

Un Viaje  
La piedra del Cambio  
**Juan Cruz**



Ilustraciones de  
Patricia Romero

## PROLOGO

Juan Cruz te hace pensar; es una persona de trato fácil, que te contagia su frescura e interés por la psicología y por paliar el sufrimiento de los demás. Es por ello que cuando me brindó la oportunidad de escribir un prólogo sobre el libro que estaba escribiendo no dude en decirle que sí.

Quedé impactado al recibir el manuscrito, tanto visual como cognitivamente, lo cierto es que no es fácil poder transmitir un mensaje, una idea, lo que uno quiere expresar y Juan lo consigue plenamente a través de una doble metáfora.

Y digo una doble metáfora, porque en el desarrollo del texto se complementan de modo armónico las palabras escritas y las imágenes impresas para transmitir con una fuerza increíble la idea del autor.

Desde los primeros tiempos, los seres humanos han transmitidos sus ideas a través de parábolas, metáforas y alegorías. La palabra metáfora se deriva del latín *metaphōra*, y ésta del griego *μεταφορά* (traslación), su uso y estudio se remonta a la Poética y la Retórica de Aristóteles y nos ayuda a comprender mejor las cosas y las ideas al igual que la alegoría, que es una figura literaria que pretende representar una idea valiéndose de formas humanas, animales o de objetos cotidianos. Todos los grandes escritores la han utilizado, incluso Don Miguel de Cervantes en el Quijote.

Juan Cruz consigue con su escrito hacer visible lo que solo es conceptual, consigue dibujar lo abstracto y transmitirlo de un modo didáctico e intenso. Es psicólogo y los psicólogos, por nuestra formación y profesión, poseemos una diversidad de recursos y técnicas que ayudan a mejorar o encontrar el sentido de la vida a las personas con las que nos encontramos en nuestra actividad laboral y personal. Con frecuencia utilizamos las metáforas en nuestras intervenciones y Juan es un maestro en ello, como se demuestra en su trabajo *La piedra del cambio*.

La lectura del libro, refleja en palabras e imágenes los miedos, temores e incertidumbres que afrontamos los seres humanos en nuestro devenir. La incertidumbre y el miedo son hechos consustanciales en la vida del ser humano y aunque sensitivamente desagradables para muchas personas, nos ayudan a la hora de elegir nuestro camino hacia el cambio y desarrollo personal.

Juan Cruz ha sido capaz de crear un libro, que interesará sin duda alguna a la gente joven y a los no tan jóvenes, en el cual transmite el mensaje de que es necesario participar en la vida y tomar nuestras propias decisiones si queremos realmente vivir con plenitud lo que somos y alcanzar nuestra máxima potencialidad como seres humanos.

