Eneatipo IV: la Envidia

La Envidia es la pasión por controlar y calibrar la propia existencia comparándola con la del otro. El sentido de la existencia depende en gran medida del nivel de carencia y frustración respecto de lo que se percibe como deseable en los demás.

El deseo de tener lo que tiene el otro no es un deseo cuyo fin sea obtener precisamente lo que el otro posee, sino más bien la única posibilidad de estar en relación con él: «mientras sea carente, tengo la posibilidad de estar contigo y en el mundo». Ser dependiente del otro o de sus cualidades devuelve al E4 la ilusión de que a través de la carencia podrá escapar de la ineluctable separación. La falsa carencia es su *fijación*.

Tiene mucho contacto con su deseo de ser amado y reconocido, e idealiza esta realización en un modo tan totalizante que nada podrá satisfacerlo. Esta paradójica búsqueda de la infelicidad es como un hogar siempre encendido a la espera de que, quien se ha ido, vuelva.

Ser apasionados envidiosos significa, de alguna manera, ser niños eternos con la mirada demandante dirigida hacia el otro. Pero, dado que la envidia es una necesidad neurótica, el objetivo es mantener siempre el estado de espera y carencia.

Es bastante común que en la vida infantil de un E4 haya ha-

bido una experiencia real de frustración y pérdida: acontecimientos típicos podrían ser la pérdida de uno de los padres, la presencia de un hermano percibido como privilegiado (o que ocupó una posición importante debido a la necesidad de curas especiales), o bien una situación familiar en la cual el E4 ha sentido que debía hacerse a un lado y renunciar a un paraíso que había ya saboreado.

En la relación con los demás, se percibe inadecuado, culpable, y se somete a relaciones de abuso y prevaricación con el fin de reconfirmar su posición de víctima.

Es muy emotivo y empático con el sufrimiento de los demás, empatía cuya función es la de subrayar el propio sufrimiento.

Se dedica mucho a la relación y está siempre listo para sacrificarse. La dedicación al otro no tiene la finalidad de adaptarse al mismo, sino que tiende a reconquistar una posición omnipotente de víctima sacrificial.

La mayoría de las veces el llamado seductivo (sobre todo en el subtipo social) es el de la fascinante sirena quejumbrosa que estimula en el otro la necesidad de protección y de ser narcisísticamente potente.

La agresividad no expresada (exceptuando al subtipo sexual) produce la retroflexión a nivel corporal, llegando incluso al autolesionismo; el cuerpo mismo es utilizado como un canal para llamar la atención del otro, expresando las necesidades profundas a través del sufrimiento o las enfermedades.

En el subtipo sexual, la expresión de la envidia asume características diferentes: el llanto se sustituye por el grito y el reclamo agresivo. La demanda de colmar su profunda carencia es prepotente, llegando al punto de destruir u odiar a quien ama cuando el mismo se muestra con sus límites humanos y, por tanto, no a la altura de sus grandes idealizaciones.

E4 SOCIAL: VERGÜENZA

Los contrastes entre los tipos del carácter cuatro son los más llamativos, pues sus diferentes subtipos parecen más diferenciados que en las restantes pasiones. Cuando explico este tema en español, suelo decir que hay «sufridores, sufridos e insufribles». Los sufridores son los cuatros sociales.

El E4 social es una persona que se lamenta demasiado, es muy llorosa y se pone a menudo en el papel de víctima. En el DSM-IV, se sugiere una categoría de persona dada al autosabotaje. La característica señalada por Ichazo para este carácter es la *vergüenza*, que descriptivamente me parece un acierto pero no alcanza a describir una necesidad neurótica. Ciertamente, se trata de personas que se infravaloran, y por lo tanto se sienten menos que los demás. Pero ¿cómo se explica que sean estas personas tan dadas a la autoculpabilización y a compararse desfavorablemente con los demás?

La respuesta, me parece, la encontramos en lo que Melanie Klein llamó la *posición depresiva*, a través de la cual el niño o niña prefiere echarse la culpa a sí mismo en vez de descargar su rabia contra la madre, a quien necesita exageradamente. De manera semejante, podemos considerar que el E4 social es uno que prefiere tragarse su propio veneno en vez de exteriorizarlo hacia las personas queridas; ha aprendido a introyectar su agresión en vista de una exagerada dependencia afectiva.

La transformación en el E4 social
por Sonia Gajnaj

Tiempo atrás, no reconocía los pensamientos encadenados de la envidia ni la emoción envidiosa. El mundo estaba contra mí y nadie me daba lo que quería o necesitaba; yo no dejaba: me dejaban. Así, solía crear situaciones en las que yo era una víctima y los demás eran mis victimarios. Proyectaba mi propio odio sobre los demás y no me hacía cargo de mi envidia. Sentía una feroz competitividad que no podía reconocer: una competitividad por el reconocimiento, por ser única y especial, por el lugar... Un lugar para ser, pero un lugar buscado desde un ego eternamente boicoteado, al mantenerlo siempre ocuparlo con lamentos y quejas.

Mi personalidad inmadura

La rabia que sentía era muy intensa y la había convertido en llanto y victimización. También era una excusa para dejar que otros tomaran decisiones por mí y regresar de ese modo, una y otra vez, a un sentimiento de insatisfacción y odio hacia el mundo y hacia mí misma por no poder realizar mis propias elecciones o sostener mis puntos de vista. La confrontación, naturalmente, se hacía imposible.

El amor solo se daba a través de la queja y el dolor. Me ponía en situaciones en que el otro pudiera dejarme, de modo que solo pudiera ver a la pareja a través de mi desvalorización y de mi autoodio, despreciándola más cuanto más tiempo permaneciera a mi lado. Esta manipulación se daba en todas las relaciones que establecía. Servía para que los otros me dieran, y también era la

manera de retroflectar mi odio y envidia hacia los demás. Otro aspecto habitual en las relaciones de la pareja era mi dependencia de la figura materna y la falsedad consciente puesta al servicio de mantener la relación a cualquier precio. También solía ser muy abandónica y, al mismo tiempo, creía que me abandonaban: primero me entregaba al exceso de contacto y después mi retirada era total.

Solía vivir de una manera desarreglada como una manera de generarme situaciones de rechazo social. Era típico de mí el no poder sostener ningún compromiso laboral si no era a mi manera manipulativa, lo que consistía en desplegar un estilo muy amoroso y pseudocontenedor por momentos para después abandonar la tarea con la sensación de que la energía se me escurría y que no podía sostenerla en el tiempo a causa de cualquier acontecimiento menor que ocurriera, gracias al cual me fabricaba la sensación de ser rechazada, de no ser reconocida, de que a los demás les daban más que a mí...

En ese entonces no me daba cuenta de todo esto; simplemente, sentía que no podía sostener las responsabilidades, ni tampoco estar en relaciones de pareja porque, definitivamente, me había tocado menos que a los demás en el reparto de la vida.

Recuerdo una sensación notable cada vez que me veía en situaciones de exposición: se me revolvía el estómago de la vergüenza que sentía. La tremenda ansiedad que me generaban los momentos en que me veía expuesta ante el mundo solía compensarla con desapariciones temporales: me encerraba y aislaba, me dedicaba a comer y entonces comenzaba a tener grandes problemas de exceso de peso.

Mi autodenigración era obsesiva y me resultaba imposible estar sola ya que acudían a mi mente pensamientos torturadores

que producía sin descanso. Ahora relaciono el gusto dulce de la autodenigración con la introyección de la mala imagen materna. Es la forma infantil, perpetuada en la adultez, de tener madre.

Al recordar aquellos tiempos, me queda una sensación de mucha superficialidad, aunque también creía ser muy profunda por tener pensamientos enredados y vivir emociones fuertes bajo un disfraz de suavidad y dulzura.

Podía ser muy dulce, simpática y extremadamente buenecita en público, y volverme agresiva e iracunda en la intimidad, poniendo además una gran energía en ello a causa de las emociones que me había guardado en situaciones sociales y que descargaba al estar a solas con quienes desvalorizaba.

La represión de las emociones socialmente mal vistas, como el enojo o el odio, eran transformadas en tristeza y victimización en la imposibilidad de confrontarlas.

El amor de pareja era el tema central de mi vida: tener o no tener una relación era la finalidad de la existencia. La vida era melancólica y llena de experiencias empobrecedoras en este sentido.

