Eneatipo V: la Avaricia

La Pasión Avaricia es la necesidad neurótica de conservar lo poco que se siente haber conquistado, o lo poco que se lleva dentro de sí.

Con la vivencia existencial de haber perdido la unión originaria, el E5 renuncia a lo que no tiene, mientras busca no perder lo poco que le queda.

Por lo que se refiere a la necesidad de sentir que existe y es amado, el E5 pone distancia respecto de la necesidad misma y del otro, que representa a quien podría despertar esa necesidad.

Para obtener esta renuncia, se ve obligado a separarse de sus sentimientos y a poner la energía en una pasión intelectual que él imagina podría colmar la sensación de sentirse pobre y desheredado.

Como los otros caracteres mentales, el Eneatipo Avaricia busca —a través de la adquisición de conocimientos intelectuales— colmar la distancia que siente en las relaciones —distancia que él mismo crea para no sentirse dominado por el caos emotivo que implican las relaciones afectivas.

La Avaricia debe ser entendida como una dificultad de dar al otro partes de sí —sean emociones o vínculos íntimos. Incluso bajo el aspecto concreto, el E5 no logra soltar: el apego neurótico

a los objetos concretos o simbólicos es funcional a no tomar contacto con una sensación de fragmentación que en su origen se remonta a la falta de contención afectiva.

El E5 describe su infancia como un lugar y un tiempo de soledad que va más allá de los acontecimientos; las relaciones tienen siempre un estilo formal y afectivamente aséptico.

La madre, si bien invasora y controladora, mantiene una distancia emocional. No facilita la expresión de los sentimientos, no es empática y no participa en el mundo del hijo.

Puede que el cuidado no falte, pero no se transmite a través del contacto íntimo, incluido el contacto físico.

Para el E5, el cuerpo —espacio primario para la definición de sí— con sus percepciones, pulsiones e instintos deja muy temprano de ser la base de acceso a sí mismo, al otro y al mundo, y las informaciones congnitivas se transforman en el canal preferido para el intercambio relacional y para la construcción de la propia identidad.

Claudio dice a menudo del carácter cinco: «sustituye la leche materna por los libros».

Mantener las relaciones es costoso y, por tanto, no solo se las limita a un número sostenible, sino que se las encasilla en categorías precisas e inconfundibles entre sí: un amigo es un amigo; si se transforma en colega, a nivel emocional se crea una confusión interior no controlable. El aislamiento, *fijación* del cinco, debe ser entendido no solo como aislamiento de los demás, sino también como aislamiento de las experiencias entre sí y aislamiento entre el mundo intelectual y el emotivo.

Para el E5 la tarea más grande respecto de las relaciones interpersonales es sostener la expectativa y la demanda del otro porque estas representan un vínculo y un compromiso de los cuales o no sabrá liberarse, o no se sentirá en condiciones de satisfacer;

además, traen consigo el peligro del abandono. Existe una desconfianza de base hacia las relaciones y el amor.

Tiene constantemente el temor de ser *invadido* por el otro, temor debido a una hipersensibilidad y a una sensación de vulnerabilidad.

De todos los eneatipos mentales, el E5 es, sin duda, el que demuestra tener un mecanismo de escisión masivo que tiende a aislar el área del placer del área instintiva: el placer en todas sus formas no puede ser cultivado porque sería fuente de perturbación emotiva y un peligro que llevaría a la pérdida del control.

El E5 parece frío, inexpresivo, pensativo, inhibido, desconfiado y físicamente retraído.

Dentro de sí no tiene conciencia de ser también un cuerpo, así como es también ajeno al cuerpo del otro, como si caminase en un mundo que no le pertenece.

E5 social: Tótem

Si los E4 son tan intensos, que ello los hace caracteres muy diferenciados o contrastantes, los E5, en cambio, en su habitual falta de intensidad, se nos aparecen como más difíciles de diferenciar entre ellos.

En referencia a la pasión del E5 social, usaba Ichazo la palabra *tótem*, que me parece muy evocativa, una buena imagen. Pero la pasión del E5 social es algo parecido a la necesidad por lo esencial, lo sublime, podríamos decir, en vez de la necesidad de lo que hay. Tótem indica a la vez altura y el carácter de ser un objeto construido más que un ser humano. La altura de un tótem evoca una tendencia de estas personas a mirar hacia lo alto, hacia lo ideal, y a relacionarse con lo más sobresaliente y destacado entre las personas, algo así como Midas quería que todo lo que tocase se convirtiera en oro.

La tragedia es que, al buscar el E5 social un súper valor, desprecia implícitamente la vida ordinaria y a las personas comunes. Solo le interesa la quintaesencia de la vida, el elixir de la existencia, el significado último. Pero en esta orientación hacia las estrellas se convierte en alguien a quien poco le interesa la vida aquí abajo… Se vuelve, por tanto, demasiado espiritual, pues el empobrecimiento afectivo, que se aleja de la compasión, es contrario precisamente al logro espiritual. Así, en este carácter se establece una polaridad entre lo extraordinario y lo que no tiene sentido, de modo que nada tiene sentido hasta que se alcance lo extraordinario o mágico.

La transformación en el E5 social por Angelo Contarino

Las líneas que siguen condensan vivencias, intuiciones, reflexiones y empeño por parte de muchas personas: aquellas que participaron directamente en la redacción con su relato biográfico y sus escritos, y aquellas que participaron en los encuentros de debate para compartir, reflejarse o diferenciarse con otros cincos sociales. En la elaboración de este capítulo han colaborado: Luis Fernando Cámara, Eduardo Guedes, Paco Aguayo, Miguel, Marian Quintillá y Pablo.

Qué ha ido quedando atrás

Una de las primeras cosas que surgen a la luz es el abandono de una modalidad apagada, deprimida, de estar en el mundo. Se pierde una especie de tristeza, de opacidad, que hace que las cosas sean iguales y repetitivas, sin futuro, sin proyecto. Se pierde esa especie de pereza que tiene poco que ver con un ritmo natural que permite gozar de la vida y que está relacionada, en cambio, con la dificultad de sentir y percibir los estímulos, y de darles una respuesta.

Desaparece el *efecto sordina*, que sirve para amortiguar las percepciones, y a través del cual, por ejemplo, nos damos cuenta solo *a posteriori* de las emociones que sentimos. Es más: en algunos casos se pasa a un exceso de sensibilidad y susceptibilidad. Se reacciona con más fuerza y espontaneidad; con menos ambigüedad; con menos necesidad de rebelión; con menos resentimiento; y se experimenta la agresividad.

Antes, la carga emotiva terminaba en la caja poco visible, pero activa, del resentimiento, que se expresaba a menudo de

forma indirecta y velada, y casi nunca en el momento en que correspondía. Se pierde la costumbre de tragar con todo y es más simple hacer frente a las situaciones escabrosas o que provocan malestar. Ya no hay un esfuerzo para evitar o para esconderse.

El «no» es natural, pasando primero por el periodo del «no puedo» y luego del «no quiero». Se pierde la ambigüedad en favor de la claridad y de la transparencia.

Antes, era como si las percepciones llegasen amortiguadas. La conciencia del estímulo llegaba mucho más tarde. Como si en una época remota de la vida se hubiese sentido la necesidad de amortiguar la emoción por miedo de su excesiva carga. Seguía una indecisión en el comportamiento que se manifestaba a través de la duda escondida y de un hacer ver que no pasa nada.

La idea loca consiste en preferir no sentir: «Aquí no pasa nada, y si pasa, me aguanto y lo escondo, incluso a mí mismo. Es entonces cuando el cinco pone cara de póker, como si todo le resbalase y estuviese por encima del bien y del mal, de tal modo que ni siente ni padece. Lo que ocurre es que el cinco decidió a muy temprana edad encerrar su corazón en un baúl para no sufrir y arrojar la llave al fondo del mar», cuenta Miguel.

De modo que al avanzar el proceso de sanación, se acaba la sensación de estar en el limbo, de navegar en una zona de relaciones poco definidas, en la que se podrían hacer cosas pero no se hacen, se podría dar una respuesta que no se da, y no se está seguro de sentir lo que se siente. Una sensación de suspensión en la cual, para pasar el tiempo, nos entregamos a actividades como estar delante de la televisión o del ordenador, sin ganas, sin darnos cuenta de que estamos matando la energía que llevamos dentro.

«Me doy cuenta de que hay menor tiempo de reacción entre lo que pienso y lo que expreso. Se sabe que el cinco tiene una in-

seguridad profunda de lo que percibe y se da cuenta muy lentamente, así que lo aplaza todo. Ese tiempo ha disminuido para los pensamientos, las emociones y las acciones. Ahora me siento más hablador, más comunicativo. Hay menos aduana, menos censura porque ha disminuido el miedo a equivocarme. Hay una expresión más fluida de pensamiento y sentimientos, y descanso en no tener la postura del experto», cuenta Luisfer.«Aprendemos a decir lo que sentimos, lo que nos molesta y lo que necesitamos aunque no tengamos "sólidos argumentos" que lo apoyen. A decir basta y lograr mantenerlo. A pedir claramente lo que nos hace falta», asegura Marian.

La libertad expresiva es una cara de la medalla; la otra es dar menos importancia a la aprobación de los demás.

«Doy menos importancia a lo que los demás piensen de mí. Me gustaba saber que soy estupendo e importante y me doy cuenta de que todavía hay una parte ansiosa de aprobación y prestigio. Pero no le doy tanta importancia; me doy más cuenta de cómo deseo eso y al mismo tiempo lo puedo poner a un lado, ya no me lo creo demasiado», confiesa Luisfer.

Disminuye el tiempo dedicado al diálogo interior. Se buscan menos explicaciones y racionalizaciones que implican una demora de la acción. Somos más conscientes de que tantas *vueltas* son fruto de un tentativo de automanipulación que no lleva a ningún lado. «Se experimentan como reales los límites de la mente y de la voluntad, perdiendo la fe en la omnipotencia del intelecto», opina Marian.

Se abandonan las elucubraciones para buscar la causa de los eventos en razones externas a la experiencia vivida. Nos conformamos con lo que sucede. La respuesta se encuentra donde nace la pregunta: Se retira la confianza en las teorías, en la acumulación de conocimientos, en las visiones extraordinarias. «Estoy

bastante cansado de aprender teorías, leer libros... En este momento me interesa más lo que tiene que ver con el cuerpo», asegura Miguel.

Somos menos planificadores y estratégicos: nos dimos cuenta de que cualquier tipo de plan, fruto del miedo o de sentirnos inadecuados e incómodos en ciertas situaciones, no da los resultados esperados y, a menudo, no es siquiera viable.«No busco lo extraordinario para zafarme de la vida cotidiana y real. No sustituyo las emociones y las experiencias humanas por "pajas megaintelectuales" o por "chutes sobrenaturales", y sobre todo no me los creo... No me creo tampoco mis fantasías», dice Marian.

Mientras se diluye hasta desaparecer el sentimiento de imaginada superioridad en relación a los demás y nos entregamos más a la amistad que a una relación de experto y maestro, abandonamos también la sensación de inferioridad y de culpa; se abandona la identificación con la *teta mala* o con la que no existió.

