Eneatipo VI: el Miedo

Si el E9 busca superar la angustia de la separación con el olvido o la ilusión de que esta nunca haya existido, el E6 tiene una conciencia sorprendente de la *pérdida* y, ante ella, reacciona de forma compulsiva para defenderse del peligro irremediablemente difundido en el mundo externo.

La pasión Miedo implica una necesidad compulsiva —no determinada por los acontecimientos internos o externos— de moverse en la relación y en el mundo siempre en un estado de alerta. La angustia de la pérdida de sentido se convierte en constante ansiedad de fondo que logra atenuar con una separación neta entre el bien y el mal. Es como si, ante la angustia de sentirse perdido y fragmentado, el E6 solo encontrase alivio en defenderse sin cesar del peligro, con la ilusión de que el Miedo le garantizará el control para así prever de dónde o de quién llegará ese peligro. La angustia se canaliza a través de la búsqueda del enemigo —causa del daño padecido—, llegando a preferir incluso sentirse él mismo culpable para evitar la navegación en un océano incontrolable.

Esta tensión implica una desconexión de las propias emociones y una parálisis de la acción, porque ya que cada acción sería

una posibilidad de error (culpa que merece un castigo) y cada error sería irreversible, se paraliza ante la experimentación.

Trata de prever las dificultades utilizando el pensamiento como posibilidad de controlar y estudiando la consecuencialidad de las causas y los efectos (como en un partido de ajedrez). En lo profundo, la ansiedad está íntimamente conectada con el temor de ser él mismo la causa (culpa) de la separación, del rechazo, y por lo tanto su estilo interpersonal y la filosofía que lo mueve en la vida están siempre basados en una acusación y desvalorización de sí, un profundo rechazo de sí (fijación).

Durante la infancia, se observa a menudo la falta de una guía o autoridad paterna (entendida aquí como función no necesariamente identificable con el padre físico) conectada con la realidad, irracionalmente punitiva o emotivamente peligrosa, y una relación con el padre o con la madre vivida, por una parte, como castrante y perjudicial, y por la otra, como fuente de protección.

Como todos los esquizoides, el E6 escinde el bien y el mal, lo bueno y lo malo, identificándose alternativamente con uno o con otro, *en un constante tentativo de sentirse bueno para ponerse a* salvo del peligro de ser castigado y, por lo tanto, ser merecedor del rechazo; encuentra refugio en la búsqueda de significados e interpretaciones de la realidad, con una modalidad de pensamiento rumiante y laberíntica, perdiendo así completamente el contacto con la realidad misma.

Por lo que se refiere a las relaciones interpersonales, esta actitud se centra a menudo en la percepción del otro como eventual enemigo; cultiva la desconfianza en lugar de mantener el contacto con las dificultades o el dolor que la relación íntima puede implicar. La acusación es su estilo de contacto consigo mismo y con el mundo, y tiene la finalidad de controlar adónde está el

mal, adónde está el enemigo, terminando luego por reconfirmarse como enemigo de sí mismo.

La instintividad debe ser controlada y mantenida a raya porque entregarse significaría abrir las puertas a una invasión externa devastadora, piensa el E6: la cabeza debe quedar siempre al mando de las experiencias.

E6 social: Deber

He aquí lo que llamo un «carácter prusiano». El E6 social es frío, muy formal. Kant, por ejemplo, fue un gran filósofo. Era prusiano, y los prusianos tenían esa forma de carácter que siente un gran amor por la precisión y una intolerancia por la ambigüedad. Esto es, precisamente, el completo opuesto del seis conservación, que es cálido y siente demasiada permisividad por la ambigüedad.

Entre los nazis había muchos seis sociales. Su comportamiento es muy visible: «esta es la línea, la línea del partido, la línea que define cuáles son los chicos buenos y cuáles son los chicos malos... y lo que necesitamos hacer y lo hacemos muy eficientemente». En eficiencia, el E6 social es parecido a un E3.

Ichazo utilizó la palabra *deber*: es más que estar solamente preocupado por el deber, pues los seis sociales están preocupados ante todo por el punto de referencia. Tienen la mente de un legislador, las categorías claras. Su orientación intelectual es la de saber muy bien dónde está el norte, dónde está el sur, y el oeste, y el este, y...

Y si alguna vez quisieran convertirse en seres humanos, primero necesitarían volverse locos y olvidarse de todos los puntos de referencia. Necesitan olvidar el deber —nada de deber— y conectar con el instinto y la intuición, con la vida.

La transformación en el E6 social
por Gerardo Ortiz

Después de años de trabajo personal, ¿qué va quedando atrás?

Me parece una tarea muy difícil hacer una autovaloración de mi proceso a través del tiempo y no caer en la tentación consciente o inconsciente de favorecerme en la evaluación, pretendiendo vender la idea de que en la actualidad estoy mejor. Sin embargo, el poder reconocer la gran subjetividad en la que puedo caer al hacer esta autoevaluación, me obliga a ser más estricto y exigente al aplicarme este examen, haciendo un ejercicio de honestidad.

Con este preámbulo explicitado, puedo referir mi conclusión, compartiendo que un elemento significativo en este diagnóstico es la sensación de bienestar conmigo mismo, conseguida en época reciente. Esta es una verdadera novedad, ya que durante muchos años de mi vida sentí un profundo rechazo de ser como era y mantuve una férrea pelea en contra de mí mismo.

Esta *sensación sentida* —como la llama Eugene Gendlin en su libro sobre Focusing— de profundo bienestar, gusto y alegría por ser como soy, es el sello de garantía de que no me estoy autoengañando y de que este aprecio que ahora siento por mí es el fruto conquistado a lo largo de años de trabajo y compromiso con mi transformación personal.

Reconozco que varios rasgos característicos y definitorios de mi personalidad no han dejado de manifestarse. Sin embargo, puedo asegurar convencido que han atenuado su intensidad.

No he dejado de sentir ansiedad, pero ya no es una experiencia que me atrapa y se posesiona de mí. Ahora es más ligera y esporádica en su presentación y, la mayoría de las veces, controlable.

Estoy aprendiendo a ser paciente y a no enojarme cuando las cosas no salen como pretendo o no tengo el control sobre ellas.

De igual manera, he incorporado la flexibilidad a mi repertorio conductual y a mi cuerpo a través de la danza y la expresión corporal, lo cual me ayuda a no obsesionarme en pretender que todo tiene que hacerse bajo mis códigos o puntos de vista.

También he conseguido disminuir significativamente el enjuiciar —ese deporte o pasatiempo preferido que nos atrapa a las personas del seis social—, reconociendo también que este aspecto está íntimamente entrelazado con la autoestima, pues cada vez que hacía un juicio, indirectamente estaba manifestando con soberbia que las personas a quienes sentaba en el banquillo de los acusados eran inferiores a mí.