Los frutos del trabajo

A través de mi trabajo con eneagrama, terapia individual y grupal, y también gracias a mi formación como actriz y luego docente de teatro, he podido desarrollar una mayor conciencia, traducida en la toma de responsabilidades en el ámbito laboral y en un poder sostener compromisos a largo plazo. Todo ello se acompaña de una actitud más positiva frente a las dificultades, que consiste en buscar estrategias de salida para las situaciones complica-

das. También puedo ser más práctica y algo más eficiente en las tareas concretas; en mis objetivos laborales y de estudio, tengo una mayor capacidad para ir a buscar lo que me interesa, soy más activa, puedo atender varios asuntos al mismo tiempo sin caer por ello en la desesperación o la ansiedad, y suelo lograr casi siempre los objetivos que me propongo.

Desde la dificultad que sentía para encontrar mi lugar en un grupo y en la sociedad, hoy puedo vivir más profundamente el sentido de la pertenencia. Al mismo tiempo, encontrar mi lugar me ha devuelto la sensación de ser más independiente en las relaciones afectivas, donde ahora puedo colocarme y colocar límites más claros.

También soy menos extremista y le doy un valor más relativo a las situaciones de la vida y a las emociones que me invaden. La vergüenza —mi pasión egoica— está muy disminuida en situaciones sociales y laborales: soy más locuaz y clara en lo que quiero transmitir.

En las relaciones de pareja, pude permanecer sola durante varios años, teniendo relaciones casuales, disfrutando el momento y sin atarme a ninguna relación estable. Prioricé la vida y todos sus aspectos, y no el amor de pareja, y logré ser consecuente con ello en mis pensamientos, emociones y acciones hasta hoy.

Aprendí a tener asombrosos, desconocidos, positivos y reconfortantes pensamientos sobre mí. Aprendí a darme aliento. A día de hoy, ha desaparecido la autodenigración y me siento capaz de cumplir con mis responsabilidades, tenga o no energía. También me siento más piadosa con algunas de mis imposibilidades egoicas: no me castigo tanto por lo que no puedo soltar o transformar y tengo menos ambición con mi transformación personal.

Al mismo tiempo, siento más fe en algo superior y tengo más fe en que me puedo ayudar en mis procesos internos sin buscar

ayuda fuera. Siento una imperiosa necesidad de mayor autonomía y en este momento estoy buscándola.

Me siento más satisfecha con mi presente y no extraño el tiempo pasado, soy más feliz y me siento más realizada en el momento presente.

Para ello, ha sido muy importante relativizar e idealizar menos lo que otros dicen o hacen, y permitirme vivir a veces una alegría por los logros de otros. También me ha servido darle un poco más de crédito a lo que pienso o creo en vez de escuchar tantos comentarios de ayuda, aunque vengan con buenas intenciones y hasta puedan ser acertados y ayudarme, dado que quiero vivir mi propia experiencia de vida y equivocarme si es necesario, responsabilizándome así de mis errores.

En mi proceso futuro hacia una mayor evolución de conciencia y una mayor salud, me doy cuenta de que sería bueno desarrollar más mi autonomía a través del trabajo y el estudio; situarme ante mis relaciones con los demás con una actitud más generosa, de manera que pueda dar sin especulaciones y salir de la antigua necesidad neurótica de establecer relaciones simbióticas.

En las relaciones personales, un cuatro social actúa desde la competencia y la comparación, a través de las cuales intenta encontrar un valor en sí mismo. Por ello, para mí la salud consiste en encontrar mi propio reconocimiento y satisfacción.

En la relación de pareja, lo saludable es situarme en un lugar de igualdad frente al otro sin dejarme llevar por el temblor emocional.

Para desarrollar una armonía y una estabilidad, tanto en lo interior como en la pareja, es básico cultivar el pensamiento y la capacidad de elaborar cognitivamente las experiencias.

Qué ayuda en el trabajo sobre el ego

Inicialmente, la principal ayuda que recibí consistió en pasar por una relación terapéutica individual, donde transferí mi dependencia a mi terapeuta. Sin embargo, fue una relación positiva que me permitió pasar por la experiencia de introyectar una *buena madre* que me devolvía una mirada favorable de mí misma.

La terapia de grupo y el poder compartir puso en juego mi trabajo con la envidia, los celos, el odio y la competencia; al llegar al Programa SAT y compartir todos estos rasgos con otras personas de mi mismo eneatipo resultó, junto con mi terapia grupal, de una gran ayuda: de pronto, sentía que tenía *hermanos* de búsqueda, y esta sensación me abrió —a veces a destajo— la posibilidad de trabajar más profundamente sobre el ego.

Tareas útiles para el trabajo sobre el ego

En el trabajo sobre mi vergüenza, el teatro ha sido la vía irreductible de apertura y el canal de expresión de mis emociones y mi creatividad. Junto al teatro, la danza, el canto y las expresiones artísticas que conlleven progresivamente la exposición personal a través de un lenguaje creativo son de gran utilidad.

Para un cuatro social, gozar de un protagonismo por un tiempo determinado y con apoyo externo suele ser, en un comienzo, muy importante: ayuda a desarrollar una autoimagen positiva y a desdramatizar la vida; también baja el terror a la vergüenza en situaciones de exposición.

En el teatro, colocar las emociones en una situación o en un personaje representa una primera vía para no ser tan visto y al mismo tiempo poder expresarse. Así, la vergüenza, que retiene

las siempre intensas emociones y hace que los pensamientos emocionales se enreden, puede ir cediendo en el camino de expresarse y de integrar distintos aspectos de uno mismo.

Como para cualquier otro eneatipo, el trabajo de la meditación es una gran ayuda. En mi camino, me han servido de gran ayuda algunos mantras como: «Hay que hacer lo que hay que hacer», sobre todo en los momentos en que me invaden las emociones que me frenan la acción.

En mi proceso, también fue de gran ayuda el realizar acciones concretas, aun cuando no las sintiera, como por ejemplo presentar una mejor imagen personal, arreglarme aunque no me viera con ánimos para ello, etcétera. Es como un teatro: busco al personaje afuera para que después se haga carne adentro. Empezar a dar me fue de gran utilidad en relación con mi autoimagen empobrecida y con la actitud de pedir atención.

También ayuda realizar pequeñas tareas en relación con la organización de mis actividades, así como llevar una agenda simple. En estas actividades, ayuda ponerse en situaciones donde sea necesario jugar a desarrollar el músculo del pensamiento: estudiar algo teórico me está resultando muy bueno.

En la relación interpersonal, es saludable encontrar el término medio entre contacto y retirada, lo que ayuda a gozar de una mayor independencia: el que una se vuelva imprescindible o que alguien se vuelva imprescindible para *ti*, *sin* duda acrecienta el ego.

Algunos cambios de conducta

Uno de los cambios más evidentes que he experimentado es mi autosostén: antes me sentía a la sombra de otros, hacía para otros

por los motivos egoicos que fueran, pero no me hacía cargo de mi vida. Más adelante en mi proceso, comencé a dar clases sola, primero con veinticinco alumnos, que hoy ya son cien; tengo cuatro asistentes pedagógicas y una secretaria. Niños, adolescentes y adultos dicen llegar a mis talleres por el tipo de orientación que les doy: algo de mi identidad está presente en mi trabajo. Dicen que tengo un sello propio en lo que hago. En mi vida hubiera soñado algo así. Desde afuera se me ve muy segura, firme, comprometida y sólida... Y la verdad es que me levanto todos los días con ganas de trabajarme mis inseguridades; es parte de mi tarea en este momento y parece que da buenos resultados.

Hoy soy capaz de mantener mi casa y a mis hijos sola. Ya no hay tanta distancia entre mis reacciones en lo público y en lo privado; mis emociones fluyen más equilibradas y tengo una relación muy amorosa y de mucha comunicación con mis niños: convengamos que me hice adulta y, hoy, estar en mi casa es una alegría y estar sola es un placer: leer, escuchar música, rezar, *hacer nada*... También estoy viviendo una relación de pareja en la que ambos disfrutamos de una gran independencia y hay mucho amor.

La sexualidad es el mejor viaje: no hay más represión ni inhibición, valido todo lo que viene de mí, sin encadenarlo a situaciones tortuosas, superyoicas o culposas.

Amo a mis padres como vinieron de fábrica y los miro como seres que están en este mundo no solo como padres: tienen su vida, su misión o lo que fuere; hacen lo que pueden, como todos hacemos lo que podemos.