Por lo que respecta las *cosas de amor*, se acoge la experiencia placentera del contacto y poco a poco se abandona la idea de que es mejor estar solos: ya no nos imaginamos solos ante la vida y damos espacio al encuentro, a la convivencia y a la familia. La pareja y las relaciones sexuales son más completas y plenas, y no se quiere renunciar. Se abandona la idea de la soledad sentimental y la fantasía del *single* para abrirse al mundo desconocido de la relación y/o de la creación de una familia. «Dejamos atrás la idea loca de que alguien nos pueda querer con lo raros que somos», piensa Miguel, y dejamos atrás la fantasía de que nuestra imagen misteriosa e inaccesible pueda realmente servir para entablar relaciones.

Por supuesto, el logro de nuevos equilibrios es fruto de un proceso que puede pasar por varias fases. En lo que se refiere a las

experiencias sentimentales significativas, al haber abandonado la coraza, la apertura afectiva trae consigo el placer de estar con el otro y, al mismo tiempo, el miedo de perder la propia independencia.

A veces, el rechazo inicial de la relación se transforma en sunopuesto: un deseo de exclusividad y de gran exigencia en relación a la pareja.

Reconocida la dificultad de integrar el amor erótico con el afectivo y siendo consciente de que la sexualidad nos defiende del sentir amoroso, se acorta la distancia entre eros y sentimiento, y emprendemos un camino de progresiva integración de las dos esferas del sentir amoroso. La sexualidad antes reprimida o vivida en forma distorsionada y con fantasías osadas retoma su naturaleza placentera. Al mismo tiempo, «se deja de confundir el enganche dependiente con la amistad, y el enamoramiento con el verdadero amor, y se evita el mecanismo de fusión, confluencia o dependencia por gratitud hacia el otro», asegura Miguel.

No nos sacrificamos, ni sacrificamos a otras personas o a las relaciones, en el altar del tótem. Esto es muy importante y supone un cambio de raíz.

Cambios principales

«¡Eh, que voy a ser un tío normal!», avisó otro de nuestra tribu... La película del genial director del cine aragonés Luis Buñuel *Simón del desierto*, donde presenta a un ermitaño que se va a vivir al desierto subido en lo alto de una columna, termina en una discoteca del D.F. mexicano en la que el antiguo eremita, afeitado, desprendido de su sayal y vestido como uno más, hace todo lo posible por ligarse a unas mozas.

Entre los cambios principales se destaca una nueva sensación de vida que fluye adentro. Una sensación de ser y estar en las situaciones vibrando por lo que sucede, si bien a veces somos embestidos por las emociones a causa de la falta de adiestramiento emotivo. Es como si se retomara el camino hacia la propia humanidad, bruscamente interrumpido durante la primera fase de la vida, interrupción sucesivamente renovada sin una motivación real.

«Nos ocupamos de nuestras necesidades básicas, físicas y emocionales, con calidad. Gente querida, relaciones nutritivas, cuidado del descanso, de la salud. Conciencia y respeto de los propios límites. Nos comprometemos con la vida y con las personas, a diferencia de ese eterno estar al margen, en la pureza, en la irreprochabilidad y en la nada», relata Marian.

«Soy más consciente de lo que hago. Estar más presente en la vida diaria, esta sí es mi referencia. Ahora, si no encuentro sentido en la vida ordinaria, algo debe estar equivocado», comenta Luisfer.

Por supuesto que este aterrizaje en el mundo es consecuencia de un proceso, a veces doloroso, de pérdida de confianza en los viejos ideales que puede provocar miedo y desazón y que hace que el cinco se pueda encontrar de cara al vacío. Se siente que falta la tierra bajo los pies, que todo aquello que antes servía ahora no sirve, y que incluso los valores más altos ya no te sostienen; y también hay un momento en el cual se percibe en modo terrenal y desintegrador. Ese será el momento en que se desprenderá la máscara, caerá el ingenuo de su columna y el batacazo puede ser muy doloroso. Aquello que había amado como más precioso, aquello por lo que se había sacrificado parecerá no tener ya ningún valor. «Ese es el vacío, un momento de pánico total que puede hacer pensar en la locura. La vida pierde todo su senti-

do. Depresión, pánico, desesperación, verse solo dentro de un pozo oscuro y no poder salir».

Pánico, vacío. El vacío. ¿Y ahora qué? «Pueden llegar entonces momentos extraños, pardos y sin sabor; de estar frágil y no poder confiar en tener norte, un replegarse sobre la propia vida. Y dudas. Dudas sobre si seguir recolectando, por costumbre, sabiduría trascendente que pueda llevar a algún tipo de profunda salud o, por el contrario, de forma intuitiva más que racional, renunciar a encontrar ese antiguo tesoro inexistente», cuenta Marian.

Cuando todo parece no tener sentido y la mente acostumbrada a comprender no es capaz de disolver los nudos, las emociones se imponen con turbulencia y uno se siente arrastrado a lugares desconocidos y no deseados. Literalmente, se descompone un modo de ser. El antiguo equilibrio salta y los ingredientes de la personalidad se liberan para cristalizarse nuevamente alrededor de un centro esencial.

«No se puede salir de golpe del vacío, ese desierto de ceniza de libros quemados, lo que nos lleva a una sensación interior de inutilidad, de ser incapaces de conseguir nada. El sucedáneo de vida mostró su mentira y la búsqueda del amor se hace difícil por la falta de fe y confianza en uno mismo», apunta Miguel.

Pero el proceso sigue. El enfoque de la vida, que antes se manifestaba a través del pensamiento, toma cada vez más forma a través del sentir sea físico que emotivo. Se vuelve a encontrar la sensación de estar, de estar presente. Se reconocen las cosas simples como el placer de respirar, de sentir que respiramos mientras estamos en compañía de los demás.

Desde el punto de vista práctico, todo asume una intensidad mayor. A diferencia de antes, ya no es posible no estar presente. Se manifiesta una carga, una fuerza que lleva al contacto y a veces

a una confrontación áspera. Todo toma una intensidad y un dramatismo desconocidos. *Agarrar el toro por los cuernos*: ocuparse de resolver el problema sin aplazarlo. La conciencia de las necesidades, la conexión con las emociones, la experiencia de la satisfacción de los deseos, de su amplio abanico, el gusto de la vida, ya no hacen que nos retiremos, malhumorados, por algo que se puede solucionar pidiendo una mano a la persona que nos puede ayudar.

«Antes andaba en tareas que estaban arriba; antes las tareas *elevadas* exigían toda mi atención. Liberado de esto, ahora me tengo más cariño a mí mismo, me doy más cuenta de lo que quiero y estoy más libre-valiente para decirlo. Me atrevo», comenta Luisfer.

El sentimiento de amistad, que el cinco siempre ha cultivado a través del cariño relacionado con la estima y la admiración, se vuelve significativo, base de apoyo fundamental para sostenerse y comprender lo que pasa. El refrán «Más vale solo que mal acompañado» se ha seguido más de lo necesario.

«Abrir el corazón a un amigo, descubrir que nos pueden querer y escuchar incluso en situaciones que nos parecen extrañas y todavía por comprender es una de las cosas que más sanan al E5», cree Miguel.

Al descubrir el valor de la relación de amistad se vuelve también inaceptable renunciar a antiguas amistades con las cuales pueden haber surgido incomprensiones y molestias, y se vuelve igualmente importante reparar los conflictos, aguantando la angustia y teniendo abierto el corazón para mostrar la propia vulnerabilidad.

«Consolidado el territorio de las amistades, conforme vayamos progresando en nuestro camino de crecimiento iremos descubriendo que también de las personas comunes y corrientes

se puede aprender, y también de aquellas que no cabían en nuestro horizonte», continúa Miguel.

Se abandona la idea de estar en la verdad y se acoge la experiencia de comprender otras formas de ver la vida. Cada uno tiene su manera de ser y es difícil decir cuál es el mejor modo de acercarnos.

«También he aprendido mucho de la gente con que me llevaba mal (enemigos y odiados): ha sido sorprendente ver cómo se puede pasar de la intolerancia a la amistad, ver en qué medida tengo eso mismo que no soporto, comprender esas relaciones y hacerlas amistad», añade Luisfer.

Nuevas actitudes que nacen

Mientras algunos cambios antes imposibles son ahora viables, se asiste a la cristalización de una nueva modalidad de estar, de vivir, fruto del trabajo realizado. Una modalidad interior que encuentra una correspondencia en un modo de sentirse en lo físico. Es, desde un cierto punto de vista, una postura psicofísica frente a la vida, un modo de estar en ella. Nos sentimos con los pies más apoyados en la tierra y la columna vertebral derecha: ambos gestos contribuyen a crear el sentimiento de «yo estoy aquí» con dignidad y fuerza. La verticalidad no es la del monolito sino más bien la de una forma más redonda y suave; menos ángulos y más curvas; menos seriedad gris y más entretenimiento.

El cuidado del cuerpo, la atención al aspecto estético, una disponibilidad hacia el contacto y el intercambio, una ética de participación, una mayor seguridad, son frecuentes y reducen un antiguo modo de presentarse descuidado e indolente.

«La novedad es estar más en el cuerpo y cuidarme, hacerme

cargo de mi vida. Ahora, en este momento, como, me cuido, me atiendo en el cuerpo guiando la alimentación, la salud», cuenta Luisfer.

Ya no hay razones para identificarse con la parte infantil agredida y *culpable*, y se desvanece la percepción de ser poco y de hacerse ver lo menos posible.

«No tengo ganas de hacer otra cosa sino que lo que hago... Mi trabajo actual va por quedarme ahí, sintiendo, hasta que me entero, y en la medida de lo posible (esto incluye mis propios límites neuróticos), poner los medios para satisfacer mi necesidad», explica Marian.

Es como aceptar el lugar que se te ha asignado en el universo y honorar la vida que fluye. Entre los polos opuestos del miedo y la sumisión hay un punto intermedio que conduce a una actitud asertiva, tranquila y segura de sí, que afronta lo que venga sin perder la calma. La sensación de verticalidad está acompañada y complementada por una actitud menos seria y reflexiva.

«Descubro dentro de mí una actitud más juguetona, más infantil, más en contacto con el niño interior. Tengo más capacidad de bromear dejando atrás solemnidad/grandiosidad. Estar más ligero, no tomarme en serio», confiesa Luisfer.

Se desarrolla una sensación de confianza en el hecho de que se hace lo que se puede, y de que no hay nada que temer si nos dejamos llevar por la corriente de la vida:

«Es inevitable también que un cinco patoso decida pasar a la acción aceptando la posibilidad de equivocarse», opina Miguel. El sentimiento de aceptación se extiende a todo, también a las partes más sacrificadas y las partes llevadas de forma automática. «Me parece que una de las cosas más transformadoras que he ido aprendiendo es a validarme en todas mis facetas, incluida la más caracterial. El asunto es que fui dejando de pelearme», relata Marian.