En la actualidad no necesito rebajar o restarle autoridad a nadie para sentirme valioso. Ahora me reconozco importante y con valor, sin tener tampoco que irme por la vanidad o la arrogancia. Ya no tengo miedo de mostrarme ni experimento culpa por no ser como los otros quieren que sea. Los episodios de inadecuación aparecen cada vez con menos intensidad, son más esporádicos y me siento más capacitado para sociabilizar, dejando atrás la timidez que me acompañó durante largos años de mi vida.

Entre las asignaturas pendientes, reconozco que la toma de decisiones es aún un tema a seguir trabajando, pues si bien es cierto que me detengo mucho menos ante el reto de los cambios, aún no lo hago a la velocidad que me gustaría.

Rasgos y actitudes adquiridas durante el proceso

Al contactar con mis emociones más profundas y expresarlas de manera adecuada, he hallado tranquilidad y calma interior, desa-

rrollando capacidad para ser paciente, para conmoverme y entusiasmarme.

Al tomar decisiones desde la fuerza y el valor he sentido cómo se incrementaba mi autoestima, y he podido soltar la creencia de que «todo va a ir mal». Lo mismo me ocurre al disentir de autoridades y expresarlo, y también al manejar mejor la frustración, aceptando que no puedo agradarle a todo el mundo y dejando de imaginar lo que otros puedan pensar de mí, al tiempo que evito autojuzgarme y juzgar a los demás.

Ha nacido en mí una auténtica alegría de vivir, lo que me ha llevado a conocer a gente nueva y a establecer un mayor número de vínculos afectivos; ahora me entrego confiado al flujo de la vida, aceptando lo que es, lo que viene, fluyendo con intuición, deteniéndome solo lo necesario en el pensamiento para, de inmediato, actuar con libertad y valentía.

Me reconozco con mejor sentido del humor, me río con soltura, incluso de mí mismo. Me descubro flexible y abierto a escuchar otras opiniones distintas de las mías. Encuentro benevolencia con aquellos que me confrontan, sin desacreditarlos automáticamente en mi mente. Soy más autoindulgente, me veo con ojos menos críticos y soy capaz de acogerme, arroparme, y aceptarme en mi debilidad y con mis errores.

Confío en mí. Soy más seguro de mi físico, de la energía que mi presencia irradia, de mi conocimiento y sabiduría, de mi poder sexual. De tocar y ser tocado. Vivo el placer con gusto, lo gozo.

¿Qué ayuda en el camino?

Confieso que, en mi caso, el camino aún está haciéndose y, sin embargo, he andado con pasos decisivos, dados gracias a desblo-

quear o completar, mediante ejercicios terapéuticos, situaciones íntimas que han sido barreras en mi vida.

Como, por ejemplo, enfrentar el miedo. Hacer frecuentemente algo que me da miedo o que puede provocármelo, sin poner en riesgo vida alguna, sabiendo que el miedo es un aliado, no un obstáculo. Reconocerlo, reconocer mi duda, mi ambigüedad, ha sido doloroso y a la vez liberador. He soltado la necesidad de ser perfecto. Otras veces he fallado de manera intencionada en alguna responsabilidad que me ha sido confiada, como llegar tarde a uno de mis grupos terapéuticos, por ejemplo.

Al expresar mi desacuerdo con la autoridad y defender mi postura, consigo actuar con determinación y fuerza, con coraje, sintiendo el impulso sin importar lo que digan. Por otro lado, practicar el amor compasivo conmigo mismo me ha servido para curarme de la autoexigencia y la autocrítica.

El teatro terapéutico me ha ayudado. Exagerar mi propio carácter, mis gestos o actuar mi opuesto me ha liberado, pues me ha permitido llevar a mi vida cotidiana una herramienta antídoto contra mi personaje. Todos los días salgo de casa *como si* fuera valiente.

Como psicoterapeuta que soy, el enfoque gestáltico y corporal, el proceso SAT, el contacto con Claudio Naranjo, con su ser y su labor, la meditación, el trabajo corporal, la expresión, la biodanza y el movimiento auténtico me han ayudado en mi proceso de descubrirme: quitarme lo que me cubre y no me permite brillar con luz propia.

De manera más particular, me ha servido el trabajo con mis figuras parentales: me ha valido desligarme de la toxicidad de mi madre, una mujer muy miedosa que me amamantó con su inseguridad, al igual que sacudirme la sombra gris de un padre sin agallas.

Una relación diferente delante del ego

Ante todo, quiero mencionar la conciencia y aceptación del ego como la estructura psíquica que me ha ayudado a llegar a donde estoy. Saberme, reconocerme y aceptarme cobarde ha sido una misión dolorosa y triste, y también ha sido la catapulta que me ha lanzado a salir de mí y comenzar a atreverme. He aprendido a vivir sin un guion previo, con la certidumbre de tener el valor de esperar lo que venga, sabiendo que en cada momento tendré la respuesta adecuada. Estoy aprendiendo a tolerar la incertidumbre.

Aquí, quiero referirme a cambios conseguidos en mi quehacer profesional como terapeuta. Antes, al dar terapia, estaba muy preocupado por determinar cuál sería mi siguiente intervención y me llenaba de ansiedad anticipatoria buscando cumplir con mi esquema mental de cómo debería seguir el proceso en cada sesión. Ahora nunca sé cuál será mi siguiente intervención, me quedo en silencio, sin recurrir a ningún patrón establecido en mi mente, de cómo ser un buen terapeuta y cómo se desarrolla una buena sesión. En lugar de eso, espero, estoy plenamente presente, en contacto conmigo y con mi consultante, y algo siempre surge, y es justo eso que aparece, lo que me indica mi siguiente paso. Esto me hace disfrutar mucho más de mi trabajo y cada sesión es una experiencia única y maravillosa. No hay dos iguales.

Estoy en contacto profundo con mi deseo versus lo que *debería* sentir, juzgo menos de forma severa, crítica. Reconozco mis miedos, dudas, ansia y ambigüedad, aunque, paradójicamente, encuentro serenidad y alegría, con menos dispersión mental. Estoy más atento.

Qué nos ha ayudado a ir abriendo el corazón

Evidentemente, el proceso SAT, cuyos módulos he cursado dos veces, ha sido fundamental. Y también el retiro de meditación con Claudio Naranjo durante diez días, donde su presencia y su indicación, en un momento decisivo en que me sugirió practicar movimiento auténtico, me llevaron a contactar con una experiencia transpersonal que inició con pánico y terror de mi parte, en donde por momentos creí estar enloqueciendo, pero que pude sostener, y esa sensación transmutó en una muy profunda experiencia de contacto con una presencia infinitamente amorosa en mi interior.

Me ha ayudado la meditación, el trabajo terapéutico gestáltico y corporal, el trabajo energético, la respiración, la expresión corporal, el desbloqueo de segmentos corporales; los talleres de sensibilización y contacto en los que soy facilitador; los ejercicios de respiración holotrópica con música clásica, sobre todo la sacra.

En mi trabajo como terapeuta estoy constantemente ante las realidades dramáticas de mis pacientes, quienes generosamente me comparten su intimidad lastimada, generando en mí el efecto de la gota de agua que cae constante y que, a fuerza de golpear la piedra, poco a poco la va horadando. El mismo efecto es producido en mi corazón por el cotidiano compartir desde el dolor de mis pacientes, dándose sutil y lentamente una apertura, desde la comprensión y solidaridad compasivas.