Recuerdo un tiempo en que vivía una especie de pseudoespiritualidad. Más tarde pasé por unos años en los que me sentía muy descreída: tuvo que ver con el hecho de soltar toda mi dependencia. Y después llegó la fe, la confianza absoluta en algo

superior. Lo experimento a través de sueños y sensaciones que no tienen nada que ver con lo psicológico y que me producen una paz y una alegría enormes. Así es hoy mi búsqueda: más feliz y entusiasta. Siento a Dios a mi manera, sin seguir a nada ni a nadie. Y creo que así será, por lo menos, durante unos cuantos años más.

E4 sexual: Odio

Si el E4 social sufre más que los restantes subtipos al sentirse culpable ante cualquier deseo, el E4 sexual se vuelve contra la vergüenza haciéndose desvergonzado para así poder darle satisfacción a sus intensos deseos. Por lo tanto, aun si es vergonzoso, golpeará a cada puerta posible. Se vuelve insistente, incluso contra las frustraciones, como si pensara de acuerdo al refrán de que es el bebé que más llora el que mejor mama. «Mientras más que me queje, más voy a obtener», parece pensar. Solo que esta estrategia, que funciona bien en la infancia, ya no funciona tan bien en la vida adulta. Las personas demasiado insistentes, demandantes, exigentes, suelen resultar molestas y ser rechazadas, y así surge su círculo vicioso, en el que el rechazo lleva a la protesta y la protesta al rechazo.

El nombre que Ichazo daba a la pasión característica del E4 sexual era *odio*, lo que es descriptivamente apropiado para estas personas tan expresivas respecto a su enfado. Pero ello tal vez no explique suficientemente su motivación, por lo que me parece mejor hablar de competición, o competitividad.

Podríamos caracterizar a la envidia del subtipo sexual como una envidia oral agresiva, que muerde. El psicoanálisis habla de impulsos «canibalísticos». No solo se desea, sino que se desea con enfado. Es este el pecado de Caín —nuestro antecesor: «te envidio y por eso te mato». Envidio a los ricos, y comienzo una revolución. Envidio tu superioridad intelectual, y por ello te cortaré la cabeza (entonces… ¡pareceré más alto!) Y, al hablar de cortar cabezas, estamos hablando de la invalidación, el desprecio, la agresión que se expresa en la desvalorización de lo envidiable —como en el caso de la zorra y las uvas supuestamente verdes.

La transformación en el E4 sexual por Annie Chevreux

El gran obstáculo con que se topa el E4 sexual para ponerse a trabajar en profundidad con su carácter es reconocerse enfermo, rendirse a la evidencia, apearse de la terquedad que supone que, la mayor parte del tiempo, lo que considera como sincero y auténtico en su manera de expresarse es en realidad puro odio y competitividad.

Es esencial para el E4 sexual llegar a comprender que el odio es droga dura, una adicción de la cual uno no se cura para siempre. Insisto en este punto porque tiene que ver con las posturas extremistas que solemos adoptar los de este subtipo y que son verdaderas trabas para el crecimiento. La euforia que produce verse progresar en el proceso de sanación, como la desesperación cuando uno se estanca, son emociones peligrosas que justifican el desanimarse, tirar la toalla, entregarse al caos. Son emociones que retroalimentan el odio hacia uno mismo y lo expanden hacia fuera con todo lo que acarrea de infelicidad propia y ajena. Todo esto lo vivencié a través de mi proceso terapeútico. Los textos que cito a continuación corresponden a fragmentos de mi autobiografía:

«En las primeras sesiones individuales con el maestro, di de pleno con la carencia infantil, el terror y la fascinación por mi padre, los miedos sexuales. A la vez que me iba despojando de la culpa por sentirme la mala de la historia, la responsable de que las cosas no nos hubieran ido mejor en casa, me sentí escuchada y valorada por Claudio. Hasta la fecha nadie me había brindado esta oportunidad, la de poder hablar de lo que me pasaba sin ser tachada de mentirosa como lo hacía mi padre. Aquello marca para mí el principio del trabajo y, dentro del trabajo, el primer

recuerdo curativo. Luego vinieron sesiones menos idílicas, aquellas en que parecía que no pasaba nada más allá de darme cuenta de los propios límites. Por mucho que aparentemente manejara bien aquellas situaciones, creo que no sabía aguantar del todo el tedio del desierto interior. Era como si nada me sirviera si faltaba la intensidad emocional. Intentaba tranquilizarme pero sé que me agitaba, que me distraía del vacío. Me era tan insoportable aguantarlo que me distraía hacia fuera... En el trabajo en grupo, cuando los compañeros sentían algo distinto de lo mío, si yo estaba en el dolor y ellos en la alegría, les tachaba de frívolos y superficiales. Si ocurría al revés, eran unos aburridos. Con tanto mirar fuera y comparar vivencias, perdía mi centro, perdía la atención de lo que me tocaba trabajar. Con el tiempo me di cuenta de que me crecía al creerme la más transparente, la más madura de todos pero que en el fondo todo esto servía para no hacerme cargo de mi flojera espiritual. Si la cosa fluía bien, me entusiasmaba. Si tocaba vacío, me ponía de mal humor. Al reflexionar en el presente sobre el proceso, aunque sé que he trabajado mucho, comprendo que lo que me daba marcha en aquel entonces era creerme que formaba parte de un grupo muy especial, algo fuera de lo normal. La escuela SAT era para mí Arcadia, Camelot y mi Bloomsbury particular. También éramos una familia en aquel entonces y yo deseaba resarcirme de la mía real. Todavía me podía la ingenuidad de que esta sería perfecta, idílica. Bajarme de aquella creencia infantil fue lo que más me hizo madurar».

Reconocerse adicto al odio ya es curativo *per se*, pues implica aceptar las recaídas, no para desanimarse sino para aprender de ellas y de cómo uno se ha dejado arrastrar. En esa tarea de autoobservación, el E4 sexual se topa con una barrera interna que tiene que nombrar sin engañarse a sí mismo aunque escueza; o

precisamente por eso, porque molesta, a partir de allí empieza el compromiso real con el trabajo interior. Esa barrera se llama pereza intelectual y se manifiesta en actitudes a las cuales somos proclives los de este subtipo: impaciencia, resistencia al esfuerzo continuo, demasiada fe en la improvisación, en el impulso, con todas las dificultades que conlleva para encarar el vacío sin llenarlo de palabras y emociones dispares que distraen y empachan. Cuando uno se conciencia de esta limitación, empieza a desarrollar la actitud adecuada para el trabajo en profundidad y se pone las tareas necesarias para crecer. No se trata de desconfiar del impulso, porque es el motor para ponerse en marcha, sino aprender que no es suficiente, que hace falta practicar la perseverancia. Tomé conciencia de esta dificultad en el terreno profesional:

«Al mismo tiempo que empecé la formación en Terapia Gestalt me interesaba por el Tarot y Claudio me indicó cómo podía trabajar con las cartas. Mi primer taller fue un éxito redondo que se me subió a la cabeza. Pensaba que tenía el porvenir resuelto y que la gente acudiría en tropel. Gustaba mucho mi manera de trabajar con el Tarot, pero claro, no era tan fácil tener clientela y me impacienté. Ahora, desde la veteranía como psicoterapeuta, vuelve a ocurrir lo mismo. Sé que las nuevas propuestas de trabajo experimental que hago interesan y son útiles a la gente pero tengo que estar alerta a no desanimarme o no tirarlo todo por la borda cuando no tiene una respuesta rápida y unánime, sino que me sirve retomar la idea, ver lo que falta o lo que sobra, en una palabra: trabajar, no abandonar. Creo que es crucial para el E4 sexual no confundir la falta de perseverancia con la falta de talento porque lleva a separarse de la realidad, odiarla, odiarse a sí mismo y de paso odiar a los demás».

La autorrealización y la transformación pasa entonces por frustrarse uno, desdramatizar y desarrollar la compasión.

Frustrarse

El E4 sexual tiene que llegar a comprender que está abocado a la frustración porque toma sus deseos por realidades.