Se redescubre el placer de algunas habilidades, de algunos intereses y competencias que estaban impregnados de motivaciones egoicas y que son, de todas maneras, fuente de placer personal y de conexión con el mundo (la lectura, la escritura, la valoración del arte, la dimensión estética).

«Superada la sensación de incapacidad causada por un juez muy severo, se pasa a través de estados de euforia (como un niño con zapatos nuevos), desilusión frente a los primeros obstáculos y necesidad de ayuda. Pero esto no incide en la necesidad de ir hacia el mundo y de aprender de los propios errores. Queda la actitud de ir con el corazón abierto y mirando al otro a los ojos, queda la disponibilidad a recibir con naturalidad y se aprende a pedir perdón cuando uno se equivoca», cuenta Miguel.

El sentimiento de cariño y de la misma compasión que se siente crecer, no pertenecen al individuo sino que los incluyen. Es algo natural. Se siente menos miedo a demostrar y compartir el afecto que se siente. Al estar en contacto y ser fiel a la corriente de vibraciones, aparece el compromiso hacia el otro y hacia el mundo.

A veces no nos sentimos preparados para acoger tanta intensidad, y en este caso también se abre otro horizonte:

«Tengo la sensación de un profundo amor hacia el mundo... Algo me emociona, y siento este amor. No sé qué hacer con algo tan grande... Es un amor compasivo que vivo más fácilmente en la soledad. En algún momento he podido compartirlo con las personas que quiero. Sigo teniendo vergüenza de expresarlo. Valoro a las personas, veo lo mejor de las personas. A veces me cuesta más verlo en mí que en la gente», confiesa Eduardo.

Es este un momento del proceso que lleva a rendirse a la evidencia de que no existen méritos en el sentir emociones como el amor y la compasión, que no hay nada de elevado y especial. Se trata de algo natural que surge de la relación; algo humano, pro-

fundamente humano, para lo cual lamentablemente no estamos preparados en principio, pero que puede transformarse en una simple disposición a estar con el corazón abierto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

¿Qué nos ha ayudado? Prácticas y herramientas terapéuticas

El E5 social tiene más dificultades que el E1 para identificarse con su ideal totémico. Esta dificultad le lleva, por un lado, a buscar algo cada vez más extraordinario que le salve de una vez por todas, y por el otro, a percibir la distancia que separa su vida cotidiana del ideal. El no poder estar cómodos en el lugar en que —acostumbramos, nos dispone a viajar, a encontrar personas nuevas con las cuales establecer modalidades de relación distintas, y a estar en lugares donde pued a suceder algo significativo. Eso es suficiente para cristalizar un estado de equilibrio y bienestar profundos. Es, de todas maneras, útil «saborear el vacío de haber logrado lo que deseábamos, conocimiento, reconocimiento, etcétera, y ver que no satisface el hambre íntima de amor y contacto», dice Marian.

Sin embargo,«no fue mucho lo que extraje de mis búsquedas ni de tantos libros que leí. Mis relaciones de pareja habían sido pocas, y por lo general eran con mujeres que estaban lejos o mujeres desequilibradas y muy cargadas emocionalmente. Laboralmente, y a pesar de saberme un músico muy talentoso, me costaba valorarme y aceptaba arreglos económicos por debajo de lo que merecía», aporta Pablo.

«Se percibe la insatisfacción y nos damos cuenta de que, encerrados en la torre de marfil del tótem, incluso entusiasmados, hipnotizados y consagrados a él, hay algo que no va», observa Miguel.

A la percepción de la insatisfacción se agrega, a veces, la vivencia profunda de desesperación: cuando se ve que todo aquello que se ha construido —y a menudo en un terreno que en algún momento había sido sólido— empieza a desmoronarse como después de un terremoto, se puede vivir un momento de desesperación cósmica. No se sabe qué hacer, no se sabe adónde meterse, cualquier movimiento parece agravar la situación y no se ve la salida.

El dolor contenido por mucho tiempo emerge y se expresa con formas imprevisibles, a veces violentas y vengativas.

En el momento en que se atraviesa esta vivencia de desmembramiento emotivo y racional, no podemos siquiera imaginar que pudiera ser útil y que representa la ruptura de un esquema egoico que deja abierto el camino a nuevas posibilidades de reconstrucción interior y de nuevos estados de conciencia. Cuando estamos en la oscuridad se activan otras imprevistas modalidades existenciales del estar en el mundo, se descubren nuevas posibilidades y, sobre todo, se toma conciencia de lo que profundamente nos constituye.

En ese momento, la pequeña llama de la meditación, la amistad con los amigos y el maestro, y la confianza en el proceso ayudan a superar las muchas dificultades.

En estos casos es importante la presencia de un guía y de un grupo de amigos que faciliten y aceleren la vuelta a casa ya iniciada. Puede ser el momento en el cual se descubren o redescubren cosas simples y esenciales: un buen día advertí que mientras mi cabeza se ocupaba de estos pensamientos catastrofistas, mis pulmones apenas respiraban. Comencé entonces a poner atención en la respiración y noté que las ideas obsesivas que invadían mi mente, si no se apagaban del todo, perdían fuerza. Casi por casualidad descubrí una receta mágica: contra la obsesión, respiración», narra Miguel.

Se descubren y valorizan las muchas herramientas que favorecen la conciencia del cuerpo y del yo como cuerpo. Las distintas terapias corporales, el baile, el contacto físico, la respiración consciente, masajes, tai chi, chi kung, la terapia gestalt, etcétera. También sirve dedicar tiempo y atención a actividades como pasear, sentir el sol y el aire en la piel, escuchar los sonidos que nos rodean, las excursiones, el contacto con la naturaleza.

En el camino de la transformación, la experiencia de la terapia gestalt es una de las más útiles porque ayuda a la toma de conciencia corporal y permite una integración de cuerpo y emociones. Para un carácter esquizoide como el cinco —porque, durante la infancia, para sobrevivir, tuvo que desconectarse de la intensidad de las emociones para luego continuar por este camino por pereza automática o por miedo mental a exponerse a otros *previsibles* catastróficos eventos—, el camino de la integración es la vía maestra para la salud psicoemotiva.

«La terapia gestalt representa una vía rápida de contacto con las emociones, con su existencia, su importancia y su utilidad a la hora de afrontar la vida cotidiana. Es un modo simple y rápido de bajar del burro y pisar el barro de las emociones», opina Marian.

El encuentro auténtico con otras personas que se ponen en discusión —característica de la terapia de grupo— ofrece una gran oportunidad al E5 social, sin confianza y retirado en sí mismo:

«Para mí, no ha habido nada tan sorprendente, ni tan inesperado, ni tan transformador como ser vista y tenida en cuenta como persona. Genuinamente. Con interés. Sin abandonarme y sin avasallarme. Por eso, hay pocas cosas que me hayan resultado más curativas —más revolucionariamente curativas— que encontrarme con que otras personas tratan con respeto y cuidado no lo que yo pienso, sino lo que yo soy», asegura Marian.

Al descender del limbo totémico, descubrimos cómo hemos colaborado en enredarnos en situaciones conflictivas. Nos descubrimos heridos y doloridos, y con una carga explosiva de sentimientos agresivos. Ha sido para todos un alivio verse capaz de gritar, agredir, rebelarse y soltar a un animal interior despiadado y salvaje que disfruta de la pelea.

Después de haber descargado todo aquello que hervía adentro, nos damos cuenta de que se trataba de una energía vital importante, que forma parte de nuestro patrimonio animal y que no es sinónimo de violencia como antes creíamos. Cuando la rabia se desengancha del resentimiento por mucho tiempo guardado y se está abierto no solo a sentir las emociones sino también a la confrontación en los conflictos, se aprende a decir «no» sin demasiados problemas.

El antiguo comportamiento de tragar y renunciar a responder y aclarar las cosas no tiene más sentido porque nos sentimos preparados a poner nuestros límites con las palabras y la postura.

El conocimiento del mapa de la personalidad expresado a través del Protoanálisis y el eneagrama de la personalidad ha sido, para todos, una de las cosas más significativas en el camino de la formación personal. Y esto por muchas e importantes razones; algunas de ellas son: el espesor de la información que se recibe sobre sí mismo; la simplicidad la visión que lo sostiene y la dinámica posible para alejarse de la periferia de sí mismo para ir hacia el propio centro.

Para muchos ha sido de gran importancia «saber que existían otros cincos que habían tenido una infancia similar a la mía, sus manías, vivencias y forma de ver eran equivalentes a la mía. Ello me alivió enormemente. Yo ya no era el bicho más raro del mundo, había otros parecidos», apunta Miguel.

Otro punto significativo ha sido, para aquellos que han tenido la posibilidad de realizarla en los países en los que está permitida, la experiencia con plantas sagradas o psicoactivos; puede ser muy importante colocarse temporalmente en una dimensión en donde no se había estado, un lugar en el que existen más cosas de las que uno tiene conciencia. El viaje chamánico es una gran ocasión para conocerse mejor, para ver en qué punto de la vida nos encontramos, cuáles son las dinámicas fundamentales, además de ser una gran ayuda para salir de una situación de estancamiento y superar embotellamientos psíquicos.

¿Qué es lo que más nos ayudó en el viaje a la conciencia?

Para una persona que creció con el temor de ser invadida, el encuentro con sus semejantes se convierte en una prueba de fuego: es lo que más busca y de lo cual tiene extrema necesidad, y lo que más teme debido a los trastornos que ello puede significar.

Las relaciones más cercanas y, por lo tanto, las familiares, son las más transformadoras. Es importante comprender la relación con los padres y fundamental la relación amorosa: una verdadera escuela de crecimiento que pone a prueba y da el empuje hacia metas más ambiciosas.

Poder entregarse, reunir modos de amar que por lo general están separados, intercambiar aprecio y placer de estar con el otro, pueden crear un fluido tan dulce y nutritivo que repara y regenera los tejidos existenciales dañados.

«La relación de pareja ha sido un factor de cambio importante, una influencia capital. Ahora tengo más capacidad de estar presente, abrirme, disfrutar que antes no se daba. Esta experiencia de amor es más profunda que en el pasado, a causa de un

cambio interior. No creo que haya encontrado una pareja mejor», relata Luisfer.

A través de la relación de pareja nos damos cuenta de cómo nuestros tres centros (instintivo, emocional y mental) están separados y cómo, por amor hacia uno mismo y hacia el otro, se puede instaurar un proceso de armonización. Amar al otro sin olvidarse de sí, equilibrar la modalidad de expresión amorosa y, por lo tanto, armonizar los tres tipos de amor que como seres humanos podemos sentir y expresar (el amor maternal, el erótico y el devocional), significa cultivar una planta cuyos frutos pueden ser sabrosos y nutritivos, y aventurarse en un camino de transformación que está seguramente entre los más trabajosos para un cinco.

«He podido ver cuánto de necesidad de amor, sexualidad, erotismo y afecto que faltaba estaba puesto en otro lugar, estaba desplazado en una búsqueda de espiritualidad. Era como si se diera una erotización de lo espiritual, de lo extraordinario. Ahora me siento más en la realidad», comenta Luisfer.