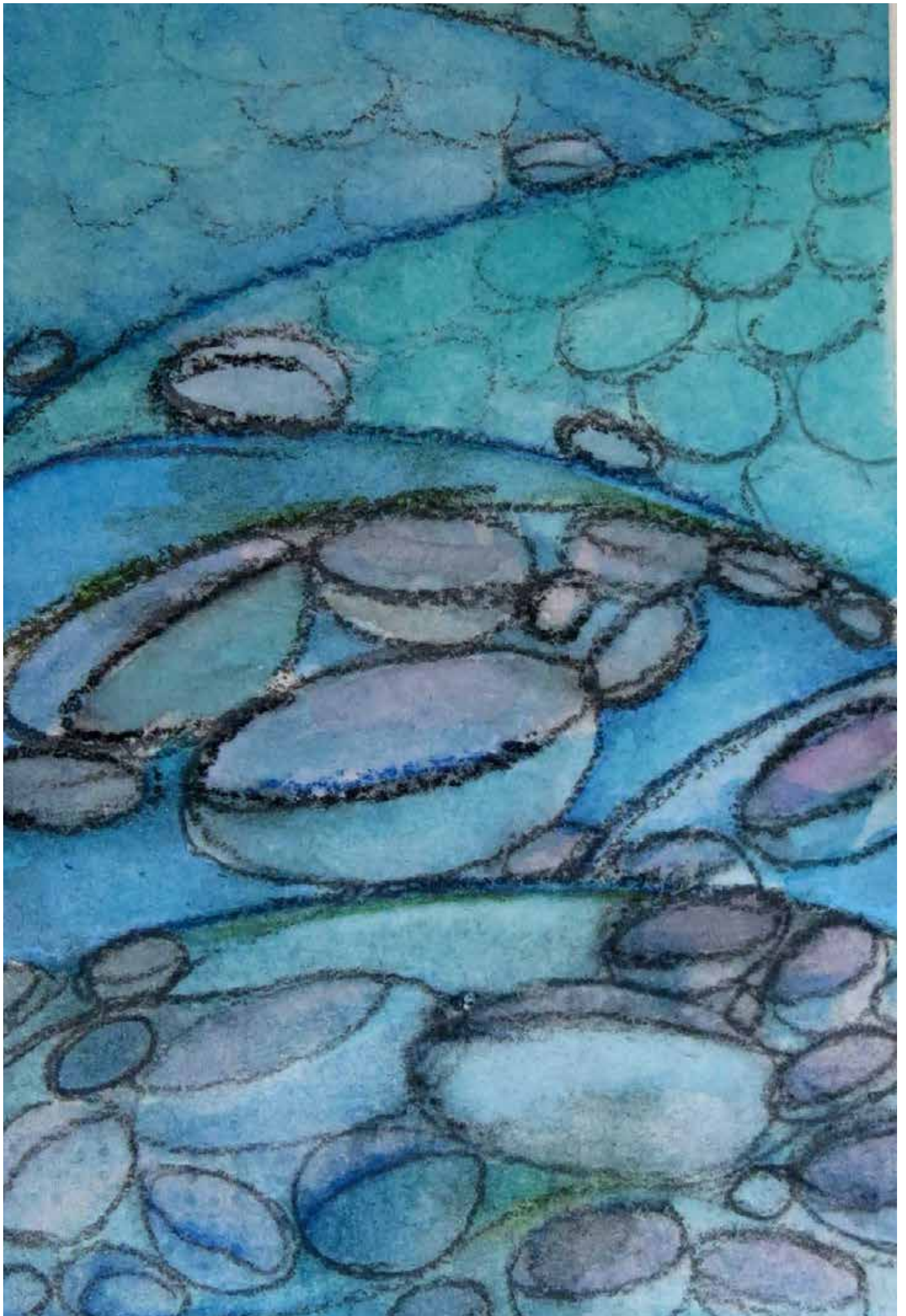
Cómo el autor dice “el mar, la tierra y el cielo están para ayudarnos a elevarnos y cambiar.....”, yo añadiría que la lectura del texto creado por el autor, produce en el lector tal variedad de sentimientos, abarcando desde la angustia claustrofóbica a la sensación de libertad y de bienestar personal, que necesariamente te llevan a pensar en tu propia vida y en la necesidad del cambio personal.

*La piedra del cambio* es un libro que te permite meditar y volverlo a leer en aquellos momentos en que por circunstancias propias o externas tenemos que detenernos y reflexionar sobre el sentido de nuestras vidas, y decidir entre la conformidad y la apatía o la necesidad de cambio y de crecimiento personal.

Juan ha conseguido transmitir ideas complejas en pocas palabras, logrando reflejar la tristeza de la oquedad y la alegría de la libertad, así como la necesidad del cambio personal.

**Francisco Santolaya Ochando**

Presidente del Consejo General de la Psicología de España  
Decano del Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana

