguntas con tus respuestas, puedes usarlas como trampolín. En lugar de responder, puedes escapar de las preguntas. En lugar de contestar, puedes hacer silencio.

También, inventa tus preguntas.

Buenos viajes.

\*

## ESTE MOMENTO

- ¿Qué me estoy contando, ahora, sobre este momento?
- ¿Qué idea me estoy haciendo de lo que está pasando?
- ¿Cómo esas ideas, esas historias, afectan mi manera de estar ahora presente?
- ¿Cómo me hacen sentir las cosas que me estoy diciendo ahora?
- ¿Me aprietan o me expanden?
- ¿Me distancian de la experiencia de este momento?
- ¿Qué pensamientos estoy creyendo ahora?
- ¿Cómo me hacen sentir?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo con estos relatos?
- ¿Cuál es esa idea que me está apretando?
- ¿Cómo estas ideas sobre el momento afectan mi respiración y el nivel de tensión en mi mandíbula?
- ¿Cómo sería este momento si no creyera lo que estoy creyendo?
- ¿Cómo sería este momento sin las historias que me estoy contando SOBRE el momento?
- ¿De qué historia me estoy agarrando ahora para no estar presente —en plenitud?
- ¿Qué pasa con mis historias si relajo la mandíbula?

## MI VIDA

- ¿Qué (me) cuento de mi vida?
- ¿Qué historias uso para definir mi vida?
- ¿Qué situaciones de mi vida uso para entender mi vida?
- ¿Qué historias repito y cuento una y otra vez?
- ¿Con qué anécdotas, situaciones y recuerdos me identifico?
- ¿Cómo mis gestos, mis posturas, mis maneras de moverme están condicionados por ese material narrativo?
- ¿Quién sería yo sin mis recuerdos?
- ¿Cómo sería mi vida sin la historia de mi vida?
- ¿Me sirve la historia de mi vida? ¿Para qué?
- La historia de mi vida, ¿me aprieta? ¿Me habilita...?
- ¿Cómo sentiría mi cuerpo sin mis recuerdos?
- ¿Cómo se siente ahora mi cuerpo?
- ¿Qué historias me sirven para quejarme?
- ¿Qué historias uso para celebrar?
- ¿Qué es lo más importante que (creo que) me pasó?
- ¿Uso mi historia personal como justificación para sostener un presente estado de cosas?
- ¿Qué historias personales uso para sostener la idea de que la vida no me apoya?
- ¿Quién o qué le da valor e importancia a lo que vivo?
- ¿De quién es *mi* vida?
- ¿Dónde pongo los límites de lo que considero *mi vida*?
- ¿Qué *no* forma parte del cuerpo de mi vida?
- ¿Cómo sería la vida sin mis conclusiones?
- ¿Cómo respiro cuando pongo mis recuerdos en *stand by*?

## Yo

- ¿De qué se compone eso que nombro como *yo*?
- ¿De qué están hechos los bordes entre lo que creo ser y lo que creo no ser?
- ¿Qué o quién me cuento que soy?
- Yo soy...
- Yo no soy...
- ¿Qué (me) digo que soy y no soy?
- ¿Qué historias personales considero que me definen?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo cuando pongo en duda lo que soy?
- ¿Cuáles son las anécdotas que siempre cuento?
- ¿Qué sentido les doy?
- Yo soy una persona que... ¿Cómo completo esa frase?
- ¿Qué suelo decir de mí a las otras personas?
- ¿Qué relatos uso como excusas o justificaciones?
- ¿Cuánta energía uso en sostener mi historia personal?
- ¿Quién sería yo sin mis recuerdos?
- ¿Qué pasa con mi respiración cuando me defino?
- ¿Quién sería yo sin las ideas de lo que quiero, deseo, sueño, proyecto?
- ¿Qué preguntas me hago para sostener mi historia personal?
- ¿Quién pregunta cuando me hago estas preguntas?
- ¿Qué pasa si, al exhalar, imagino que no tengo bordes?

## VÍNCULOS

- ¿Quiénes me cuento que son esas personas?
- ¿Qué me cuento de *mis* relaciones?
- ¿Qué creo de esta persona específica?
- ¿Qué creo que esa persona cree de mí?
- ¿Me sirve (creer) conocer a las otras personas?
- ¿Qué cuentos uso para creer que les conozco?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo cuando *creo*?
- ¿Cómo se siente si por un momento suspendo lo que creo?
- ¿Cómo serían *mis relaciones* sin las historias que me cuento acerca de ellas?
- ¿Guardo resentimientos?
- ¿Dentro de qué historias guardo mis resentimientos?
- ¿Qué historias me sirven para no crecer *vincularmente*?
- ¿Qué relatos nos sirven para sostener este vínculo en este lugar que ya conocemos?
- ¿Para qué me sirve etiquetar mis relaciones?
- ¿Cómo sería este vínculo particular sin su etiqueta?
- ¿Qué historias construyen la identidad de este vínculo?
- ¿Cómo sería desconocernos —al menos un poco?
- ¿Cómo sería olvidar lo que creemos que nos une?
- ¿Cómo sería relacionarnos más allá de lo que nos contamos que nos une?
- ¿Cómo sería usarnos mutuamente para dismantelar nuestras historias personales?
- ¿Cómo se relaciona mi tensión corporal con mis maneras de vincularme?
- ¿Qué pasa con la tensión y la intimidad?
- ¿Qué es la intimidad?

## UNIVERSO

- ¿Qué me cuento acerca del universo?
- ¿Qué teorías creo verdaderas?
- ¿Qué pasaría si lo que creo saber de cómo funciona el cosmos fuera mentira?
- ¿Qué me cuento para no sentirme parte del universo?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo cuando miro las estrellas?
- ¿Qué me cuento para no sentir las estrellas en mi cuerpo?
- ¿Qué pasa con mis historias acerca del universo cuando me tiro en la tierra y suelto el peso de mis huesos?
- ¿Qué pasa cuando miro al cielo y relajo la mandíbula?
- ¿Cómo se siente si por un momento, al menos como un juego, me cuento que soy el universo?

## CONVERSACIONES

- ¿De qué suelo hablar con las personas?
- ¿Qué suelo contar a las personas?
- ¿Me gusta escuchar a las otras personas?
- ¿Me divierte escuchar las historias de la gente?
- ¿Qué me pasa cuando escucho?
- ¿Qué es escuchar?
- ¿Qué escucho cuando escucho?
- ¿Cómo es escuchar con todo mi cuerpo?
- ¿Cómo es conversar con las palabras y con el cuerpo?
- ¿Cuándo me divierto y cuándo me aburro?
- ¿De qué depende el interés que tengo en una conversación?
- ¿Para qué uso las conversaciones?
- ¿Las uso para sostener mis historias o para ponerlas en cuestión?
- ¿Cómo es usar las conversaciones para descubrir, investigar, crear?
- ¿Qué pasa si uso la conversación con otra persona para poner en jaque mis historias personales?
- ¿Cómo es pensar *junto con* otra persona?
- ¿Cómo es respirar *junto con* otra persona?
- ¿Puede la conversación ser un abrazo, una danza?

Si esta guía te resulta inspiradora, compártela.

\*