La llegada de los hijos se vive como una gracia y con un sentimiento de profunda gratitud. Es una experiencia de alegría y conmoción, difícil de describir, que abre el corazón y conecta con la humanidad. Los hijos nos han permitido abrirnos a una ternura y sentimientos que solo se viven con ellos. Es una experiencia que puede romper el radicado egocentrismo del cinco social, dirigido a ocuparse solo de sus cosas. Mientras se aprende el placer de ponerse al servicio del niño, se advierte la necesidad de ocuparse del mundo para dejarlo vivible a las jóvenes generaciones.

Una de las cosas más importantes es la presencia de un amigo especial, reconocido como guía y maestro, con el cual se pone en marcha un proceso rico en experiencias. Es una suerte

haber encontrado amigos queridos —algunos más significativos que otros—, pero para muchos de nosotros hubo un encuentro particularmente significativo con Claudio Naranjo.

«La relación con Claudio como maestro ha sido la más dilatada en el tiempo y la más importante. Primero, por lo que enseñaba, luego a través del contacto informal: comer, pasear... aprender de la libertad de él, de la capacidad de estar presente, de decir lo importante. He aprendido de la devoción y también de los conflictos que he tenido con él», cuenta Luisfer.

Por lo que a mí respecta, no creo que hubiera podido atravesar la que fue la crisis más difícil de mi vida —en la que sentí que podía perderla, sea física o espiritualmente— sin el reconocimiento de su presencia y el sentimiento de devoción que lo acompaña. Cuando sentí que explotaba y vi que los fragmentos de mi personalidad se alejaban unos de otros, el nivel de soledad y desesperación era tan alto que no habría sido capaz de atravesar ese momento difícil —que duró mucho tiempo, varios años— si no hubiese sentido la espaciosa calidad de su presencia, si no hubiese tenido confianza en que de alguna manera podía encontrar una protección en él, y si no hubiese intuido que él podía ayudarme porque comprendía sin prejuicios lo que me estaba pasando. Su presencia me daba seguridad incluso en cuanto al hecho de que hay que dejar fluir ciertos procesos y que, aun cuando no se ve una luz, la salida del túnel, es cuestión de dejar fluir el proceso, tratando de mantener encendida la llama de la conciencia.

En este sentido, han sido fundamentales algunas experiencias de meditación en común en las que sentí una conexión tan profunda que aliviaba el estado en el que me encontraba para llevarme directamente a otro estado de presencia.

Otro elemento importante relacionado con la presencia de Claudio ha sido la existencia de un grupo de amigos reunidos a

su alrededor; en especial algunos de ellos, con los cuales nos reunimos desde hace varios años para confrontarnos y compartir las experiencias individuales y colectivas. En esos momentos críticos fue claro para mí que se trataba de una comunidad de trabajo psicoespiritual que influyó e influye positivamente en esta parte de mi camino existencial.

Una relación distinta con el ego

Ahora, después de muchos años de trabajo personal, vemos los límites y tenemos cuidado cuando nos sentimos atraídos hacia senderos poco frecuentados por la gente común. En el camino de transformación se aprende a reconocer el mecanismo de fondo que alimenta el ego y se aprende también a aceptarlo cuando podría ser funcional para la situación, pero no se le da espacio cuando está claro que lleva hacia el reforzamiento de tendencias caracteriales poco funcionales.

Es por ello que se desarrolla una especie de brújula interior cada vez más refinada que permite percibir los elementos que forman parte de la «vuelta a casa» o cuándo estos elementos, en cambio, nos alejan. Se aprende a decir que sí o que no a nosotros mismos. Es como si nos preparásemos para no dejarnos seducir por el canto de nuestras propias sirenas, mientras, por otro lado, aprendemos a sentir los vientos que despliegan las velas hacia casa.

Progresivamente, así como se renuncia al inútil aislamiento de las personas y situaciones, se renuncia también al esfuerzo dirigido a mantener un mundo paralelo de ideales e ilusiones. Aquello que antes parecía un deber de coherencia lógica y moral, aparece ahora en su falsa e inconsistente función de máscara.

«Volver al mundo terrenal y real conlleva ir renunciando a nuestras expectativas y nuestras fantasías sobre la misma transformación personal (propia y ajena). Entrar en el "no sé" y sostenerse ahí, renunciando a la vida extraordinaria, estando en contrapartida cada vez más presente en la vida diaria, cuidándonos, atendiéndonos, estableciendo contactos más satisfactorios», cuenta Marian.

«En la vida cotidiana, con sus aspectos prácticos, la necesidad de atención hacia las cosas y las personas no se manifiesta de una vez por todas; queda allí un territorio por explorar y conocer, en el cual avanzar con la capacidad de sorprenderse y mucha disponibilidad a experimentar», opina Miguel.

Al caer en la tierra de los hombres —después de haber navegado por mucho tiempo en los universos paralelos— se puede sentir una gran desorientación porque aún no se sabe bien qué queremos y cómo realizarlo. Nos sentimos incómodos en muchas situaciones y «nos da miedo simplemente darnos cuenta que de cuestiones tan sencillas y concretas, y de su gestión, depende buena parte de nuestro bienestar. Nos desalienta reconocer ante nosotros mismos la poca confianza que tenemos en ser capaces de lograr lo que necesitamos en este sentido para estar satisfechos», comenta Marian.

De hecho, llevamos adentro un niño poco crecido que necesita aprender muchas cosas que antes nos habían parecido tener poca importancia y que tienen, ahora, un gran significado en la vida. Es necesario tener una actitud educativa hacia nosotros mismos y tomar nuestra mano. Se trata de dar lugar a ese niño y empezar un diálogo comprensivo con él para ayudarle a caminar por la vida con sus propios pies.

Nos damos cuenta de que, si bien por un lado nos sentimos más cercanos a nosotros mismos y más desnudos, sin necesidad

de disfraces y perfumes identificativos, por el otro existen aún zonas de la existencia que no son funcionales, no responden a las necesidades auténticas y que tenderían a prolongar su autoritaria permanencia.

Por lo que respecta a las partes de sí relacionadas con los antiguos mecanismos automáticos —se pueden formar sucedáneos de vida, ilusiones, subtótems—, madura una necesidad de aceptación y benevolencia. Madura también un sentimiento de amor que el avaro social no se había siquiera otorgado a sí mismo.

«En un momento determinado resolví dejar de fustigarme, maltratarme, censurarme y llamarme inútil. Decidí que el "perro de arriba" tenía su utilidad para avisar de los errores y deficiencias, pero que no debía convertirme en esclavo de su afición torturadora. A partir de ese momento, los ratos de depresión y malestar o descontento conmigo mismo no han desaparecido, sigo censurándome de vez en cuando, pero ese desacuerdo interno dura mucho menos que antes. Ya no paso semanas enteras o meses completos maltratándome. Trato de detectar lo antes posible aquellos momentos en que acuden a mi mente pensamientos catastrofistas pero no peleo contra ellos sino que tengo la confianza de que se irán, por ejemplo mañana, sobre todo si hago algo diferente a lo de hoy», relata Miguel.

Por un lado, es necesario dejar fluir, aceptar que existe una parte que aún no está limpia, y por el otro, no hacer concesiones a la postergación de la conciencia de los acontecimientos y desear que ciertas situaciones y comportamientos no se repitan. Con determinación, si es preciso, liberando nuestra casa de obstáculos inútiles, de residuos comportamentales que no llevan a nada, reduciendo el campo de la pereza y renovando la intención de trabajar sobre uno mismo. Es el momento de la impecabilidad del guerrero, de la determinación, como la de Ulises con los preten-

dientes, pero también de un infinito amor hacia uno mismo.

Es necesario dar lugar sea a una actitud que a la otra. Aceptarse, sea en las partes de luz que en las de sombra. Llevar a cabo el trabajo en un contexto de confianza en el proceso organísmico. Las cosas son como son; tienen su propia dinámica; el cambio no depende de un acto de voluntad sino de la fe de la cual se las reviste. Nos damos cuenta de que el ego ya no nos cubre, no nos domina; se reduce su peligrosidad y se empieza a entrever que hay lugar para todo, que la realidad no tiene dos caras, sino que es única.

Desde otro, se ve cuán largo es el camino, cuán insistente es la fuerza del karma. Se asiste, sin embargo, a un proceso beneficioso: mientras se abren nuevos horizontes, quedan por diluir y, en fin, disolver algunos rasgos típicos del carácter. Lo importante es hacerlo con confianza y con un espíritu de entrega.

Cuando nos entregamos con confianza a la vida se percibe la distancia de la propia personalidad. Nos sentimos bien con la percepción de las necesidades a las cuales se da voz y expresión; se activan los deseos que, cuando antes se percibían, se vivían como algo poco limpio, inútil interrupción de la actividad normal. Jugar, pasear por el campo, buscar la satisfacción, gozar, trabajar etc. se convierten en las cosas más naturales, de la vida, y no una contradicción con la propia búsqueda de la realización. Se ve el aspecto profundamente bueno y natural, y nos preguntamos cómo es posible haber prescindido de él por tanto tiempo.

«Luego de un proceso de transformación que me ha llevado a derrumbar todos mis ídolos celestiales, incluyendo mil y una concepciones de Dios, y a desconfiar de todo lo que me huela a trascendentalismos escapistas, sigo sintiendo en lo más profundo de mí que yo no soy de acá; sin embargo, este sentir ya no se presenta como una excusa cómoda para no involucrarme en el

mundo, para sublimar el dolor o escapar de los inevitables conflictos del día a día, y menos aún lo uso como una maniobra para sentirme especial, mejor o diferente a los demás... Entonces, estoy más presente en la vida diaria, y esto es la única referencia», explica Pablo.

También se sabe que el camino es largo y que hay que recorrerlo con confianza. Se han ya tenido experiencias suficientes para consolidar nuestra fe en la profunda naturaleza de las cosas.

El trabajo interior y la realización

El E5 social se empeña mucho en el mejoramiento de sí mismo y, por lo tanto, está naturalmente inclinado hacia el trabajo interior. Sin embargo, es sorprendente ver cómo el fruto de un trabajo a menudo disciplinado y motivado éticamente pueda ser contaminado por la vanidad de un sí mismo poco contento de la propia imagen en otras tantas esferas de la vida. «Mira qué bueno soy... qué experiencias soy capaz de lograr», es algo que nos hemos dicho todos más de una vez. Sin embargo, el camino psicoespiritual ya recorrido es y sigue siendo un terreno arado en el que sembrar.

Se puede por supuesto retomar y esencializar ese camino, y por suerte las prácticas espirituales tienen sus antídotos, que en general tienen que ver con el cuerpo. Y, del cuerpo, el E5 social tiene mucha necesidad.

Las prácticas espirituales dinámicas como el Latihan, las prácticas dinámicas sufí, la meditación zen, la escucha meditativa de la música, todas las prácticas que implican el movimiento y la reducción del control mental han sido muy importantes para nosotros: se experimenta un constante cambio de las vivencias, se

descubre la capacidad del organismo de autorrecuperarse y autoequilibrarse a través de la suspensión de las interferencias del control mental. Para el E5 social que arde en el anhelo de la búsqueda, es fundamental descubrir la posibilidad de relajarse, sin hacer los esfuerzos que a menudo servían para alinearse con un ideal de comportamiento y de imagen.