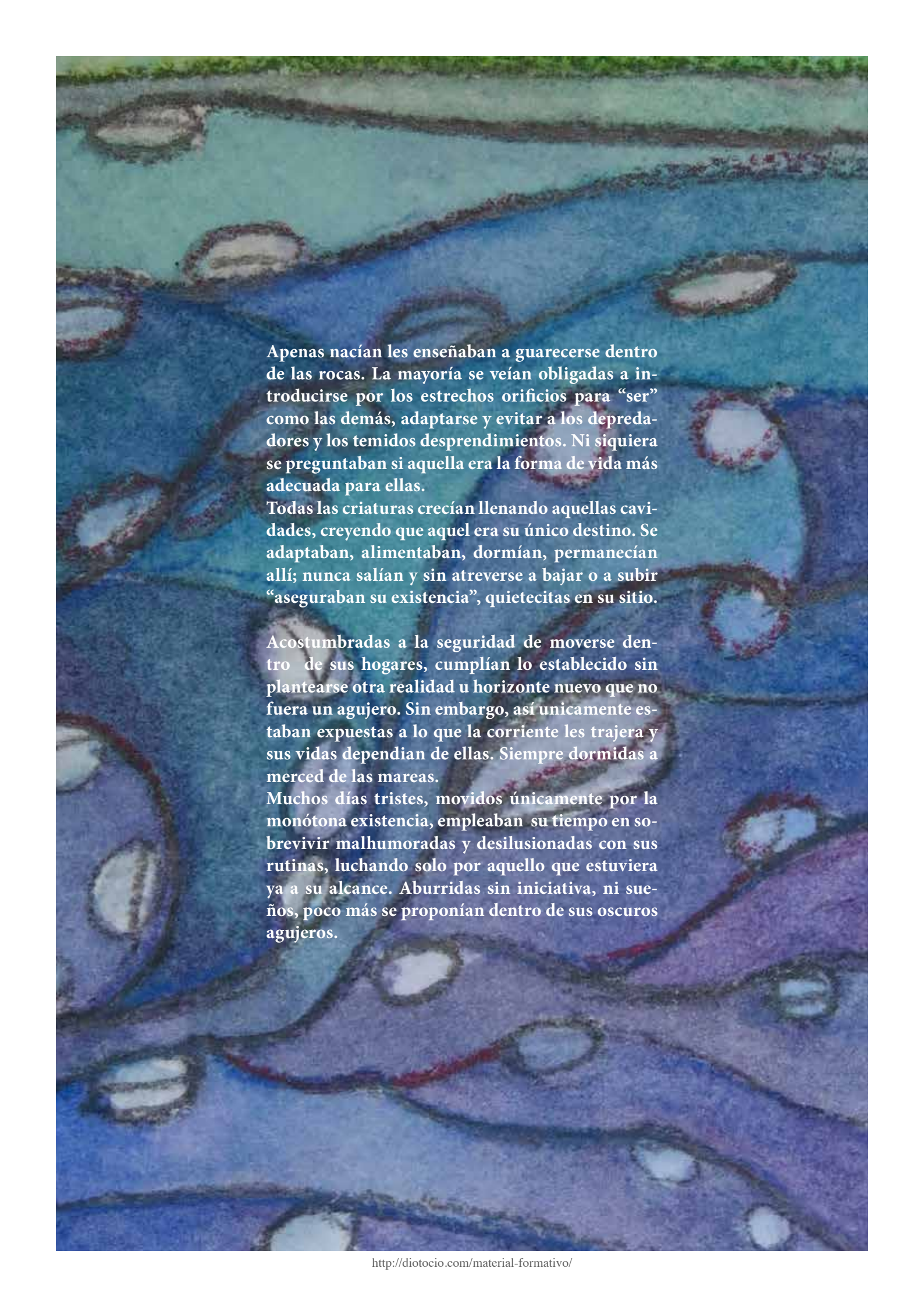


Eran uno, dos, tres millones de seres y criaturas de diferentes especies, procedencias, clases, aptitudes y edades. La mayoría de ellas sobrevivían bajo la superficie del mar, protegidas entre las rocas.

Habitaban en el interior de las piedras, al que accedían a través de los orificios naturales de éstas.

Algunas de las criaturas habían nacido ya dentro de los protectores agujeros de sus piedras.

Otras habían sido arrastras hasta allí por las corrientes marinas.

