Eneatipo III: la Vanidad

La Pasión Vanidad es la necesidad de falsificar el propio sí mismo, construyendo una imagen personal *presentable para el mundo*, con la expectativa de que esta sea aceptada, amada y confirmada.

Podríamos decir que el carácter Vanidad representa la construcción neurótica de esa parte de la humanidad que está obligada a manipularse a sí misma para mantener la relación afectiva (*falso sí mismo* de Winnicott).

Esta pasión lleva al E3 a transferir su carga energética a una acción funcional, a las expectativas del mundo externo; desarrolla una considerable capacidad de percibir lo que el contexto demanda, y se adapta a ello. La manipulación de sí mismo como «producto para la venta» se manifiesta en el plano estético tanto como en el de la eficiencia operativa; se forja así la ilusión de que esta transformación pueda ser identificada consigo mismo. Esta estrategia implica una desconexión de las propias emociones y necesidades; está sumergido en esta agotadora actividad a tal punto que llega a adaptar sus pensamientos y acciones a las del otro; se identifica con aquello que ha falsificado, creyendo en su falsa imagen (*fijación*) y perdiendo toda conexión con su verdad interior.

Con el fin de capturar la mirada del otro, une a la capacidad de transformarse la de ser atractivo en el plano sexual, pero su seducción se dirige más a responder al placer del otro que a la satisfacción del propio placer.

La pasión por la construcción de una imagen aceptable de sí subyace a la fuga de todo aquello que no está definido o no es concreto. Por lo tanto, la incertidumbre, las situaciones no concluidas, el misterio, la espera y la indefinición se transforman en motivo de angustia; toda *sombra* se percibe como destructiva de la imagen construida.

Durante la infancia aprendió a ser un hijo agradable, sonriente y complaciente para responder a las expectativas de una madre que en la mayor parte de los casos es demandante y fría, y que tiende a proyectar en el hijo las expectativas de su propia satisfacción narcisista. Sea por lo que se refiere al padre o a la madre, las personas con carácter tres cuentan que se han sentido como un *objeto bonito* para presentar al mundo, como una extensión de los padres.

En las relaciones demuestran hiperadaptación y miedo al conflicto; en su afán por *hacer* se separan de su mundo interior y también del mundo interior del otro.

E3 Social: Prestigio

Para la pasión distintiva del E3 social, Ichazo propuso el término *prestigio*: podemos decir que el tres social es alguien que tiene la pasión de brillar —no solo a través del trabajo, sino también en la manera de presentarse ante los demás. Es como si tuviese un departamento de propaganda intrapsíquico. Al llevar el afán de prestigio, entendido como una pasión por el reconocimiento social, a una necesidad de aplauso de todos y no solo de algunos, consume una energía excesiva que, naturalmente, interfiere con la acción espontánea.

Ninguno de los subtipos del E3 está descrito en el DSM-IV, lo que seguramente refleja el hecho de que los rasgos correspondientes, orientados hacia el buen desempeño, la practicidad y el éxito, son idealizados por la cultura moderna, en la que se puede decir que el tres social, en particular, se haya vuelto la personalidad modal del mundo secular y tecnocrático.

El E3 social es el más camaleónico de los subtipos del tres. También es el más vanidoso de los vanidosos. Respecto a los otros E3, es un carácter fuerte y reactivo, amante del poder, incluso si lo gestiona no directamente, sino a través de las personas a quienes secunda.

La transformación en el E3 social por Eustaquio García Vallés

Si, tal como Claudio dice, el viaje que nos va transformando no es tanto para arriba sino para adelante y para abajo, el proceso en el tres social pasa por ir más allá de la forma externa, mas allá de la valoración del otro, para poder mirar lo que no hemos mostrado, aquello que hemos negado y valorado negativamente de nosotros, y aquello que hemos identificado como ajeno a nuestro yo ideal[1].

El proceso de transformación suele comenzar con el sentimiento de insatisfacción de lo obtenido y que nos mantiene perdidos, con una gran desconexión interna y con una crisis de objetivos en la vida.

Mediante el trabajo personal, vamos entrando en la búsqueda y recuperación de lo rechazado. Aprendemos que lo descubierto es nuestro y para nosotros, más que para conseguir un nuevo triunfo que mostrar al mundo. Hemos de caminar sobre la incertidumbre, lo que implica perdernos, perdernos para asumir el cambio, habitando un desorden —fruto de una dosis de locura— para poder reconocer lo más auténtico de nosotros.

También pasa por manifestar lo que no somos ni sabemos, abriendo así un espacio interior cada vez más amplio y más libre. Finalmente, aquello reencontrado y valorado como nuestro también empieza a perder peso, lo que implica un trato más suave y menos exigente para con nosotros, pudiendo así conectar con la confianza y la conciencia hacia lo nuevo, dejándonos estar, dejándonos percibir lo que va llegando, lo que Dios nos trae.

1. Jacques Lacan (1978).

Vamos a describir cómo han sido los comienzos del viaje, para después señalar qué va quedando atrás y qué aparece como nuevo, y llegar a imaginar cómo seríamos en plenitud. Por último, añadiremos algún consejo a colegas y amigos que sirva de ayuda para comprender cómo somos.

Nuestra personalidad antes del viaje

La escena original, al menos aquella en la que uno recuerda cómo se fijó el rasgo, aquel momento en que la angustia del niño abandonado[2] encuentra una vía de salida, en el eneatipo tres social está marcada por la experiencia de la mirada: una mirada que nos devuelve a un paraíso perdido, a un bienestar, pero que, a partir de ese momento, nos falsea para siempre. Había que encontrar algo que mostrar, algo que me diera un lugar, algo que satisficiera a mis padres, de modo que recibiera una especie de soporte en forma de mirada, no por quien era, sino por lo que mostraba.

Algunos testimonios lo expresan de forma muy clara:

«"¡Mira qué lista que es mi niña, pero si ya lee y solo tiene tres años!", me decían. Y yo, agarrada a la falda de mamá, sin un brazo que me tomara, me convertía en su paño de lágrimas, y le decía: "venga, mamá, no llores"».

«"Pero no podéis imaginar lo bien que mi niña dobla la ropita", me decía mi madre».

«Cuando tenía cinco o seis años me preguntaron: "¿Y tú, mi niña, qué vas a ser de grande?" Vivíamos en una casa humilde, y

2. K. Kerényi, Carl G Jung: *Introducción a la esencia de la mitología. El mito del niño divino* (Siruela, 2004).

yo daba vueltas con mi vestidito rojo en la noria del parque, y todo giraba y giraba en una letanía alrededor del hierro. Y me vino responder: "¡Yo voy a tener dinero para arreglar esta casa y dejarla bonita, y tener una nevera! ¡Cuando sea mayor voy a tener éxito!" Y ahí, cuando sentí que así sería, me quedé tranquila».

«A mí me enseñaban de niño como un trofeo: "Pero qué bonito que es mi niño, es rubito, guapo como un angelito"».

Antes de empezar el proceso consciente de transformación, los tres sociales tenemos la mirada puesta en la obtención del éxito social; este es nuestro motor, la búsqueda de una posición social de *prestigio* en el entorno donde nos movemos, donde podemos brillar y ser admirados y donde casi siempre lo conseguimos. Creamos con facilidad una red de personas cuya función básica es la de ser admirados por los amigos, por los profesores, por los jefes, por los alumnos, por los pacientes...

Deseamos ser el centro de atención y de la mirada de quien admiramos, y desplegamos todas nuestras capacidades de seducción para lograrlo, que varían en función de las distintas valoraciones que biográficamente hayan sido reforzadas. Para algunos se trata de mostrar la inteligencia, la cultura, la clase; mostramos cuanto sabemos y qué carreras universitarias tenemos. Otros mostramos los símbolos materiales de estatus social: tener una casa bonita, un coche que arrebate la mirada, ropa, relojes, etc. Otros, el cuerpo y la cara, ser lindos, saber bailar...

Con todo este despliegue obtenemos una mirada de reconocimiento, pero no a nosotros, sino a esa figura que hemos sostenido durante tantos años con esfuerzo y con gran sentimiento de vacío. Sabemos vender y llamar la atención con una clara adecuación al medio en el que estemos. Pero por dentro no nos hallamos: en medio de tantos papeles que representamos no sabemos qué sentimos ni quiénes somos.

«Yo no era auténtica: lo que yo creía que eran mis sentimientos, mis emociones, no eran reales, y yo quería ser auténtica pero no lo lograba. Quería decir la verdad y no sabía cuál era mi verdad. Esto es muy desesperante, preguntarme qué es lo que siento, y no saberlo, o qué es lo que pienso, qué quiero, y ver que tampoco lo sé. Esto, en contraposición con una personalidad en la que aparezco muy estructurada, aparentemente muy clara, en la que sí sé lo que quiero, lo hago y lo impongo. Durante muchos años he creído que siempre sabía lo que quería: este era mi delirio».

La adecuación a cada medio nos acartona, nos enfría y nos congela. Sin embargo, creemos estar siempre bien. Simplemente, funcionamos en el mundo y funcionamos bien, con eficacia, impaciencia, responsabilidad, de manera competitiva, sin enterarnos de lo que sucede dentro.

Para llenar el vacío reforzamos nuestra ceguera en el hacer: siempre procuramos estar ocupados, negándonos a parar para no tomar conciencia de lo perdidos que estamos. Nos podemos convertir en máquinas de trabajo y producción, con un talante exigente y a veces autoritario, pero vestido de simpatía y de buen humor, donde el otro no es persona sino un instrumento de nuestro objetivo. Como señala Montaigne,[3] no solemos hacer nada por alguien, a quien solo hacemos algo mientras estamos haciendo otra cosa.

Cuando obtenemos admiración en el trabajo, nos expandemos:

«Conforme más gente me aprueba y me aplaude, más me expando, más logro dominar y más logro controlar. Aquí se manifiesta nuestra locura: buscamos sentirnos sostenidos por las

3. Montaigne, (1533-1592). *Sobre la vanidad y otros ensayos*. Valdemar, 2000.

personas mediante la admiración y el aplauso. La admiración es la base que nos sostiene y nos aleja de la vivencia de ese niño o niña pequeña que se siente triste, sola, y abandonada. La escena temida es no valer, no tener dinero, ser pobres o no tener éxito en nuestra profesión. Esa escena nos pone en contacto con el abandono y el dolor.

»Por tanto, nos podemos hundir ante la posibilidad de sentirnos cuestionados. La reacción es congelarnos y esperar. Lo que duele no se muestra: se cobra fríamente con distancia y desinterés, mediante una venganza sibilina, sin conciencia alguna del dolor».

La conciencia del proceso: qué surge como nuevo

¿A dónde vas a perderte?[4] Estamos perdidos sin reconocer lo que de verdad sentimos. Nos agarramos a la superficialidad, a aquello que se ve y que se valora socialmente, mirando al otro, a su aprobación y a la costumbre, adaptándonos constantemente a las circunstancias ajenas. Realizamos y expresamos solo lo que consideramos correcto y adecuado y lo tomamos como certeza, huyendo así de nuestra herida.

En el proceso de caída[5] lo que se abre es un sentimiento de mucho dolor, un dolor muy grande al ver la falta de conexión, ocupada por el deseo de agradar a los otros. Se trata de un sentimiento de vacío desenmascarado al ver solo vanidad. Una náusea

4. Virgilio, *Eneida*, V,5,166.

5. Nietzche: «¿No nos roza el soplo del vacío, no estamos cayendo hacia atrás, hacia un lado, hacia delante?» La Gaya Ciencia, Madrid, 1988.

que brota al ver lo vanas que resultan nuestras acciones, lo inútiles que son, lo superficiales que somos. Buscamos cosas o situaciones impresionantes hasta que empezamos a darnos cuenta de que lo impresionante es aquello que no lo es, aquello que nos serena. Así, los deseos que antes llenaban todo el espectro se empiezan a romper.