El E5 social tiene una marcada tendencia a entregarse a experiencias como la meditación, pero tiene muchas dificultades para integrarlas en la realidad cotidiana.

Es más, hay un momento que hemos vivido todos los que contribuimos a estas líneas en el cual todo lo aprendido parece inútil o insuficiente para estar en la cotidianidad y se atraviesa una fase «de decepción de los logros a través de lo extraordinario. Las referencias sobre el camino espiritual se han esfumado. Ha habido una caída de las líneas generales sobre cómo tienen que ser las cosas y un quedarse en el no saber. Sin referencias. Abandonando conceptos, ideas prestadas de maestros, adoptadas por sintonía pero sin un planteamiento muy profundo ni muy encarnado», cuenta Luisfer. Es como si la vida, gran maestra, nos preguntase qué es verdaderamente nuestro, no prestado, no robado.

Hay episodios en la vida que nos ponen verdaderamente a prueba y la experiencia de estar en la oscuridad, desorientados, y a veces, desesperados, puede constituir una oportunidad de cambio y transformación. Nos damos cuenta de que la cantidad de experiencias acumuladas, el curriculum de títulos y el supuesto nivel de madurez espiritual no son útiles. Se renuncia a la pretensión de saber adónde se va y qué se va a buscar y eso representa una novedad notable. Nos maravillamos de cómo el organismo tiene la capacidad de autorregularse y solucionar lo que es posible solucionar.

«No hay necesidad de saber lo que aún no se sabe. Tampoco

necesidad de saber para ser ni para encontrar el lugar», dice Marian.

«No sé dónde tengo que llegar, esta necesidad compulsiva de saber adonde ir ha disminuido mucho. Ha sido fuerte la necesidad de confrontarse con una imagen ideal», relata Luisfer.

Este cambio de perspectiva, de dirección, producto del trabajo precedente, contiene y expresa valores más arraigados. Es la importancia del ser frente al tener, del sentir frente a la acumulación de datos y experiencias altisonantes. «Es muy importante saber, sentir, si es una idea vivida o está en la cabeza», dice Luisfer.

La sensación de ser lleva a la percepción de la vida como real. Todo se convierte en algo simple. «Se va hacia un estado de sencillez. Una progresiva confianza en nuestra naturaleza humana que me doy cuenta que antes no tenía», cuenta Marian.

«Ahora que se va quitando el humo se pueden ver las imágenes más reales. En este periodo que vivo como nuevo no tengo una dirección precisa, no lo comparo con imágenes ideales. Hoy sé que no sé y me siento mucho más terrenal», aporta Luisfer.

Se instaura la sensación de estar vivos y se descubre que a raíz de ello no hay necesidad de hacer mucho, de esforzarse mucho. Es suficiente dejarse ser. Nos entegramos a la sabiduría del organismo, dejando atrás cualquier intención —inútil— de control. Se vive la experiencia de que la dirección de la vida no depende de una reflexión o de un acto de voluntad. La transformación es producto de una nueva cristalización de elementos físicos, emocionales y mentales sobre la base de un equilibrio que deja más espacio a lo físico y a algo que viene imprevista y misteriosamente de adentro.

Se tiene la experiencia de un amplio espacio en la conciencia,

en la cual hay lugar para uno mismo y para el mundo. A veces todo parece surgir de la conciencia. Se es al mismo tiempo actor y escenografía, aumentando las relaciones microcosmos-macrocosmos. A veces pareciera existir una única trama energética. De alguna manera, se descubre pertenecer al mundo, formar parte de un proceso evolutivo expandido en el espacio y en el tiempo sin quitar nada a la propia individualidad.

Sin prescindir de la intensidad de las emociones, el espacio más amplio en el que están contenidas amortigua el impacto alienante de identificarse con ellas, y, también, permite acogerlas con una gama más vasta.

«Aceptamos la vida tal cual viene, lo que trae y lo que se lleva, abriéndonos a las distintas experiencias y sentimientos, y sin aferrarnos a ellos... ni evitarlos», comenta Marian.

En el fondo, descubrimos que participamos de un destino más grande y aceptamos la parte que nos toca vivir. Más que nada, ser lo que somos con naturalidad.

También la conciencia del final de la vida, que durante mucho tiempo fue lo que nos impulsó a aprovecharnos de ella, la motivación de una búsqueda más auténtica, pierde ahora la tonalidad dramática que la acompañaba para ser vista como una posibilidad real que puede llegar en cualquier momento y que se esfuma en un proceso donde lleno y vacío, existencia y ser, vida y muerte, se relacionan y confluyen una en otra.

E5 sexual: Confianza

La palabra *confianza* sería el asunto básico para el cinco sexual. Entre ellos hay muchos poetas o artistas. Nijinsky era un cinco de este tipo. Tenía una expresividad extrema, pero cortada en muchos aspectos.

Si se intenta encontrar la diferencia del E5 sexual con los otros subtipos del cinco, no resultará fácil. Pero si uno entra en conversación con ellos, les escuchará decir que se sienten muy apasionados sobre una persona; generalmente, sobre una persona que no pueden encontrar en sus vidas. Aquí ocurre un caso parecido a lo extraordinario en la búsqueda del cinco social —lo extraordinario sería lo que está en la cima del palo del tótem: el E5 sexual busca un ejemplar muy alto. Lo mismo le ocurre en el amor: este subtipo está en una búsqueda del amor absoluto, y su búsqueda es tan fuerte que, si eres el que está siendo buscado, es muy difícil pasar el examen. Si alguien busca el absoluto, es muy fácil que se sienta decepcionado.

Tenemos que entender esta búsqueda pasional en el sentido de confiar, de poder confiar en el otro: el E5 sexual está buscando a esa persona que estará por él y con él, sin importar el cómo ni el qué, mucho más allá de los votos normales de un compromiso o un matrimonio. El pensamiento del cinco sexual es que tiene que ser capaz de presentarse ante ti con lo peor de su mundo interior, y que tú, como su pareja, deberías mantener una completa ecuanimidad frente a sus monstruos interiores, ya que él te quiere tanto...

Así que vive el amor de pareja como una especie de ideal, pero se trata de un ideal que no existe en el mundo de los humanos. El E5 sexual es bastante romántico —este es el menos cinco

de los E5. Pueden ser muy parecidos a los otros cincos hasta que toques el punto romántico: entonces se despertará una vida vibrante interna. Chopin puede ser un buen ejemplo de ello. ¿Quién si no fue el más romántico entre los compositores? Chopin fue más bien un aristócrata. Era un poco rígido. Alguien que le conoció bastante bien —la amante de Liszt— dijo de él que era como una ostra con azúcar glasé: no era muy abierto, no estaba abierto a una profunda intimidad, excepto con una o dos personas en su vida. Chopin vino de Polonia y llegó a Francia siendo todavía un adolescente, pero no hizo nuevos amigos en Francia. Estaba en el centro de la alta sociedad, y toda su vida sentimental fue sustituida por la música.

La transformación en el E5 sexual por Mireia Darder

Han colaborado en aportar sus experiencias para la descripción del proceso de transformación del eneatipo cinco sexual: Claudia López (Argentina), María Luiza Duarte Frade (Brasil), Javier Egurzegui (Bilbao), Nick Gardner (Reino Unido), Mireia Darder (Barcelona), Andrés Waksman (Uruguay) y Víctor Arans (Barcelona).

Los caracteres del eneatipo cinco vivimos en un mundo interno en el que la razón y la objetividad son los reyes. A la vez, creemos en el amor incondicional como una aspiración fantástica, y tanto nos pensamos con capacidad para darlo, como esperamos encontrar una persona que nos sacará de nuestro aislamiento y sequedad. Y así podemos vivir indefinidamente, mientras observamos lo que ocurre a nuestro alrededor de manera desapegada.

Nos aislamos, no esperamos nada de los demás y no confiamos en la vida; tanto las personas como la vida misma constituyen un cosmos situado detrás de un cristal que nos separa de todo. Desde *ahí* observamos lo que ocurre afuera como algo ajeno a nosotros por miedo y culpa de existir. Por un lado, vivimos como amenazante cualquier relación con el exterior, que en el mejor de los casos nos causará dolor. A la vez, en el fondo, nos percibimos culpables al interaccionar con los demás porque sentimos que les podemos estorbar. Creemos que si no necesitamos y somos autosuficientes podremos subsistir, y así no nos harán daño y no lo haremos nosotros. Vivimos el mundo emocional como amenazante y complicado, como algo de lo que podemos prescindir, dado que provoca displacer. Por ello, preferimos no implicarnos emocionalmente y quedarnos en el rol de observadores de la vida. Esta misma no implicación nos da un cierto in-

fantilismo emocional y la vez una hipersensibilidad inhibida, ya que no ponemos en práctica las propias emociones.

«Cuando era joven, recuerdo que caminaba por la calle viendo todo lo que pasaba fuera como una película de la cual solo era una observadora y no podía entrar en ella. Me sentía muy angustiada y desconectada de todo».

En las relaciones familiares acostumbra a darse una desconexión con los progenitores: el cinco sexual no se siente vinculado a ellos, y esta desvinculación coexiste con una dependencia por necesidad. En muchos casos no ha existido o se ha roto el vínculo con la madre, en otros ha sido un vínculo frío o se ha vivido como agresivo. La herida en el vínculo suele producirse en los primeros meses de vida, cuando el bebé todavía no ha establecido la diferenciación entre el mundo y él a través del vínculo materno.

«En los primeros meses de mi vida tuve dos episodios de separación de mi madre, los cuales no recuerdo, pero que me dejaron la sensación de que el mundo no era un lugar ni seguro ni agradable para vivir. El primer episodio fue cuando casi me ahogué en el parto, con la consiguiente desconexión. El segundo fue a los nueve meses: me deshidraté y me bajaron las constantes vitales durante unos días. Estuve entre la vida y la muerte y me operaron para salvarme. Por todo ello estuve hospitalizada, sin la presencia de mi madre, que estaba en otro centro hospitalario porque estaba embarazada de mi hermana y estaba en riesgo de perderla».

El cinco sexual se ha encerrado en sí mismo, creando un mundo interno seguro, lleno de ideaciones, teorías, fantasías románticas y utopías sobre la búsqueda del amor incondicional. De esa manera se escinde del mundo exterior, que vive como peligroso y lleno de obstáculos ante los cuales es mejor no mostrarse,

inhibirse emocionalmente y esperar a que aparezca la persona adecuada con la cual podremos existir y mostrarnos como somos, ya que ella, en nuestra fantasía, nos aceptará incondicionalmente y podremos vivir entonces, con la seguridad obtenida, todo lo que no nos atrevemos a vivir en el mundo. A la espera de ese encuentro, el único momento en que nos permitimos ser nosotros mismos es cuando estamos solos, sintiéndonos aislados en la vida cotidiana.

