

DIEGO BLANCO

EL HÉROE Y EL MONSTRUO



**MANUAL DE
SUPERVIVENCIA
NARRATIVA**



El héroe y el monstruo



Diego Blanco Albarova

El héroe y el monstruo

Manual de supervivencia narrativa



© El autor y Ediciones Encuentro S.A., Madrid 2026

© Ilustraciones de Pepmi Garau

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Colección Nuevo Ensayo, n° 190

Fotocomposición: Encuentro-Madrid

Impresión: Estugraf-Madrid

ISBN: 978-84-1339-296-7

Depósito Legal: M-16892-2026

Printed in Spain

Para cualquier información sobre las obras publicadas o en programa
y para propuestas de nuevas publicaciones, dirigirse a:

Redacción de Ediciones Encuentro

Conde de Aranda 20, bajo B - 28001 Madrid - Tel. 915322607

www.edicionesencuentro.com - info@edicionesencuentro.com

ÍNDICE

Nota para el lector	13
---------------------------	----

INTRODUCCIÓN

PSICOMAQUIA	15
-------------------	----

ÉRASE UNA VEZ.....	18
--------------------	----

PSICO... ¿QUÉ?.....	21
---------------------	----

LUCIFER ESTÁ TO BUENO, BRO	23
----------------------------------	----

DE QUÉ VA ESTE LIBRO	25
----------------------------	----

PRIMERA PARTE

EL HÉROE

1

¿AUTORES O PROTAGONISTAS?.....	29
--------------------------------	----

DEBERÁS APRENDER LOS CAMINOS DE LA FUERZA.....	32
--	----

...SI HAS DE VENIR CONMIGO A ALDERAAN	34
---	----

2

LA MARCA DEL HÉROE.....	37
-------------------------	----

YO NO SOY YO. SOY ESTE QUE VA A MI LADO SIN YO VERLO	41
---	----

¿PROTAGONISTAS O NPCs?	47
------------------------------	----

LA PIEDRA VERDE.....	49
----------------------	----

EL RAYO EN LA FRENTE	52
----------------------------	----

CANTA, OH MUSA	56
----------------------	----

COSAS DE TÍA PETUNIA	60
----------------------------	----

NO, A SLYTHERIN, NO	63
LA MARCA DEL HÉROE.....	67
3	
LA VIDA ES COMO UNA CAJA DE BOMBONES	69
EL PSIQUIATRA Y EL HADA.....	72
A INDY LE QUEDAN DOS TELEDIARIOS.....	76
CUARTO DE LIBRA CON QUESO	83
PATEANDO AL YIN.....	86
UN TROL EN LOS BAÑOS.....	88
4	
ELIGE TU PROPIA AVENTURA	91
PAPUCHI.....	101
5	
LA MENTIRA EN LA QUE CREE EL PERSONAJE	105
MI PADRE TIENE UNA FÁBRICA DE ZAPATOS	111
LA VACA DE MI HIJA	120
SOLO ME DUELE CUANDO RESPIRO	124
HAY UNA MENTIRA EN MÍ	126
DE QUÉ VAN LAS HISTORIAS.....	128
EL VENDEDOR DE AGENDAS SUPERKUKIS.....	134
¿ERES UN JUGUEETEEEE!.....	137
EL UNICORNIO CONTRAATAACA	144
MAN IN THE HOLE	148
6	
EL «WANT» Y EL «NEED»	151
I WANT IT ALL.....	154
LEÓN COME GUSANO	159
JOHN LENNON TENÍA RAZÓN	162
¿POR QUÉ NO QUIERE SER EL REY QUE VEO EN ÉL?	168
COMPRA PALOMITAS	177

SEGUNDA PARTE
EL MONSTRUO

7

ESO	183
CINTURÓN BLANCO	186
SAN JORGE	189
LO QUE COMEN LOS MONSTRUOS	191
CINTURÓN NEGRO	195
LAS FORMAS DE ESO	202
¿QUÉ ME PASA, DOCTORA?	207
«THE CRIMINAL PERSONALITY»	213
PUES ESO	215

8

VIAJE CON NOSOTROS	217
PODEROSO EL VIAJE DEL HÉROE ES	220

9

EL TIPO DE BARBA BLANCA	237
EL MENTOR	239
TRES HERMANOS RUSOS EN UNA GALAXIA MUY, MUY LEJANA	243
¿POR QUÉ ME BUSCABAIS?	249

10

EL BOLSILLITO DEL PANTALÓN	253
EL SIDEKICK	255
LA COMUNIDAD	261
CONTRA TODA LÓGICA	265
EL CLUB DE LOS PERDEDORES	267

EPÍLOGO

QUEST	269
-------------	-----

Para Antonio Girbau, Sofía Real y Roberto Zornoza.