Tiene que aceptar que ni él mismo ni el mundo son como se los había imaginado. Que no todo va a ser insoportablemente insulso y aburrido si deja de lado la visión novelesca que tiene de la vida. Que ese modo poco realista de aprehender el mundo no es inofensivo y que en los excesos de valoración estética anida el odio y el desprecio a los aspectos básicos de la supervivencia. La curación pasa por maternarse, darse cuenta de que uno es de carne y hueso como los demás y que para no morirse necesita comer, abrigarse, organizarse, desarrollar el sentido práctico, esto es, aprender a ponerse a favor de uno como forma de dejar de odiarse a sí mismo. Hay que atarse en corto con la tendencia a la autodestrucción. Imponerse tareas y horarios, ser productivo para no hundirse en el caos. Hay que disciplinarse en cualquier cosa que le deje bien a uno consigo mismo. El malestar que causa la falta de autoestima acrecienta el odio y es un círculo vicioso del cual uno tiene que obligarse a salir. Es un asunto de voluntad.

Creo que lo transformador en todo esto es darse cuenta de que no se trata solo de llevar a cabo una disciplina que el E4 sexual tiene que imponerse para salir del caos y del desorden enfermizo en el cual es proclive a hundirse, sino también descubrir que atender a lo cotidiano es gratificante. Que no es un paréntesis dentro de la vida a la espera de algo más apasionante. Es la vida misma que transcurre mientras lo hace. Mi primera toma de conciencia de cómo distorsionaba la percepción de la realidad adornándola fue a través de un trabajo con el maestro en el cual descubrí:

«La manera obvia de mirar. El usar los ojos para ver, no en

beneficio de la imaginación. La escalera era la escalera que veía en el momento presente, no la que había visto en no sé que sitio, o en qué película, o en qué museo no sé cuantos años antes. Tampoco hacía falta echarles nostalgia a las montañas que se divisaban a lo lejos, ni esforzarse en recordar en qué estado de ánimo o en qué circunstancia especial estaba la última vez que las había contemplado. Las montañas estaban ahí y yo las miraba. Ahora que ha pasado el tiempo y después de ahondar en el proceso interior, me doy cuenta de cómo esta distorsión tanto cognitiva como emocional me llevaba a separarme de la realidad, a no pertenecer al entorno en el cual va discurriendo la vida en cada momento».

Lo transformador fue darme cuenta más delante de cómo a menudo el mero hecho de ponerle adjetivos a la realidad era una forma sutil de discriminarla, de separarme de ella, de no vivirla y descubrí «que los viajes en coche o en autobús no eran episodios transitorios y que las tareas cotidianas cobraban sentido si no anhelaba terminar cuanto antes con ellas para dedicarme a lo que consideraba mi *verdadera* vida. Para aprender a paladear lo que ocurre en cada momento, me ayuda mucho tratarme como si fuera una niña caprichosa y repetirme: "Tienes que nutrirte de lo que hay ahora porque no hay otra cosa que llevarte a la boca. De acuerdo, encontrarte con esta persona o lo que tienes que hacer hoy no te entusiasma. Pero puedes hacerlo sin entusiasmo"».

Creo que para el E4 sexual es esencial prohibirse sistemáticamente la discriminación respecto a lo que le trae la vida en el día a día porque es el antídoto para inhibir la tendencia casi automática a ir siempre a la contra y para disfrutar de estar vivo.

De pequeña se me decía que era muy imaginativa y ahora, al tener una visión más panorámica con el tiempo que ha pasado desde entonces, sé que a lo largo de mi vida me he inventado

muchas historias, he cultivado leyendas, me he inventado roles y he adornado la realidad para sobrevivir al odio que me tenía a mí misma por ser torpe físicamente, por haber sido pobre, inadecuada y miedosa:

«Sobreprotegida por mi abuela y vigilada en exceso por mi padre, me he criado alejada de las demás niñas. Se me prohíbe ir al parque por si me contagian los malos modales y las enfermedades. Torpe tanto en el juego como en el trato social, intento ser el centro de atracción en los recreos representando las operetas del teatro de mi padre. Tengo éxito a medias, pues lo que les canto les suena a raro, ridículo. El dolor por verme inadecuada lo tapo aliándome con las niñas emigrantes. Me esfuerzo en entenderlas mejor que nadie. Con ellas me construyo un mundo aparte en contra de las del lugar, a las que relego al bando de las insensibles y las mediocres. Las mato internamente con el odio y la descalificación».

«En realidad vivíamos con estrecheces porque mi padre era tramoyista y no decorador de teatro, como solía afirmar. Me avergonzaba también de mi barrio. Decía que éramos de Montmartre y no era del todo verdad porque nuestra casa se encontraba mucho más abajo, en una calle que se iba llenando de putas. Era cierto que el lugar había venido a menos, pero el uso que hice del dato era exagerado».

«Ya más tarde, en Madrid, no paré de mentir sobre mis orígenes y mi "gran actuación" en el Mayo del 68. Primero, aquella revolución terminó antes de que yo ingresara en la Universidad. Como mucho, la había vivido desde la lejanía del instituto, donde asistía a reuniones de colegiales, y sobre todo no era el compromiso político lo que me interesaba porque me parecía aburrido. De lo que había disfrutado era de la libertad sexual tan de moda y de la originalidad en la vestimenta.

Cultivaba hacia fuera la imagen de chica libre y atrevida sabiendo por dentro (y odiándome por ello) que era tan miedosa, tenía tanto pánico a los golpes de la policía, que no participaba en las manifestaciones».

Al E4 sexual le cuesta reconocer que en este inventarse personajes, aunque aparentemente le da seguridad y le hace interesante, se odia y se mata a sí mismo. Además, a medida que uno va trabajando consigo mismo, se da cuenta de que ese modo poco realista de estar en el mundo, con el acento puesto en la estética, no es inofensivo sino que se transforma también en odio hacia el otro, compitiendo con él en nombre de la *exquisita* sensibilidad. Que esa manera *elegante* de agredir se apoya en otra guerrera, contundente, sectaria y maniquea de juzgar a los demás. Que en la amistad prevalece la afinidad elitista (gustos, aficiones, opiniones y estados de ánimo compartidos) sobre el estar con el otro sin tener que demostrar nada.

Cuesta reconocer sin engaño ni justificaciones que no se es tan empático como uno se creía, que uno es torpe en relacionarse con el otro porque le falta naturalidad en el trato, como si el afecto no fuera suficiente. Observándose en eso, el E4 sexual se topa con el narcisismo del subtipo: no se ve al otro, no se le toma en cuenta sino se ve a sí mismo intentando epatarle, provocarle, derrochando brillantez, humor, etcétera, para ser protagonista del encuentro.

Es necesario aprender a calmarse, centrarse.El E4 sexual tiene que llegar a comprender que la mayoría de las veces cree que dice, que se explica, y tan solo se agita. Tiene que reconocer que es difícil seguirle cuando se apasiona, que cuesta entenderle, y no romper el contacto con el interlocutor cuando eso ocurre. Es necesario observar cómo uno manda mensajes cruzados al comunicarse con el otro: exceso de gestualidad, suspiros, risas, sal-

tar de un tema al otro, buscar complicidad, seducir con guiños, con sobreentendidos...Todo eso son cortinas de humo, actuaciones que no vienen al caso y despistan del contenido real de la conversación y del encuentro. A medida que uno va sanando se da cuenta de que esa es otra forma de agredir, de pelear.

Esta postura de poder frente al mundo se desinfla cuando el E4 sexual se encuentra a solas. Lo sanador es descubrir cómo la oralidad hacia fuera se transforma en canibalismo hacia dentro: no parar de dar vueltas alrededor de su ombligo repasando estados de ánimo, recordando quién le ofendió, lo ninguneó o le felicitó, quién estuvo de acuerdo y en contra, etcétera. Es necesario, para sanarse, inhibir el parloteo interior, darse cuenta de que lleva a congelar la propia existencia, la fosiliza en el pasado.