«Crecí con una relación de pareja. Desde los diez años jugábamos a ser novios, a los catorce nos hicimos novios realmente, y hasta los veintiuno estuvimos juntos. Yo siempre creí que la relación iba a durar para toda la vida y, cuando él la rompió, sentí que el mundo se me venía abajo. Fue el quiebre más grande de mi vida, a raíz del cual me di cuenta de cómo era el mundo en realidad. Tardé mucho tiempo en recuperarme. Fue la relación más larga de mi vida».

Nuestra fantasía consiste en que esperamos poder ser y atrevernos a amar cuando aparezca por fin la pareja que nos comprenda. De ese modo, creemos que podremos ser nosotros mismos totalmente, y podemos volvernos muy exigentes con el otro, dadas las extremas expectativas depositadas en él. Esa persona es una idealización y, como tal, es imposible que exista. Al principio de una relación se puede sentir que el otro lo es todo, pero a medida que avanza se va viendo que la persona es humana, con la consiguiente frustración, ante la cual nos inhibimos en lo afectivo con el consiguiente aislamiento. Hasta que se acumulan necesidades básicas de relación y afecto que exigen ser satisfechas y hay que canalizar de nuevo. Entonces se busca alguien elegido al que contarle confidencias o se busca una nueva pareja para volver a empezar.

Los E5 nos sentimos neuróticamente diferentes y queremos

ser diferentes: una diferencia que pasa por no sentir las mismas emociones que los demás y no movernos en la vida por sed de poder y deseos consumistas. Hemos renunciado a ser y existir como forma de sobrevivir, hemos renunciado a mostrar nuestros sentimientos. Tratamos de renunciar también a nuestras necesidades, priorizando el conocimiento como forma de controlar la vida. Así, la no dependencia emocional queda garantizada, exceptuando la de la pareja, siendo en este caso una dependencia exagerada.

«Estudié psicología porque no me entendía nada a mí misma. No entendía qué pasaba con mi cuerpo y mi sexualidad, lo vivía todo como ajeno. Tampoco entendía nada de los demás: se emocionaban por cosas que a mí no me afectaban. Esperaba encontrar en la facultad las herramientas que me ayudaran. En la carrera encontré mucho saber científico, básicamente conductismo, que no me conectó conmigo. Unos meses antes de terminar me dieron algunos ataques de pánico, no sabía qué tenía que hacer con mi vida. Solo cuando descubrí la psicología humanista y comencé a recibir terapia, pude validar mis sentimientos y sensaciones y entenderme más».

El camino de la transformación

El primer paso para la transformación es poder darse cuenta de la existencia de un mundo interno en el que se vive desligado de la realidad, tanto en las fantasías románticas de encontrar el amor incondicional como en las fantasías catastróficas sobre lo que puede ocurrir si uno se muestra y se abre. El poder darse cuenta de que se vive en un mundo extremo de fantasía, de que no se está en contacto con la realidad, es el primer paso para el cambio.

La transformación empieza cuando se deja el mundo de la razón y se puede dar lugar a la sensación, al reconocimiento de las necesidades, a poder sentirse como parte integrante del mundo, sin tener tanta necesidad de aislamiento. Es importante darse cuenta de que el cuerpo es el lugar donde se puede sentir gusto y disgusto, y que desde ahí podemos saber qué es lo que uno necesita y quiere.

«Realicé trabajo corporal y, la primera vez que moví la cadera después de cinco años, sentí que me estaba rompiendo por la mitad; creía que tenía que ser rígida».

Cuando uno se da permiso para existir y deja la renuncia como forma de vida, se puede dar un cambio psicológico que influye en la forma de pensar. Esta nueva forma de pensar influye en los sentidos; ver, oír, escuchar, sentir, gustar, tocar, hacer y no hacer. Además, se recuperan los sentidos perdidos, lo que equivale a recuperar la vida misma, tan poco sentida, tan seca para un cinco sexual.

Para que todo lo anterior sea posible es preciso atravesar por el proceso de matar psicológicamente a los padres: con él morirán todos los introyectos que hemos tragado sobre cómo tenemos que ser y actuar, y que nos han llevado a la parálisis y el aislamiento, a la compartimentación.

«Para mí fue muy importante poder ver a mis padres como personas que tenían defectos y que eran normales. Cuando hice por primera vez un curso de eneagrama y pude ponerles un rasgo a ellos, sentí que me liberaba de su yugo. Después, cuando realicé el Proceso Hoffman, pude experimentar cómo me desprendía de ellos y me sentí muy libre e individualizada».

Cuando por fin comenzamos soltar las cadenas que nos unen a nuestros padres y podemos sentirnos más arraigados a la vida, también el corazón va abriéndose y, a su vez, emerge un senti-

miento de ser autores de nuestro propio destino, recuperando la figura paterna o de autoridad interior, castrada por un miembro de la familia excesivamente autoritario.

Es necesario salir de la exigencia a la que nos sometieron, de la invasión sufrida, desprendernos de los padres internos y matarlos psicológicamente, de modo que podamos afirmarnos en nuestra propia manera de hacer las cosas y de ser, como un primer paso para poder sentir y vivir desde nosotros mismos. Así, podremos dejar atrás el miedo y la culpa de existir, exteriorizar lo que nos va pasando y sintiendo, encontrando el derecho a ser como somos. Podremos dejarnos más en paz y no ser tan enjuiciadores con nosotros mismos, al tiempo en que nos daremos cuenta de que se puede salir del aislamiento para poder satisfacer nuestras necesidades placenteramente. Podremos comprender que el riesgo de sentir puede ser asumible y que vivir con más emoción puede llevar a resultados agradables. Podremos dejar que los trenes pasen delante de uno sin cogerlos, pero también subir a alguno y disfrutarlo, y sufrir y comprobar que todavía no hemos desaparecido, ni nos han aniquilado. Podremos aceptar la realidad más entera, sin parcializarla, sin esquemas previos, podremos sostener el vacío de no saber y de atreverse a sentir, tomando las riendas de la propia vida por el camino que uno quiera, sin determinación previa.

De este modo, a veces entraremos en contacto con la sensación de felicidad y logro, en otros momentos sentiremos dolor y tristeza, y aceptaremos la rabia dándonos derecho a expresarla, pasando de la sequedad e inhibición a poder sentirnos vivos y vitales.

Sin las influencias de los miedos, culpas y fantasmas que nos limitaban la existencia, podremos vivir el profundo sentido de la vida y recuperaremos la capacidad abierta y clara de comunicar-

nos con los demás: poner y quitar límites, transformando el miedo hacia los demás en amor que surge de forma espontánea ante el contacto con el otro, etcétera.

Si antes dábamos materialmente, como una forma de compensar nuestra desemocionalización hacia el otro, ahora damos y tomamos. Como podría decir Fritz Perls, ahora mordemos y masticamos bien en todos los sentidos, fruto de la pérdida del miedo, la desconfianza y el sentimiento de pobreza de espíritu.

En el proceso de transformación, el realizar una terapia nos puede ayudar a poder establecer un vínculo con el terapeuta y ver que no pasa nada, que permanecemos ahí y vamos cambiando y siendo aceptados como somos. Tal proceso nos ayuda a poder aceptarnos a nosotros mismos sin juicio y a encarnarnos en lo corporal.

«Una de las cosas que más me emocionaba en la terapia era que mi terapeuta me validase lo que me estaba ocurriendo y me ayudase a expresarlo sin restricciones, diciéndome que "está bien lo que te ocurre, tienes derecho a sentir eso", sin cuestionarme».

Lo que sirve para un inicio del camino de un cinco sexual, también puede servir para otros inicios de camino: confiar e ir arriesgándose a dejarse tocar por los otros y por la vida.

En el proceso pasamos de ser buenos niños a rebeldes, y de rebeldes a mujeres y hombres buenos. Dejamos de ser sujetos pasivos, observadores de nuestra vida y del mundo, para pasar a ser los protagonistas de nuestro propio camino existencial. Por fin nos atrevemos a amar sin más a cualquiera que podamos encontrar, dando lo que somos sin necesidad de retener o acumular para cuando no haya. Podemos establecer uniones, somos capaces de tener sentimientos y de expresarlos en el aquí y ahora. Podemos estar formando parte de la vida en todo momento, tomándola toda entera. Podemos sentir que formamos parte de un

conjunto con los demás, que pertenecemos. Nos atrevemos a expresar lo que pensamos y somos incluso en circunstancias adversas, y podemos estar con alguien porque lo queremos y no por pura practicidad.

«Una de las primeras veces que me atreví a mostrar mi emocionalidad fue dando clase. Sentí que había sido mediocre, consideraba que no lo había hecho bien, y lo expresé. Cuál fue mi sorpresa al ver que los demás me valoraban muy positivamente y que les había gustado mi manera de dar clase».

Qué sirve en el proceso de transformación

La expresión emocional es básica para poder adentrarse en el proceso de transformación. La terapia gestalt puede ser una herramienta importante en tanto que promueve la expresión. Expresar y pedir un poco más de lo que uno cree que necesita a la gente en general —y no solo a la pareja— es una manera eficaz de no aislarse.

Es necesario comprometerse con la vida, con la psicoterapia, tener pareja, hijos, arriesgarse a vivir. Y, cómo no, ayuda pasar por la demoledora de egos, es decir, el Programa SAT.

El tipo de terapia que puede ayudar al cinco sexual es aquella que valore lo espontáneo, que desculpabilice y promueva el dejarse ser lo que uno es, sin demasiada teoría. El no exigirse y dejarse en paz a veces implica, paradójicamente, reconocer la necesidad de aislamiento que se pueda tener y no exigirse ser lo que no se es.

La conexión con el cuerpo como camino hacia la recuperación de los sentidos es fundamental. Sirve a ello especialmente el trabajo corporal como una forma de recuperar la vitalidad y la

energía perdida. En la medida en que uno se siente vital, puede salir al mundo, al encuentro con el otro. El cuerpo también es el lugar donde se pueden sentir las necesidades para, desde ahí, poder satisfacerlas. En el trabajo corporal, lo importante puede consistir en recuperar la sensación de arraigo a la tierra y, de este modo, la energía.

El trabajo con la sexualidad, como lugar de placer y de goce, puede ayudar a encontrarse con partes desconocidas de uno mismo, o con lugares que antes parecían no existir. En otro sentido, aprender a relajarse y a distender la musculatura puede ayudar a sentir una mayor fluidez.

La meditación quita fuerza a los impulsos negativos de nuestro ego y nos libera de otros aspectos que aprisionan la mente sana. En ella se pueden experimentar experiencias de sentirse unido al mundo y de pertenecer a él, incluso de recuperar las ganas de vivir, lo que significa un paso fundamental para abrirse.

Los trabajos voluntarios, como la implicación en algún tipo de obra social, donde uno pueda relacionarse, discutir con otros y realizar labores sin esperar nada a cambio ni remuneración ninguna, son especialmente indicados. Idealmente, sería interesante que se tratara de trabajos de ayuda a colectivos marginales, o que existiera una implicación con niños o animales, como forma de tener contacto con el mundo real sin que este se viva como amenazante desde un principio.