Me ha servido participar en rituales y celebraciones indígenas con plantas sagradas, como el yopo, cuya influencia hizo que conectara en mi interior con lo que llamo el álbum de mi vida. Visualicé a muchísima gente de la cual ya no me acordaba, como el chófer del transporte escolar del jardín de niños al que asistía a mis cuatro años de edad, y a mucha otra gente que a lo largo de

mi vida juzgué insignificantes, como la viejita doña Cande, que atendía la tiendita a la cual mis hermanos y yo solíamos ir a comprar dulces cuando éramos niños.

También vi a mi madre y a mi padre con mis abuelos y con mis bisabuelos y a muchos otros hombres y mujeres que desfilaban con ellos frente a mí, y de quienes tuve la certeza eran mis ancestros. No faltaron en esa visión un grupo de personas que han sido, a lo largo de mi vida, mis benefactores o maestros. En un momento dado irrumpí en un llanto apacible, sintiendo una profunda gratitud por cada una de las personas que aparecieron en mi viaje, reconociendo que todos ellos habían aportado algo a mi vida y me habían enriquecido.

En otra ocasión, la ceremonia indígena fue animada por la planta sagrada del yagé, y con el riesgo de parecer irreverente a un público religioso, me atrevo a comparar este ritual con el recibir el sacramento de la eucaristía. Una presencia mística se manifestó en mí y una voz profunda que emergió de mi interior me apelaba a rendirme a lo divino, reconociendo en todo lo existente y en todas las personas, la manifestación de Dios.

Experiencias como estas me han motivado a practicar el amor compasivo y a ir abriendo en más medida mi corazón, así como a mirar a los demás, más allá de la apariencia, buscando su esencia, aceptándolos como son y reconociendo su riqueza interior como seres humanos.

Recomendaciones para el trabajo terapéutico con un ego seis social

La premisa es que las personas de este carácter hagan mucho trabajo corporal, ejercicios de arraigo, danza, movimiento espontá-

neo, ejercicios de sensibilización y contacto, promover la exploración del placer (experiencias dionisíacas); trabajo con creatividad y expresión artística (barro, pintura, escultura, etc.), favoreciendo la expresión de sentimientos y focalizando el contacto con las emociones.

También ayuda meditar e incluso practicar la técnica del stop de Gurdjieff, en que varias veces al día, hacemos un alto para responder qué estoy haciendo, qué estoy pensando y qué estoy sintiendo. También es necesario trabajar con el amor compasivo para equilibrarlo con el amor admirativo o devocional, que casi siempre es el más desarrollado.

Hay que poner mucho énfasis en generar confianza en sí mismo.Hay que ayudarlo a descubrir el valor para actuar y tomar decisiones siguiendo el impulso para cuestionar las normas, las estructuras, la sumisión, la obediencia y la necesidad de quedar bien. Es importante que el paciente aprenda a actuar de forma inmediata, pues así no da tiempo a que la duda aparezca y, por lo tanto, tampoco aparece la ansiedad.

El estado óptimo de un seis social

El estado óptimo de un eneatipo seis, subtipo social, será, en mi opinión, la plena aceptación de mí mismo y de mis miedos. Esta aceptación me permitirá relajarme y concebir un profundo estado de gratitud, de alegría y de autoconfianza. Liberado del sentido del deber, podré escoger día a día la vida que quiero vivir, confiando con el corazón y en mi intuición, sintiéndome amado por aquello que soy y no por lo que hago.

De este modo, el siguiente paso consistirá en vivir libremente mis emociones, conteniéndome a mí mismo con bondad,

siendo sobrio pero con sentido del humor, optimista, alegre, experimentando la vida con serenidad, tranquilo y en paz, abierto a la diversión, al gozo y al placer.

Expresaré mi amor incondicional y ausente de juicio, equilibrado en los tres amores; me mostraré y seré asertivo y confiable sin explicar ni justificar las acciones, aceptando el error y la capacidad de corregir, de parte mía y de los demás. Viviré creando un mundo de posibilidades, con más tranquilidad, enfrentando aquello que llega en el momento sin pensar en hipótesis, riesgos o peligros.

E6 sexual: Fuerza

Y aquí está el llamado carácter contrafóbico: el E6 sexual va en contra del miedo. Así que podríamos llamar *fuerza* a esta necesidad neurótica. En un nivel descriptivo, podemos decir *fuerte* del mismo modo que un seis conservación puede ser tildado como una persona *débil*. El uno es un conejo y el otro es un bulldog: un contrafóbico es muy parecido a un perro ladrador. No siempre muerde, ladra más de que muerde, pero tiene un aspecto feroz. La necesidad no consiste solamente en sentir fuerza, sino también en ser capaz de intimidar. El programa interno dice que la mejor defensa es un buen ataque.

Un chiste muy ilustrativo al respecto: una hombre fue a visitar a varios psiquiatras porque escuchaba ruidos de alas en su dormitorio que le impedían dormir. Un psiquiatra novedoso le da una pistola diciéndole que va a acabar con su fobia disparando, «porque sabes que eres más fuerte». Lo siguiente fue un gran escándalo: el hombre mató a su ángel guardián.

Así que estos son los locos que van en contra del peligro, que pueden matar a cualquiera porque cualquiera puede convertirse en algo peligroso.

La transformación en el E6 sexual por Grazia Cecchini

Con aportaciones de Mireya Aregui y Barbara Grassi

La conciencia de la pasión

El primer paso hacia la transformación del seis contrafóbico no es fácil: reconocerse en el E6 significa tomar contacto con la parte pasional/emocional que es el miedo. Para reconocer el miedo como motivación subyacente al comportamiento y a la estructura cognitiva, el contrafóbico tiene que dar un paso paradójico: sentir la *emoción* miedo.

A nivel emotivo, el contrafóbico siente miedo, pero hay una redefinición del mismo en términos de obstáculo, límite y defecto vergonzoso del que se debe liberar. Para esto, desarrolla una serie de comportamientos cuyo objetivo es convencerse a sí mismo y a los demás de que no es víctima del miedo. Ser *descubierto* como miedoso significa reactivar la sensación de indignidad e inseguridad que trata de esconder a través de su pasión específica: la fuerza.

Se podría decir, por lo tanto, que el primer paso consiste en sentir la inseguridad y la sensación de indignidad, bloqueando toda tentativa de atribuirla a eventos o personas culpables de ser *malas* o *poco comprensivas*.

Por suerte, la vida nos ofrece muchas ocasiones para ello: en mi caso, el primer contacto a nivel consciente con el miedo y la inseguridad tuvo lugar a los 17 años, cuando me embistió un automóvil:

«El impacto fue suave y sin daños, pero a este siguieron dos meses de ataques de pánico. El miedo llegó improvisamente, fue vasto, y la conciencia básica: se puede morir. La emoción se fijó a la idea obsesiva de la muerte e impidió el paso ulterior: la conciencia de la necesidad de seguridad y protección... Pero me di cuenta de la existencia del miedo».