*Gracias por ayudarme a contar
historias que importan.*

«El verdadero problema reside en
el corazón del hombre».

Albert Einstein, 23 de junio de 1946.

NOTA PARA EL LECTOR

Hace seis años, tras contemplar los estragos que el confinamiento había producido en los jóvenes, una buena persona me pidió ir a los colegios de un grupo educativo para intentar ayudarles, por medio de charlas sobre el poder sanador de la narrativa, en sus problemas emocionales.

En este libro he querido ordenar, justificar y poner por escrito el contenido de esas charlas que, convertidas en un proyecto llamado eXlibris, han escuchado ya cerca de cuarenta mil alumnos de diferentes realidades educativas junto con otras muchas personas de distintos entornos, en universidades, bibliotecas, clubes de jóvenes, movimientos, parroquias, jornadas, campamentos y todo tipo de escenarios españoles y europeos. Siento un sincero anhelo por encontrar alguna manera de ayudar a una sociedad cada vez más entristecida y este fin me sigue manteniendo ocupado casi en exclusiva con viajes, encuentros, clases y charlas.

Quien me conozca adivinará enseguida que eXlibris es una forma de contar nuevas parábolas por medio de un embrollo de libros, películas, series y cómics pasados por el tamiz de la memoria y aderezados con la propia experiencia. Es también, por supuesto, una mezcla de autores que jamás hubieran coincidido en un congreso (ni siquiera en el bar) pero a los que tanto el proyecto como este libro, en gran medida, les deben la existencia. En este

he querido argumentar la idea principal que guía mi trabajo: que la narrativa tiene el poder de ayudar a muchas personas que lo están pasando mal y que es un medio privilegiado para encontrar el *telos*. Por eso he buscado poner en orden distintos artículos, entrevistas, reseñas y otros escritos que tenía desperdigados en diferentes publicaciones respetando algunos párrafos y reescribiendo la mayoría de ellos para que, junto al texto principal, ayudasen a crear un corpus coherente con el que argumentar mi forma de pensar acerca del poder de la narrativa.

Como para facilitar la lectura creo que es mejor no cargar el texto con citas y notas a pie de página, desde ya quisiera declararme deudor de gente tan dispar como Stephen King o Von Balthasar. De Tolkien, Lewis y Chesterton, y también de Calderón de la Barca, Blake Snyder y Brandon Sanderson. De Aaron Sorkin, Ray Bradbury, Robert McKee, Orson Scott Card, Kurt Vonnegut, Tracy Hickman, K.M. Weiland, Haruki Murakami, Angela Ackerman, Becca Puglisi, Anne K. Brown, James M. Ward, Peter Bradley, Óscar Vilarroya, Patricia Highsmith, Joseph Campbell, Boecio, Shant Kiraz, Daniel Defoe, Hans Christian Andersen, los hermanos Grimm y Oscar Wilde. De Henri de Lubac y su *Drama del humanismo ateo*, de Andrew Solomon y su *Demonio de la depresión*, de Henri J.M. Nouwen, de Viktor Frankl, de Bill W. y el doctor Bob. También declaro mi deuda con J.K. Rowling, con Jerry Siegel y Joe Shuster; con John Lasseter, Peter Docter y Andrew Stanton; con Ron Clements, John Musker y Terry Rossio; con Linda Woolverton e Irene Mecchi.

Me dejó muchos, claro. Pero ese es el precio a pagar por intentar citarlos uno a uno.

Gracias por leerme. Gracias por comprar este libro. Espero sinceramente que te ayude mucho.