Poder recuperar el vínculo con la madre nutriente, una vez muerta la madre introyectada, exigente, ausente y a la vez invasora, sirve para sentir que no hay separación, que formamos parte de lo mismo. A través de ese vínculo se abre la llave del amar y ser amado de forma fluida, queriendo dejar de llenarlo solo a través de la pareja. Es entonces cuando, por fin, el cinco sexual puede llenarse de amor para darlo sin relaciones exclusivas o muy selec-

tivas, y puede amar la vida y a las personas en general por el simple hecho de existir. El trabajo pasará por ir abriendo el círculo de relaciones en las que somos capaces de expresar nuestra emotividad y permitir que ese flujo nos nutra de forma espontánea, de modo que podamos comprobar que es necesario el intercambio para no quedarnos secos.

Experimentar con formas de expresión como el arte, el baile, la poesía, el crear historias o cuentos, de manera que se pueda dar salida a lo que está ocurriendo internamente, pondrá nuestro proceso de sanación hacia el camino de la madurez.

E5 conservación: Refugio

La necesidad de retirarse es una característica clara para el cinco conservación. Pero hay que tener en cuenta que cada subtipo de los E5 tiene algo de eso: alguna necesidad de retirarse. En el caso del conservacional, la pasión tiene mucho que ver con encontrar *refugio*, erigir altos muros que lo separen de un mundo que puede invadirlo, que puede sacarlo de un pequeño mundo precioso que se esconde en su interior. La idea de la autoconservación se hace más clara si nos los imaginamos como firmes partidarios del retiro en una cueva. El E5 conservación limita extremadamente sus necesidades y sus deseos, ya que cada deseo podría significar para él un estatus de dependencia.

Como cada subtipo conservación, este también está ligado a la supervivencia y a lo concreto, apegado a los objetos y al espacio personal; pero como E5, que es el más mental de los caracteres mentales, es en el pensamiento, en la reflexión incesante sobre la manera de sobrevivir y de vivir mediante la limitación de perturbaciones externas, donde encuentra el refugio más grande.

La transformación en el E5 conservación por José Ignacio Fernández

Conocí el eneagrama en 1998 y supuso para mí un gran impacto identificarme en el carácter cinco, viendo por primera vez que había otras personas como yo. Sabedor de que el creador de la adaptación del eneagrama a la psicología moderna era Claudio Naranjo, siempre quise profundizar acercándome a él, a su escuela y a sus libros. Esto me llevó a realizar el proceso SAT y a ofrecer mi colaboración tras el II Simposio Internacional de Psicología de los Eneatipos, celebrado en Pilas, Sevilla, en 2008. Estoy profundamente agradecido a Claudio por haber creado este sistema que tanto me ha ayudado y ayuda a otros a ir más allá de sí mismos.

Cómo se inicia el proceso: ver la cueva en que estoy metido

Al principio, el principal trabajo para la sanación del ego consta de una toma de conciencia de la propia actitud vengativa hacia el mundo, que se manifiesta con la separatividad. Es un deshacer la autoimagen victimista que juzga al mundo como hostil, inadecuado, hipócrita, ignorante, brutal, etcétera. Cuando se ve claro este asunto, se toma conciencia de que la retirada y el esconderse son formas de agredir a los otros.

El proceso también consiste en tomar conciencia de la propia vulnerabilidad, hipersensibilidad y miedo a ser aplastado, y en darse cuenta de que estas dificultades son tan grandes que llevan a la evitación y a la desconexión.

Se trata de ver la poca vida que tiene uno, que la elección de arreglárselas con poco implica vivir poco. Que renunciar a necesidades implica tener una vida bastante insatisfactoria. Al final, es ver que hay una gran pasión por no desgastarse, por

conservar las propias energías, ya que no se tiene fe en poder obtener más.

Es necesario identificar el ideal del yo tan inalcanzable que tiene. Un ideal construido de visiones de sabiduría y conocimiento profundo y elevado, de grandeza, de fuerza avasalladora, de poder, incluso de omnipotencia. Tomar conciencia de esto ya ayuda a comenzar a aproximar este ideal un poco más a la realidad, elevando así el nivel de autoestima, que está especialmente bajo.

La evitación del conflicto

El conflicto se vive a nivel interno y es necesario ver los tributos que esto conlleva. Por un lado, el precio es la autoagresión al internalizar la rabia, la ira interna. También, el matar al otro internamente: el cortacabezas interior. Es útil reconocer el mecanismo por el cual, ante lo que se percibe como una agresión especialmente dolorosa, se desarrolla internamente un gran resentimiento que, sin embargo, el cinco conservación apenas se permite expresar hacia afuera. La consecuencia más habitual de este resentimiento es una reacción de alejamiento que puede ir unida a determinadas acciones si se ve amenazado el propio espacio seguro. El resentimiento es una constante y en algún momento se necesita ver hasta qué punto se produce un apego a él. Tanto es así, que este apego deriva en una actitud vengativa internalizada. Un testimonio puede aclarar tal proceso:

«Realmente, he ido dejando muchas relaciones tras haberme sentido dolido por algo. El proceso es siempre muy similar: primero sucede algo que me duele, no lo expreso, me lo quedo dentro y más tarde empiezo a tener sentimientos de rechazo o desvalorización hacia esa persona y me alejo, dejo de tener contacto

con ella. Normalmente, la persona en cuestión nunca llega a saber la razón de mi alejamiento», cuenta Ignacio Fernández.

Una forma típica de vivir el conflicto consiste en inhibir la respuesta, cambiándola a veces por la conducta opuesta a lo que se siente. Así, por ejemplo, cuando de forma inesperada alguien demuestra una actitud agresiva y exigente con un cinco conservación, puede que este acepte lo que se le exige para escapar de la presión, pero al tiempo comenzará a sentir por dentro una sensación de rabia contra sí mismo por no haber reaccionado de una forma más acorde con sus deseos, desplazando la acción.

«Cuando comencé aquel trabajo había ya tres personas allí, y una de ellas tenía la única copia de la llave para entrar. Durante el día, el edificio permanecía cerrado, así que teníamos que abrir y cerrar a la entrada y a la salida. Yo tenía tendencia a llegar tarde y desde el principio me pareció muy humillante tener que estar a expensas de que otra persona me abriera, haciéndome ver mis retrasos. Quizá en un principio cuestioné el sistema, pero pronto lo acaté, al menos aparentemente. No obstante, transcurrido un año de esta situación, cuando las circunstancias resultaron favorables, conseguí que el responsable me entregara otra copia de las llaves, lo que enfureció mucho a la persona que hasta entonces había disfrutado de ese poder. Esto suscitó un conflicto que se mantuvo encubierto durante mucho tiempo hasta estallar años después», relata Ignacio.

La acción clandestina

Actuar en secreto para que sus acciones no le comprometan se convierte en una forma de rehuir la confrontación y de evitar generar expectativas o relaciones de dependencia.

La hiperadaptabilidad se manifiesta, por ejemplo, en una forma compulsiva de decir que sí ante una demanda externa, si la negativa puede resultar incómoda o conllevar un conflicto, y en decir lo que uno cree que la otra persona quiere oír. El cambio consiste en ver hasta qué punto esto implica una traición a sí mismo y lleva a renunciar a la satisfacción de las propias necesidades.

La tendencia a anestesiarse, al olvido y a la confusión mental es otro rasgo notable de este carácter. Trabajar la atención y la intención en el momento en que suceden las cosas es una buena forma de contrarrestar esta tendencia. Hay una idea interna de no desgastarse por poner la atención en cosas banales para uno y una resistencia a recordar este tipo de cosas. Además, la propia costumbre de estar desconectado hace difícil un darse cuenta cabal de lo que sucede alrededor. Se pierde información y luego la acción se hace torpe.

«Parecer invisible, hacerme el sordo, esa era una forma de esconderme de mi propia sensación de incomodidad, de percibirme como un cobarde, un miedoso que, ante cualquier asomo de amenaza, corría a esconderse dentro de casa. [...] Yo nunca sabía si mis percepciones eran correctas, si mis reacciones eran adecuadas, si mis sentimientos eran aceptables», cuenta Luciano para describir su infancia.

Ver la propia retirada como una agresión también ayuda, permite responsabilizarse de ello, y por consiguiente, abre la puerta para poder ver el tributo que se está pagando por esta retirada en la propia vida. Permite también comprender conflictos de nuestra historia personal, dejar de vernos en ellos como víctimas y allanar el camino para poder comprender a los otros, sobre todo a los que nos hicieron daño. Es el comienzo para desactivar el resentimiento al que tanto se suele apegar.

La avaricia de tiempo

No perder el tiempo es una obsesión. Existe en el E5 conservación una pasión por aprovechar el tiempo pero sin un propósito claramente definido, es más bien algo difuso con lo que se conecta cuando está «perdiendo el tiempo».

Este carácter necesita ver hasta qué punto siente apego hacia objetos y lugares seguros, hasta llegar a transferir a estos sus vínculos afectivos. Algo parecido también sucede con las pocas relaciones que establece: aunque tiene escasa conciencia de su apego a ellas, en realidad siente un gran apego y posesividad.

«Hace poco comprendí lo que era el apego. Ese perderse en el otro sin límites algunos. Ese dárselo todo al otro y quedarse sin nada, desde un poco merecimiento, [comprendí] que me he defendido de pegarme con una extrema distancia, pero que cuando me abría y me relacionaba no solo me abría sino que me iba al otro extremo de pegarme al otro y perder mis sueños, mi piso, mis límites», relata Beatriz Helena Vega.

El E5 conservación también necesita darse cuenta del apego tan grande que tiene a las propias intuiciones, ideas o deducciones, y del empobrecimiento que supone aferrarse a ellas, cerrándose a otros puntos de vista. Darse cuenta de que muchas veces se viven las críticas o desacuerdos con estas ideas como una desvalorización personal y como una agresión. Y también cómo esto desemboca en una reacción que puede ser de ofensa o arrogancia, pero también de autodesvalorización.

Ante la pasión por lo elevado, por los mundos de fantasía, se hace necesario ver que constituye una búsqueda estéril si se hace desde la desconexión en un vano intento de dotar a la vida de sentido.

Comenzar a conectar

El primer punto de la reconexión con uno mismo consiste en reconocer las propias necesidades:

«Durante mi primer año de terapia viví una situación que para mí fue decisiva. Recuerdo una noche con mi pareja en que de pronto veo que se pone a llorar. No entiendo nada. Entonces, tras unos momentos me dice que ha decidido dejarme. Me quedo como en suspenso, comienzo a pensar: bueno, está bien, conoceré a otras más interesantes, me quedo libre, mejor, y cosas así. Sin embargo, tras unos instantes, comienzo a sentir un dolor muy grande, un dolor infinito. Algo dentro de mí decía: ¿ves?, te ha vuelto a pasar, lo has vuelto a perder. Entonces sentí que me lo jugaba todo en ese momento y lloré como nunca en mi vida, sentí literalmente que me rompía por dentro. Aquello también le llegó a ella al corazón y la relación siguió. Fue la primera vez en mi vida que me di cuenta de que necesitaba a otra persona», relata Ignacio.