Cuando nos descubrimos, sentimos vergüenza por ser así y temor a que se enteren, a romper nuestra buena imagen ante quien nos importa. ¡Qué horror si se enteran! «Nunca voy a poder salir de aquí».

En el proceso, enseguida se activa el mecanismo de modificarnos, de adecuarnos ahora a lo sano, a lo correcto, y de pronto nos dicen: ¡qué cambiado estás! Pero claro, seguimos atrapados en el mismo circuito, intentando perfeccionarlo y ponerlo a nuestro servicio.

Lo sano siempre pasa por asumir lo que soy, lo que es, lo que surge de lo propio; mirar la falta y habitarla en lugar de taparla con el hacer o el demostrar.

En nosotros, lo sano pasa por conocer nuestro fracaso, nuestra mentira, conocer lo que mostramos y no somos, y comprobar que no nos morimos por ello, que podemos sostenernos. Pasa también por mirar nuestra ambición, haciendo solo lo que realmente podemos hacer. El contacto con el cuerpo es nuestro barómetro: cabe estar atentos al malestar y a la capacidad de expresarlo por encima del temor al rechazo y a la inadecuación. Mostrar lo no correcto, lo desagradable, confiado en lo espontáneo y sin ser tomados por la emoción para buscar la rentabilidad del acto. Cuando conseguimos apropiarnos de esto, aparece la risa, la calma, la paz.

Nos sanamos poniendo y aceptando límites, diciendo ¡no! cuando es lo que sentimos y reconociendo lo que nos expande,

como quedarnos con lo cotidiano, disfrutar de lo que hay: un paseo, un disfrute sencillo, lo que nos desarrolla, lo que nos alienta a poner en juego nuestra cooperación y capacidad de contagio.

Frente a la necesidad de aplauso, aparece la necesidad de la pausa, que nos permite contactar con nosotros. Aunque no desaparece, pierde peso la necesidad del éxito, y va naciendo una cierta renuncia, un comedimiento que ya no es adecuación. Qué sano es podernos decir y reconocer: esto es para mí y me lo quedo sin testigos externos. El motor del éxito pierde fuerza pero no se extingue: podemos reconocerlo cada vez más y también cada vez nos castigamos menos por ser así.

La transformación pasa por la autodenuncia, atenta a no ser usada, sino compartida como experiencia dolorosa y sanadora simultáneamente en la medida en que esta experiencia me conecta con lo auténtico de mí. Observar cómo desprecio, cómo halago, cómo llamo la atención, cómo manipulo sin pedir directamente lo que necesito, en definitiva, cómo tapo mi mala imagen, me permite ahora denunciarme.

Las experiencias de autenticidad nos van reforzando y nos alejan de un sentimiento de falsedad, de sentirnos indignos, que se apoya en un «valgo porque hago», y en su lugar aparece un «valgo porque existo», lo que nos hace sentirnos dignos de nosotros y nos conecta con la ternura y el perdón, que ayudan a derretir el iceberg que se formó en el corazón. Para nosotros, una buena afirmación curativa es: «yo me respeto lo que siento».

La soledad después de la caída aparece no como lo temido sino como el espacio necesario para estar presente, para conocerse: ya no huimos del vacío, el vacío se convierte en el espacio para estar presente y mirar.

En esta etapa reconocemos la importancia de la relación de intimidad, aprendemos a ser alguien que necesita del otro y que es necesario para el otro. Aprendemos a compartir nuestro tiempo: ahora podemos soltar más y hacer menos: «ver que el otro necesita del afecto como yo me hace más suave, menos exigente con el otro y también conmigo».

Pero, sin duda, lo que surge como nuevo, lo que se nos abre en el proceso, es el encuentro con la vida, con lo grande, con lo espiritual, con Dios. Como en todo proceso de transformación, acercarse a nuestros padres, mirando quiénes han sido, qué hemos necesitado y qué llevamos de ellos, qué nos han podido dar y qué no, los hace y nos hace grandes, y esto nos permite acceder a vivencias antes no imaginadas.

Desde ahí, vivo la apertura espiritual como experiencia que me lleva a lo humano, al encuentro real con el otro, reconociendo que cualquier persona en el mundo puede enseñarme. Lo espiritual se revela como el encuentro con el espacio interno que nos saca de las certidumbres ligadas al control y nos lleva más allá del dolor y la pérdida, a un espacio de encuentro y reconocimiento. Lo que nos permite dejar atrás la soberbia de vivirnos como únicos, separados del resto.

Lo espiritual se revela también como fuerza para transitar el sufrimiento cuando lo único que aparece en nuestra vida es un desesperanzado: «esto es ego, esto es ego, esto es ego», hasta que en un momento dado sobreviene la calma. Ese *alien* que llevamos dentro vuelve a salir una y otra vez, y la única posibilidad de reconciliación con él consiste en darle un sitio, ya que solo desde ese sitio encontramos calma cuando lo reconocemos y nos sabemos incapaces de aniquilarlo. También, cada vez nos sentimos menos asustados con ese *alien*: como en la película, ya sabemos cuándo va a salir, ya sea en el segundo o en el octavo pasajero.

Estar perdido, dudar, deja de ser algo a ocultar, sino que se convierte en una parte fundamental del proceso que nos permite encontrarnos. Ya no es algo a evitar, sino que va a formar parte de nuestro viaje. Como en la carta del Tarot, el Ermitaño no ve más allá de aquel lugar que alumbra su luz.

¿Cómo sería alcanzar la plenitud del desarrollo?

¿Cómo sería reparar totalmente esa falta, esa herida original de amor, y superar las estrategias como la falsa modestia y reencontrar el entusiasmo espontáneo y disfrutar riéndome de las cosas, y participar sin miedo a cortarme para no mostrar lo que soy? Quería recordar el mandato de Delfos:

> Mirad en vosotros, conoceos, tomaos apego a vosotros mismos; os escucháis, os respondéis; concentraos, resistid; os traicionan, os dispersan, os ocultan a vosotros mismos. ¿No ves que este mundo mantiene toda su visión encogida hacia dentro y sus ojos abiertos para contemplarse a sí mismo? Para ti se trata siempre de vanidad, dentro o fuera, pero es menos vanidad cuanto menos extendida está. Cada criatura se estudia antes que nada y tiene, según sus necesidades unos límites adecuados a sus esfuerzos y sus deseos. No hay ninguna tan vacía y tan necesitada como tú, que abarcas el universo; tú eres el que escruta sin conocimiento, el magistrado sin jurisdicción y, después de todo, el bufón de la farsa.[6]

Desarrollarse supone un nivel de aceptación, de no juicio, de no manipulación, de no negación, sin haber perdido el humor y gozando de una cierta alegría de vivir.

6. Montaigne, *Sobre la vanidad y otros ensayos*, Valdemar, 2000, p. 93.

En la plenitud, nos encontraríamos con un ser muy libre, estaríamos ante una persona atenta a ella y no a lo que esperan de ella, que asume su impulso de falsedad y que, con su capacidad de sacar a relucir al bufón que lleva dentro, puede ir más allá de su imagen y mostrar su corazón, su dificultad, su mal humor, su necesidad, su dolor.

En la medida en que el impulso narcisista baja y pierde peso, frente a la competitividad caracterial aparece una necesidad de colaboración; la autoestima deja de estar apoyada en el elogio materno y pasa a reconocer y a abrirse al presente y a sentir alegría por estar aquí, por vivir, haciendo las cosas sencillas de la vida con más calma.

Un ego tres social realizado estaría en contacto con un amor que ya no sería solo un amor admirativo, permanente referencia en su propia búsqueda de admiración y de reconocimiento, sino que alcanzaría seguramente un equilibrio entre los tres amores.

Estaríamos ante una persona que ampliaría el amor instintivo y maternal que le vincula no ya a los otros, sino al otro; un amor que le permitiría entregarse mas allá de la seducción y que, superando su sentimiento de haber sido instrumentalizado o no respetado, pasaría de una experiencia de utilitarismo a una experiencia de entrega real en el encuentro con el amado, sin intentar dominarlo, mirando de frente sus carencias sin buscar en el otro la manera de taparlas, y que además le permitiera encontrar su sensibilidad y emocionalidad.

Poder estar con otros seres humanos de manera más paritaria, escuchando, transmitiendo, creando cosas lindas, sería también una consecuencia del desarrollo, de modo que el tres social pasaría de mirar para controlar a mirar para descubrir, como un niño que al mirar descubre los sonidos, el espacio, los perfumes,

que deja atrás lo funcional y que vive por sí mismo, sin obsesionarse con ser útil.

Cómo ayudar a comprender

Ayudar a un ego tres, al igual que a cualquier otro, no supone indicarle el camino sino acompañarlo, y en ello ayuda sentir si el amor está presente: con la tranquilidad de su compañía, uno puede ir hasta el fondo. El amor es la panacea, la medicina universal. Si está el amor, no está el miedo y se puede trabajar a fondo, porque es el campo donde se puede ser sin que haya juicio, sin pasar por la máquina de anular personas.

Claro está que el proceso es continuo y permanente. El ego siempre aparece y, en este sentido, nos hermana a todos. Es difícil acompañar sin dejar el ego a lado sin quedarse atascado, pero aún así podemos acompañar, con miedo, con inseguridad, con errores que también nos pueden servir para ayudar, pues lo más importante es acompañar desde lo verdadero.

El tres social necesita reconocer su verdad y para ello nos ayuda el contacto real, más allá de los automatismos, donde lo importante no es conseguir resultados sino aprender a sentirse bien siendo lo que se es y tomando conciencia de la orientación al mundo externo como compulsión disfrazada de placer. Es necesario tomar conciencia de la fragilidad pero no es preciso identificarse con ella para no meterla en el circuito del uso.

Uno puede ayudar a comprender al otro a través de la presencia:[7] estar presente con lo que hay, poniendo la atención a lo que va sucediendo, sin más pistas a las que podamos agarrar-

7. E. Tolle: *Un nuevo mundo ahora.* Debolsillo, 2008, pág. 177.

nos, tomándonos solo a nosotros mismos, como en los aviones, cuando, ante una despresurización, te dicen que primero debes colocarte la máscara, respirar, y solo después ayudar al otro con su dificultad. En este sentido, una compañera de rasgo tuvo un sueño revelador: «Ella se despertaba porque alguien la cogía del brazo diciéndole: ¡alguien me mandó que te encontrase! Y, mirando el rostro de esa persona, descubrí que era yo misma».

Ayudar a estar presentes con lo que hay, atravesando el vacío y la soledad, sin hacer nada, nos lleva directamente a crecer, a soltar amarras y a experimentar lo que somos.

También ayuda tomar conciencia del miedo, del miedo de ser, de soltarse, de ser inadecuado, egoísta, acercándose a lo espontáneo, a lo no controlado.

Nos ayuda que nos acompañen a descubrir nuestra necesidad real más allá del ideal, y esto pasa por contactar con las emociones rechazadas: rabia, vergüenza, envidia, para llegar al dolor que las sostiene y vivirlo de frente delante de una persona y validarse.

Por último, podemos desenmascarar al ego con un contacto real con el otro que nos ayude a experimentar el silencio y a reconocer lo que sucede en nuestro interior sin necesidad de hacer nada. Todo ello, no desde una voluntad aniquiladora, sino desde un encuentro más paciente, más sereno y más amoroso con nosotros.