INTRODUCCIÓN

PSICOMAQUIA

En la que el autor da una cierta base teórica para todo lo que quiere desarrollar en el resto del libro y, por ello, le otorga permiso al lector para pasar de ella olímpicamente si quiere ir al grano y saltar directamente al capítulo 1.

«Creo que la literatura, las historias,
salvan vidas. Salvan literalmente vidas
y hacen la vida posible».

Stephen King

Que el monstruo existe lo sabemos todos. Lo sabemos desde muy pequeños, antes incluso de tener la capacidad de razonar. Quizá lo vimos por primera vez deslizándose entre las sombras de aquella discusión de nuestros padres cuyos ecos no pudimos amortiguar por mucho que hundiésemos la cabeza en la almohada.

El monstruo existe, no es ningún secreto. Lo conocemos íntimamente porque vive en nuestras heridas y desde ellas ruge, se retuerce y vomita su fuego a diario. Ha dejado en casi todos lesiones similares: rechazo, abandono, humillación, traición, injusticia... Cargamos con ellas, han configurado nuestra personalidad, en buena medida nos siguen haciendo ser como somos y actuar como actuamos. Nos inclinan al mal, nos fastidian, nos hacen desdichados, nos hacen sentir miserables.

A lo largo de este libro hablaremos mucho de él. Pero ten en cuenta que la palabra «monstruo» será empleada únicamente para hablar del enemigo interior, esa presencia oscura que en nuestra historia personal ocupa el lugar que el villano habita en los relatos. Jamás como etiqueta o metáfora de personas, grupos o realidades sociales.

El enemigo del monstruo es el héroe. Hace unos años, los héroes habitaban las películas, los libros, las series y el cómic y encendían luces en medio de la oscuridad, luces que iban más allá de la angustia narcisista por la propia felicidad tan propia de nuestro tiempo.

La primera temporada de *True Detective* habla de estas luces. En el último capítulo la pareja de detectives interpretada por Matthew McConaughey y Woody Harrelson se detiene a contemplar un cielo cuajado de estrellas. Durante toda la serie, Rust, el

personaje de McConaughey, ha defendido una visión de la vida profundamente nihilista, acorde con los crímenes que le ha tocado investigar, en la que el mundo solo es sufrimiento, la conciencia no es más que un error y la existencia no tiene sentido. Para él, en sintonía con la estela *lovecraftiana* que pilota toda la temporada, el cielo nocturno, con sus constelaciones abisales y su oscuridad inabarcable, no es más que un vacío frío y hostil, prueba de la insignificancia humana. Pero tras resolver definitivamente el caso que les ha tenido ocupados tanto tiempo, algo cambia. Rust piensa que la noche no es más que oscuridad, pero al mirar el cielo se da cuenta de que hay luz. De hecho, hay millones de pequeñas lucecitas que traspasan las tinieblas del cielo nocturno.

Incluso si esas luces son pequeñas y aunque estén rodeadas por una inmensidad tenebrosa, su mera existencia altera el significado del conjunto. No es que la luz se limite a desafiar a la oscuridad, es que la contradice, desmintiéndola por medio de esas pequeñas estrellas, cuya existencia en el teatro de la noche no significa que el mal haya desaparecido, significa que el sentido de las cosas no proviene de la ausencia de oscuridad, sino de la persistencia de la luz a pesar de ella. La estrella se convierte así en un símbolo de resistencia existencial, en una metáfora del héroe. No representa la victoria absoluta del bien, porque todavía no ha llegado el día sin ocaso, sino la posibilidad de que lo heroico cotidiano, encarnado en el amor o el sacrificio, pueda oponerse al vacío. El cosmos ya no es la prueba de la insignificancia humana, sino el escenario de una lucha en curso. Y en esa lucha, incluso la luz más pequeña importa, porque de lo que se trata es de que la luz exista.