Por otro lado, la extrema exigencia de amistades transparentes, la búsqueda imposible del amigo/a ideal que lo entiende todo, que lo comparte todo, es entrar en un laberinto sin salida en el cual uno se encuentra solo cara a cara con su odio reducido al absurdo: «Mi amigo incondicional y perfecto tendría que ser igual que yo, pero resulta que yo me odio, entonces no hay solución...». Creo que es ahí donde se esconde la raíz del odio, en tocar el verdadero sentimiento de carencia, la carencia real. Mejor darse cuenta, aunque sobrecoge reconocerlo, que a solas consigo mismo se tiende a querer morir porque no se sabe bien quién se es, ni lo que se quiere, ni lo que se desea. Es crucial en el proceso reconocer la tendencia a la autodestrucción y a querer destruir al otro porque pone de relieve aspectos carenciales que la arrogancia tapa. Ayuda a comprender mejor algo del subtipo el verse como niño mimado y consentido cuando lo común en la biografía del E4 sexual es atribuir eso a otro hermano. No es tan fácil aceptar que uno no ha sido el favorito. Se sabe pero hace falta rendirse a la evidencia sin inventarse historias, ni ponerse

por encima, rindiéndose al dolor de que así ha sido, de que a uno no le han sobrado los cuidados ni la atención. El E4 sexual se queja, se lamenta, se insatisface, sufre mucho pero no se deja tocar del todo por lo que duele. Es necesario dejárselo sentir profundamente, sin escaparse de la dureza del descubrimiento con excesos de llanto, pataleo, salidas odiosas que distraen de la carencia real. Es sanador cambiar la queja y el lamento por el convencimiento de que, si se tiene la fuerza suficiente para oponerse, también se tiene para enfrentarse a la realidad por dolorosa que sea. Eso último me retrotrae al recuerdo infantil de «cómo me defendía de no ser la preferida compitiendo con mi hermana con cualidades que yo tenía y que a ella le faltaban».

Con la madurez y al ahondar en el trabajo con el carácter, el 4 sexual se da cuenta de que sigue siendo especialmente vigilante cuando se trata del afecto, que le cuesta no ponerse envidioso midiendo si se le quiere más o menos que a otros. Es curativo enfriar la emoción, parar de *sentir tanto* y poner cabeza dándose cuenta de lo absurdo que es querer controlar algo tan incontrolable como los afectos y además negar a otros lo que uno se permite con total libertad: expresar el amor y el odio como le viene en gana. Entonces, el camino de sanación pasa por dejar de sentirse excepcional (en el sentido en que todo el mundo lo es a su manera) y lleva al genuino deseo de estar de igual a igual y de pertenecer. El enfado y el malhumor sirven a menudo para evitar sentirse torpe, cansado, deprimido... Es curativo ablandarse, no pelear, no ir a la contra con lo que uno considera como debilidad y reconocerse en sentimientos compartidos por todos, entre ellos la dependencia, que es el caballo de batalla del E4 sexual porque se niega rotundamente a reconocerla. Es como si le fuera la vida en ello por estar tan arraigada y distorsionada la imagen interna de ser libre e independiente. Es cierto que en la mayoría de los

casos le ha faltado apoyo en la vida y se las ha tenido que arreglar solo, pero hace falta añadir que son tan convincentes la queja y las manipulaciones de desvalimiento que fácilmente encuentra quien le ayude o socorra:

«Personalmente, sé que he tenido que andar sola, pero me he agarrado a buenos árboles en el camino: mi pareja, mi maestro, gente que ha dado la cara por mí, profesores que me han apoyado en momentos difíciles... Me ha costado admitir que he sido más apoyada de lo que me creía, y ha sido una manera de perpetuar la insatisfacción y justificar el maltrato hacia dentro y hacia fuera. Me ha costado disolver la actitud arrogante de no sentirme deudora de nadie, de que lo bueno conseguido solo se debía a mi encanto personal o a mi valía propia en vez de a la generosidad de otras personas».

El E4 sexual se apasiona con la creencia de que si el mérito no es todo suyo, se queda sin nada... Todo y nada son palabras especialmente peligrosas para este carácter porque abren las puertas a la sinrazón, a la desmesura del infierno odioso. Es necesario prohibirse entrar ahí y aceptarse carente y vulnerable porque humaniza y, mientras se va disolviendo la creencia de que uno se ha hecho a sí mismo, se empieza a poder agradecer con el corazón. Cuando uno llega a hacerlo, se da cuenta de que puede seguir su propio camino, aligerado del fardo de la contradependencia.

Dejar de ponerse por encima o por debajo en las relaciones personales ayuda a integrar aspectos del carácter que se proyectan alegremente hacia fuera. El E4 sexual se resiste a verse autoritario, intolerante, rígido. El profundo cambio llega cuando toma conciencia de cómo tapa la boca o amedrenta con el malhumor, el enfado, los desplantes:

«Se me hacen especialmente insoportables los cambios de planes: salidas, viajes, encuentros, y pongo mala cara a los respon-

sables de estos cambios como si nunca les fuera a perdonar haberme aguado la fiesta: es decir, frustrar la estupenda representación que me hacía de ella. No soporto que alguien se presente en casa de improviso y le hago pagar con mi malhumor el *pecado imperdonable* de entorpecer mis planes del día. La razón real de mi enfado es que no he tenido tiempo de preparar algo para que el encuentro no sea banal y la explicación *racional* que me doy a mí misma para justificar mi enfado es que va a faltar comida, cuando es obvio que la nevera está llena…».

En estos casos, ayuda ponerse en el lugar del otro para encarar los efectos causados por la conducta odiosa. Para eso es sanador desarrollar la actitud receptiva hacia fuera, de la cual carece el subtipo. Ayuda a captar cómo a menudo los demás tienden a ponerse diplomáticos con uno. Es bueno tomarse en serio la sospecha de sentirse temido. Es transformador indagar, preguntar y sobre todo escuchar la respuesta. Escuchar las devoluciones respecto a la dureza, la agresividad y las salidas de tono sin defenderse con la manida coletilla: «¡Sí, es verdad, soy así de desagradable, y tú más!» Reconocerse dañino ayuda a quitarse el derecho a agredir cuando algo molesta y duele. Es un buen revulsivo para el subtipo darse cuenta de que no tiene la exclusividad de ofenderse por la falta de consideración ajena. En todo caso, es curativo ahondar en esto, preguntarse por qué se le niega al otro el sentirse ofendido cuando uno es tan sensible a la ofensa.

Para enfocar la dificultad a escuchar y desarrollar la receptividad «me ha servido mucho el trabajo en equipo, para reeducar al pequeño salvaje que llevo dentro y dar de lleno con la competitividad: la resistencia a compartir, a producir, a llevar a cabo tareas, entorpecer el proyecto común. Es curativo observar cómo uno se pone hipersusceptible y se refiere sistemáticamente cosas que dicen los otros (sobre todo las malas)».

Es curativo inhibir la manipulación de sentirse mal, de no aguantar, porque es la forma egoica e indirecta de obtener más poder:

«El trabajo en equipo me ha ayudado a socializarme y disciplinarme para no hacer tragedias de los desencuentros inherentes al roce de la convivencia. Me ha ayudado a darme cuenta de que tengo buena cabeza, que soy capaz de pensar, tomar decisiones y desarrollar el sentido común: estoy en este equipo porque necesito trabajar y necesito a los demás porque no puedo sola con todo».

En el trabajo como terapeuta es crucial para el 4 sexual dar crédito a su capacidad para impregnarse de la atmósfera emocional grupal, sobre todo en lo referente a la agresividad velada. Transformar esta capacidad en herramienta terapéutica significa estar atento a no dejarse intoxicar tragando o actuando el conflicto y señalar al grupo cómo se intoxica y agrede sin conciencia.

En el trabajo individual se aprende a inhibir la tendencia a solucionarle la vida al otro. A menudo uno se apresura a hacerse una rápida composición de lugar respecto a cómo es el otro y lo que le pasa. El oficio ayuda al terapeuta cuatro sexual a darse cuenta de cómo se precipita a devolver, y que las rápidas conclusiones que se hace sirven para pasar por alto el sentirse inseguro, torpe, poco inspirado. Es curativo aguantar el vacío o decirle al paciente: «ahora no sé cómo ayudarte», o «no te entiendo», o «¿cómo te resuena lo que te devuelvo?»

Todo lo dicho anteriormente respecto a inhibir conductas odiosas, desarrollar la empatía y reconocer aspectos que tiende a no querer ver, significa hacerse cargo, autoobservarse, corregirse, intentar mejorar y sobre todo desdramatizar.

Desdramatizar

La dramatización boicotea la tarea. Por ejemplo:

«En la situación actual de incertidumbre política, económica y de pérdida de derechos civiles, me sorprendo creyéndome condenada al paro y susceptible de ser expulsada del país como una pobre emigrante, hasta que me doy cuenta del drama que me estoy inventando y que evidentemente no tiene nada que ver con la realidad».