Para Barbara, el primer contacto significativo se produjo cuando la mandaron interna a un colegio: «..en aquel lugar, sola y con la obligación de quedarme (porque así lo quería mi madre) y de controlar a mi hermano mellizo, sentí un terror enorme que paralizó mi capacidad de expresar lo que sentía siquiera con un normal llanto, pero al mismo tiempo era esta incapacidad de llorar lo que aumentaba en mí la conciencia de la fuerza y la resistencia». La situación paradójica es aquí muy clara.

Para Mireya, el contacto intenso con el miedo se produjo con ocasión del ingreso de su madre en un hospital: «La subieron, aún estaba anestesiada y ella no respondía a mi llamada. Un escalofrío me recorrió el cuerpo; pensé que mi madre había muerto. Allí estaba yo, petrificada, y cuando las enfermeras me vieron, comenzaron a preguntar quién era, quién me había dejado entrar y me sacaron de la habitación».

Desde el punto de vista de la conciencia, el proceso SAT y el reconocimiento del carácter seis según el eneagrama son fundamentales, porque la conciencia de que el miedo es la necesidad neurótica fundamental y la fuerza su directa manifestación, ayuda al contrafóbico a dar un significado existencial a su modo de ser, superando el obstáculo del miedo como emoción sintomática que debe ser eliminada. Se amplía el horizonte de la conciencia más allá del aspecto estrictamente psicológico. Es difícil que un camino psicoterapéutico clásico enfoque este punto tan significativo.

Una vez que se reconoce el miedo como pasión, se toma contacto con el verdadero autoengaño: la fuerza.

En los contrafóbicos, la fuerza se cultiva a menudo a nivel físico (casi todos han dedicado tiempo a deportes o experiencias físicas que servían para sentirse fuertes muscularmente). Otro rasgo es el de la fuerza como resistencia a la fatiga, a la represión, a la humillación y al dolor mismo. Este aspecto lo hace asemejar a un E4 conservación. La diferencia es que el E6 sexual *cultiva la fuerza* como ilusión para sostener el ataque del otro y el miedo.

No obstante, para que se produzca una transformación es necesario llegar a niveles más profundos: reconocer la fuerza como una identidad sustitutiva que colma la profunda sensación de no ser dignos y que está puesta al servicio de no sentir necesidad del otro. «Si soy fuerte no caeré en la relación y no me van a herir». «Si soy fuerte, puedo existir, ya sea que tú/el otro esté en relación conmigo (porque sabré defenderme), ya sea que tú/el otro me abandone». La ilusión neurótica de la fuerza está directamente conectada con la ilusión de independencia e incolumidad, y también con el rasgo narcisista de la megalomanía.

Para penetrar profundamente en el significado de la fuerza, es importante comprender lo que implica ser un subtipo sexual: en el contrafóbico no es fácil percibir la energía que pone en la relación de pareja porque lo esconde a sí mismo y a los demás. En realidad, su búsqueda pasional de la fuerza está íntimamente ligada a la relación amorosa (ataque y fuga de la intimidad).

En el proceso de transformación son fundamentales la experiencia de debilidad y la de tener necesidad del amor del otro. A veces es también importante la debilidad física. Para mí han sido importantísimas las experiencias de ayuno a través de la práctica del yoga: «El ayuno lleva a un contacto emocional interior al cual no se puede reaccionar de modo adrenalínico, podemos solo en-

tregarnos. Esto me ayudó a sentir un modo de estar suave y lento, sin ninguna relación con estados de debilidad afectivos o que se pudieran relacionar con eventos externos».

Es difícil que un contrafóbico se entregue a un enamoramiento loco y pasional. Pero en realidad es una experiencia de la cual tiene necesidad. Algunas mujeres contrafóbicas dicen que ha sido muy útil no huir ante una relación amorosa y difícil. Despues de haber tenido una relación de casamiento en que me sentí protegida y dominante al mismo tiempo, el cambio en mi vivencia de mujer ocurrió por una relación extremamente conflictiva e insegura:

«Como de costumbre, habría mantenido la distancia controlando mis sentimientos. Gracias al trabajo analítico que hacía en ese momento, no entré automáticamente en el mecanismo de defensa de la evitación y me mantuve en relación. Esto trajo consigo estados emotivos intensos y una sensación de locura. Pero cuando salí del túnel me encontré más *fuerte* interiormente y con un estado de plenitud nuevo, producido por el hecho de haber vivido intensamente las emociones. Fue una experiencia de integración, porque este *estar* no me permitió la escisión sexo/amor y pensamiento/emoción. Y sobre todo desarmó mi convicción de base: que él fuera el culpable y yo la víctima».

La acusación. El rechazo de sí

No es fácil reconocer la acusación como *filosofía de vida*. La distorsión cognitiva es seguramente comprensible en el plano racional, pero es la parte que más se resiste al cambio.

El miedoso sexual parte de una desconfianza de base en relación al otro, del que piensa que seguramente le hará daño o le

engañará; por lo tanto, debe prepararse, con su fuerza, para no sucumbir. Pero la concepción profunda que un seis tiene de sí mismo es que ha causado la rabia del otro (porque ha sido malo, o porque no es adecuado, o no es bello, o molesta), y esto lo lleva constantemente a rechazarse a sí mismo.

Otro paso fundamental (probablemente el más fácil) relacionado con la desestructuración del error cognitivo nuclear consiste en reconocer el mecanismo de defensa de la proyección. Lo difícil es reconocer cómo la acusación del otro permite preservar la parte buena de sí. El contrafóbico, acusando al otro de ser culpable, se asegura de no ser señalado como malo y, por lo tanto, culpable; si esto se logra, no será castigado y, como consecuencia, expulsado.

Detrás de la fijación de la acusación hay una búsqueda constante y extenuante de no ser castigado, pero el comportamiento acusatorio permite encubrir la profunda creencia de ser el verdadero reo, el verdadero *malo*.

Para el contrafóbico, el monstruo es la punición de Dios y la consiguiente expulsión del Paraíso: este rechazo por parte de Dios ha sido el castigo original indeleble y no le queda otra posibilidad que proyectarla fuera de sí, sobre otro culpable.

El cambio está en abandonar la búsqueda ansiosa e ilusoria de ser *bueno*, aceptando y reconociendo la parte agresiva. El contrafóbico no es consciente de vivir con un gesto y una actitud agresiva hacia el otro.

«Hoy puedo situar el reconocimiento de mi carácter contrafóbico en la adolescencia (12-13 años), cuando después de extenuantes tentativas por "ser buena", haciendo constantemente votos y promesas —que nunca lograba respetar— a la Virgen, con ocasión de la preparación de la Primera Comunión, abandoné todo tipo de control y tuve un comportamiento de incontrolada agresividad. Hoy pienso que las enseñanzas sobre la

bondad y la santidad hayan actuado como un espejo respecto de mi sentimiento de exclusión, y decidí pasar a la parte opuesta: ponerme al lado de los excluidos».