ÉRASE UNA VEZ

Somos una especie narrativa, *homo narrans* más que *homo sapiens* y nuestra naturaleza está entretejida de historias. La vida es narrativa y son las narraciones las que representan nuestra forma

de organizar nuestros pensamientos e ideas. Nuestro ser narrativo es, junto a la razón, el que nos libera de la esclavitud de nuestros instintos, un don que nos distingue radicalmente de los animales. Dice Chesterton que «el arte es la firma infalsificable del ser humano». Y en el arte de contar historias está la firma de nuestro sentido moral que también, desde siempre, ha sido inscrito en el alma de todas las personas por medio de la ley natural, aquella que nos permite distinguir mediante la razón el bien y el mal, la verdad y la mentira, simplemente por el hecho de haber nacido.

A un nivel primario, el ser humano sabe desde que nace que es mejor no matar que matar, que no está bien irse con la mujer del prójimo o que robar es peor que procurarse el pan con sudor. Está equipado de serie con todas estas realidades y es capaz de percibir las en su mente pero como una especie de sombras chinas que, aunque distingue claramente, necesita comprender. Es entonces cuando se pone en marcha la maquinaria narrativa, una que, como hemos dicho, ha sido creada para ayudar a comprender la realidad, haciendo descender estas realidades morales desde lo abstracto a lo concreto.

Narrativamente, las personas asignarán un personaje a cada una de estas sombras del bien y del mal. Nacerá así un arquetipo que las representará y que las moldeará hasta hacerlas cercanas y comprensibles. Por medio de este proceso, el mal tomará la forma de un dragón que escupe fuego y lo destruye todo, y la princesa en apuros pasará a simbolizar el daño que produce ese dragón en nuestra alma. La consecuente necesidad de salvación ante el ataque del dragón tomará la forma de un caballero de brillante armadura que no dudará en batirse a muerte contra él para rescatarnos. Del mismo modo, otros muchos conceptos abstractos como la sabiduría, la mentira, la envidia, el rencor o el perdón tomarán la forma de duendes, hadas, espejos mágicos o ermitaños locos que viven en medio del bosque.

Una vez asignada una forma a cada sombra, el hombre, ser narrador, las enfrentará artísticamente unas con otras, es decir, creará

una historia. Y esta historia será el laboratorio donde las pondrá a prueba, las contrastará, las interrogará, las meterá en problemas, las hará llegar hasta las últimas consecuencias. Las historias se convertirán así en vehículos para expresar verdades profundas. Por medio de ellas se comprobará la validez y calidad de las figuras del bien y del mal que viven en nuestro interior. ¿Merece la pena ser malo o, por el contrario, es mejor ser bueno? Contemos una historia que nos lo muestre. En el marco narrativo, el bien y el mal, el asesinato, el adulterio, la traición, la redención, el fracaso, el triunfo, la recompensa, la duda, el sufrimiento, el dolor, la derrota y la victoria, ahora que tienen forma, se entremezclarán y se combinarán de modos únicos dándole al hombre la oportunidad de reflexionar profundamente sobre ellas.

La forma adquirida deberá ser capaz de ser asida, contenida y controlada, sea en un libro, en la pared de una caverna o en la pantalla de un cine para que podamos volver a ellas una y otra vez, estudiarlas y comprenderlas.

De este modo, así como la ley natural nos habilita para comprender intuitivamente el bien y el mal, el don narrativo nos capacita para comprender que las cosas que nos ocurren tienen sentido y que la historia, nuestra historia, es siempre un relato de salvación o, al menos, un relato donde existe la posibilidad de ser salvados.

Por eso no nos molesta ver la misma historia, contada de mil maneras diferentes, una y otra vez. Porque, en el fondo, nuestro instinto busca casar esas sombras chinas que tenemos en la cabeza con lo que leemos o vemos en pantalla. Necesitamos cerciorarnos de que aquel que no ha podido o no ha sabido cumplir con los dictados de la ley natural y ha terminado por transgredirla (es decir, todos nosotros) puede ser redimido por el propio argumento de la historia. Esta es la razón por la que, a pesar de los dictados de lo políticamente correcto, de las modas y de los estilos pasajeros, seguimos queriendo que en las historias ganen los buenos y pierdan los malos. Que se imponga el justo castigo a los personajes que

odiamos (y que encarnan el concepto de «mal») y que se le otorgue la victoria a los que amamos y admiramos (y que encarnan el concepto de «bien») aunque sean imperfectos y cometan errores.