E3 Sexual: Atractividad

Para la pasión del tres sexual, Ichazo usaba las palabras *masculinidad* o *feminidad*, dependiendo del caso. Más bien, yo solía explicarlo como un intento excesivo de amoldarse a las imágenes culturales (tal vez hollywoodienses) de lo masculino y femenino. Hoy en día me parece que la patología fundamental de estas personas radica en que, en vez de actuar desde una libertad instintiva, ponen toda su pasión en la sed de amor y en la correspondiente seducción a través de la complacencia o la imagen que se supone atractiva y excitante. El resultado de ello es que la mujer, al estar demasiado pendiente de agradarle al hombre, pierde su capacidad de goce. También se agrega a este carácter cierta pasión por la familia que, a pesar de no aparecer como un defecto, encarna una necesidad exagerada de complacer que perpetúa la autoenajenación.

De los tres subtipos, el sexual es el más dependiente. No suele mostrar agresividad y no tolera ser rechazado. Su seducción tiene la finalidad de ser acogido y confirmado, confundiendo el valor de sí mismo con la atractividad de su cuerpo.

La transformación en el E3 sexual por Lorena García de las Bayonas

Este trabajo ha sido posible gracias a un equipo que pasó tres años colaborando conmigo en una investigación sobre el subtipo tres sexual que nos propuso Claudio Naranjo. El equipo está formado por las siguientes personas: Anik Billard, Mario Jiménez, Rosa Morales, Yolanda Catalán, Bettina Deuster, María Guerrero Escusa y Axier Ariznabarreta. Hay otras personas a las que he entrevistado específicamente para esta ponencia y que han aportado sus testimonios. Ellas son: Lolique Lorente, Isabel Serrano, Debora Ganc y Kornelia Dietrich.

Los intertítulos corresponden a preguntas realizadas por Claudio Naranjo, que sirven como guía para la redacción de este texto.

Al acercarse a la sanación del carácter, un tres sexual se ve libre para ser, para sentir y para expresarse auténticamente, sin estar aprisionado por la imagen física bonita, pudiendo incluso estar feo y mostrar lo feo de su vida, como por ejemplo lo doloroso, el enfado, la tristeza, los celos, la envidia, el resentimiento y todo lo que considera que es vergonzoso o que le hace perder el control. De este modo, queda libre para poder equivocarse sin ese temor a que le dejen de querer. También queda atrás la dependencia de la mirada de aprobación y amor de los otros, sobre todo de la pareja, resultante de la carencia de amor hacia sí mismo. Lo que queda es un sentido más real de amor hacia sí, con el que puede sentir un mayor calor adentro tras pasar el infierno de atravesar el congelamiento interno y la incapacidad para amar.

«Comprendo como mi ego me autodestruía y no me dejaba encontrarme con el amor. Ahora, en esta etapa de la vida, el amor es sobre todo el amor que puedo sentir por mí misma, conociéndome realmente y teniéndome en cuenta. Ahí todo em-

pieza a ser más verdadero. El amor no es una meta ni una tarea, ni un logro, ni una conquista».

Al sanarse, un E3 sexual también se ve más relajado y despreocupado: suelta la compulsión de hacer para tener todo bajo control y que le quieran. Con la mirada puesta hacia dentro y no tanto hacia fuera, puede ver la diferencia entre lo que siente y necesita verdaderamente y el autoengaño. De este modo, se vuelve más fuerte y adulto y desaparece esta sensación de fragilidad del tipo: «mejor no tocarle, a ver si se va a romper». También vuelve más independiente, sabiendo que puede sobrevivir —incluso a veces mejor— sin una pareja, y sintiéndose querido y valorado por quién es, no por lo que hace.

La sanación también pasa por encontrar la libertad para poder gozar del sexo sin ser un mero objeto para que el otro goce, al poder soltar el control y estar menos pendiente de su imagen, que no le permite sentir placer y en muchos casos llegar al orgasmo.

«Después del trabajo conmigo me he abierto mucho en la sexualidad y también soy más consciente de lo que quiero y no quiero y me permito más el placer. En mi vida he usado la sexualidad muchas veces con otros fines: lograr cariño, admiración, reconocimiento, sentirme cerca, para agradecer o como una forma de manipular, como premio o castigo. También para mantener mi relación de pareja estable. Muchas veces sin contacto conmigo ni con el otro, solo para complacer, para arreglar o para evitar problemas. Conforme he tenido mayor contacto conmigo y con mi cuerpo ha habido etapas de no querer nada de sexo o al revés, de mucha excitación. Me gusta tener el control en la sexualidad. Me doy cuenta de que algo se desbloqueó a nivel sexual, ahora siento mucha energía, estoy muy abierta, disfrutando y sintiendo mucho placer y en mayor conexión conmigo y

con el otro. El movimiento y el trabajo corporal influyeron mucho en esto».

La mujer E3 sexual en proceso de sanación se ve aprendiendo a vivir sin la necesidad de la mirada y el reconocimiento del hombre, relacionada con el hecho de que vivió algún tipo de ausencia de padre; para el hombre, se trataría, asimismo, de la necesidad de la mirada de la mujer; una necesidad infantil y narcisista que busca el aplauso constante y que le va dejando cada vez más vacío, pues sus relaciones amorosas se basan en hacer para que el otro le aplauda. Muchas veces, el conquistar ese aplauso se hace muy difícil y viene una gran frustración que le deja con una infelicidad permanente en su vida en pareja.

Un tres sexual sanado toma conciencia del autoengaño y de la falsedad en las relaciones amorosas. El desenmascarar esa imagen de ser *bueno* y *perfecto* para ser amado, y darse cuenta de su dificultad para amar, supone una de las sombras más grandes para el 3 sexual, ya que siempre ha creído que tenía una gran capacidad para amar. Sin embargo, el narcisismo subyacente supone una frivolidad y una falsedad con el amor, como se puede observar en el siguiente texto, procedente de la novela *Bella del Señor*, de Albert Cohen, cuya protagonista acaba de tener un encuentro con su amante y se queda sola:

> Al regresar al saloncito, se dirigió hacia el espejo para no estar sola. Hizo una reverencia ante el espejo a la Bella del Señor, ensayó caras para comprobar qué aspecto había ofrecido ante él al final de aquella noche, imaginó una vez más que era él mirándola, se hizo la suplicante, alargó los labios, se felicitó. Nada mal, nada mal. Pero con palabras se comprendería mejor. Tu mujer, soy tu mujer, le dijo al espejito, estática, sinceramente emocionada. Sí, realmente buena la expresión, había debido de parecerle estupenda. Y durante los besos de gran pasión, los besos submarinos, ¿qué pinta tenía, con los ojos cerrados? Abrió la boca, cerró el ojo izquierdo, se miró con el ojo derecho. Difí-

> cil darse cuenta. La impresión de pasmo desaparecía, quedaba como tuerta. Lástima, nunca sabré qué cara pongo durante la operación. Qué horror, digo operación, y hace un instante con él la cosa iba tan en serio. En definitiva, para ver cómo soy durante los besos interiores, no tengo más que cerrar casi completamente los ojos y mirar de reojo a través de las pestañas. Aunque no, lo cierto es que no merece la pena, porque durante esos instantes su cabeza está tan pegada a la mía que no puede verme, así que carece del menor interés.

¿Cuál sería la motivación para que un tres sexual entre en un proceso terapéutico?

Si se mira internamente un poco, el tres sexual se dará cuenta de que siente una tristeza que siempre ha estado allí. Lo que ocurre es que, al no expresarla y estar constantemente preocupado por no mostrarla, ni siquiera se la muestra a sí mismo.

La motivación que un tres sexual encuentra para comenzar una terapia tiene que ver, al principio, con el hecho de que alguien que admira le ha hablado de las virtudes del proceso y le ha dicho que lo puede necesitar.

El tres sexual también puede darse cuenta de que ha tenido una vida dura. Digo pensar porque quizás haya estado desconectado de su tragedia personal hasta que cuenta algo de su vida o de su infancia y alguien le devuelve lo trágico de la experiencia. Otro motivo para entrar en el proceso es, sencillamente, que el mundo terapéutico está de moda y quizás todo el mundo a su alrededor esté haciendo terapia, por lo que comenzará un proceso para quedar bien con alguien o por no quedarse fuera y sentirse como un bicho raro.

Raramente, la motivación puede estar en sentir la necesidad de transformación, algo que puede llevar tiempo en el proceso

debido a la desconexión tan grande que acostumbra a sufrir el tres sexual, y también porque mostrar la necesidad es dejar caer una parte de la máscara y enseñar algo que se considera muy feo y que ha estado muy prohibido. Quizás pueda sentirse una persona muy frágil y triste, pero no lo muestra, o lo embellece para utilizarlo como arma de seducción.

Donde quizás sienta claramente la necesidad de introspección suele ser tras una separación. En ese caso, seguramente se conectará con un dolor primitivo que tiene que ver con revivir un abandono del padre o de la madre.

Para el tres sexual, una separación es su peor pesadilla: es mejor morir que separarse, parece pensar, o imagina que ello es lo más parecido a la muerte. Ante una separación, puede incluso experimentar pensamientos de suicidio y empezar a consumir drogas para ahogar el sufrimiento. Le teme mucho al dolor y, cuando entra en él, la sensación es que nunca va a salir, por muchas veces que haya entrado y salido antes. También puede dejar la terapia rápidamente cuando aparece otro amor, ya que suele encadenar uno con otro para no vivir el dolor de la separación y es asombroso cómo puede llegar a desconectarse rápidamente del amor anterior.

«Mi vida giraba alrededor de las parejas que he tenido. Desde niña tenía la idea de encontrar la felicidad a través de una pareja amorosa. Un día me iba encontrar un príncipe que me despertara con su amor para ser feliz hasta el fin de mi vida. Eso ya habla de la desconexión profunda y del adormecimiento del ser, que pretendía encontrar a través del otro... Desde que tenía 16 años nunca he estado sin una relación amorosa. Para poder salir de una me buscaba otra».

Existen preguntas que acercan a las personas a conectar con sí mismas. ¿Qué sientes? ¿Qué necesitas? ¿Qué quieres o qué bus-

cas en la terapia? Ante tales cuestiones, el tres sexual entrará en contacto con su vacío y con la falta de identidad, con no saber quién es y con el darse cuenta de que, si no es a través del otro, no tiene una mirada de sí. También es posible que entre en contacto con una gran fragilidad a través del vacío, o que empiece a llorar lo no llorado en años sin saber nombrar lo que le pasa, al darse cuenta de que no tuvo un espacio ni fue visto ni amado en esencia, sino que era un niño que hacía cosas para que le quisieran.

«Lo primero que comprendí en mi terapia es que no sabía qué sentía, me costaba mucho conectar con mis sentimientos, me sentía desconcertada y angustiada al darme cuenta de mi gran desconexión. Me encontré con el vacío que había detrás de mi apariencia. Sin ella y sin los recursos que usaba para mantenerla, no había nada, solo un espacio agónico».

El E3 sexual siente y vive una prisión permanente. Vive ahogado por la vanidad, y este ahogo le lleva a querer pasar desapercibido y a ser hipertímido por miedo a decir o hacer lo incorrecto. La necesidad de liberarse de esto es lo que le puede motivar también a hacer terapia cuando tiene más conciencia de sí.

¿Qué es lo que va quedando atrás?

En el proceso de transformación, queda atrás la desconexión emocional, sexual y física. El miedo a la intimidad real. La dependencia del amor y el autoengaño con el amor. Queda atrás la sed de amar y ser amado, y la frivolidad aparejada a buscar y conquistar este tipo de relaciones. El poner toda la energía en la seducción o en la conquista y en complacer al otro. La dependencia del reconocimiento y del aplauso en la pareja.

«He dejado atrás la creencia de que se llega a la felicidad me-

diante el esfuerzo y cumpliendo metas, la creencia de que esta vida me la tengo que ganar. He dejado atrás expectativas hacia la vida, ideales, fantasías infantiles. He dejado atrás mi parte demasiado buena: prefiero decepcionar a alguien que traicionarme a mí».