Para un E6 sexual, las ideas locas, escindidas de la realidad, deben cambiar su valencia: «Aunque sea malo, no pierdo el amor», «aunque seas malo, me puedes querer», «aunque seas malo, te necesito». Para llegar a este cambio cognitivo el contrafóbico tiene que reconocer la propia parte del niño que necesita afecto y ternura. Tiene que reconocer que la eliminación de la *madre buena* (como diría Melanie Klein) no resuelve el dolor de la renuncia al amor. Y debe darse cuenta de que pone toda su energía en el control para no sentirse engañado o manipulado, negando así la necesidad de ternura.

El cambio más sustancial es la integración de bueno y malo en sí mismo y en el otro. Es abandonar la ilusión de encontrar en la vida otra persona totalmente buena (y, por lo tanto, confiable y no peligrosa).

Para obtener esta integración, una técnica milagrosa es la silla caliente gestáltica; creo que no hay otro método terapéutico que pueda tener tanto éxito como este para desvelar el engaño cognitivo del E6 sexual. La silla caliente pone de manifiesto el mecanismo de defensa de la proyección y las generalizaciones cognitivas, desmontando el esquema lógico *acusación–peligro–desconfianza* y desarmando al contrafóbico frente al contacto con la realidad.

El pensamiento y la fijación

La cualidad del pensamiento del contrafóbico refleja la ambivalencia en el contexto relacional. Como todos los E6, el contrafóbico tiene, a nivel afectivo, la sensación de estar atrapado en una

relación o situación de la que no puede huir. La relación amorosa es el lugar que más se busca, pero es este mismo lugar el que puede herirlo y donde puede perder totalmente su libertad y, sobre todo, su capacidad mental.

El estilo de pensamiento del contrafóbico es la duda. Tomar una dirección quiere decir actuar, y actuar quiere decir correr el riesgo de cometer un error irreparable. Cada error es, para el carácter seis, un error fatal y definitivo.

En el fondo, el contrafóbico tiene una fuerte sensación de ser *precario*, sea en la relación o en la vida misma. Nunca tiene la seguridad de pertenecer. Quiere pertenecer y, al mismo tiempo, tiene miedo de perder su libertad e *independencia (integridad) psíquica*. Trata de resolver la angustia de no pertenencia o de pertenencia manteniéndose en ambos lados, duda siempre sobre el camino que tiene que tomar. Esto le resulta funcional para mantener el deseo de pertenencia y, al mismo tiempo, el de ser libre, sin realizar ninguno de los dos.

En consecuencia, no logra sentirse amado y parte del otro, y no logra sentirse completamente libre. La verdad es que tiene miedo de la libertad. Es mejor ser héroes en un recinto delimitado.

Quedarse en la duda quiere decir salvar el pellejo.

El cambio en el ámbito del pensamiento es una parte muy dura de la transformación. No utilizar el pensamiento dubitativo quiere decir exponerse completamente; es como arrojarse al vacío, porque implica necesariamente una acción. Y si no se tiene la certeza de que sea la acción justa (es decir, no errónea) es mejor no moverse y usar la duda.

La fijación de la acusación y de la duda mantienen en pie el miedo de actuar porque actuar significa dirigirse hacia el riesgo del error irreparable. No actuar refuerza la sensación de vacío, el colmo de la pasión de la fuerza y del miedo.

Para transformar el estilo dubitativo en un pensamiento conectado con la emoción y la acción, es necesario experimentar que no existe una única verdad. Para el contrafóbico es como pasar de la ley causal de Newton a la teoría del caos. Nada es mensurable, nada es previsible, la única verdad es una nada fluctuante. Para el contrafóbico, esto es la verdadera locura, es la pérdida de sí, la disolución, que trata de evitar manteniendo el estilo de pensamiento y comportamiento dubitativo.

«El retiro marca en mí una manera nueva de enfrentarme a mis pensamientos paranoicos, llenos de dudas y juicios. Nació el juego, ponía mis pensamientos contrastantes y ambivalentes a luchar con espadas y me reía. Una vez me sorprendí a mí misma porque me reía sola en un autobús y la gente me miraba como si estuviera loca, lo que me producía más risa. Cada vez que conseguía jugar conmigo misma, mis pensamientos se disolvían, perdían su valor y se aliviaba mi obsesiva lucha con mi temido dios», cuenta Barbara.

Perderse en la locura, es decir, en el vacío sin espacio ni tiempo, es la cura. En este sentido, aventuro la hipótesis de que el zazen podría ser un tipo de práctica de meditación importante en esta fase de la transformación, porque crea una contención interior respecto del miedo a enloquecer. Al mismo tiempo, el seis sexual tiene necesidad de experimentar cosas locas, extravagantes, fuera de lo común.

La virtud: el coraje

Coraje es una palabra que un contrafóbico no siente profundamente hasta que no experimenta que el único camino para deshacerse de la angustia de la vida es la acción. No es importante ac-

tuar con justicia, sino actuar. Para el contrafóbico, coraje significa decidir una acción, equivocarse, no defenderse del error, no acusarse a sí mismo o al otro, aceptar las consecuencias. Es importante que alguien lo acompañe en la toma de decisiones para que pueda verificar que el error no es fatal, que se puede recomponer, que se puede pedir disculpas. Se puede caer sin morir y sin hacerse daño (fue mi descubrimiento más importante en la práctica de artes marciales). Tiene que experimentar que la angustia desaparece cuando actúa y no cuando ha actuado *bien*.

Desarmarse es el coraje también frente al dolor de la relación amorosa: desarmarse para abrirse a la ternura.

«Con la meditación he podido experimentar la ternura hacía mí, he aprendido un nuevo diálogo interior en el que hay un lugar para todo. En una temporada de profunda tristeza me visualizaba a mí misma como una madre que consuela en sus brazos a su niña triste, desesperada, y por primera vez me sentí amorosa conmigo misma, una madre que transmitía coraje», añade Barbara.

Casi todos los contrafóbicos tienen dificultades para sentirse apoyados y en sintonía con el mudra del coraje que corresponde a la virtud. Los puños cerrados en el pecho parecerían reflejar la rigidez de quien está cerrado y la fuerza que utiliza para defenderse. Cuando aprendí el mudra de mi virtud en el SAT, no lograba sentir su ayuda, me resultaba más útil dejar mis brazos y mis manos abiertos como para descubrir mi corazón. Solo con mucha práctica y profundizando en mi trabajo personal contacté con el sentido profundo del coraje: entrar en lo desconocido y en la acción espontánea y *loca*. Así, el mudra me reveló su sentido profundo, es decir, el coraje de abandonarme, de rendirme sea en el plano cognitivo (aceptar que no tengo razón), o en el plano emotivo (rendirme a lo desconocido).

La espontaneidad, la rabia y la sexualidad

El E6 sexual tiene la ilusión neurótica de ser espontáneo. Solo la experiencia profunda de la espontaneidad, tal y como se lleva a cabo en la terapia gestalt o en el movimiento espontáneo del proceso SAT, pone al contrafóbico en condiciones de reconocer su inhibición frente a la acción espontánea.