PSICO... ¿QUÉ?

Una antigua tradición literaria también piensa en la narrativa como si esta fuera el mapa del alma humana. Sostiene que las grandes historias no ocurren en el mundo exterior, sea este real o imaginario, sino en el interior del ser humano. A esta tradición se la conoce con la palabra griega *psicomaquia*, que en español significa «combate del alma». El término lo acuñó un zaragozano llamado Aurelio Prudencio Clemente, poeta latino cristiano, en su obra *Psychomachia*, allá entre los siglos IV y V. En este poema, Prudencio representa la lucha entre virtudes y vicios como un dramático combate entre personajes alegóricos. Enfrenta a la Fe contra la idolatría, la castidad con la lujuria o la paciencia con la ira junto con otras muchas, y nos lo cuenta como una historia que refleja en sus versos la certeza profunda de que el ser humano es, en sí mismo, el campo de batalla moral entre el héroe y el monstruo. Los asuntos del interior de cada uno dejan de ser entonces abstracciones filosóficas para convertirse en el relato de una batalla a muerte entre personajes bien definidos, figuras que pelean, caen, se levantan, vencen o fracasan.

Durante la Edad Media, la psicomaquia se convirtió en uno de los lenguajes simbólicos más importantes de toda la cultura europea. El poema de Prudencio circuló en cientos de manuscritos, muchos de ellos iluminados, y lo que había comenzado como texto fue convirtiéndose, poco a poco, en imagen, prolongando en piedra, vidrio, tela o pintura esa película de guerra que representaba el drama interior del alma. La poesía se había convertido en iconografía. En los muros y capiteles de muchas grandes catedrales, Chartres entre ellas, se esculpió la psicomaquia con fines

no tanto decorativos como pedagógicos. Estas escenas de combate enseñaban a una población en gran parte analfabeta lo que estaba ocurriendo en el interior de su alma. Con el tiempo, la psicomaquia fue convirtiéndose en un modelo para comprender la mente humana. Surgieron esquemas, como los árboles de virtudes y vicios, donde cada cualidad moral ocupaba un lugar dentro de un sistema ordenado. El cuento se había convertido en una herramienta con la cual poder recordar, meditar y transformar la propia vida interior.

Esta forma de entender la narrativa ha atravesado los siglos, sin desaparecer, a pesar de las transformaciones que ha sufrido. La psicomaquia nos permite comprender los conflictos que vemos o leemos en los argumentos de las historias, las batallas, traiciones, sacrificios o redenciones, no como simples acontecimientos ficticios, sino como representaciones simbólicas de una lucha mucho más profunda, la que tiene lugar dentro de cada uno. En virtud de esta intuición, podemos ver el bien y el mal, la verdad y la mentira, la esperanza y la desesperación como fuerzas vivas que se enfrentan continuamente en nuestra conciencia. Las narraciones, cuando alcanzan cierta altura, dan forma a estas realidades.

Verás que en este libro voy a hablar de muchas historias, por medio de muchos libros, series y películas. Narraciones que son auténticas psicomaquias modernas. En ellas, las tramas son verdaderas descripciones de las distintas dimensiones de nuestro interior, y los personajes auténticas encarnaciones de los caminos que transita nuestro ser, unos fundados en el amor y el sacrificio (los buenos), otros en el dominio y la negación del otro (los malos).

Comprender así las historias amplía su valor. Entender que los personajes son, en cierto modo, nosotros mismos, transforma la narración de entretenimiento en experiencia filosófica y terapéutica. Si esa película, serie o novela nos impresiona tanto, si millones de personas en todo el mundo se han conmovido leyendo esas páginas, quizá sea porque han reconocido algo suyo en ellas.

Eso es lo que distingue a la psicomaquia de la simple narración. La psicomaquia tiene el poder, no solo de representar el conflicto del alma, sino de activarlo en quien lo lee. Cuando un personaje se enfrenta a su propia cobardía, tú te enfrentas a la tuya. Cuando otro elige la lealtad a un coste enorme, algo en ti se pregunta si serías capaz de hacer lo mismo. Las historias dejan de ser algo que se observa desde fuera y se convierten en algo que se vive desde dentro. El lector deja de contemplar la batalla desde fuera y asiste a ella.