Para sanarse, el E4 sexual tiene que desarrollar, respecto a su proceso y a su vida, una visión de continuidad. Es curativo aprender de la propia experiencia para no recaer sistemáticamente en los infiernos en que el subtipo es propenso a meterse. Tiene que atar cabos entre lo que es ahora y lo que fue, para no quedarse apegado dramáticamente al pasado y para estar en el presente. Es curativo quitarse de la cabeza la idea loca de que hay que cambiarlo todo, como si uno pudiera empezar a vivir de cero, que lo que hay no vale, que todo está por hacer, y dejar de lamentarse por no haberse dado cuenta antes de la ceguera egoica:

«A menudo, cualquier reproche que se me hace, por nimio que sea, lo vivo como una descalificación a toda mi persona. Aunque es descorazonador descubrirlo, es importante rescatar cuánta fragilidad se esconde debajo de la aparente desenvoltura y seguridad del personaje que una se ha construido».

El E4 sexual tiene que entender que los excesos dramáticos son sobresaltos para no enfocar lo que realmente importa: actuaciones concretas del día en que se ha excedido, ha sido torpe o ha metido la pata, y que eso no significa la condenación eterna, sino dejar atrás la autoimagen infra o sobre valorada (creerse el peor de los cabrones y no tener remedio o el más auténtico y con derecho a agredir).

Para sanarse, es necesario inhibir la tentación de caricaturizarse internamente como un monstruo peligroso o un subnormal.

Es transformador descubrir cómo la exageración dramática a menudo envuelve asuntos relacionados con la culpa. Desde fuera, no cuesta reconocer al E4 sexual como profundamente culposo. Sin embargo, es común al subtipo la vivencia de haber negado la culpa por exceso de confianza en la veracidad del impulso. Uno no se reconoce culposo porque la culpa es un estado natural en el cual se pide sistemática y robóticamente disculpas sin saber bien porqué. La curación pasa por hacerse cargo, estar atento a cuando hiere realmente al otro. Pedir perdón conlleva perdonarse también a uno mismo con naturalidad, sin dramatizar, sin darse golpes en el pecho, sin concederse demasiada importancia, porque de nuevo se reaviva el odio.

La transformación pasa por disciplinarse, por no olvidar con qué facilidad se entra en la dinámica agresión/culpa/agresión e intentar cortarla de raíz. Para eso es necesario desarrollar el intelecto, dejar de fiarse ciegamente de la emoción como verdad absoluta. Es necesario desarrollar la visión de futuro, proyectarse allí y echar mano de la experiencia: uno sabe que el gusto por explotar dura poco en comparación con el remordimiento y la culpa que atormentan después.

Estar atento a este aspecto del carácter ayuda a dejar atrás el apego al masoquismo y a desarrollar a la vez habilidades sociales.

Para el E4 sexual es transformador aceptar que no es impermeable a las críticas o malas opiniones que puedan tener de él. Que viene bien pensar antes de actuar, y decirse: «el numerito que voy a montar ahora, ¿cuántos enemigos me va a suponer?, ¿vale la pena meterse allí si luego lo voy a lamentar?» Porque no se es tan fuerte como uno aparenta. Respecto a la discordia, el E4

sexual hace aguas, se confunde, se blinda o confronta a lo bestia. Cuando se da cuenta de eso ya no cultiva el malditismo. Cambia la perspectiva de uno mismo y de la vida: quiere ser aceptado, reconocido y querido y es mal negocio para uno ir a la contra.

Cuando se acepta que uno tiene miedo, se reconoce que los otros también pueden agredir, hartarse de uno, dejarlo plantado. No es falta de valentía o flojera, como se suele recriminar. Uno no va a desaparecer de la faz de la tierra si acepta ser temeroso. Es curativo desarrollar la prudencia. Para el E4 sexual, es sabio pactar socialmente, cuidar de los intereses propios, del entorno, salir de la insatisfacción y empezar a estar bien en el mundo.

Desarrollo de la compasión

Para el subtipo E4 sexual es un asunto de voluntad pacificarse. Una especie de gimnasia mental y espiritual para sentirse bien y cultivar el bienestar.

Apiadarse es reconocer que uno está hecho de la misma pasta que los demás. Que cada uno es como es, tiene su propia biografía y trayectoria en la vida y que todos hacemos lo que podemos. Que todos somos a partes iguales hijos de puta e hijos de Dios, como decía Perls, aunque el E4 sexual tiende a valorarse a la alta o a la baja.

Si uno se reconoce dependiente del otro, se vuelve más autónomo, hace lo suyo, deja de interferir con el otro, no hace falta que le odie si no piensa, siente u opina igual.

Desarrollar la compasión significa no defenderse de lo que inquieta anticipando desgracias: dejar de ser agorero, volverse estoico con el dolor, sentirlo solo cuando toca es darse tregua a uno y no propiciar que la buena convivencia se transforme en campo

de batalla, porque para el 4 sexual es todo un aprendizaje descubrir que estar tranquilo y en acuerdo con el entorno no es vivir a medio gas, sino un estado al cual aspiramos todos de forma natural. Es esencial llegar a comprender que uno no se merece el maltrato que se da ni el que da a los demás. Que vivir es complejo y simple a la vez que «no hay que arrancarle nada a la vida, no detenerse a pensar si uno gusta o no, si se le quiere o no quiere, solo respirar».

Respirar es escuchar el cuerpo, poner conciencia en cómo uno se acelera robóticamente. Compadecerse es darse cuenta de cómo uno se agota a sí mismo y cómo agobia y tensa al entorno. Hace falta parar la batidora que se lleva dentro y gastar el exceso de energía en otra dirección, hacia el trabajo, el disfrute y la creatividad. No es una actitud frívola y superficial, es puro agradecimiento por estar vivo. No hay nada mejor que hacer en la vida. Ponerse así es vivir. Pararse, probar lo que trae la vida, conocer y luego opinar. Conocer y luego juzgar.

Para mí, desarrollar la compasión es «soltar el ceño, no crispar la cara, aflojar los músculos, distanciarme, reírme de mí misma. Darme cuenta de que no es un crimen equivocarme, que no me voy a hundir si lo reconozco, ni el mundo se va a parar, aunque egoicamente me gustaría que lo hiciera».

Volverse compasivo es también recuperar la propia autoestima, sentirse digno. No se trata de una actitud solemne ni prepotente sino una manera abierta, benevolente, natural, de ponerse en la vida. Personalmente, la relaciono con renunciar a los excesos de histrionismo:

«Sé que tengo que estar atenta, porque la tendencia a banalizar o frivolizar lo que quiero decir es puro automatismo, y a menudo me doy cuenta después por el mal sabor de boca que me deja. Es como envilecerme, un venderme barato, no mantenerme

firme en lo que sostengo, perder pie y así agredirme a mí misma y engañar al otro».

Compadecerse es seguir trabajando con uno mismo sabiendo que no siempre se puede parar el caballo desbocado del odio: vigilarse y no perseguirse. Compadecerse es mirar para dentro y rendirse a la evidencia de que si se tiene tanta capacidad para odiar se tiene la misma para amar.

La dificultad que encuentra el subtipo para mantenerse en la actitud amorosa es confundir la dulzura y la benevolencia con el empalago. Uno teme disolverse en el mundo, volverse gris, perder el propio sitio, desaparecer. El E4 sexual tiene que llegar a comprender que esa es una idea loca, una distorsión cognitiva; lo que le suena a inautenticidad y pasteleo es en realidad dejarse guiar por el verdadero sentimiento amoroso que fluye natural cuando uno deja de machacarse.

Todo esto lo he ido aprendiendo en las reuniones de amigos, cuando me daba cuenta del placer que me proporcionaba escucharles, reconocer sus gestos, su forma de reír y de hablar tan conocidas y reconfortantes por serlo, y también disfrutar de no entenderles para nada a veces, pero estar y reír y callarse un poco y descansar de querer ser siempre el centro de atención.

Compadecerse es dar el brazo a torcer, perder en intensidad emocional y ganar en lucidez: darse cuenta que todo es más simple de lo que imaginaba, que uno tiene muy mal genio y muy buen corazón.

E4 conservación: Tenacidad

Diferente del «sufridor» (E4 social) y del «insufrible» (E4 sexual) es lo que en español se llama el «sufrido», expresión que nos habla de una capacidad de autofrustración y aguante.

En vez de ser una persona demasiado llorosa, el sufrido es uno que no se queja y evita llorar ante los demás, y que ha aprendido a tragar mucho y a soportar el dolor sin pestañear.