El miedo a la confrontación también se deja atrás, así como el autoengaño que va unido a lo que se cuenta a sí mismo para no confrontar. Por fin, se atreve a vivir el conflicto y a sostenerlo, algo tan temido y difícil para el E3 sexual.

Recomendaciones terapéuticas

Lo primero que un tres sexual necesita para entrar en un proceso terapéutico profundo es poder confiar plenamente en el terapeuta para poder salir de la seducción y de la imagen. Necesita sentir la incondicionalidad del terapeuta, si no, el miedo a no gustar, a no ser adecuado, a no hacerlo bien, le conducirá inevitablemente a la seducción y al autoengaño.

Favorece el proceso el hecho de que el terapeuta no se muestre ambiguo en lo referente a la seducción. Existe el riesgo de quedarse demasiado tiempo en la seducción si el terapeuta es susceptible de ser seducido o no conoce el eneagrama de la personalidad. El autoengaño puede llegar a ser contagioso. Con el autoengaño y la seducción, también existe el peligro de que acabe manejando la terapia el paciente y de que no llegue a entregarse al ver que se repite lo de siempre en su vida, en lo referente a lo relacional: sentirse una persona objeto, tan solo vista por sus encantos y belleza, y no por su esencia, que es lo que realmente necesita.

Una vez que logra atravesar la primera capa de seducción y despliegue de sus encantos en la terapia, el paciente tres sexual conectará con el vacío de no saber quién es si no es a través del

otro. En ese punto comenzará a vivir un conflicto por sentirse muy perdido que a veces le puede resultar insoportable. Si siente el cariño y el apoyo incondicional de su terapeuta lo podrá atravesar, si no, puede ser que no resista el proceso. Una vez atravesado ese vacío, puede empezar a ver el autoengaño en el que ha vivido toda su vida. Puede darse cuenta de que su vida es una gran mentira que ha construido por el hambre al amor y a ser admirado, no por una necesidad auténtica ni por un amor verdadero.

«Llegué a terapia con una gran confusión interna y físicamente agotada, enredada en una relación de maltrato sin poder salir ni reconocerlo. Después de 15 años desperté y el sueño idílico se había convertido en una pesadilla y en una cárcel. Vi que mi vida realmente no me gustaba y que estaba enormemente cansada de sacrificarme y sentirme muerta en vida».

Para que empiece a valorar su esencia, la persona necesita primero conocerla, y aquí el terapeuta debe tener mucha paciencia. También debe tener cuidado con caer en la trampa, por sentirse seducido, de empezar por hacerle un diagnóstico al paciente. Es importantísimo que el paciente llegue solo a sus propias conclusiones y pueda verse a sí mismo, claro que con la ayuda del terapeuta. Con un diagnóstico externo nunca va a poder verse de verdad y se convertirá a sí mismo en ese diagnóstico por su capacidad camaleónica, con lo que entrará en el juego del autoengaño de nuevo.

El tres sexual siente internamente que no tiene nada que decir: si se mira hacia dentro suele ver nada, solo vacío. Por ahí empieza su curación. Poder tener a alguien delante que valore su mirada y que pueda sostener y permanecer en ese vacío para acompañar al paciente es muy importante para luego poder ayudar a nombrar lo que el paciente aún no sabe nombrar.

Para una mujer que empieza a tomar contacto con la terapia,

puede ser mejor que busque a una terapeuta mujer, ya que quizás pueda estar todavía demasiado ciega como para darse cuenta de su poder de seducción, y si le ponen delante la ocasión de seducir al terapeuta, puede ser que no lo resista.

Es importante que, en el inicio de la terapia, la terapeuta no ceda a la necesidad de ponerse por encima y simplemente esté ahí para acompañar, y que lo haga al principio sin confrontar y sin hacer juicios ni críticas, siendo permisiva y simplemente favoreciendo un clima de confianza para que la paciente pueda empezar a abrirse.

«En mi experiencia, el trabajo de terapia ha estado encaminado en un primer momento a descubrir mi autoengaño, después a conectar conmigo más allá de mi mentira, tercero, a aceptar mi lado oscuro y desmontar mis fantasías, y por último, a conseguir la valentía de mostrarme al descubierto, desnuda, sin la imagen que me sostenía».

También puede servir de gran ayuda la terapia de grupo. El *feedback* de otros ayuda, y el ver y comprender que la neurosis es universal, que no es nada grave ni feo, puede ayudar al paciente a no sentirse como un bicho raro y a abrirse más.

Tareas recomendables

Recuperar el cuerpo

Para ayudar a vivenciar la emoción, el trabajo con el cuerpo es fundamental, ya sea a través del masaje, el baile, el teatro o cualquier tipo de movimiento expresivo.

Por una parte, el poder conectarse con el cuerpo y con las sensaciones físicas ayudará al tres sexual a sentirse vivo en lo físico

y no desde la imagen, además de poder identificar y nombrar lo que siente. Por otra parte, el trabajo expresivo ayuda a soltar la imagen *bonita* y a investigar otros asuntos que pueden ser liberadores.

«Con el teatro he podido vivir y experimentar mis personajes ocultos, reprimidos, ignorados. Me ha dado mucha luz sobre quién soy, sobre mis polaridades, y me ha ayudado a aceptarme, a vivir más abiertamente mi agresión, mi vulnerabilidad, mi fragilidad, mi deseo, mi envidia. También he podido tomar mucha fuerza y poder poner límites, decir no a lo que no quiero, reconocer mi intolerancia, mi dureza y también mi ternura».

«No he olvidado nunca cuál fue la primera demanda que le hice a mi primer terapeuta. "No sé lo que siento". No tenía ni idea de qué era lo que sentía y no sabía identificar las emociones en mí. Era una terapeuta que trabajaba con el cuerpo y que a partir de posturas sencillas fue facilitando que yo identificara en el cuerpo aquello que me ocurría».

Meditar

La meditación permite la conexión íntima, rompe automatismos y frena la compulsión. Facilita ir más lento y conectar con lo auténtico. El poder estar en silencio dejando las identificaciones de lado ayuda a dilucidar el autoengaño. Por ejemplo, se puede aprender que los pensamientos, ya sean feos o bonitos, solo son pensamientos y no representan lo que uno es. Esta experiencia detiene la compulsión de querer ser una buena persona. Experimentar un espacio de silencio en el cual *ser*, es altamente transformador y crea una estructura interna invisible y fuerte que permite sostener el vacío tan temido para el tres, quedándose en él y reposando sin temor.

Atreverse a ser auténtico

Mostrar autenticidad sin seducción o enmascaramiento. Atreverse a expresar lo que considera feo también ayuda, así como llorar para soltar.

Límites

Primero es preciso contactar con las propias necesidades para identificar lo que se quiere y lo que no se quiere del otro, poniendo los límites que se necesiten para no sentirse utilizado, una sensación que el E3 sexual suele sentir muy a menudo.

Humildad

Consiste en atravesar la necesidad vanidosa de ser más, de ser alguien diferente y de que la pareja reconozca cada uno de sus actos. Se trata de poder soltar ese control que le lleva a manipular para lograr algo del otro, haciendo creer que es el otro quien lo necesita, y no uno, por no tener coraje para pedir directamente. Pedir perdón y asumir la culpa también es algo importante para el tres sexual. El vivir la crítica como algo muy amenazador, ya que le destruye la máscara de persona buena y perfecta, le conduce a montar toda una manipulación para no asumir que, por ejemplo, ha podido hacer daño al otro. La manipulación pasa por presentarse como víctima, autoengañándose y dándole a todo la vuelta como si fuese el otro quien le hace daño por criticarle.

Una buena tarea es la de dejarse cuidar por la pareja para salir del automatismo de ser él quien se ocupe de todo: se puede comenzar por cosas sencillas, como pedir que le preparen una cena.

Sentido del humor

Poder reírse de uno mismo es algo muy bueno para el tres sexual. Ponerse un poco payaso hace bien y afloja su necesidad de perfección y de control. El trabajo con el clown, por ejemplo, es una buena manera de poder reírse y ver sus fallos, además de atravesar el tan temido sentimiento de fracaso.

¿Qué tiene que llegar a comprender un tres sexual?

Es importante que un E3 sexual llegue a comprender que no pasa nada por que se entregue emocionalmente al otro ni por que pierda el control, suelte la máscara y se muestre auténtico; todo lo contrario: puede ser un gran descanso y puede llegar a tener relaciones que le llenen real y profundamente, llegando a establecer un vínculo verdadero con la pareja.

Se trata de soltar la necesidad de tener el poder en las relaciones afectivas. Esa necesidad de poder y control viene del miedo: existe miedo a dejar de ser servicial o de seducir o conquistar, o de tratar de ser la mejor amante o la mejor esposa —lo que equivale a venderse a la mirada ajena. Al soltar la perfección aparece algo más humano y sincero, pero ese algo es aterrador, porque significa dejar caer la máscara. Y detrás de esa caída existe la sensación de que no hay nada, tan solo una enorme fragilidad de alguien que en el fondo necesita mucho amor.

En la pareja, el tres sexual tiene que llegar a comprender que no entregarse a una sola persona y vivir seduciendo a todos por si aparece algo mejor le deja cada vez más solo y con más sensación de vacío.

Cuanto más usa la vida para el aplauso y el reconocimiento,

más infeliz y solo se queda. Tiene que llegar a comprender que la felicidad pasa por poder sentir sus carencias y sus miserias. Si no pone conciencia en esas sombras internas, tampoco podrá poner conciencia en la luz.

Testimonios

El hambre de amor

«He confundido el amor con la exigencia de aguantarlo todo. Si amo a mi pareja, la aguanto, y a través del aguante recibo su amor.

»Sentía tanta desesperación por el rechazo sexual y emocional de mi marido que mi conclusión fue: que ya no le guste mi cuerpo equivale a que no le guste mi ser. Estaba dispuesta a hacer todo por conseguir su amor (me hubiera tirado a las vías si me lo hubiera pedido) y, en la más completa desconexión, desde la impulsividad, me fui a un cirujano plástico para hacerme una reconstrucción del pecho. Estaba en la cima de mi neurosis, de la locura de la vanidad, donde se confunde el ser con el cuerpo y el recibir y dar amor, con la imagen. ¡Estaba convencida de que iba conseguir su amor a través de ser sexy otra vez! Cuando inicié mi camino interno, me di cuenta que fue un acto autoagresivo y un ataque hacia mi feminidad.

»La desconexión del dolor y el miedo me llevó a hacer otra cosa: en un cumpleaños mío, hace unos años, mi marido y yo peleamos tanto que la discusión terminó con violencia física. Me quería estrangular, me quería matar... Me quedé congelada, en pánico, me acosté y unas horas después me dejé follar. Ya no sentía nada, era como un pedazo de carne, como un zombi, pero

abrí las piernas gritando en silencio por el dolor emocional. Sin embargo, aun habiendo pasado por toda esa violencia unas horas antes, me conté que había amor... Yo ya no sentía nada, estaba anestesiada, pero el sentirme amada a través de la sexualidad me hizo quedarme en esa relación y seguir contándome que lo amaba y que me amaba.

»El haber logrado separarme de mi marido y salir de una relación tan destructiva y obsesiva me parece un milagro. Reconozco que me he separado de mi marido porque en mí no hubo el más mínimo amor por él. La verdad es que no sé qué es amar a una persona, y mucho menos qué significa amar a Dios. Siempre pensé que había amado mucho a mi marido pero que por su alcoholismo y su violencia no pude vivir con él. Hoy sé que el desamor no tiene que ver con el otro, sino conmigo. La verdad está en mí, no en el otro».