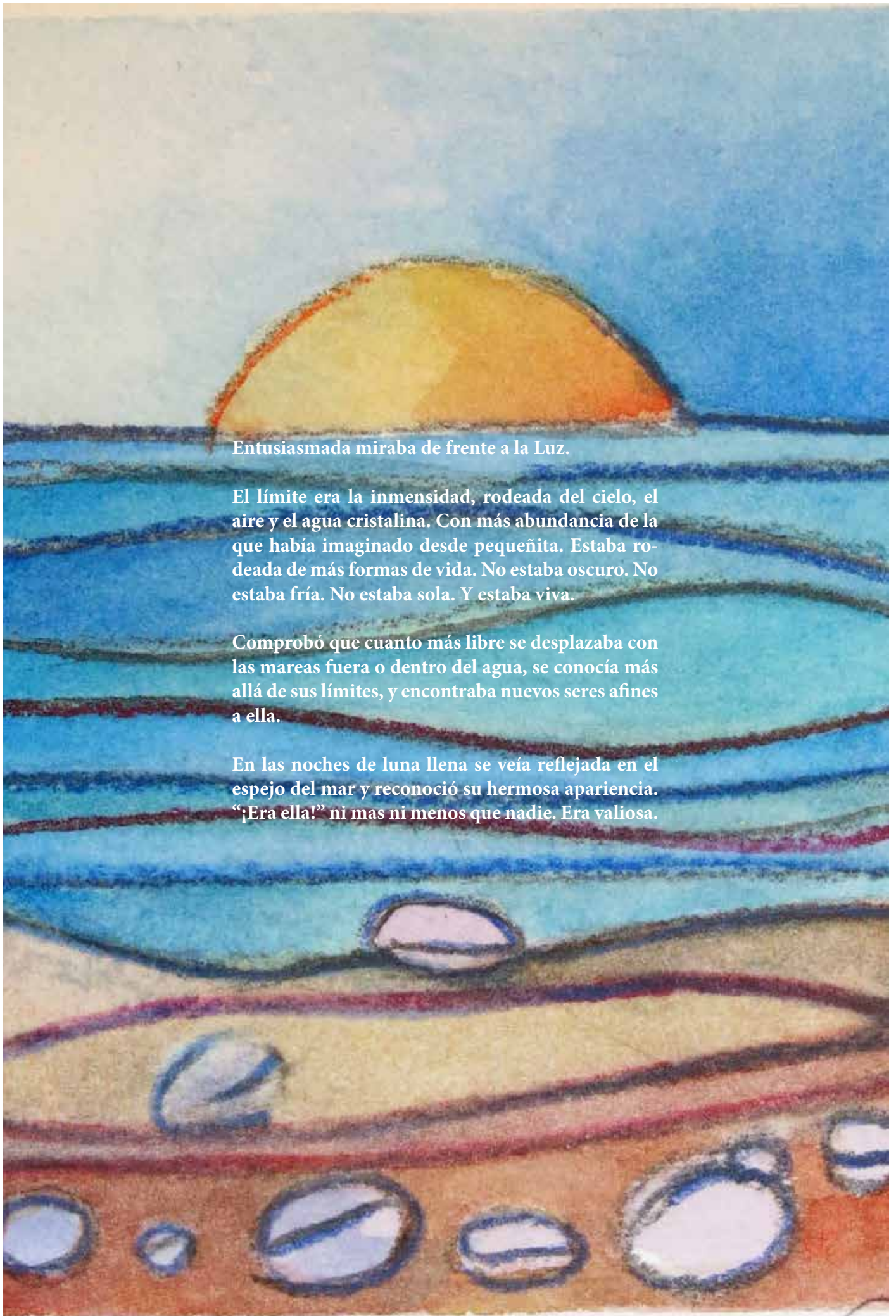


Apenas nacían les enseñaban a guarecerse dentro de las rocas. La mayoría se veían obligadas a introducirse por los estrechos orificios para “ser” como las demás, adaptarse y evitar a los depredadores y los temidos desprendimientos. Ni siquiera se preguntaban si aquella era la forma de vida más adecuada para ellas.

Todas las criaturas crecían llenando aquellas cavidades, creyendo que aquel era su único destino. Se adaptaban, alimentaban, dormían, permanecían allí; nunca salían y sin atreverse a bajar o a subir “aseguraban su existencia”, quietecitas en su sitio.

Acostumbradas a la seguridad de moverse dentro de sus hogares, cumplían lo establecido sin plantearse otra realidad u horizonte nuevo que no fuera un agujero. Sin embargo, así únicamente estaban expuestas a lo que la corriente les trajera y sus vidas dependían de ellas. Siempre dormidas a merced de las mareas.

Muchos días tristes, movidos únicamente por la monótona existencia, empleaban su tiempo en sobrevivir malhumoradas y desilusionadas con sus rutinas, luchando solo por aquello que estuviera ya a su alcance. Aburridas sin iniciativa, ni sueños, poco más se proponían dentro de sus oscuros agujeros.



Entusiasmada miraba de frente a la Luz.

El límite era la inmensidad, rodeada del cielo, el aire y el agua cristalina. Con más abundancia de la que había imaginado desde pequeña. Estaba rodeada de más formas de vida. No estaba oscuro. No estaba fría. No estaba sola. Y estaba viva.

Comprobó que cuanto más libre se desplazaba con las mareas fuera o dentro del agua, se conocía más allá de sus límites, y encontraba nuevos seres afines a ella.

En las noches de luna llena se veía reflejada en el espejo del mar y reconoció su hermosa apariencia. “¡Era ella!” ni mas ni menos que nadie. Era valiosa.