El seis contrafóbico manifiesta un marcado control sobre el cuerpo con el objetivo de cultivar la fuerza y de no sentir las emociones caóticas vinculadas con la liberación de la rabia o de la sexualidad libre.

Es importante subrayar que, mientras que la agresividad es el *gesto* predominante en el contrafóbico, la rabia no se expresa con facilidad en el contexto de la relación íntima —ámbito que sería útil para expresar los sentimientos o derechos; es más fácil para el seis sexual, seguramente, expresarla en las relaciones sociales que en las íntimas. Expresar la rabia en el contexto de la relación sentimental significa revivir el miedo de recibir agresividad, el miedo de ser castigado y el miedo de la antigua *expulsión*. Pero esto quiere decir llevar a la práctica el auténtico heroísmo.

Igualmente, la expresión libre del erotismo y de la sexualidad está inhibida por cuanto significaría poner en juego el área del placer.

El seis sexual vivencia también el placer con ambivalencia: mientras por un lado lo busca (instinto sexual), por el otro no lo puede demostrar porque el placer está muy relacionado con la entrega al otro. Y para las personas con este carácter, el otro es siempre un potencial enemigo.

Además, liberar la sensualidad y el erotismo significaría dejar espacio a la ternura, es decir, mostrar el lado débil. Ser tiernos trae consigo el miedo a que el otro pueda aprovecharse

del lado débil y desvela también la vergüenza de sentir miedo.

El contrafóbico resuelve este conflicto separando las emociones: la agresividad comportamental está desconectada de la experiencia profunda de la rabia, y el sexo, completamente separado del sentimiento de amor e intimidad.

Bajo este aspecto, la transformación ha demostrado un progreso importante en la práctica del movimento espontáneo. Todas las personas E6 sexuales se declaran estupefactas de la potencia de este instrumento y todas reconocen que el movimiento espontáneo se debería practicar toda la vida, no solo para conectar e integrar las partes escindidas, sino también para cultivar la entrega y la confianza.

La confianza y la fe

¡Hablar de confianza a un contrafóbico es como hablar de gatos a un ratón! No solamente el otro, en cuanto potencial enemigo, no es digno de confianza, sino que el contrafóbico no se fía de sí mismo. La convicción cognitiva de que cada error puede ser fatal afianza la idea de que cada decisión puede ser fatal y, por lo tanto, ninguna argumentación que el contrafóbico haya construido minuciosamente en su lógica escindida de la realidad será suficiente para llegar a la confianza. La separación entre bien y mal, y la proyección del mal afuera, le permiten cultivar la ilusión —en el límite de la defensa psicótica— de presentarse siempre como bueno y justo. Pero si la escisión no es totalmente psicótica, guarda y esconde en su interior un monstruo brutal.

El contrafóbico construye una explicación intelectual sobre la base de la cual el monstruo tiene todos los motivos para existir: ha sido injustamente maltratado, es injustamente incomprendi-

do, abusan injustamente de él, tiene que protegerse de la humanidad, que es mala... Sobre la base de este planteamiento desencadena batallas incesantes que abogan en contra de la injusticia social, por la igualdad de los pueblos, por el derecho de todos a la existencia...

Pero si el monstruo tiene que vérselas con el amor, es entonces cuando no sabe por qué existe: frente al amor, el monstruo es solo un niño asustado que no tiene confianza, que aprendió a renunciar, que se siente como uno de los demonios expulsados por Dios porque no eran dignos, que piensa que jamás logrará colmar la distancia que lo separa de los seres bellos y dignos.

Recomponer el diálogo con el niño interior es el único camino para transformar al monstruo: de niño malo (que desea ver muertos a mamá y papá) a niño asustado.

El E6 sexual percibe a menudo la belleza como una característica no solo estética, sino como representativa de una categoría de personas de la cual está excluido en modo irremediable. El feo y el malo son equivalentes. Aunque dedique su vida a demostrar que la belleza estética no es importante —cultivarla es índice de estupidez—, en los escondrijos de su psique es una cualidad inalcanzable. Lo único que puede hacer es conquistar *el objeto bello* cultivando (a veces en secreto) el arte poético o visual, o tratando de conquistar al otro/bello, proyectando por lo tanto en el otro todas las cualidades de la perfección y la dignidad. Una vez conquistado, puede decirse a sí mismo que si el otro/bello se hace acompañar por él, esto significa que él no es tan feo.

La reconquista de lo artístico es una de las etapas esenciales de la transformación. Superar la vergüenza de ser un creador de arte. Volver a escribir poesías, prosa, dibujar o componer música significa mostrarse y exponerse, reconocer el propio derecho a ser un vehículo de creatividad.

La reconquista de la capacidad seductora y erótica es una etapa de la transformación fundamental: ser seductores y sensuales significa acercarse al otro y estar en contacto con el deseo, en vez de oponerse a él (pasar del seis al tres). Para esto, la terapia gestalt, junto al movimiento espontáneo, son seguramente instrumentos importantes. Es muy eficaz una especie de disciplina del contacto físico. Praticar el tocar al otro. A nivel experiencial puede resultar útil la práctica de algunas técnicas corporales y de todo tipo de danza en pareja que implique el contacto físico y el bailar juntos. La danza en pareja está basada en el movimiento del otro, en sentirlo y moverse entregándose.

Además de la labor terapéutica enfocada en la proyección y cuyo objetivo es desmontar las generalizaciones, el trabajo corporal es mucho más eficaz porque está más allá de la conceptualización de la cual el contrafóbico es desde siempre un experto, dado que tiene siempre a mano un argumento más para demostrar lo contrario.

El nudo de la desconfianza a nivel relacional es muy importante en el proceso de transformación no solo para reconstruir una confianza de base que abra el camino hacia la experimentación sentimental (la social y concreta es bastante asequible). Si se toman como punto de referencia las teorías del vínculo, el contrafóbico podría encuadrarse en el estilo inseguro/evitador, como todos los E6, pero el subtipo sexual tiene una historia de vínculo inseguro/ambivalente. Esta combinación hace difícil la reconstrucción de una base segura de vínculo. A nivel relacional, el trabajo terapéutico debe involucrar al seis sexual en el acercamiento al otro a través del contacto, estableciendo con claridad los confines entre el contacto y la retirada, a la vez que se deja libre el acceso a la retirada, es decir, la posibilidad de diferenciarse/separarse del otro sin sentimiento de culpa. El con-

trafóbico debe aprender a dejar, a separarse, a construir su proceso de diferenciación, con el coraje de perder la relación. La fase siguiente implica practicar el coraje de entrar en relación. Esta claridad de confines es útil para construir una base de apoyo para la fe.

La fe es una experiencia que prescinde de la construcción mental y sobre todo de la comprensión intelectual. Para el E6 sexual, como para todos los carácteres mentales, lo concreto y lo pragmático son ideologías seguras que permiten el control del mundo. La fe en la autorregulación organísmica implica la entrega y la confianza en que el mundo tiene *justicia* y *belleza* naturales, y que él forma parte de este mundo. No hay nada más que hacer, puede dejarse en paz, deponer las armas y apreciar la tranquilidad (pasaje al punto nueve del eneagrama).