¿Cómo podríamos explicar esto en términos de motivación? ¿Qué necesidad puede empujar una persona a volverse masoquista? Es algo así como decirle a un padre o a la persona amada: «¿ves que no me estoy quejando? ¿Me quieres ahora? ¿Ves qué buen chico, qué buena chica soy?»

El E4 conservación pretende hacer virtud de la resistencia a la frustración. Muchas veces lo he explicado con una anécdota de Lawrence de Arabia, según el famoso filme, que lo muestra en una oficina de El Cairo encendiéndole el cigarrillo a alguien y luego apagando la cerilla con los dedos. Alguien le pregunta sorprendido: «¿qué estás haciendo?» Y él explica que, de esta manera, se entrena para soportar el dolor. Había desarrollado desde la infancia esta supuesta virtud de soportar estoicamente el dolor, y seguramente le sirvió durante sus hazañas, que le valieron la fama de un gran héroe, pues ni siquiera entre los árabes había sabido alguien resistir de tal manera la dureza del desierto.

En el E4 conservación, el soportar es una pasión, pero ¿cómo explicarla? Pienso que la clave está en la introyección de la voracidad. La envidia visible que presenta al E4 sexual como un oral agresivo exigente e insistente, se convierte aquí en una contraenvidia dirigida contra la persona misma, ahora en forma de una autoexigencia que además es autodevorante.

La transformación en el E4 conservación por Cristina Nadal

El carácter envidioso se sustenta en la infravaloración. Para ello se fija en lo que no funciona y en lo que falta. Está instalado en su carencia y desarrolla un anhelo de completud muy intenso que maneja de forma diferente según cada subtipo. Quien envidia sale perdiendo en la comparación que establece con los demás, con lo que son, con lo que hacen o con lo que tienen los otros.

En el subtipo conservación, llamado tenaz, la pasión es la del esfuerzo. Al igual que en los demás subtipos envidiosos, este sujeto ha introyectado a la madre abandonadora como una forma de mantener el contacto con ella. Al introyectar a esa madre que no ha acogido emocionalmente al bebé (al que por diversas circunstancias ha rechazado o se ha separado de él), se incorpora también a su carácter la mala mirada sobre sí mismo. De esta forma, la desvalorización constante está servida. El superyó resultante de esta incorporación es, a la vez que desvalorizador, muy exigente, sobre todo en este subtipo. Por ello se hace imprescindible verle la cara a este personaje exigente e ir desmantelándolo y quitándole el enorme poder que la persona tenaz le sigue dando.

En mi proceso terapéutico, fue muy importante identificar la enorme voracidad de mi parte exigente. También fue importante el ir identificándola, desidentificándome de ella, cada vez que salía y que sigue saliendo. Es una excelente tarea de largo recorrido, cuyo resultado es rebajar su virulencia pudiendo usar su inteligencia.

En este subtipo, el anhelo y el esfuerzo por conseguir aquello lejano aporta la sensación de poder obtener aquello maravilloso que se perdió. El tenaz pretende dejar de ser carente y liberarse de

la mala imagen a través de un esfuerzo constante, a modo de hormiguita, basado en una importante autodesvalorización. Un esfuerzo que reza: «voy a por ello cueste lo que cueste», y que perpetúa la idea loca de que «hemos venido a este mundo a sufrir y a aguantar». Así, pretende ser querible.

Tiene que superar la mancha, la deficiencia —por la cual interpreta que la madre no le aportó lo que necesitaba— a través de una intensa actividad esforzada y tensa. En muchas ocasiones, en la infancia, la situación era precaria o difícil por carencias o enfermedades de padres y/o hermanos. Y ahí reza: «cueste lo que cueste, yo voy a salir adelante». Otro lema común en este subtipo es «la vida es trabajo», hasta que esto se convierte en «el trabajo es vida».

Reconozco que soy adicta al trabajo; si bien a lo largo de los años he aprendido a disfrutar de las vacaciones, aún ahora sigo llenando el escaso tiempo libre que me proporciono.

La tensión tiene varias fuentes de alimento:

Por una parte, el cuatro conservación es una persona impulsiva que, además de explotar de vez en cuando en las relaciones íntimas, se inhibe para conseguir el reconocimiento externo. En general, vive con angustia y culpa cuando se descontrola, invade, se impone o da muestras de admiración o de amor pasionales. La posibilidad de desmadrarse, como veremos, será necesaria para su transformación saludable, dado que su estructura de carácter está sostenida por un elevado control de sus impulsos. Estas personas coinciden en que de niños fueron reprimidos en su intensidad, espontaneidad, alegría, ingenuidad y/o verborrea.

Por otro lado, buena parte de la tensión está alimentada por el hecho de que el esfuerzo que realiza está destinado a superar una deficiencia que está en la base del rasgo y que en realidad solo es inventada. Por lo tanto, dicha deficiencia no puede resolverse

con los logros concretos. Es por ello por lo que, a la vez que este sujeto está dispuesto a hacer lo que haga falta para conseguir lo que sea que le dé legitimidad (títulos, trabajo...), como su sistema desvalorizador sigue operando, lo que consigue no va a ser suficiente, no le va a desmentir su deficiencia, no le va a salvar de su carencia, ni le va a mover de su apego a la misma.

Así que, en mayor o menor medida, tanto esfuerzo puede ser poco operativo. Esta persona gasta mucha energía temiendo que no se vaya a conseguir aquello que se está haciendo[8] y subiendo el listón de la exigencia para contrarrestarlo. Gasta mucha energía posponiendo acciones necesarias para el desarrollo de lo que quiere conseguir y culpándose por ello. También se desgasta buscando y esforzándose donde ya sabe que no va a resultar, y ello asegura la perpetuación del esfuerzo y la desvalorización.

Partiendo de la convicción de que no voy a ser eficaz, me entretengo en los detalles de una acción, sea ordenar un cajón o escribir un artículo, o en asegurar que contemplo todos los puntos de vista, en lugar de ir al grano de una forma más operativa.

En este sistema caracterial tenaz, vivir bien, sin tanta tensión y presión, no cabe, no es posible. De entrada, frenar la actividad permanente y tensa aumenta el nivel de angustia, puesto que abre espacio para sentir todo lo que quedaba escondido detrás de la tenacidad.

Dado que seguirle la pista a la angustia es una buena vía de acceso para el autoconocimiento transformador, parar la actividad tenaz será un buen inicio del proceso de transformación, aunque de entrada pueda implicar un aumento de la ansiedad y de la rabia, y también un profundo contacto con la tristeza.

8. Aunque siga rezando la máxima de que «quien la sigue la consigue».

Cuando mi marido y yo fuimos a vivir a una casa que no teníamos que empezar a pagar hasta al cabo de un año, lejos de Barcelona, y decidí reducir mucho el trabajo para estar más con él y conmigo, viví periodos infernales. Los diálogos internos autoperseguidores camparon a sus anchas y la exigencia hacia él también.

Asumir las emociones contenidas, darles espacio y expresión, es necesario para sanarse. Lo sanador es sentir la rabia y la tristeza sin exagerarlas ni justificarlas con pensamientos que las retroalimentan y que las privan de la transformación que supone simplemente vivirlas y expresarlas.

Mi primer movimiento sanador fueron las intensas catarsis que viví en las dos primeras formaciones terapéuticas en las que participé. Me vino de perlas que a finales de los años 70 e inicios de los 80 estuvieran de moda las explosiones emocionales como método terapéutico. Aunque necesité terapia individual para elaborar el material que iba apareciendo en ellas, fueron una liberación no solo por los contenidos que emergieron sino también por poder asumirme como intensa y vital. A la vez, tuve que asumir la tristeza de fondo, que no había catarsis que pudiera evacuar. La estaba retroalimentando al no querer saber nada de ella (más allá de sentirme víctima), al intentar resolverla, por ejemplo, a través de la pareja, sin hacerme cargo de ella.

Reconocer la intensidad propia es, paradójicamente, calmante. Es más inquietante no conocerla y temerla.