Cuidar el cuerpo, el aspecto e imagen personal: darse cuenta que no es algo para los otros. Permitirse querer gustar a los otros y a uno mismo... Todo ello es fundamental.

«Para mí, cuidarse es tratar mi cuerpo con amor y deleite. Por ejemplo, antes veía la actividad física como algo útil para alcanzar un ideal, tener un cuerpo fuerte a través de someterlo a una disciplina, doblegarlo, y era como luchar contra mí mismo. Ahora he aprendido que la actividad física puede ser un placer. Sin perseguir una meta ideal, el disfrute está en la propia actividad en sí, lo que además me genera una sensación de más presencia, de más conexión con mi existencia», cuenta Ignacio.

La alimentación es otro factor a cambiar. Puede haber un desinterés, un descuido, un comer por comer. Otras veces puede

darse un comer compulsivo para llenar el vacío. También puede haber automatismos que conviene desterrar: comer mientras se lee, se ve televisión, etcétera. Se trata de transformar todo esto en un comer consciente y también en un comer con disfrute, con deleite.

Al principio hay un gran desinterés hacia la gente en general, por ejemplo, a perder el tiempo conociendo a alguien que no resulte interesante por algo. El cambio sobreviene al poner atención en los nombres, en las trivialidades que le cuentan a uno, pero se trata de una atención amorosa, que debe darse cuando surge un verdadero interés, sin que implique obligarse a hacerlo con todo el mundo. Respetarse a uno mismo en esto es importante. Hay que aprender a decir no cuando realmente no se quiere prestar atención.

Experimentar las situaciones de alegría, de júbilo, de risa descontrolada, de juego espontáneo, es otro elemento de transformación. Hace falta reconocer e identificar dos mecanismos: la congelación y la racionalización o intelectualización. Solo experimentando estas situaciones podemos tomar conciencia del efecto paralizante de estos mecanismos y permitir que se hagan más habituales y duraderas. No tomarse las cosas tan en serio y tampoco tomarse tan en serio a uno mismo es una actitud que también ayuda.

Y, por supuesto, sirve experimentar placer. Darse cuenta de que solo se puede gozar desde la confianza en el otro.

Otro terreno a explorar consiste en experimentar con la propia asertividad. Este carácter es tan poco asertivo que a veces le cuesta incluso entender lo que es. Comenzar a responder de manera diferente es una parte de la transformación: ser más congruente con uno mismo, probar a decir lo que uno quiere decir, aunque no sea lo que el otro espera oír...

Cuando entra en escena el enfado tan característico del cinco conservación, consistente en castigar en silencio, no hablar, poner mala cara, etcétera, se trata de tomar conciencia del malestar interior que le causa y de experimentar otras formas de reaccionar. Por ejemplo, compartir lo que se ha sentido puede ser muy liberador.

Mostrarse más forma parte muy importante del proceso. Salir de la cueva es también dejar que los otros le conozcan más a uno. A veces, es tanto el miedo a generar expectativas en los demás que hay una ocultación intencionada de sí mismo. De ahí viene la apariencia de raros. El trabajo es darse cuenta de que se puede compartir información sobre uno mismo, opiniones, emociones, gustos, y a la vez reservarse un espacio de intimidad. A veces hay un ansia de compartir todo lo más íntimo, y es ser capaz de compartir este espacio con quien uno quiera y cuando uno quiera.

Desapegarse de objetos queridos y de lugares seguros es un gran paso adelante. Hay mucho apego y transferencia emocional a ciertos objetos personales; el primer paso para ello consiste en tomar conciencia de tal apego y avanzar aún más probando a soltar lastre.

¿Cómo resulta todo este proceso? La transformación consiste en ir sintiendo más vida, en adquirir una visión nueva de uno mismo y del mundo. Es también descubrir que la vida duele y sobre todo es descubrir lo que es el amor. Y este es un gran descubrimiento. Abre la puerta a vivir las relaciones de forma más intensa, a desarrollar la confianza. También desde ahí puede haber una intuición nueva de lo que en verdad significa lo espiritual.

Ocupar el propio espacio

Tomar el propio lugar es activar un antídoto contra la resignación. Es típico del E5 conservación resignarse antes que arriesgarse: «arriesgarse ¿para qué?», «no vale la pena», son los pensamientos habituales. Se trata de una vía de renuncia desde el miedo a que no se va a poder conseguir lo deseado. Hay deseos, pero se subliman, se desvían, se sustituyen por pequeñas cosas o simplemente se anulan. Pues bien, se trata de probar a arriesgarse, de comenzar a identificar los propios deseos y necesidades y dar paso a la acción para lograr al menos algunos de ellos y sentir qué es lo que sucede con ello.

El siguiente paso es desarrollar más la presencia, participar ahí donde se está. Esto abre al E5 conservación a estar más conectado y genera relaciones más intensas con las personas del entorno. Implica estar más disponible a las demandas de los demás y también permitirse necesitar de los otros. Es un trabajo de desarrollar la confianza en uno mismo y en los demás.

Es necesario aprender a expresarse de una forma más directa. Pedir de forma más clara, hablar en voz más alta. Aceptar que unas veces le escucharán y le harán caso y otras no. Lo mismo pasa con las opiniones y las propias ideas: se trata de expresarlas cuando así se quiera, aceptando que unas veces gustarán y otras no. Es importante desapegarse de las propias ideas y conclusiones.

Desarrollar la empatía significa ponerse en el lugar del otro. Ver desde la perspectiva del otro. Desarrollar la comprensión y la compasión.

Ocupar el propio espacio es otro atributo que ayuda. En los ámbitos sociales, en el trabajo, etcétera, es transformador ocupar el propio lugar. Lo opuesto a esconderse y desconectarse es mos-

trarse y estar conectado, siendo respetuoso con lo que sale de uno mismo. No es un salir abrupto y torpe sino consciente y conectado, congruente con el propio sentir, con la conciencia de las propias necesidades que se tengan y con los propios miedos.

A menudo, será necesario hacer lo que más le cuesta a un cinco conservación: dar clases a grupos, llevar grupos de terapia, hacer terapia individual, dar conferencias, liderar un equipo, por poner algunos ejemplos. Y también permitirse vivir sus emociones y sus instintos. Probar a dejarse ir.

«Mi sexualidad despertó desde edades muy tempranas y siempre estuvo ligada a mi fantasía, podría decir que las creaciones de mi imaginación mediaban siempre en mi experiencia y deseo sexual. Una fuerte contradicción entre una gran necesidad y deseo y un gran miedo me llevaron hasta el final de la adolescencia sin tener una experiencia real con una mujer. Y también entonces siempre necesitaba recurrir a las creaciones de mi imaginación. El primer gran paso fue la experiencia de sentir a la que era mi pareja como alguien real, sentir su deseo por mí, por mi cuerpo, y reconocer el miedo que sentía a abandonarme al placer, a entregarme al placer con ella. Viví un gran avance. Años más tarde otra experiencia me conectó con un gran deseo por otra mujer, correspondido, que me llevó a sentir por primera vez en mi vida estar totalmente entregado, de una forma pasional e instintiva, vivir algo así como el sueño cumplido de ser a través de entregarme al placer», narra Ignacio.

Otro paso es el de reconciliarse con su masculinidad o feminidad, según corresponda, que están tan suprimidas por una tan escasa vivencia de su parte instintiva. Esto supone recuperar la propia agresividad, entendida como *ad gredere*, ir hacia, poner la energía en conseguir un objetivo, satisfacer una necesidad.

Celebrar una fiesta de cumpleaños y, en general, organizar

fiestas por diversión sirve de mucho. Esto puede ser muy bueno por lo extraño que le resulta a este carácter ser el anfitrión en uno de estos eventos. Y además es probable que descubra que en realidad le gusta.

Permitir que sus amigos se puedan conocer entre sí, sacarlos de los compartimentos estancos donde a menudo los tiene, y hacerlo poniendo conciencia en ello, será un paso adelante.

Puede ser bueno aprender chistes y contarlos. Hacer reír. Reírse de uno mismo y, en general, dar vida a su niño interno.

«Para mí es permitirme hacer locuras, darme el lujo de decir lo que pienso, permitirme un poco de narcisismo, de autobombo, de autocomplacencia, darme un respiro, una satisfacción», comenta Maurizio Cei.

Florecer

Es llegar a darse. Darse a la vida a través de los otros. Dar su tiempo y su atención. Es encontrar el para qué está uno en el mundo. Encontrar qué es lo que esperan la vida y el mundo de nosotros. Este no es un objetivo, es un proceso. Requiere desarrollar una intención de ir hacia y actuar lo que haya en el presente. Un ejemplo puede resultar ilustrativo:

«Durante mi proceso terapéutico y mi formación como terapeuta pasé por varias fases. Al principio era algo que hacía para mi propio crecimiento, ni por asomo me imaginaba de terapeuta. Más tarde apareció en mí el deseo de ser terapeuta algún día, ya que me di cuenta de hasta qué punto eso me ayudaba a estar conectado, pero lo veía como algo lejano, algún día cuando me hubiera preparado suficientemente y obtenido los títulos necesarios. Finalmente he comenzado a ejercer como

terapeuta con mis recursos actuales. Primero fue organizar y llevar un grupo de meditación zen. Luego surgió la idea de hacer un taller de gestalt, después un ciclo de talleres de bioenergética. A continuación apareció una persona que me pidió terapia individual, luego una compañera me envió otro paciente... A lo largo de este proceso pude vivir mis miedos, mis inseguridades, mi ignorancia, pero también descubrí que tenía muchos más recursos de los que creía y cada vez fui confiando más en mí mismo», relata Ignacio.

Desarrollar un compromiso de servicio es fundamental, en el ámbito que para cada uno tenga un sentido personal. Por ejemplo, el trabajo con grupos, ejercer de terapeuta o similares.

La meditación, naturalmente, será más útil una vez iniciado un proceso de autoconocimiento, pues sin tal proceso existiría el riesgo de usarla como elemento de refugio. Puede servir conectar con el «sin propósito definido», «sin buscar nada» del Zen.

Liderar, encabezar, motivar, tomar las riendas, en todo caso desde un propósito con sentido personal, son elementos transformadores, siempre desde un propósito congruente con un ir hacia la autorrealización. Sea cual sea el punto del camino en el que uno se encuentre.

«Embarcarme en un proyecto que supone abrir mi propia consulta, tener un centro de psicoterapia con otras personas, ha supuesto para mí atreverme a dejarme ver, salir al ámbito público, consciente de mis miedos y dificultades y también de las satisfacciones y oportunidades que me ofrece», comenta Ignacio.

Ayudar a los otros a sanar es otro paso más. Desde donde uno esté y con los propios recursos, sea como terapeuta o como maestro, padre, hermano, amigo o lo que sea. Esto puede llevar a conectar cada vez con mayor frecuencia y contrarresta la tendencia al ensimismamiento.

Por último, ayuda especialmente trabajar y equilibrar los tres amores a través de las relaciones, dando más espacio al amor compasivo-maternal y recuperando y dando vida al amor erótico o amor-goce.