La auténtica confianza

«Mi confianza siempre ha dependido de los hombres. No he conocido una verdadera confianza en mí misma, solo un espejismo en el que por momentos me podía sentir una súper mujer. Si un hombre que me interesaba o al que yo quería me amaba o se preocupaba por mí, entonces yo era alguien valioso, que merecía la pena. Así, yo misma podía cuidarme y creer que sentía un interés real por mi persona. Si esa persona perdía su interés por mí se producía el cataclismo en el que afloraba la farsa de la confianza en mí misma y podía darme cuenta de que no sentía hacia mí más que odio y desprecio por no ser capaz de conseguir o mantener el amor.

»Lo que voy viendo ahora es la absoluta necesidad de fortalecer lo mío: mi casa, mi trabajo, mi manera de ocupar el tiempo...

que mis deseos no son un entretenimiento mientras aparece alguien que me quiera de verdad. Trato de evitar enamorarme o amar de manera compulsiva, como un enajenamiento que me ahorra afrontar el día a día, el aburrimiento, el vacío, el sinsentido en el que a veces me siento presa. Trato de hacer silencio a menudo: silenciar las fantasías desbocadas, detener la urgencia y la necesidad de ponerme en marcha y salir corriendo ante cualquier mínimo estímulo, preferentemente masculino. Por lo menos, intento observar cómo se pone en marcha toda la maquinaria de encanto y seducción, y respiro lo más profundo posible antes permitir que despeguen todos los aviones. Me digo y me repito que nadie me va a cuidar como me cuido yo, que si voy a venderme por mimos y cariño, yo también estoy capacitada para dármelos y para tratarme con amor y ternura. Entonces, ya un poco más sosegada, miro a quien tengo enfrente y trato de ver si me gusta, si me interesa y si puedo mirarle sin proyectar toda mi ansiedad de siglos».

Salir de la confluencia

«En mi vida, la mirada que más he buscado es la del hombre, y ha sido a costa de perderme: ante el hombre, no me he dado espacio para saber quién soy yo, qué deseo y qué necesito. Simplemente, confluí con él. He ido buscando hombres que en principio me mostraban ausencia, y eso exigía de mí un esfuerzo añadido por ser mirada, como si repitiera y repitiera la búsqueda continua de mi padre ausente, metida en una fantasía loca consistente en que, si hago lo suficiente, el otro estará a mi lado. Así, me responsabilicé de que la presencia del otro dependiera de cómo era yo capaz de ser y hacer las cosas. He buscado hombres a los que he idealizado desde lo que representaban en el mundo, porque desde ellos me

podía construir una identidad más sólida: "si estoy con alguien que vale, quizás sea que yo también valgo"...

»Cada vez conecto más con la necesidad de sentir hombres a mi lado que sean capaces de escucharme y reconocerme. He comenzado a tener amigos hombres, quizá ya no les busco solo como retos de conquista para sentirme válida, sino como compañeros donde a veces poder apoyar mi hombro y dejar que ellos lo apoyen en mí.

»En estos últimos años, mi aprendizaje a través de la relación con los hombres también ha sido un camino de sufrimiento. Necesité separarme del hombre al que quise y quiero porque mi proceso de autonomía, de saber quién era yo sin el otro, no podía realizarlo en pareja. Tuve que salir de la confluencia y de la confusión alejándome físicamente del otro para conocerme a mí misma en mi soledad. Aunque ha sido una separación dolorosa, he experimentado que mi vida no solo gira alrededor de los hombres, que puedo nutrirme también de la amistad y de la mujer. Las mujeres habían sido hasta entonces las rivales con las que tenía que competir para lograr el reconocimiento del hombre, no me daba cuenta de que, negándolas a ellas, me estaba negado a mí misma en mi identidad femenina. He comenzado a sentirlas como iguales: mi reconciliación con las mujeres me ha permitido buscarlas y encontrar en ellas la fuerza, la complicidad, el cariño, el apoyo y la comprensión.

»En este viaje me he ido encontrando con mi parte de mujer afectiva y sexual después de vivir muchos años escindiéndolas. No conseguía mostrar mi parte de mujer sensual —la controlaba, la censuraba o la fingía— ante el hombre al que me entregaba fusionalmente desde el afecto de una niña carencial. El proceso de reconocerme, de sentirme más autónoma y de permitirme ser más yo, ha ido llevándome a experimentar mi sexualidad de ma-

nera más plena. La relación sexual con el otro ya no es un contacto en el que simplemente busco la aprobación como si fuera a un examen, sino que se ha ido convirtiendo en una entrega a mis propios sentidos, a mi propio placer espontáneo. He abierto una puerta al disfrute y al gozo de sentir mi cuerpo.

»Mi proceso sigue: es el propio camino de descubrirme el que muchas veces me ayuda a dar sentido a cada momento. La conciencia y el contacto conmigo misma que tantas veces me ha traído fragilidad, me ha ido dando también un apoyo sólido, una fuerza interna que me impulsa a seguir mirándome en mis instantes más dulces y bellos y en los más locos y desconectados. Y siento un agradecimiento profundo a las personas que, en este viaje, me están ayudando a encontrar en el contacto conmigo y con el otro un lugar de descanso».

Recuperar la autenticidad

«Siempre me pareció que tuve una infancia feliz, pero luego me di cuenta que desde pequeña estuve muy desconectada de mí misma. Aunque me percibía sensible, aprendí rápidamente que si exteriorizaba lo que sentía podía molestar a los demás, básicamente a mis papás, que estaban muy ocupados: mi mamá criando hijos y mi papá siempre tenso, trabajando. Así que aprendí a no exponer mis emociones y mis necesidades y a controlarme muy bien. Me volví autosuficiente y era una niña prudente, *buena*, cumplida, sin mayor complicación, pero muy sola en lo que se refiere a las emociones. A veces pasaba desapercibida, otras tenía éxito, me reconocían en el colegio o me escogían de coordinadora de algo, y me encantaba, aunque era un poco tímida.

»Hoy veo que había en mi infancia mucha dificultad para

reconocer lo que sentía, lo que quería o cuáles eran mis necesidades. Tenía mucha dificultad en creer en mis sensaciones, en mi intuición, porque siempre fue negada. Es como si tuviera que sentir lo que mis papás querían; de ahí que sintiera mucha confusión en saber cuál es mi verdad. Fui reprimiendo el placer y lo espontáneo. Me desconectaba fácil y adecuadamente de sentir, ya que pensaba que eso daría complicaciones a los demás y no debía molestar. Dejé de validar lo que sentía y empecé a esconder lo que consideraba que no era bueno. Tenía dificultad para ver la sombra de las cosas, de las personas y de mí misma, o para ver los abusos, la parte oscura de las cosas. No veía mis miedos.

»Me sentía insegura por dentro pero por fuera mostraba seguridad. Ahora puedo ver cuánto gasto de energía empleo en mantener una imagen, en que no se note mi inseguridad, en tapar lo que no quiero que vean, mostrándome agradable. Tenía y tengo mucho miedo al ridículo, pánico a decepcionar. Por lo tanto, siento una gran necesidad de controlar.

»Es como ir poniendo maquillaje o ir arreglando lo que no me va gustando, lo que me da vergüenza de mí. Después, me lo voy creyendo y viene el autoengaño. Ya no se qué es real y qué no. Ahora puedo ver esto con mucha claridad y tener conciencia del momento en que pongo en acción este mecanismo. Puedo mostrarme más vulnerable y con miedo o con inseguridad, y por otra parte también tengo un mayor contacto con mi miedo.

»En la adolescencia empieza muy fuerte el juego de la seducción. Ser mirada es como existir, como ser confirmada. Recuerdo la mirada de papá, una mira como de orgullo, confirmación, gusto, deseo. Los hombres pasan a ser la principal parte de mi vida. Nace el placer que está más en complacer, y el deseo surge cuando existe el deseo del otro, cuando siento su mirada. No me hacía cargo de mi deseo. Si estaba con algún hombre en buena

relación, me sentía segura y en paz. Tenía una gran necesidad de cariño y al mismo tiempo estaba muy erotizada, así que asimilaba el cariño con el amor erótico sin darme cuenta.

»El juego de seducir siguió, pero algo ha cambiado y ahora me permito sentir más, estar en contacto con el amor y el placer, y siento que estoy en un momento de mucha expansión en el que quiero y me dejo querer. Creo que por primera vez estoy siendo fiel a lo que quiero y necesito. Actualmente estoy contenta con mi esposo y ya no sigo luchando para cambiar las carencias que siento en la relación. Ya no creo tanto en la fantasía de la pareja ideal, sobre todo después de muchos años de estar en pareja: lo que encuentro con mi esposo está bien.

»Actualmente, mi trabajo consiste en estar conmigo. También voy hacia el otro, pero siempre regresando a mí, dejándome sentir sin anularme, y también viendo al otro, pues me doy cuenta de que no he visto a nadie: solo he hecho cosas para mí, y aunque en apariencia hiciera para los demás, solo he buscado verme en el espejo del otro. Ahora me siento más presente conmigo y con el otro, aunque por momentos aún me pierdo.

»Me he dado cuenta de cómo seduzco y para qué, haciéndome cargo de mi deseo y de mi necesidad. A veces paso de un extremo a otro. Puedo ser seductora, o dura y fría. Sigo tratando de verme en esto, porque, cuando me muestro más instintiva, más suelta y mas libre, me doy cuenta de que puedo ser más atractiva, y no quiero confundirme ni volver a la rigidez. Trato de estar atenta para ser fiel a mí misma y también para no lastimar.

»Con la pareja, he podido dejar de esperar el hombre ideal: hay mayor aceptación. Puedo reconocer mis carencias y las del otro, mis anhelos y cómo satisfacerme sin que el otro se haga cargo de mis necesidades. Hay mayor diálogo, menos pleito, más

límites, menos agresión, mejor capacidad de escuchar, esperar y aceptar al otro tal cual es sin quererlo cambiar para que sea como a mí me gustaría.

»A partir del trabajo en el Programa SAT, he ido atravesando muchos miedos que no sabía que existían, he ido a lugares profundos, oscuros, dolorosos, y a otros de mucha luz y amor. He encontrado formas de relacionarme amorosas y honestas, con mi verdad. Me he atrevido a estar vulnerable, insegura, abierta. He podido ver mi dureza y falsedad, mis celos y envidia, mi apego, mi inmenso vacío, mi timidez. Puedo mostrarme vulnerable, débil, tierna dulce, amorosa.

»Creo que hay mayor honestidad y menos autoengaño en mí, aunque muchas veces me encuentro sin saber qué es real y qué no.

»El contacto con el dolor me ha permitido tener compasión por mí y por los otros, abrir corazón y poder acompañar a otros a lugares más verdaderos y profundos, aunque, muchas veces, dolorosos.

»La transformación ha consistido también en poder ver con más claridad lo que pasaba y lo que pasa, lo que necesité y lo que necesito. Ahora tengo más conciencia de mis mecanismos y de mi autoengaño. Puedo mostrarme, hablar más de mi interior, de mi sombra, ser más transparente. Decir lo que no me gusta a riesgo de decepcionar o del distanciamiento de quien quiero. Ser más verdadera. Estar en lo simple, lo sencillo, sin tanta exigencia, con mayor confianza.

»Recuperé mi cuerpo. Estoy en conexión con mi respiración, con mis sensaciones, con lo instintivo, puedo jugar y conectar con mi niña, con mis necesidades y mis emociones, puedo estar vulnerable, ver mi sombra, ver mi deseo, reconocer que seduzco y cómo lo hago. Ser yo, simplemente, sin tanto arreglo. Puedo

dejar de dar la imagen de que todo va bien. Sentir a Dios. Confiar».