Desear vivir mejor no es fácil e incluso es punible, no está permitido. Se puede confundir con una pretensión ambiciosa, denostada y temida. De hecho, con frecuencia, al igual que sucede en los otros subtipos envidiosos, cuando el conservación se siente bien, «se sube a la parra»; se infla narcisísticamente más que se satisface y autoapoya; con lo cual, ante cualquier contra-

tiempo, se le vuelve a deshinchar el globo. No olvidemos que se esfuerza para ser salvado de la carencia frente a la cual se siente defectuoso. Añadamos aquí que esa mala imagen que pretende resolver a través del esfuerzo esconde y preserva una fantasía grandiosa de sí. Un narcisismo *down* alimentado por la capacidad de tolerar la presión y las sensaciones egodistónicas, y también por la profundidad de su sensibilidad[9] y por lo que podría emerger de sí (fantaseado) si consiguiera un amor ideal, un trabajo ideal... o ser descubierto por alguien importante.

Es transformador identificar y asumir ese narcisismo escondido detrás de la mala imagen; para el tenaz es saludable reconocer la pretensión y la ambición que sustenta el apego al trabajo. Desde ahí, es más posible poderse preguntar hasta qué punto quiere esto que persigue o no.

Subtitulé mi autobiografía emocional como *Autobiografía de una niña que —sin confesárselo— tomó para sí la tarea de recuperar el prestigio supuestamente perdido por su padre, emulando la dureza de su madre e intentando ser ella misma un pene erecto.* A esta mujer ya le pesa el intento, ya sabe que esta no es la única posición que puede tomar ante la vida. Sin embargo, aún sigue con la tarea de intentar soltar esta pretensión, transformada en obligación, sin negar su deseo de poder, que por fin quedó desvelado.

Muchas veces, sobre todo cuando la relación con la madre es más traumática por el rechazo, el maltrato y/o alguna enfermedad mental de la misma, vemos en este eneatipo una imposibilidad de ser feliz. Una prohibición, en principio misteriosa, que se va diluyendo en la medida en que se va confrontando y en la medida en que se va trabajando el dolor, la rabia y el amor en re-

9. Esas son cualidades reales de este subtipo.

lación a esta madre. Como con cualquier eneatipo, sabemos que es necesario no solo el trabajo con la figura materna sino también con el padre.

En general, y más en estas situaciones, será necesario autorizarse a ser más feliz que la madre o a conseguir más que los padres, diferenciando esto del juego de rivalidad que mantiene atada a la persona a un vínculo enquistado. También necesité autorizarme a ser más exitosa socialmente que mis padres.

A nivel emocional, es sanador reconocer el miedo y el susto, como tales, en su nivel más natural. Aunque el E4 tenaz puede nombrar mucho su miedo, en realidad es bastante atrevido. En general, no se permite la vivencia de la fragilidad. La recubre con tensión y acción. La vulnerabilidad le acerca demasiado al sentimiento de abandono frente al que se ha hecho fuerte sintiéndose víctima y resistiendo lo que le echen. Sentirse vulnerable desencadena expresiones emocionales intensas que será necesario poder transitar.

En otras ocasiones, tocar la vulnerabilidad despierta el miedo a la depresión. Sentir el descenso de la tonicidad, sin justificarla con los temores con los que el *perro de arriba* sigue presionando para seguir con la actividad tenaz, abre espacio para dar cabida, por ejemplo, a la necesidad, diferenciándola de la carencia.

Reconocer la sensación de cansancio será otro buen apoyo para poder asumir sus límites y también los de los demás. Para poder soltar el esfuerzo, soltar el control y soltar la pretensión neurótica.

Aprendí a reconocer el cansancio gracias a padecer una neumonía. Lo que en aquel momento fue terrible —no poder hacer— me ayudó a sensibilizarme al cansancio, que antes no formaba parte de lo que yo podía sentir. También me ayudó a poder reconocer y admitir el límite del otro.

Dado el apoyo narcisista que el E4 conservación tiene puesto en el esfuerzo, poner límites a las demandas de los demás, sin refugiarse en la culpa, va a ser un gran paso. Significa que tiene valor más allá de lo que haga.

Poder decir «no» es una gran liberación. En algunas ocasiones no me es fácil, requiero mucha atención a mí misma. Actualmente, cuando por trabajo interno y externo, y por edad, he ido adquiriendo y reconociendo destrezas propias, decir que no es renunciar a recibir un reconocimiento al que sigo apegada.

En el proceso de transformación de este subtipo, su cuerpo cambia de tenso a blando, al menos por dentro. También pasa de ser más encogido a ser más expansivo. El trabajo corporal, tanto muscular y expresivo como sensorial y de atención, contribuye a dicho cambio.

La calidad de blanda, vulnerable, esponjosa... ha ido apareciendo de forma significativa —¡bendita sea!— en mi sentir, en mi percepción corporal. Primero me daba miedo perder identidad, temía volverme tonta. Poco a poco, esa esponjosidad es la que me permite acompañarme y sentirme dentro de mi espacio con posibilidad de establecer las relaciones que se dan y las que busco.

Ese cambio de tonicidad y de postura corporal servirá de base al mayor contacto íntimo consigo mismo, a la capacidad de disfrutar y a la capacidad de amar y amarse.

La transformación del E4 pasa por poder, poco a poco, identificar lo que sí funciona, lo que está bien en sí mismo y alrededor, es decir, en los demás y en las situaciones en las que está inmerso. Específicamente, en el tenaz, pasa por acercarse a disfrutar de lo que está bien descansando en ello, sin pretender mejorarlo, solo saborearlo y dejarse satisfacer con ello.

Recuerdo el vértigo que me daba las primeras veces que me

proponía fijarme en lo que en mi vida funcionaba bien. Cuando me entretenía en lo que me gustaba de mi pareja notaba la dependencia a la que siempre había sido fóbica. En relación a mis hijos, relajarme disfrutándolos sin tanta *pretensión educativa* me está resultando muy gratificante, y a ellos también.

He tardado mucho en irme apoyando en mi buena calidad de trabajo, en saber saborear los éxitos, incluso sin que desaparezca del todo la voz crítica que señala todo lo que se podría mejorar.

Reconocer lo bueno, lo lindo, lo satisfactorio... supone renunciar a conseguir aquello que nos va a salvar de la carencia, de la mancha, de la deficiencia. Supone renunciar a ser tan especiales como los cuatro conservación sienten ser, y supone renunciar a su bastión: el esfuerzo compulsivo.

En el tramo final de mi psicoanálisis comprobé que iba a parar más directamente a aspectos y contenidos nucleares si daba valor a lo positivo de lo que vivía que si me entretenía en lo negativo.

Paradójicamente, aceptar y darle cabida a la insatisfacción y a la carencia posibilita poder disfrutar de satisfacciones puntuales, concretas, que van permitiendo sentirse a gusto consigo mismo. En último término, ese camino va a permitir disfrutar más allá de los resultados y de las consecuciones concretas, puesto que se puede dar mayor espacio al vacío y ya no necesitan salvarse de su mala imagen. Esa será una de las mayores transformaciones.

A medida que el E4 conservación ya no está fijado en su carencia, que es más capaz de asumir sus necesidades y procurarse su satisfacción sin evitar la frustración, va encontrándose con su capacidad de amar. El cariño y el amor puede brotar de dentro sin mayor pretensión que disfrutar de él. Va hallando mayor

dicha en su amor al otro que en ser amado. Esa calidad amorosa sirve a modo de lubricante para disfrutar también de la capacidad de trabajo que ha desarrollado a lo largo de su vida.

Me está siendo muy satisfactorio poder ofrecer a los demás parte de lo que he aprendido. Aunque con mucha angustia, por la pretensión y la ambición negada que había detrás de ser la jefa de un equipo, finalmente aprendí algunas destrezas de coordinación, que en este momento disfruto de poder ofrecer en grupos de trabajo de iguales.

La creatividad y el arte, propios de todos los E4, va a poder estar al servicio de la satisfacción, más despojada de la exigencia y de la necesidad de llamar la atención.

Todos los E4 tienen una alta capacidad para el disfrute, el gozo, el juego y la locura. El tenaz se va a poder abrir a ello sin tanta pretensión de alejarse de su carencia, de conseguir reconocimiento o de procurarse seguridad. Va a poder disfrutar de ello, alimentarse de su capacidad creativa y disfrutar de la de los demás.

En su maduración saludable, este subtipo va hallando un profundo sosiego basado en el desarrollo del temple emocional que proporciona el poso de tanto aguante. De este modo, emerge la ecuanimidad junto con la capacidad de dar expresión a sus vibrantes pulsaciones emocionales con muchos tonos sutiles.