

Revista Dominical

## A veces La Benigna, a veces la psicóloga: el cambio que Carolina Rodríguez dio con el 'bizcopadentro'

Cuando se graduó, hace 30 años, tenía claro que quería diferenciarse de los demás y creó un personaje para animar eventos y llevar un mensaje sobre la introspección. Hoy atiende pacientes y da charlas.

[▶ Escuchar este artículo](#)

Por Kimberly Herrera Salazar

6 de febrero 2021, 3:34 PM



La Benigna es una mujer sencilla que facilita procesos de desarrollo personal y profesional. Fotografía José Cordero. (Jose Cordero)

Todas las personas están llenas de cofres. Son cofres que atesoran momentos y que están en el alma; y aunque no se ven, existen.

Uno tiene sueños, otro está lleno de anhelos, uno más tiene temores y otras situaciones que han marcado la vida. También hay cofres que guardan adentro habilidades (incluso desconocidas), otros albergan recuerdos, hay unos cuantos que están olvidados en una esquina y otros que ni siquiera su dueño sabe que existen.

La vida de cada ser humano es un cofre tan personal, que solo la persona misma sabe lo que hay dentro, allí atesora su esencia, su lado más puro y desconocido para los demás.

Muchos no se toman el tiempo para abrirlos y en otros casos su dueño simplemente prefiere hacerlos a un lado, pues no se atreve a ver lo que hay dentro. Sin embargo, es un ejercicio fundamental para vivir plenamente.

A ese examen la psicóloga Carolina Rodríguez le llama introspección, mientras que La Benigna prefiere decirle *bizcopadentro*. Ellas son dos mujeres muy diferentes, pero tienen un mismo mensaje que comunicar: ambas quieren que cada ser humano revise constantemente lo que lleva dentro para que pueda ser más feliz.

“Yo tengo la idea de que a nivel interno cada persona es como una casa. Dentro de la casa está el dormitorio, que es la parte más íntima y la que siempre está al final. Ahí es donde llegamos al cofre, ese que tiene en el último rincón del clóset y que no vemos ni tampoco le enseñamos a otros, con cositas que no nos gustan y que nos da miedo abrirlo porque no queremos encontrarnos otra vez con eso. Pero si no lo abrimos nos perdemos de ver cosas mías, que están ahí guardados y que no necesariamente son tristes”, explica la psicóloga.

Carolina Rodríguez es una psicóloga con más de 30 años de trayectoria, que ha llevado su profesión a otro nivel, buscando que las personas puedan liberarse de sus cargas internas a través de un ejercicio de percepción interna propia a la que solo tiene acceso la persona misma.

Para ello siempre utiliza la analogía de los cofres, pues estos no se abren solos y solamente depende del dueño poder encontrar la llave y revisar qué hay dentro.

“El último cofre es el que tiene la llave para poder abrir los otros cofres que todos tenemos y que son como el alma, que tenemos que alimentarla a cada ratito”, afirma la psicóloga de 53 años.



La psicóloga Carolina Rodríguez es amante de los cofres y los asocia con la vida de las personas a nivel interno. Fotografía José Cordero (Jose Cordero)

Dentro de uno de sus cofres, la psicóloga descubrió a La Benigna: una mujer sencilla, con un lenguaje sencillo, que viste de una forma muy simple y siempre ofrece una sonrisa amable.

Es una mujer espontánea, a la que no le da vergüenza nada y con la que la gente se identifica fácilmente. Con esa personalidad, La Benigna se convirtió en el complemento perfecto de la psicóloga y ahora una no podría vivir sin la otra.

Hasta la fecha, La Benigna es una de las animadoras más cotizadas en los eventos sociales y empresariales que se realizan en el país. Se niega a morir con la pandemia y, por ello, ahora muchas de esas actividades en las que participa y en las que facilita procesos de desarrollo personal y profesional, son virtuales.

## Un personaje

Sentada en uno de los sillones de su casa, la cual está rodeada de cofres, Carolina afirma que siempre le ha gustado hacer reír y entretener a los demás y estando en el colegio Madre del Divino Pastor, se pintaba un diente en color negro, se ponía delantal y un pañuelo y dramatizaba obras para sus compañeros y profesores.