A modo de conclusiones

En muchos casos, los tres sexuales hemos sido niños abandonados, machacados, utilizados, abusados, maltratados, golpeados y violados. Nos enseñaron a ser objetos y nuestros seres queridos nos utilizaron según sus necesidades. No supieron amarnos por quiénes éramos sino por lo que hacíamos. Nos convertimos en los cuidadores de nuestros padres. Nunca nos enseñaron la diferencia entre el bien y el mal y aprendimos a desconectarnos de lo doloroso, embelleciéndolo para no delatar a nuestros maltratadores. Confundimos el maltrato con amor y aprendimos a responsabilizarnos de sus actos y a transformarlos en seres buenos idealizándolos para mantener su imagen intacta, y así la nuestra.

Todo esto nos dejó con una muy baja autoestima y sin ningún amor hacia nosotros mismos, ya que creíamos ser merecedores de todo aquello que nos ocurría y asumimos la culpa poniendo buena cara, pareciendo dulces, siendo complacientes y escondiendo nuestra fuerza. Con la perfección, obteníamos instantes en que nos sentíamos amados y adorados sobre todo por nosotros mismos.

Enamorados del amor y de ser adorados, hemos vampirizado a nuestros amantes y parejas, ahogándolos con nuestro amor narcisista y exigiendo una atención imposible de cumplir, vendiendo perfección para ser amados y exigiendo esa misma perfección a cambio. Hemos vivido buena parte de nuestra vida eligiendo parejas que nos despreciaban o maltrataban para que nos confirmasen esa falta de valía que sentíamos profundamente, soportan-

do situaciones insostenibles que terminaban en reconciliaciones dulces. Al volver a soportar el maltrato, volvíamos a comprar a cualquier precio la etapa de la conquista donde éramos adorados y protagonistas de la mirada del otro. Por esto merecía la pena. Seguíamos protegiendo a nuestros maltratadores originales y volvíamos a repetir el soportarlo todo por amor.

Cuando empezamos a conectarnos con nuestra interioridad vimos que buscábamos en la pareja aquello que nunca nos dieron y que sentíamos cada vez más frustración y resentimiento al no encontrarlo. La vanidad consistía en pensar que nuestro falso amor iba a poder transformar al monstruo en un príncipe.

En nuestro proceso nos dimos cuenta de nuestra vanidad y arrogancia al querer ponernos por encima de aquellos que nos maltrataron para mantener intacta nuestra imagen de bondad, generosidad y limpieza, privándoles de su responsabilidad. Cuando por fin hemos podido entregarles su responsabilidad, lo hemos vivido como una liberación. En ese momento hemos conseguido empezar a distinguir lo que es nuestro y lo que no, y hemos podido empezar a sentir el dolor y la rabia, que a su vez se han transformado en una fuerza que nos ha permitido saber lo que queremos y lo que no queremos para nuestras vidas. Así, al comenzar a encontrar el poder dentro de nosotros, hemos dejado de entregárselo a los otros.

E3 conservación: Seguridad

Al considerar en forma panorámica al eneatipo tres, nos llaman la atención sus manifestaciones sociales y sexuales. Pero cuando nos encontramos con personas del tipo E3 conservacional, no podemos decir exactamente que estemos ante un tercer tipo de vanidad, pues así como los orgullosos del subtipo conservacional no parecen orgullosos, los vanidosos de conservación tampoco nos resultan visiblemente vanidosos —y he llegado a caracterizarlos como contravanidosos, usando un lenguaje análogo al del psicoanálisis cuando introdujo la noción del carácter «contrafóbico», que oculta su temor a través de actitudes visiblemente audaces.

En el curso de los años he ido comprobando que lo mismo es verdad en el caso conservacional de cada una de las pasiones. En el E1, por ejemplo, llama la atención el hecho de que no parezca iracundo y que enmascare la ira a la vez que se defiende de ella tras actitudes benévolas.

El caso del E3 conservacional, que parece poco vanidoso, asemeja el de alguien que está tan determinado a ser buena persona (es decir, a seguir el modelo perfecto o ideal de la buena madre, la buena ama de casa, etcétera) que vivir de tal manera se traduce en un implícito tabú a la vanidad. Por ello, puede ser difícil, para una persona poco experimentada, reconocer a un E3 conservación, quien podría ser confundido con un E1 u otros rasgos.

Si nos preguntamos cuál es su necesidad neurótica, qué es lo que necesita por encima de todo un tres conservacional, podría parecer que trataría, ante todo, de ser bueno; pero ese es un mandamiento universal, presente en la vida de casi todos (aunque algunas personas se rebelen contra ello). Más específico del E3 conservación es el concepto, subrayado por Ichazo, de *seguridad*,

y me parece que una seguridad amenazada hace que estas personas desarrollen además una especial autonomía. Ya que no fueron suficientemente cuidados, aprendieron a cuidar de sí mismos, y posteriormente también llegan a cuidar de los demás. Se siente alrededor de los E3 conservación una atmósfera de seguridad, y suelen ser personas a quienes se consulta para recibir un consejo, pues parecen especializarse en la resolución de problemas. Esta pasión por la seguridad puede introducir en sus vidas una excesiva simplificación, sin embargo, al reducir sus intereses a lo más práctico y útil. Además, cuando se le quiere dar una excesiva prioridad a la eficiencia, uno termina haciendo eficiente a la eficiencia misma.

La transformación en el E3 conservación por Assumpta Mateu

En el siguiente texto también han participado como redactores: Amor Hernández (España), Elia Gerardi (Italia), Ferran Pauné (España), Ilse Kretzschmar (México), María Teresa Ceserani (Italia), Maribel Fernández (España), Nilda Paes (Brasil), Sandra Geralda Ferreira (Brasil), Suzana Stroke (Brasil), Vera L. Petry Schoenardie (Brasil)

Claudio Naranjo habla de un *gesto* al referirse al proceso de transformación de una persona: como si de una señal se tratara, ese *algo* nos da un indicio de que ya «estamos en otra», en otro estado de conciencia, en otra actitud, en otra dimensión perceptiva del ego y su funcionamiento, en la certeza de que cada vez la máquina nos domina menos.

Si la inercia del E3 conservación está sustentada en ser visto, en la acción dirigida desde la mirada del otro, el gesto hacia la cura estaría en la mirada hacia adentro, enfatizando que este gesto debe ser puesto en la actitud, no en el empeño en conseguirlo.

De todo lo recogido entre nosotros, destaca la evolución hacia una toma de conciencia, una comprensión del proceso compulsivo y un pillarse en las propias trampas. Se habla de una conciencia más despierta, lo que nos remite a una disminución del autoengaño.

Desde ese lugar, queda en entredicho la necesidad de vendernos a una imagen externa.

«Me percibo rehaciendo caminos, menos preocupada con mi imagen. Tengo menos necesidad de ser agradable a todos. Hablo más francamente con las personas, diciendo lo que me gusta y lo que no me gusta. Eso significa no sepultar a la persona

en vida cuando me siento herida, y digo francamente lo que me hizo daño. Siento que hoy tengo una autoestima más verdadera, menos narcisista, menos dependiente de la evaluación del otro», escribe Nilda.

El proceso madurativo y de transformación del E3 conservación permite que la persona de este eneatipo se vuelva más lenta, menos agitada, menos activa y exuberante; se sabe más capaz de estar en contacto con la sensación de vacío sin la necesidad frenética de rellenarlo, y más capaz de estar en cualquier situación sin sucumbir al impulso compulsivo de hacer alguna cosa para huir o modificarla.

«Si antes era un mar espumoso, después es un mar en calma», dice María Teresa.

Cuando el E3 conservación empieza a tomarse la vida como viene, sin esforzarse en llevarla por donde quiere, como hacía antes, comienza a poder descansar, apoyarse y confiar.

Existe en el 3 conservación esa necesidad imperiosa de creer que puede con todo aun a riesgo de la propia salud y autocuidado. Poco a poco, esa actitud se va dejando atrás. Un factor que parece determinante es la edad, ya que las fuerzas físicas disminuyen; uno quisiera pensar que también la sabiduría y comprensión van aumentando.

«Dejé de ser la *superwoman* de la familia y del trabajo, cosa de la que me enorgullecía. Pido ayuda y reconozco mi cansancio y las limitaciones impuestas por la edad. No tengo miedo de envejecer; estoy pasando bien por esta fase... pero todavía tengo miedo de la dependencia, de la pérdida de mi capacidad intelectual. Otro punto a ser trabajado ¿no? Creo que es el más difícil», asegura Nilda.

Uno de los bucles que observamos en la vanidad conservación es que, cuando uno por fin se da cuenta de que es vanidoso,

aparece entonces la censura: «¿cómo es posible ser vanidoso?» «No está bien ser vanidoso». «No es virtuoso». Pero si no nos atrevemos a mostrar claramente, *auténticamente*, la vanidad, entonces se nos acusa —o, peor aún, nos acusamos— de falsa modestia, y volvemos a empezar: «muestro la vanidad, no debo; muestro la modestia, he descubierto que es falsa»... Es el pez que se muerde la cola.

«Reconozco en mí una sensibilidad que desconocía antes, así como una bondad genuina que no necesita reconocimiento (¿estaré siendo vanidosa?)», escribe Nilda.

Ella se pregunta si sentir lo que siente es mostrarse vanidosa: el gesto necesario aquí consistiría en un: «¿y qué?», en asumir la parte de duda que genera la actitud *aquí y ahora* como algo natural y no querer enmendarlo constantemente, dejarse en paz.

Una persona tres conservación, a medida que avanza en el camino, va diluyendo las preocupaciones. La obsesión por la seguridad se va relajando, y se entra en un camino más rápido de relativización de esa necesidad, incluso aunque uno sienta que le faltan las fuerzas físicas. Se trata de un abandonarse a lo que es, de modo que podamos descubrir la dimensión espiritual, lo sagrado dentro de sí mismo, reconociéndonos dignos de amor.

«Me siento más seguro de mí mismo, siendo esta una seguridad que procede de un lugar interno, de sentirse ser, y difícilmente proviene de logros externos», asegura Ferran.

«Mi práctica diaria sigue dándome un continuum de contacto que se mantiene durante el día. Puedo decir que me siento capaz de morir y al mismo tiempo de vivir con entusiasmo e intensidad», dice Suzana.

«El mayor cambio está ligado al abandono de una visión de la vida puramente mecánica, de causa/efecto y material, a favor de una nueva dimensión más espiritual, donde he podido recu-

perar o descubrir el sentido de devoción hacia Dios y la conciencia de que cada cosa que sucede, aun la más dramática, se insiere en un plan divino incomprensible para una mente racional y objetiva como la mía», opina Elia.

La meditación es un camino bien fundamental en este sentido, y algunos de los participantes en esta investigación hablan de su experiencia en retiros, en especial en el retiro meditativo con Claudio Naranjo, donde se encontraron con la *Idea Santa* que corresponde a su eneatipo.

«La percepción de que existe un Orden Universal al cual estamos sometidos fue el punto de partida para la transformación que está en proceso. Dios no precisa de mi ayuda», cree Nilda.

«Cuando de verdad me instalo en la práctica de la meditación, esta representa un bálsamo para mí al experimentar un no tener que correr a ninguna parte y darme cuenta de que todo es lo que es, de la forma que es, y que yo no lo tengo que controlar. Me gusta recordar una frase que una vez oí casi como un chiste: "¿quieres hacer reír a Dios? Entonces cuéntale tus planes". Esto me ayuda rápidamente a entender que mi necesidad de tanto control es ridícula, un constructo mental», argumenta Assumpta.

La evitación de conflictos, para alguien que está actuando desde la mirada del otro, se convierte en algo intrínseco al ser, a la máscara. El proceso de encarar, de afrontar el conflicto, viene marcado por la necesidad de que todo esté bien para todos. Este hecho, tan bien aceptado socialmente, hace difícil el pasaje hacia su transformación. Algunos empiezan a lograr dejar que los desentendimientos sigan su curso, evitando interferir en el proceso de las cosas, intentando que las zonas oscuras y caóticas de la vida no sean evitadas.