En realidad, el acceso a la fe para el contrafóbico pasa por vivir la experiencia de ser una *criatura de dios*, un hijo como los demás, perteneciente a la familia suprema del todo. Si logra percibir que su origen no es *maldito* y que su existencia no depende de quien lo ha dado a luz ni de quien lo circunda en el aquí y ahora, podrá entonces percibirse como ser espiritual.

Para mí fue de una gran ayuda la técnica de la *línea del tiempo* tal y como la reformula el proceso SAT. Si se experimenta esta técnica en un cuadro que no tenga un sentido estrictamente psicológico sino más bien existencial y espiritual, esta puede llevar al seis sexual a una experiencia de pertenencia al todo fundamental. Para mí se abrió la puerta de la pertenencia que trasciende la relación interpersonal concreta, y pude comenzar a sentirse digna y bella, abrirme al otro sin preguntarme si este es confiable, disfrutando, en cambio, de la oportunidad del placer, del amor y también del afecto.

Si un contrafóbico logra reconstruir esta vivencia de sí,

puede apoyarse en una fe que va más allá de lo visible, disfrutar de lo desconocido y recuperar su capacidad de construir amor.

Los tres amores

En la teoría de Claudio Naranjo, el E6 es un carácter predispuesto al amor admirativo, es decir, a la búsqueda de alguien superior y confiable en quien poder *creer*. Luego de someterlo a diversas pruebas, el otro puede ser reconocido como portador de cualidades que el seis sexual quisiera tener, o bien como autoridad buena (contrapuesta a la autoridad mala que vivió durante su infancia) y con la cual puede resolver su conflicto entre entrega/confianza.

A diferencia del E6 conservación, que busca en el otro idealizado la protección, el E6 sexual, en contacto con la sensación de no ser digno, busca en el otro un reconocimiento que le permitirá *estar* y no ser *expulsado*.

En este sentido, el seis sexual es un idealista, un soñador, un héroe de las grandes batallas y de las grandes ideas.

Este amor lo lleva a desarrollar la empatía y a acercarse al otro con compasión. Pero, dado que carece del amor materno (*caritas*), el contrafóbico puede llegar a ser muy protector pero no caluroso. Para desarrollar el amor verdaderamente compasivo, el contrafóbico debe pasar por la comprensión del otro *malo* que lo ha expulsado, y por la comprensión de su monstruo interior. Si logra ver al enemigo como criatura que sufre, puede reconocer al niño interior como criatura tierna y, además de emprender grandes batallas por él, comenzará, quizá, a abrazarlo. Los niños son felices si alguien los defiende de los abusos, pero si nadie los abraza pueden morir.

Para desarrollar este nivel de comprensión compasiva, es

muy válido el trabajo sobre la familia interior, tal como ha sido reelaborado en el Programa SAT. En dicho programa, el trabajo sobre la familia tiene un enfoque personalizado del proceso y la fase de la compasión y del perdón está sostenida por una actitud auténtica, indispensable para el contrafóbico.

El desarrollo del amor materno lleva a dar el permiso de existir al niño instintivo y sobre todo lo ayuda a tener confianza en su instinto. Sus instintos son la sabiduría, la belleza, la bondad. El amor erótico es con seguridad el menos desarrollado en los E6 —incluso el E6 sexual, aunque parezca lo contrario. Podríamos decir con Freud que la sexualidad del contrafóbico es más fálica que genital. Hay un enorme tabú del placer erótico. Para los contrafóbicos, resulta más sencillo tener una actividad sexual impulsiva que entregarse a los dulces placeres de los preliminares. Es como si fuera más importante la erección que el orgasmo con eyaculación (y en términos metafóricos esta vivencia es válida también para las mujeres). El contrafóbico se ve sexualmente empujado a demostrar su poder y predominio sobre el otro (también para las mujeres), más que motivado a disfrutar del otro.

La transformación está en perderse en el placer, en entregarse al placer orgásmico y extático de la unión con el otro: recuperar el amor erótico como experiencia pasional y tierna de unión con el todo, con lo supremo.

E6 conservación: Calor

El E6 conservación es el opuesto del E6 social. Este es cálido y ambiguo, insípido, ñoño. No le sale decir que esto o aquello sea blanco o negro. Se necesita mucho valor para decir que algo es blanco o negro. Para él es mejor decir: «oh, hay varios tipos de tonalidades del gris entre uno y otro. Y no sé muy bien de qué clase de gris estamos hablando, porque la vida es muy compleja». Y así puede seguir interminablemente, andando siempre con rodeos.

Tenemos aquí a una persona que necesita mucha protección. Tiene miedo a no ser protegido, un miedo que se manifiesta como inseguridad. Y su pasión característica es la necesidad de contar con algo parecido a la amistad: un calorcito. Lo que caracteriza al E6 conservación entre los tres tipos del seis, es precisamente esta búsqueda de calor. Son ositos de peluche. Quieren sentir el abrazo de una familia, estar en un lugar cálido, en un ambiente familiar donde no haya enemigos.

En el contacto social hay una especie de formación de alianzas de «yo no te voy a hacer daño y tú no vas a hacerme daño», «yo soy tu amigo, sé mi amigo». Freud dijo que tales alianzas eran la esencia de la amistad, pero, por descontado, solo son la esencia de una amistad neurótica: juntarse ante la presencia de un enemigo común, haciendo una piña ante el peligro. El fenómeno de «yo te apoyo a ti y tú me apoyas a mí» es humanamente general, pero el seis conservación hace esto constantemente, en su anhelo de un mundo pequeño y cálido.

La transformación en el E6 conservación
por Betina Waissman

Mi primer contacto con el eneagrama ocurrió en Rio de Janeiro en 1985. En aquella época participaba en un grupo de crecimiento con Guillermo Borja, *Memo*, quien cada año venía desde México a Rio de Janeiro. Fue él quien me llevó a conocer a Claudio Naranjo, su maestro, con quien realicé el curso de Protoanálisis. Aquel encuentro marcó un antes y un después en mi vida.

En ese primer curso no me identifiqué con la dinámica del Miedo, sino con la de la Gula, que resonaba más en mí por lo que estaba viviendo entonces. Tenía 28 años, hacía teatro de grupo como primera actividad profesional y vital, estaba muy involucrada con mi proceso de terapia y formación corporal reichiana y con el trabajo corporal expresivo del sistema Rio Abierto. También estudiaba y trabajaba con el Tarot y me interesaba por la astrología y la cábala. Mi grupo de teatro se especializaba en teatro de calle y, aunque también hacíamos teatro de sala, el foco principal era la investigación del lenguaje y nuestro compromiso social.

Me gradué en Sociología, ya que lo social siempre me había importado mucho, pero había encontrado en el teatro mi camino de expresión y labor social más gratificante. Vivía sola en un pequeño estudio en un barrio bohemio y lejos de mi familia. Ganaba dinero para mantenerme, aunque contaba con la ayuda de mis padres cuando lo necesitaba. Estaba soltera después de finalizar mi primera relación amorosa importante, que había durado seis años viviendo en casas separadas.