Sin embargo, cuando se graduó y entró a la Universidad de Costa Rica (UCR) a estudiar Psicología, se tuvo que concentrar en sus estudios y ya no había tiempo suficiente para dramatizar frente a sus futuros colegas.

Varios años después de ejercer su profesión, en 1997, Carolina sentía la necesidad de hacer algo diferente con la psicología e innovar de una u otra manera animando eventos sociales. Fue entonces cuando Miguel, un amigo suyo de la carrera, le sugirió crear un matrimonio conformado por La Benigna y Ermiginio, quienes asistirían a las actividades y aconsejarían a las parejas.

Esta fue una idea que duró poco, pues su amigo estaba terminando la tesis de graduación y no tenía tiempo para perfeccionar su personaje ni asistir a eventos sociales. Sin embargo, Carolina descubrió que ella sí podía continuar con La Benigna: ya había creado al personaje en su mente y sabía cómo quería que fuera, qué consejos iba a dar y a su vez iba a hacer reír a las personas.



Carolina Rodríguez siempre quiso hacer cosas diferentes como psicóloga y llevar alegría a las personas por medio de su profesión. Fotografía José Cordero (Jose Cordero)

Su siguiente paso era conseguir los recursos para animar eventos y materializar a su amada campesina.

“Una amiga me dijo: ‘Carolina ya le conseguí el primer contrato’, y yo en ese momento tenía a La Benigna en la cabeza, pero no tenía nada, ni equipo de sonido, no tenía carro, no tenía nada. Me fui al evento a hacer la actividad con mi pañuelo en la cabeza y el diente negro. Antes de salir al escenario me escondí y veía a la gente cómo se llamaban por sus nombres y me los aprendí; entonces, cuando salí al escenario, yo los llamaba a ellos por sus nombres y eso llamó mucho la atención y, de un momento a otro, ya había hecho 10 eventos diferentes”.

“Esta fue una loquera mía y yo decía: ‘Yo soy psicóloga, ¿qué estoy haciendo metida en esto?’, pero descubrí un mercado. La gente contrata estas cosas para sus eventos y ahí empecé... hacía actividades en el hotel Herradura, en el hotel Intercontinental y yo vi que La Benigna no solo podía ir a salones comunales, sino que también iba a hoteles y me pagaban por eso”, relata, mientras en la sala de su casa reposa el traje de La Benigna.

Para ese entonces cobraba ¢15.000 por actividad y apenas terminaba el evento y recibía el pago salía del lugar directo a comprarse un disco, una cartera o unos zapatos.

Pero, ¿qué es lo que ha hecho tan exitosa a La Benigna en los eventos que hoy, más de dos décadas después, sigue siendo tan buscada como animadora?

Posiblemente sea su carisma, que es sumamente extrovertida, jovial, que habla muy sencillo... y que se aprende todos los nombres de las personas que participan en las actividades, con solo oírlos nombrar una vez.

“La Benigna es diferente a Carolina y hace cosas que Carolina no hace. Es una mujer muy chispa, muy cercana, que conecta muy fácil con los demás, y para mí La Benigna es un verbo, es como decir: ‘yo *benigneo*’, porque es un complemento enorme y no creo que sea que tengo una disociación, pero para mí es un apoyo: ella me habla y cuando la oigo, la veo como otra persona y me da consejos y me pone a hacer *bizcopadentro* a mí también”, afirma la psicóloga.

Justamente ese *bizcopadentro* es uno de los objetivos más grandes que tiene La Benigna, y no importa el evento al que asista, siempre invita al público a hacer una introspección; por ello, antes de que se sirva el plato fuerte, entrega un “*cadito del alma*”, que son unas tarjetas que ella misma hace con reflexiones.

Además, dentro de la canasta de mimbre que siempre lleva en la mano, La Benigna carga un cofre y la llave que lo abre, pues al igual que Carolina, ella considera que las personas tienen muchos cofres sin abrir.

Ahora, de repente, cuando llaman a la psicóloga para sacar una cita de terapia, sus pacientes le piden que los atienda La Benigna.