El E3 conservación transformado tiene menos miedo de la rabia del otro, es más considerado y se concede más respeto a sus

propias necesidades, dejando un poco a parte las de los otros sin sentirse en culpa. Aprende a quererse bien. Va permitiéndose el contacto con sus propias emociones, principalmente la tristeza. La capacidad expresiva se multiplica al mismo tiempo que se teatraliza menos. Es más directo y deja atrás los rodeos, la manipulación. Es más capaz de aceptar y manifestar su inseguridad, vulnerabilidad, miedo, y su necesidad de ser ayudado. Es menos prepotente, más asertivo y menos violento. Descubre y acepta su envidia, su competitividad y su sentimiento de inferioridad, aspectos que primero negaba totalmente a sí mismo y a los otros.

En la acción compulsiva, desde la inercia neurótica, el E3 conservación pierde los referentes de su autenticidad. En el proceso de transformación se da cuenta de lo importante que es aprender a no hacer y desaprender el modo en cómo hace. Esto le permite vivir la resurrección de su ser interno, de su esencia. No es tan fácil, claro: de entrada, solo ocurre a veces, y se trata de ir cultivando la disposición e intención de autodescubrirnos.

«Noto, en primer lugar conciencia de mi cuerpo, de cómo somatizo (sinusitis), de qué alimentos me sientan bien y cuáles mal, del sueño, de las tensiones... Y, aunque todavía con timidez, voy colocando mis necesidades en un lugar más preferencial», escribe Maribel.

«Cualquier situación que escapara de mi control me dejaba confusa, asustada, perdida. Las situaciones incluían acontecimientos en que me faltaba una respuesta adecuada. Tenía entonces una impresión de injusticia, incomprensión o incluso de estar perdida. Esto podía crecer al punto de quedarme congelada, haciendo lo opuesto al movimiento normal de actuar, actuar y actuar. Después del congelamiento lloraba como una niña: una reacción histérica a partir de la cual se derretía el hielo. Necesitaba de las lágrimas para sentirme, para respirar y entrar en contacto conmigo. Hoy, con

una presencia más marcada, la desorientación se ha hecho más suave: puedo respirar y aquietar la ansiedad situándome y tomando conciencia de lo que pasa. Hoy soy menos invasiva y un poco más íntima (esta es la paradoja del tres conservación). Consigo ver con otra cualidad del mirar: la mirada de reconocimiento del otro a partir de su punto específico, diferenciado», relata Vera.

Al tres conservación le asusta el permitirse sentir las emociones y sentimientos, perder la independencia, necesitar de ayuda... Por fin, cuando reconoce el miedo, también reconoce que necesita del otro, que necesita entregarse, soltar.

«Yo creía que el amor era agradar en las necesidades del otro, atender sus expectativas, hacer lo que él precisara: creía que era hacer. Nunca creí que el amor fuera solo sentir. Después percibí una dificultad enorme para dar y recibir. Tenía miedo de estar en las manos del otro», afirma Sandra.

«Me imaginaba que podía ir y hacer lo que quisiera, con un sentido de independencia total, atravesar el mundo, trabajar hasta quedar exhausta, conseguir el reconocimiento y el aplauso. Eso sí... sin vanidad, sin alardes, con modestia. No me daba cuenta de que era esclava de mí misma. Ver esto todavía resulta crítico en algunas ocasiones, dice Assumpta.

En el subtipo conservación predomina el amor maternal como forma de canalizar el amor a través de ser útil a los demás. Para un individuo de este subtipo existe una compulsión a asegurarse el mantenimiento de unas condiciones de seguridad y de estabilidad que le proporcionen la necesaria sensación de tener bajo control su entorno vital.

La necesidad de afecto se plasma pues en un constante cuidar al otro y en evitar que surjan situaciones conflictivas o no adecuadas. La adecuación, la adaptación, llega al punto de olvi-

dar su propio sentir en pro de un modelo amoroso. Esta actitud, aunque autogenerada en la infancia con respecto a sus figuras parentales, llega a su máximo conflicto con las relaciones amorosas de pareja.

El amor admirativo, en cambio, no llega nunca a abarcarlo *todo* en el sentido existencial, es decir, no toma tanto espacio en el seno del individuo. Así, un E3 conservación siente amor admirativo solo con respecto a ciertas personas; la admiración se entrega solo a personas muy evidentes. Es el caso de algunos maestros espirituales, científicos o personas relevantes en algún ámbito que resulta de importancia para el individuo.

El amor erótico suele ser el más subdesarrollado o dormido a nivel consciente. De alguna forma, diríase que la compulsión a hacer, el estar siempre en el hacer, dificulta la apertura al placer. Así, no resulta extraño que este tipo, en el caso de sentir amor admirativo hacia alguna de las figuras mencionadas antes, se vuelque en el trabajo en pro del mundo que el admirado representa, descuidando la esfera del placer y la vida cotidiana.

¿Cómo vive pues el amor un E3 conservación? En general espera recibir amor admirativo en todos los ámbitos de su vida, entregando poco, en cambio, su admiración a los demás. ¿Cómo va a dar amor admirativo si él está para eso, para que le admiren?

De la pareja espera recibir los tres tipos de amor, puesto que esta representa uno de los ámbitos de mayor importancia para él. La pareja lo es todo para muchos E3 conservación, especialmente para los conservación sexuales, e importante en el resto, esencialmente en los conservación sociales; en estos últimos, la esfera profesional toma un mayor protagonismo, y con ella la necesidad de valoración obtenida por sus servicios o esfuerzos.

En el caso de las figuras relevantes, tales como los maestros, el individuo espera tanto un amor compasivo como valorativo. A

cambio, da amor valorativo y, en buena parte, también suele dar amor compasivo, en modo de admiración, lealtad, compromiso, cariño y servicio. Los siguientes testimonios resultan muy esclarecedores en la esfera de las dominancias de los distintos amores:

«El amor erótico está camuflado en ser útil a otro. Si soy útil para el otro, el otro me va a dar lo que necesito por *obligación*. No entiendo un amor de compartir en igualdad, un amor sin precio. Por eso, el amor de satisfacción de instintos y de placer me parece sin sentido», afirma Amor.

«La aceptación de mi inseguridad fue una de mis más importantes conquistas. Pero el trabajo definitivo fue el retiro de meditación. Entregué mis *armas de guerra* al maestro: pintalabios y reloj (apariencia y control). Entré en el retiro con mucho miedo, creí que no conseguiría estar con nada que no fuese yo misma. ¿Qué tenía yo que ofrecer de mí misma? Sin embargo, fueron días de alegría, de sensación de libertad, de paz, de amor por mí. Por primera vez desde la infancia, conseguí contactar con mis sentimientos verdaderos, sin bloqueos. Finalmente, sabía lo que sentía. Lloré todos mis errores verdaderamente. Sentí una profunda alegría que la gratitud era capaz de traerme. Tuve plena conciencia del amor que dedicaba a mi maestro, a mi familia, a mis amigos. Me descubrí una persona mucho mejor de lo que imaginaba; pasé a gustar más de mí misma y a cuidarme respetando la voluntad de mi cuerpo. El maestro despertó en mí la fe y la entrega al universo de aquello que está fuera de mi alcance resolver. Hoy, pasados casi cuatro años de esa experiencia, cuando me siento flaquear o volver a antiguos patrones, me recojo y vuelvo a las sensaciones de aquellos momentos», recuerda Nilda.

La crisis suele ser un portal importante en el darse cuenta para el inicio del proceso del cambio, hacia la transformación. Sin ese obstáculo prácticamente insalvable, el tres conservación

—y eso es común a muchos eneatipos— probablemente tendría muy difícil la posibilidad de cambio. Especialmente, la dificultad se hace grande en el tres conservación apegado a la idea omnipotente de poder con todo y del poder del esfuerzo. El siguiente testimonio versa sobre el autoengaño típico del E3 conservación:

«En relación a mi experiencia, puedo decir que, para un tres, acercarse a un proceso de terapia es muy difícil, no se siente naturalmente llevado a meterse en discusiones, dado que en suma vive la vida sin la percepción de tener problemas importantes que resolver.

»En realidad, hasta que no me he encontrado con la posibilidad real de morir y con una apariencia física completamente modificada, no me he tomado realmente en serio la importancia del trabajo sobre mí.

»Creo que tenía la necesidad de ver concretamente el desmoronamiento de la imagen idealizada de mí misma, del tres conservación, como también la imagen física (de mujer atractiva y carismática) vencida, para convencerme de la necesidad de mirar más allá del lado material.

»Cuando me encontré con el rostro deformado y no podía contar más con la influencia del físico, tuve necesariamente que preguntarme quién era yo en verdad, visto que la imagen ahora ya no me daba más seguridad. Así, me he avergonzado y esto lo he visto incluso en la relación con otras personas, porque me he encontrado aislada», relata Elia.

Por su parte, Sandra añade:

«Creo que, para un tres conservación, recorrer su camino de cura verdadera requiere hacer algunas renuncias y una elección: soltar el apego al trabajo que genera la seguridad económica como círculo vicioso que alimenta al ego, y permitirse una entrega pura y verdadera a sí mismo, a las personas, a lo divino,

sin preocuparse por las miradas. Cambiar la forma de relacionarse con el ego, teniendo la sabiduría de ver al niño hambriento y no alimentado que lleva dentro, o sea, conseguir no dar importancia al hambre interna que alimenta el hacer como forma vengativa de no precisar de nadie y de volverse autosuficiente ante las personas y ante el mundo, escondiéndose a sí mismo y a los otros un gran sufrimiento interno por no permitirse sentir y por volverse cada vez más solitario. Creo que cuando un tres conservación consigue hacer esta elección, que claro que no es fácil, comprende lo que significa la Santa Esperanza».

¿Qué ha ido quedando atrás?

La seguridad, esa fijación…

«La seguridad es ahora una seguridad interna. Me afecta menos lo que no me gusta. Lo observo pero me enfado menos. Ahora soy mucho más honesta conmigo misma y con los demás; estoy más en contacto con mi mundo interno y sus necesidades. Me siento más equilibrada entre el mundo externo y el interno. Me tomo menos en serio el mundo de afuera», afirma Ilse.

La compulsión por la imagen, por quedar bien,
por conseguir logros

«Siento que no estoy pendiente de la aprobación ajena. Me siento libre para hacer, ser y vivir de acuerdo con mi corazón, con la capacidad de reconocer errores y corregirlos cuando ocurren, sin culpas y/o disimulaciones. Escucho, evalúo y puedo aceptar las críticas, también consejos o puntos de vista cuando vienen de

personas que me importan, que me inspiran respeto y que, principalmente, me quieren», asegura Suzana.

«La necesidad de estar como niña buena y bonita se diluye y se desenmascara y se suple por las ganas de tener contacto con la verdad interna», cree Assumpta.

«Mi energía se concentra ahora más en el profundizar y reflexionar, más en detalles finos que en el deber, en lo que realmente me gusta, me apasiona y me abre ventanas hacia adentro y hacia fuera», confiesa Ilse.

«Se deja atrás el esfuerzo inconsciente, la lucha por los logros, la necesidad de construirse un entorno seguro (estar a buenas con los demás, casa, trabajo), el miedo a la transgresión (uno puede permitirse transgredir cualquier norma o rol social). En cierto sentido, un E3, energéticamente, se vuelve un poco E8. Se vuelve capaz de gritar, de enfadarse, de expresar rabia, de relacionarse sexualmente con quien le apetezca, de acatar y dejar trabajos como le apetezca, de valorarse económicamente…», testimonia Ferran.

La falsedad

«El proceso de transformación me ha conducido a entender cómo adoptaba un modo falso de contacto con el otro, sin una escucha real o empatía, solo con mi presencia física no auténtica, justo para salvar las apariencias. Pensaba también que los otros se comportaban de forma falsa; quizás era un modo para justificarme y para no evaluar una alternativa», aporta Elia.