Por eso, este libro nace del convencimiento de que la narrativa puede ayudar a esta generación desesperada. Cuando alguien atraviesa un momento difícil, lo que muchas veces siente es que el reflejo de esa experiencia en su interior no tiene forma. Ante el sufrimiento se siente enfrentándose a un caos incomprensible, a veces aplastante. Quizá no logra comprenderse a sí mismo, no sabe poner palabras a lo que le ocurre.

Lo que las buenas historias hacen es introducir orden en ese caos. Sitúan el sufrimiento dentro de algo reconocible, en una historia que tiene un desarrollo y, al menos en la buena literatura, una salida. Muestran, además, que el combate del alma es largo, ambiguo y agotador. Que se puede caer muchas veces y que no siempre está claro quién es el enemigo. Pero también manifiestan algo esencial, y es que ese combate es imprescindible. Que no es un accidente ni una condena sin sentido, sino, de alguna manera, el núcleo mismo de lo que significa ser persona.

Y las grandes historias, las historias que importan de verdad, muestran que ninguna caída es definitiva, ninguna noche eterna y que ninguna herida está destinada a permanecer abierta para siempre.

LUCIFER ESTÁ TO BUENO, BRO

Por eso es tan terrible la realidad narrativa en la que vivimos inmersos actualmente, en la cual las sombras que en nuestras cabezas

representan los arquetipos de personajes malvados han usurpado el puesto que en las historias les ha correspondido, desde siempre, a los arquetipos de los buenos. La psicomaquia ha sido corrompida hasta tal punto que, como vengo denunciando desde hace muchos años, el lugar de los protagonistas de los cuentos, las películas y las series ha sido tomado por los villanos y el de los héroes por los monstruos. Los héroes de antaño son ahora los peores engendros y los monstruos que provocaban nuestras pesadillas se han transformado en los pedagogos encargados de enseñar a nuestros hijos sus propias ideologías. El villano ya no encarna el mal que debe ser derrotado, sino el trauma que debe ser respetado. Sus heridas son más importantes que sus crímenes y su oscuridad es presentada como una forma superior de autenticidad. La ficción contemporánea está humanizando a los monstruos, dulcificando la corrupción y revistiendo de atractivo *cool* todo aquello que antes inspiraba horror y rechazo. El resultado es un mundo narrativo en el que los héroes de siempre son sospechosos y los villanos han pasado a ocupar el centro emocional de la historia. Ya no admiramos al que vence al mal, sino al mal mismo. Vampiros, brujas, zombis, psicópatas, ogros y capos de la droga son adorables, las criaturas monstruosas son las portadoras del secreto de la maravilla.

El problema es que todos ellos, absolutamente todos, alteran los postulados del bien y del mal que llevamos escritos en el alma, rechazándolos, haciendo abandonar toda esperanza a las figuras que en la psicomaquia encarnaban el bien y provocando una epidemia narrativa que ha aniquilado los finales felices reivindicando las más diversas formas de desilusión, violencia o tristeza como los únicos creíbles. No puedo hablar de este tema tanto como me gustaría porque no es el objeto de este libro. Quién sabe, tal vez lo haga en otro. Pero querría que dedicaras un minuto a pensar en ello antes de atravesar el umbral de esta introducción porque seguimos siendo una especie narrativa y, por tanto, acudir a las historias ante la necesidad de encontrar sentido a las cosas que nos ocurren sigue

siendo algo perfectamente lógico. La dificultad actual radica en que, a partir de ahora, deberemos discernir las buenas historias de las malas.