“Sí he tenido pacientes que prefieren que los atienda La Benigna. Hay pacientes que incluso me llaman y me piden que les pase a La Benigna y diay yo se las paso, entonces mis colegas me vacilan y me dicen que van a acusar a La Benigna con el Colegio de Psicólogos porque ella no está colegiada. Y es que la gente me dice que le huyó a la terapia por mucho tiempo y que La Benigna le generó confianza. Ahora, de cariño, mucha gente me dice Benigna”, comenta Rodríguez, quien es licenciada en Psicopedagogía.





La Benigna siempre carga una canasta, con un cofre y una llave adentro. Fotografía José Cordero (Jose Cordero)

Este personaje la ha llevado a dar incluso charlas a grandes empresas e instituciones como el Poder Judicial y Florida Bebidas, entre otras.

De hecho, recuerda que la primera vez que la buscaron para que trabajara para una empresa con La Benigna, creyó que era una broma, pero estando con los empresarios, entendió la importancia que tenía para ellos una charla con La Benigna.

### **De valentía**

El sueño de Carolina nunca fue crear un personaje y popularizarse como animadora de eventos, llevando mensajes de introspección, pero por allí la llevó la vida.

Recuerda que cuando se graduó de la UCR en 1990, comenzó a trabajar como profesora de Psicología en su amado Colegio Madre del Divino Pastor. Allí tenía propiedad y sentía que estaba en el lugar correcto, pues aunque tampoco se imaginó como docente, disfrutó esa etapa, que se extendió por alrededor de nueve años.

“Y ahí de nuevo los cofres, porque yo recuerdo que fue como volver abrir cosas y completar otras que no había completado cuando tenía que hacerlo, por lo que fuera”, afirma.

Sin embargo, en 1999 llegó la oportunidad que en ese momento era el sueño de su vida: trabajar en la Universidad Earth.

Sin pensarlo mucho renunció al colegio, hizo “un puño” a La Benigna y se fue, dejando botada incluso la propiedad que tenía en el colegio. En ese sitio vivía y trabajaba, su mundo giraba alrededor del centro de estudios y cuando se dio cuenta del nivel de apego que tenía con la Universidad, se asustó.

Entonces se reencontró con La Benigna, a quien había dejado en el olvido. A pesar de que había pasado varios años sin trabajar con ella, todavía la llamaban para que animara eventos y, sin pensarlo demasiado, comenzó a viajar desde Guácimo, Limón, a San José en su vehículo, para participar en actividades. Fue justamente en esos viajes de los fines de semana que se dio cuenta que ya su ciclo en la Earth había terminado.



“Cuando yo pasaba por el Zurquí yo sentía que me hablaba y me decía: ‘la vida no puede ser solo eso’ y ahora entiendo que yo cuando pasaba por ahí hacía un *bizcopadentro*, que yo me escuchaba, porque este es un rato que no siempre tenemos, siempre hay mucho ruido y hacemos muchas cosas y fue como ponerle volumen a mis pensamientos, que era al principio un susurro, pero después se convirtieron en gritos y decidí renunciar al trabajo de la vida.

“Y yo decía: ‘¿cómo es que uno renuncia a lo que ama? Yo no estaba renunciando porque estaba harta ni porque no me gustaba, sino porque sentía que la vida me decía: ‘Carolina usted tiene que hacer otra cosa’. Era mi momento de cerrar el capítulo, yo tenía que recuperar mi misión personal y cuando mi jefe me preguntó para dónde iba, yo solo le dije: ‘donde el corazón me lleve’, y ahora yo entiendo que eso fue muy irresponsable”, afirma.

Tras renunciar comenzó a vender tarjetas hechas a mano, retomó los eventos con La Benigna que no solo comenzó a pagar la gasolina del carro, sino también otras facturas. Así inició su carrera independiente dando terapia. En ese tiempo su papá enfermó y ahora entiende en que si no hubiera renunciado, no hubiera podido acompañar a su papá en sus últimos años de vida.

Fue así como Carolina consolidó su carrera, la cual la ha llevado a presentarse en TEDx en tres ocasiones... bueno, ella no, La Benigna.