Entonces muchas se centraron más en lo que las unía, que en lo que las separaba. La energía del amor latía en ellas para entrelazar lo complementario, lo opuesto, equilibrar sus blancos y negros.

Contagiadas por la ilusión del cambio y transformadas con energías renovadas salieron, juntas con su Luz, a la apasionante aventura de vivir...

Y en las nuevas generaciones, millones de criaturas de todos los océanos despertaban, cada una a su ritmo, la conciencia y la fuerza interior, para compartir con el resto de los seres sus diferentes talentos naturales, amar, cuidar la vida y libres alcanzar la felicidad.

La seguridad, la confianza y la felicidad ya no se buscó más en las oscuras oquedades de las piedras, ya en todos los Seres latía el gran Cambio.

***Fin***



La piedra del cambio está creada para reflexionar, interactuar y pensar en los cambios como principio básico para la adaptación de las especies y como motor de la vida. Cambios que nos despiertan temores mental y emocionalmente, para animar a generarlos e impulsarlos con equilibrio y estabilidad, sin necesidad de hacerlos obligadamente por las adversidades o crisis vitales a nivel personal, empresarial o social y acercarnos al potencial de nuestra Naturaleza Humana y Sentido Vital.

Una invitación a reflexionar con actitud positiva sobre quiénes somos como protagonistas y dueños de nuestra propia vida.

De dónde venimos, dónde estamos, hacia dónde queremos ir y cómo decidimos vivir. Este libro está basado en la historia de una piedra real que mi hijo Roberto cogió hace 15 años en la orilla de una playa asturiana, y que se ha convertido en una inseparable metáfora terapéutica y formativa que continua ayudándome. La utilizo como psicólogo clínico y consultor desde mi formación y experiencia en psicología positiva, dinámica, neurocognición, comunicación, dinamización de grupos, PNL, mindfulness y las metáforas de la Naturaleza. Un recurso para entender mejor los procesos de cambio, superar las adversidades y afrontar los retos diarios.

Comprobar que el mensaje que transmite la piedra es repetidamente proyectado en quienes la conocen y les ayuda a entender mejor sus historias personales, es la fuerza que me impulsó a realizar este proyecto para que lleguen más sus enseñanzas y compartir su metáfora con la sociedad .

La piedra del cambio, tiene exclusivas ilustraciones y un lenguaje coloquial para disfrutar, y que personas de todas las edades se puedan “mirar y escuchar” a través de ella, ya que como afirmamos con cariño quienes la conocemos, es La piedra la que comunica.

La piedra del Cambio es el primer volumen de la Colección Nature Psycho Training.



**Un Viaje**  
**La Piedra del Cambio**

## *EPILOGO*

Diminutos seres marinos habitan los sólidos y protectores huecos de una roca submarina. Una criatura por cada hendidura en la piedra, de todos los tamaños y todas las edades hasta contar unos cientos, tal vez miles, desde que nacen hasta que mueren dentro de sus agujeros. Aparentemente a medida. Vivir así es cómodo. Deseable para las que no quieren o no pueden crecer. Y en cualquier caso el final es el mismo para todas ellas, perecer asfixiadas en el abrazo de la roca inflexible, que no cede al crecimiento de los organismos vivos.

Salir no es sencillo y es bastante doloroso. Las aristas de la roca laceran y estrían los cuerpos de las criaturas que tratan de huir. El miedo hace aún más daño que las heridas físicas. Una vez fuera las cosas no mejoran inmediatamente y las voces de quienes no quieren o ya no pueden huir se amplifican y reverberan contra las paredes de la roca. Aumenta el desconcierto y el miedo.

¿Qué destino correrá la criatura que osa a escapar del abrazo de la piedra? ¿Será el viaje que emprenda un inicio o es un fin en sí mismo? ¿Es la piedra culpable de algo o son las criaturas conformistas las únicas responsables de su fatal destino?

Bajo esta tímida primera historia de unos pequeños seres que habitan el interior de una roca, el subtexto es impactante y habla de cada uno de nosotros, de nuestras áreas de confort que, como los agujeros de la piedra marina, se ciernen sobre nosotros poco a poco, asfixiando nuestro crecimiento, paralizando nuestra creatividad ante el cambio.

Es asombrosamente sencillo comprender el miedo de las pequeñas criaturas que habitan la piedra y adaptarlo a nuestras circunstancias personales para intentar mejorar nuestras vidas.

*Patricia Romero*  
*- Escritora -*