DE QUÉ VA ESTE LIBRO

Antes de que el mal ocupara el lugar del bien y de que fuera obligatorio contar con propaganda en su contenido, las historias eran verdaderas unidades de sentido. La razón es que en ellas todo cuadraba. El final de un relato bien concebido debe unir todos los flecos sueltos, responder a todas las preguntas que plantea la trama, resolver todas las incógnitas y culminar magistralmente todo el proceso de cambio y descubrimiento que el autor, por medio del argumento, ha llevado a cabo con el protagonista. Esta síntesis de la narración es la que nos lleva a experimentar la maravilla de un relato, esto es, que al final uno pueda comprender por qué el protagonista ha tenido que sufrir. Por qué era necesario que atravesase ese desierto sin agua, por qué era importante que se perdiera en aquel bosque, por qué tuvo que enfrentarse a aquel dragón mucho más poderoso que él. En los relatos bien escritos intuimos la mano del autor llevando a sus personajes a ese límite donde ellos nunca hubieran querido llegar, no por sadismo, sino todo lo contrario; por un genuino amor por ellos, con el único fin de ir preparando el terreno para que la victoria final pueda dejar a todos, lectores y protagonista, con la boca abierta. Era imposible, pero salió bien. Tenía sentido. Todo tenía sentido.

De igual modo, el objetivo de este libro es ayudarte a comprender de qué manera la película de la cual eres el protagonista tiene sentido, para que puedas adquirir la certeza de que en ella todo cuadra.

Te invito a adentrarte en esta aventura. A descubrirete en las páginas de un libro, de un guion, en la pantalla de un cine. Te invito a casar esas sombras chinas que viven en tu cabeza con los

grandes relatos. A que descubras, por fin, la psicomauia que se está desarrollando en tu interior, por qué te pasa lo que te pasa, por qué hay un dragón en tu vida y la manera en que el argumento te está conduciendo, lenta e inexorablemente, a enfrentarte a él.

Adentrémonos, pues, en la forma en la que se construyen las historias y sumerjámonos en ellas para comprender mejor la nuestra.

Te lo repito. El remedio contra el monstruo es el héroe. El que con sus actos abre pequeños espacios de luz donde antes solo había noche, creando así estrellas que anuncian a la humanidad que la oscuridad no ha logrado vencer por completo.

Ese es el papel que se supone que alguien te ha asignado.

Si quieres descubrirlo, pasa a la página siguiente.

PRIMERA PARTE

EL HÉROE



1

¿AUTORES O PROTAGONISTAS?

En el que se plantea la pregunta fundamental de la existencia humana y la única respuesta honesta y coherente.

«Dios creó al hombre porque ama las historias».

Elie Wiesel

*Ahora, hermanos y hermanas, escuchadme bien,
estas son las pocas cosas que os dejo:
la espada de nuestros padres, forjada en duras lecciones,
el escudo resistente y firme de batallas bien peleadas.*

*Los tiempos son oscuros, la sombra cubre la tierra,
pero este mundo está lleno de la belleza de la obra de Dios.
Aférrate a tu promesa, mantente firme, mantente fuerte,
porque los días de los milagros llegarán.*

*Esta es tu espada, este es tu escudo,
este es el poder del amor hecho verdad.
Llévalos contigo allá donde vayas
y entrega todo el amor que vive en tu alma.*

*En los días de desesperación puedes volverte duro,
cerrar la mente y vaciar el corazón.
Si un día te encuentras mirando al abismo,
aférrate a los tuyos y recuerda esto:*

*Este escudo protegerá tu corazón sagrado,
esta espada te defenderá de lo que aceche en la oscuridad.
Si te cansas en el campo de batalla,
no desesperes, nuestro amor es real.*

*Esta es tu espada, este es tu escudo,
este es el poder del amor hecho verdad.
Llévalos contigo allá donde vayas
y entrega todo el amor que vive en tu alma.*

Bruce Springsteen, *This is your sword* (2014)

La pregunta que da origen a todo es la siguiente: tú, de tu vida, ¿qué eres? ¿El autor o el protagonista?

Son muy pocos los que, en pleno uso de sus facultades mentales, acaban respondiendo que son el autor de su propia vida. La mayoría, creyentes que provienen de diversas tradiciones religiosas o filosóficas, agnósticos e incluso ateos comprenden que, a pesar de lo que puedan creer (o no), no han sido ellos los que han creado la realidad en la que viven. El ateo suele aceptar sin problema que sí que hay algo por encima de su cabeza, como las leyes inmutables de la naturaleza, la gravedad, la conservación de la energía o la inercia. Muchos que no creen entienden el universo como una fuerza que genera cierto devenir controlado en el mundo sensible, bastantes agnósticos creen en el karma, y la mayoría de los que no se alinean ni se sienten cómodos con ningún tipo de religión tradicional creen firmemente que poseen un alma inmortal. Sin contar con las legiones de personas que creen en diferentes energías, la magia, los amuletos, las supersticiones, el reiki, la ouija u otras (peligrosas) formas de manipulación de un mundo invisible que trasciende al nuestro y que escapa a los sentidos naturales.