Con su traje típico, su canasta y su delantal, presentó en el 2014 la charla *Los beneficios de hacer bizcopadentro*; en el 2017 presentó *El poder de los botones* y en noviembre del año anterior La Benigna subió al escenario una vez más, para presentar la charla *Hacerle caso al corazón*.

En los últimos años también se especializó en *coaching* de vida, y ha trabajado con diferentes empresas, principalmente con aquellas que buscan desarrollar habilidades blandas. Eso sí, a estas sesiones va Carolina, la psicóloga. Mientras que La Benigna se queda en su casa, en Calle Blancos.

“A título personal la gente me busca mucho para entender qué quiere ser o por qué quieren un cambio, quieren respuestas y no las tienen; entonces es muy interesante porque el *coaching* a la gente le resulta menos amenazante que la psicología y en efecto, son dos cosas completamente diferentes”, cuenta.

## Del corazón

A finales del año anterior la psicóloga presentó su primer libro *Hacerle caso al corazón*, donde relata su propia historia y explica cómo las mejores decisiones se toman desde el corazón.

Es un despertar de la conciencia, que explora aspectos fundamentales del proceso de búsqueda de un propósito de vida, del tránsito por este, del valor de la duda, de la intuición, de la escucha propia y de la confianza en el proceso.

“La neurociencia ha comprobado que el corazón siente y tiene neuronas; antes se decía que cuando uno capta la información a través de los sentidos, esa información viaja al cerebro y ahí es donde se da la conexión.

”Pero la ciencia ahora dice que antes de que haya un análisis mental, primero el corazón recibe la información y tiene la capacidad de anticipar respuestas antes de que usted haya hecho ese análisis y eso entonces le da mucha validez a lo que son las corazonadas, a ese ‘se me metió entre ceja y ceja’ o las vibras. Y entender que hay validez científica para eso, a mí me llena de regocijo, es una belleza el poder explorar eso”, asegura.



De ahí su filosofía de hacerle caso al corazón, pues considera que es el que puede guiar a cada persona por el camino correcto.

Separar a La Benigna de Carolina y de la psicóloga, no es sencillo; de hecho, considera que eso no se puede lograr, por ello, quienes la conocen saben que de en algunas ocasiones mezcla los papeles.

“Es inevitable, sin embargo, yo las cuido. La Benigna es muy del corazón, y si yo siento que no estoy conectada con un evento por alguna razón, yo digo que no, porque yo la cuido y ella me ha dado muchísimo. Por ejemplo, en diciembre yo no trabajo, agarro el mes para compartir con mi gente, porque de lo contrario no descanso y como me ha ido tan bien con La Benigna, ella es la que me paga las vacaciones”, asegura.

A pesar de eso, confiesa que a inicios del año anterior pensó en eliminar a La Benigna y trabajar solo como Carolina; sin embargo, llegó la pandemia provocando que se quedara prácticamente sin trabajo. Entonces surgieron los eventos virtuales y, con ello, las solicitudes de contratación de La Benigna.



Carolina Rodríguez tiene 53 años y una trayectoria de 30 años como psicóloga, animadora de eventos y coach de vida. Fotografía José Cordero (Jose Cordero)



Tras prácticamente un año de esa posibilidad, esta es una idea que descartó y que quedó atrás y ahora se enfoca en seguir sacando risas y llevando un mensaje de *bizcopadentro*, o de introspección, al público, en tiempos donde hacer un análisis interno es más necesario que nunca.

“Creo que con esto estoy cumpliendo mi misión, porque la profesión es lo más parecido a lo que a mí me gusta hacer y qué lindo es poder permitirle a otras personas que también puedan conectar con tu esencia y que pueden ser igual de felices y libres a través de un mensaje”, añade.

Por ahora, Carolina se prepara para recibir en su casa a Max, un perro que adoptó y con el que abrió un nuevo cofre pues descubrió que no sabe si es capaz de hacerse cargo de una mascota, pues “como nunca tuve hijos entonces no sé si soy cuidadora”; sin embargo, quiere darse esa oportunidad, que hasta hace unos días la asustaba y que hoy la ilusiona.