«Otra cosa que fue quedando atrás es la forma indirecta de hablar, con sujeto indefinido, con metáforas y medias palabras; creo que las personas se sienten más confortables conmigo ahora, ya que ellas también sienten más libertad de expresión, sin diplomacias ni fingimiento. Ha sido importante aprender a decir sí y

no de forma directa. Es mejor una ausencia real que una presencia mentirosa», apunta Vera.

El falso amor maternal

«Siento que me engaño menos. Soy más veraz con mis sentimientos, a pesar de explicitarlos pocas veces. Soy más tolerante, menos exigente con los demás. No me siento la mejor, sino al revés, muchas veces me siento la peor. Tengo mucha menos energía de acción, a pesar de continuar siendo una persona muy activa. Siento que soy mucho más emocional y mucho más sensible, más compasiva, más comprensiva con el dolor humano en general», escribe Suzana.

«La constatación de que no importa tanto que el otro me ame, me admire, me reconozca, sino que lo importante es que yo le ame, es como una ola suave que llega sin hacer estruendo, crece y se diluye; y de nuevo llega, crece y se diluye, en un movimiento rítmico que me hace sentir muy bien. Me conecta con la gratitud, con la paz y la serenidad», cuenta Vera.

«El amor maternal parece el más desarrollado en nuestro subtipo, la empatía, el agradar y entender al otro, hasta extremos insanos de borrarnos: eso es el dar para ser querido. Siento que, despacito, tal cosa se va disolviendo. He aprendido a recibir y quiero recibir desde el honor que me merezco, no desde el mamoneo emocional, que eso es lo que hacía», afirma Assumpta.

El esfuerzo inconsciente, la autoexigencia

«Me siento muy en actitud meditativa, con el observador bastante activado. Un anhelo es sentarme más regularmente a meditar, lo que todavía no hago. Pero ya no me lo exijo sino que lo espero

llegar cuando va surgiendo. Me gusta tener menos disciplina», dice Ilse.

El control

«Soy menos autoexigente y menos controladora, me cansa tanto esfuerzo, me he relajado más», aporta Ilse.

«El autocontrol y el control de los otros: el ansia que todo vaya previniendo toda posible señal de alarma, el convencimiento de que las emociones, sentimientos, y pensamientos sean los justos y los que se deben sentir para ser una buena persona. La demanda constante es: ¿qué debo hacer?, en lugar de un sano: ¿qué quiero hacer?», explica María Teresa.

«El cansancio físico que llega con la edad me ayuda a entender y aceptar los límites de mi necesidad de controlar todo, y me ayuda entender por tanto la falsedad de esa necesidad», concluye Assumpta.

La desconexión del instinto

«Una conquista fundamental de mi proceso ha sido el reencontrarme con mi instinto, a pesar de estar sepultado después de tantos años de control. Ver y aceptar mi parte instintiva ha significado también aceptar mi parte más humana, ligada a mi ser más terreno. Ha significado recuperar la fuerza física y, bajo algunos aspectos, incluso la salud», dice Elia.

La acción compulsiva, la prisa

«Siento mucha necesidad de tener más tiempo no calendarizado para ver en que me ocupo o no me ocupo. Pensé usar el tiempo

para escribir un libro pero decidí tomarme el tiempo sin planear, sin ocuparme ya de antemano en algo definido», aporta Ilse.

«Se deja atrás de forma paulatina la compulsión a la acción y a la velocidad, la orden de rapidez, el "no hay tiempo", la idea de que "debo hacerlo todo porque lo hago mejor", la dificultad de estar en contacto con el sentimiento de inseguridad, de duda y de ambivalencia», cuenta Maria Teresa.

«Una de las cosas mejores es que ha quedado atrás una gran opresora: la prisa. La urgencia de hacer, hacer, hacer... Les hice mucho daño, sobre todo a mis hijos, siempre que, por la prisa, les impedía que se responsabilizasen de sus aprendizajes, iniciativas y tareas, haciéndolo por ellos», añade Vera.

La omnipotencia, la autosuficiencia, el empeño

«Me gusta recibir mucho más que antes», dice Ilse.

«También ha surgido un aspecto de miedo, pavor, y está mucho más evidente y constante que en cualquier otra época de mi vida. Conecto con mi angustia básica, con la ansiedad que he sentido siempre, y que yo relacionaba con el hacer continuo, y ahora veo que tiene como base ese miedo terrible en relación con el dolor, la tortura, la destrucción (probablemente relacionado con las vivencias de la guerra) lo cual he reprimido e intentado mantener enterrado toda mi vida», confiesa Suzana.

El narcisismo

La idea omnipotente de poder determinar el curso de la propia vida y de la acción. La idea de pretender «conseguirlo a costa de todo». La dificultad de confiar y de confiarse. La idea de saber qué es lo justo y de querer salvar al mundo. La necesidad de sen-

tirse mejor. La negación de la propia competitividad. La negación de la propia envidia y del propio oportunismo.

La frialdad

«Se deja atrás la pretensión de controlar el mundo, la insensibilidad, las mentiras, la arrogancia, el miedo de sentir, la superheroína, las fantasías en relación al mundo y al yo ideal, el falso poder, la idealización de la felicidad, un poco de rigidez y un poco de desapego», afirma Sandra.

Recomendaciones terapéuticas y tareas útiles

El terapeuta debe poner mucha atención en darse cuenta de la condescendencia del paciente tres conservación y de su actitud de «todo va bien», pues este subtipo suele colocarse en el rol de *buen paciente* que ensalza la alianza terapéutica. Intentará entender todo lo que el terapeuta quiere de él, qué le gusta y qué no le gusta, cuáles son los aspectos que más le interesan, a fin de adherirse lo más eficazmente posible a sus expectativas y de esta forma sentirse seguro.

Es importante conducirlo siempre a sí mismo, trabajar sobre sus expectativas, sobre el imaginario del paciente ideal al que intenta acercarse para ser aceptado. Muy hábil en manipular, jugará con el narcisismo del terapeuta: como él es el mejor paciente, el terapeuta debe ser el mejor terapeuta. Como lo idealiza, también puede destruir su autoimagen fácilmente.

La dificultad mayor del paciente tres conservación es la de soltarse y mostrar las emociones, especialmente la tristeza a través de las lágrimas, pues lo vive como una debilidad peligrosa. Cada

aspecto de la sombra que emerge durante la terapia es vivido como una amenazadora herida narcisista.

Su principal forma de evitación consiste en quedarse en lo superficial y contar los hechos en modo detallado, perdiendo así de vista el proceso, la dinámica y el nivel simbólico. Es importante que reconozca su tiempo interno, que experimente estar en el dolor y en la dificultad sin tener prisa por tener que hacer alguna cosa para salir de ahí, de modo que descubra que no se ahoga en el dolor, que la corriente de la vida le permite ver con más claridad el camino.

Cuando está en dificultades, constreñirse a estar sin hacer le permite tomar conciencia del control que actúa sobre el fluir de las emociones, reconociéndolo físicamente en una contracción a nivel del estómago, tórax, espalda y garganta; contracciones que enseguida reconocerá como miedo de perder el control y de sentir el dolor.

Es fundamental trabajar sobre la envidia, la competitividad, y el sentimiento de inferioridad, aspectos negados y centrales que suplen a menudo el impulso del comportamiento neurótico cuando el paciente es inconsciente de ellos. Estos aspectos pueden ser un gran recurso para el proceso de evolución cuando son conscientes.

Es útil facilitar la expresión de la rabia y el disentimiento hacia el terapeuta de forma directa.

Cuando la imagen idealizada de sí mismo empieza a hacerse añicos como un espejo golpeado con una piedra, el tres conservación entra en contacto con un profundo dolor y, con el terror de *ser nada*, un vaso vacío, se vuelve consciente de haber representado toda la vida un personaje, de modo que ahora ya no sabe más quién es.

En el terapeuta, el tres conservación buscará una contención

sólida que le dé seguridad, alguien en quien finalmente pueda confiar, a través de quien pueda descubrir el estado de necesidad y, lentamente, según su propio tiempo, redescubrir su identidad humana. Es importante recuperar el permiso de existir más allá de todo. Funciona proporcionar mucha contención física y contacto (experiencias de: «así como estás, está bien, no tienes que hacer tantas cosas para ser aceptado»).

Es importante desmantelar el mecanismo de autojustificación y atribución de la responsabilidad fuera de sí mismo, de modo que tome un mayor contacto con su interioridad.

Conviene indagar sobre el fácil entusiasmo que el conservación desarrolla hacia las actividades (hobbies, trabajo), y la facilidad con que se estanca y pierde interés. Cabe profundizar en ver qué lo mueve y qué lo frena.

Primero es necesario ofrecer un entorno psíquicamente seguro (que el paciente se sienta visto, acogido, escuchado y respetado). Al principio no es recomendable confrontar de forma fuerte puesto que el E3 se podría retirar, alejar. No obstante, en algún momento de la evolución, es preciso que se encuentre confrontado y no correspondido amablemente.

Es sanador reencontrar la energía de hombre o de mujer, según el caso: esto significa dar espacio a la posibilidad de confrontación directa y clara, el ir hacia lo que uno desea o necesita verdaderamente (penetrar el mundo). Para ello es necesario vivir (comprobar) que hay algún otro hombre (o mujer) allí que te apoya, que te sirve de referente y con el que se colabora (no se compite), lo que equivale a recuperar la confianza en el otro.

Como terapeutas, al ser conscientes de nuestras defensas neuróticas y comprender que la cualidad como Figura en el Fondo es defecto, y el defecto como Figura es en el Fondo cuali-

dad, podemos utilizar esas características como valor terapéutico en el proceso.

El terapeuta tres conservación es capaz de dar mucha seguridad y contención al paciente. Cuando está en su autenticidad y en contacto consigo mismo favorece y estimula a la persona a atreverse a ser más auténtico. El autoconocimiento de la falsedad permite desenmascarar con facilidad la impostura en el otro.

El querer hacerlo bien, cuando deja de ser una necesidad neurótica, permite que el terapeuta esté atento a la impecabilidad de su presencia, y por tanto de su hacer terapéutico. El terapeuta tres conservación no se conformará con poco.

La tendencia al control, puede revertir en una presencia terapéutica que tiene una visión panorámica del proceso y del campo.

«Siento que utilizo las características que considero positivas de mi personalidad, a pesar de percibirlas menos activas, tales como la eficiencia, rapidez en la acción y en el pensamiento. También aprendí a esperar las señales que demuestren la validez de mi intuición para actuar», escribe Suzana.

¿Qué tiene que llegar a comprender un E3 conservación?

- Que debe dirigir la atención hacia el interior, no hacia el exterior.
- Que uno *es* independientemente de los demás.
- Que uno es independientemente de cualquier entorno que dé algo (seguridad, aceptación, valoración).
- Que lo importante es el presente y su cultivo; ni el futuro ni el pasado importan.
- Que no se debe proyectar, se debe sentir y estar atento. Es-

pecialmente, es preciso no proyectar expectativas en los demás y en las situaciones.

- Que el proceso terapéutico no es un proceso externo, sino interno: no se trata de solucionar cosas con un terapeuta, de contar cosas para recibir confirmación, seguridad, sino de realizar un viaje interno, un reconectarse con el sentir y experiencia más profundos.
- Que no se es *muy* o *más importante que*. Se es uno más en la humanidad.
- Que lo relevante no es la persona , es la presencia.
- Que se es una presencia, no se es un ego.
- Que se es feliz dando, no desde la compulsión, sino desde el sentir. Y también que se es feliz recibiendo en vez de seguir el impulso compulsivo de devolver.