No debería ser difícil, pues, aceptar que no somos los autores de esta película que nos ha tocado vivir. No hemos creado el universo, nos movemos en él como podemos. Tampoco nos hemos diseñado a nosotros mismos; no hemos elegido nuestros ojos, nuestras orejas, nuestro pelo, nuestra altura, nuestro carácter, ni nuestros defectos, al igual que no hemos elegido a nuestros padres, nuestra nacionalidad o la historia de nuestro país de la cual somos herederos. La prueba definitiva que podría convencernos de que no somos los autores consistiría en comprender que no

hemos elegido nacer. Así de simple. Si esto no fuera suficiente, bastaría con reflexionar acerca de lo que supone abandonar voluntariamente esta gran superproducción que es nuestra propia vida, un acto siempre de una violencia terrible y desesperada, incluso podríamos decir, inhumana.

Entonces, si no somos los autores, ¿qué somos? En algunos aspectos, podemos decir que somos coautores, dada nuestra capacidad de elegir, como veremos un poco más adelante. Pero muchas veces esa capacidad no es más que un triste recordatorio de nuestra realidad de no-autores, ya que, casi siempre, nos vemos obligados a elegir entre opciones que nosotros no hemos creado y que, en la mayoría de los casos, nos resultan indeseables.

DEBERÁS APRENDER LOS CAMINOS DE LA FUERZA...

Más extraño que la ficción es un largometraje protagonizado por el cómico estadounidense Will Ferrell en el que interpreta a Harold Crick, un aburrido funcionario de Hacienda que de repente comienza a escuchar una voz que va describiendo en tiempo real todos y cada uno de sus pensamientos, sentimientos y acciones, como si fuera el personaje de un libro. Esta voz que solo él puede escuchar le empuja a ir al psiquiatra. La terapeuta, tras darse cuenta de que el problema de su paciente no puede atribuirse a la esquizofrenia que suponía, en un acto tan humilde como perspicaz decide derivarlo a un experto en literatura para que le ayude a comprender lo que le ocurre.

La experiencia de este triste funcionario que una mañana cualquiera descubre que se trata del personaje de un libro simboliza metafóricamente la base de este libro, la realidad más importante que una persona puede llegar a aceptar: que no somos los autores de nuestra propia historia. Comprender esto implica reconocer algo muy difícil, que por mucho que nos empeñemos, tenemos





EL HÉROE Y EL MONSTRUO

El monstruo existe. Vive en nuestras heridas más íntimas y desde allí ruge, paralizándonos con el eco de la ansiedad, el rechazo o la frustración. Es ese enemigo que vive dentro de nosotros y que intenta convencernos de que nuestra existencia carece de sentido y dirección.

Pero en medio de esa batalla, cabe hacerse una pregunta: ¿Y si el dolor, la frustración y la sensación de no encajar no fueran un error de diseño, sino la prueba definitiva de que eres el protagonista de una gran historia?

Diego Blanco nos invita a cambiar radicalmente el tiro de cámara. Utilizando como mapa los grandes referentes de la cultura pop —de *Harry Potter* y *El Señor de los Anillos* a *Toy Story*, *Stranger Things* o *Los Soprano*—, este libro nos enseña a interpretar las señales de nuestro día a día, a desenmascarar los miedos que nos limitan y a descubrir el propósito de nuestras batallas cotidianas.

Un enfoque honesto y contracorriente que, de la mano de un autor cuyos contenidos ya han ayudado a cerca de cuarenta mil jóvenes a encontrar sentido a través de la narrativa, nos ofrece las claves para enderezar el rumbo de nuestra propia historia y atrevernos a buscar el final feliz.

Depósito Legal: M-16892-2026

ISBN: 978-84-1339-296-7



9 788413 392967