De los 20 a los 28 años rompí con los patrones y expectativas de mi familia. Me sentía idealista, sentía que estaba liberándome

y descubriendo la vida, me gustaba viajar sola, vestirme de manera poco convencional, era vegetariana y me cuidaba con medicina alternativa. Era una etapa expansiva de mi vida, que resonaba bastante con características del eneatipo siete.

Por todo esto me coloqué en el rasgo de la gula y durante una buena temporada trabajarme desde esa perspectiva fue muy enriquecedor. Aprendí a disfrutar de un estilo de vida más abierto y me acerqué a algo que buscaba: ser más libre. Comprendí el valor de mirarse desde otros puntos de vista, y también la importancia de profundizar sin aferrarse, permitiendo que finalmente aparezca lo central. Con el tiempo, me di cuenta de que no era la gula lo que me impedía crecer, no era esa mi defensa y mecanicidad principal. Me costó ver el miedo como el asunto neurótico central.

Miedo y búsqueda de calor

Vivir el miedo era algo natural para mí: no lo veía como un impedimento o como algo problemático. Desde niña me sentía tímida, insegura, pero no tenía conciencia del miedo como un problema y lo normalizaba. Aunque mi timidez e inseguridad me echaban un poco para atrás, siempre tenía alguna amiga que era más valiente y extrovertida que yo, y aquella complicidad me impulsaba hacia adelante. Tal vez por eso no registraba que el miedo me pudiera impedir vivir lo que quería vivir. Mi madre, su familia y amigos eran de Argentina, y ahí pasábamos nuestras vacaciones anualmente. Estudié en una escuela americana donde acudían niños de muchos países. Aprendí lenguas, viajé y conocí gente de otros lugares. Todo esto me aportó una cierta facilidad de relación social, aunque en grupo siempre fui retraída y callada.

Solía acceder a lo social a través de alguna persona cercana con quien me sintiera segura, como mis amigas íntimas o mis primos.

Esta manera de relacionarme, tan habitual del seis conservación, la reconozco desde niña: siempre he tenido algún vínculo cercano, de intimidad y confianza, con el cual me sentía segura, y desde ahí podía relacionarme más ampliamente con el grupo. La búsqueda de calor como estrategia sigue actuando todavía hoy, cuando llego sola a un nuevo grupo: tiendo a mantenerme un poco en la periferia y a localizar de manera natural a alguien a quien acercarme. No suelo quedarme mucho tiempo en ambientes o situaciones donde no logre generar alguna sensación de complicidad y apoyo, algo de protección hogareña, cálida. Cuando lo logro, me relajo, se afloja la tensión interna y puedo llegar a disfrutar del grupo.

En la infancia me veían como buena niña, amable, cariñosa, tranquila, obediente... Nunca daba guerra. «Dulce», así es como mi padre me llamaba. Creo que tenía una apariencia de contentamiento, dócil y adaptable. Mi madre dice que desde bebé no le daba nada de trabajo: dormía bien, comía sin problemas, sonreía. Era tan fácil y tan buena... No me recuerdo especialmente alegre pero sí suave y colaboradora, con buena disposición y buen humor, características típicas del seis conservación.

Mis padres eran jóvenes —mi madre me tuvo con 20 años— y tenían una vida social muy activa, por lo que me confiaron a cuidadoras durante toda mi infancia. Recuerdo que quería mucho a mi primera niñera. Ella me contaba cuentos con monstruos y seres fantásticos que me fascinaban pero también me impresionaban. Soñaba con estas criaturas, y solía tener pesadillas y delirios cuando me daba fiebre.

La siguiente cuidadora me marcó profundamente. Ocurrió entre mis tres y seis años. Era una mujer alemana muy cruel que

me pegaba mucho, me amenazaba y me torturaba físicamente y con la palabra. Siempre estaba detrás de mí, vigilándome con frialdad y extrema dureza, diciéndome que todo lo hacía por mi bien, ya que me estaba educando. Me mantenía totalmente aterrorizada, y yo, la mayor de dos hermanas —la tercera nació en este periodo y la cuarta aún no había nacido— vivía en un ambiente de miedo, alerta y silencio. Mis padres no podían saber nada porque, si no, ella se desquitaría conmigo. Tampoco yo quería que ellos supieran lo que ocurría, ya que podrían asustarse, sufrir o desilusionarse, y prefería no traerles problemas. Llegué a pensar que la cuidadora podría pegar a mi madre, como me pegaba a mí.

Fui una niña que jamás hablaba de lo negativo, no contaba lo que me dolía, no me quejaba y no pedía lo que necesitaba. Hacía o respondía a lo que me pedían, a lo que debía o a lo que se esperaba de mí. Al mirar mis fotos de esa época encuentro mi mirada triste, diferente a la que tenía antes de los tres años. En esa etapa pasé a tener una alergia continua en las piernas que duró hasta pasados mis 20 años.

De a poco, fui dejando de identificar lo que me pasaba y no sabía qué decir cuando me preguntaban sobre mí. No era que supiera y ocultara o disimulara, sino que diluía lo conflictivo, lo suprimía internamente, quedándome en blanco, desconectada. Transmitía ingenuidad y una apariencia de que todo estaba bien, y yo misma me lo creía. Todo lo doloroso y duro de mi infancia quedó oculto, minimizado, no lo compartía con nadie, no me planteaba la posibilidad de nombrarlo hasta que más adelante fui a terapia. Desde la perspectiva del eneagrama, comprendí que era así como se cristalizaba mi carácter seis conservacional.

Aguanté los malos tratos de la cuidadora sin decir nada hasta la víspera de un viaje de mis padres, tras lo cual las tres hermanas

quedaríamos solas con ella durante un mes. Aunque ya me había visto en esa circunstancia, ahora tenía seis años, me sentía más fuerte o más desesperada y tuve un estallido de llanto, presa del pavor, y revelé los maltratos a mis padres. No conté los detalles de las barbaridades a las que la cuidadora me sometía, pero ellos se asustaron muchísimo, cancelaron el viaje y la echaron. Un tiempo después, ella vino a visitarnos y me quería saludar, me pidió un beso y se lo di, tímida y miedosamente. Lo mismo ocurrió un par de veces en el parque al que yo iba a jugar. No recuerdo sentir rabia, solo miedo.

Tampoco recuerdo expresar rabia en la infancia, y las únicas peleas que guardo en la memoria fueron bastante inocentes, un poco más adelante, con mi primo de Argentina. Además, me sentía muy mal cuando tenía *malos* pensamientos hacia la gente o cuando aparecían los *monstruos* en mi mente y en mis pesadillas: me tomaba la culpa y el miedo al castigo.

Pasé a ser muy asustadiza. Cualquier ruido, un cambio de luz, una sombra podían disparar mi miedo. Vivía como si la realidad estuviera siempre poblada de seres invisibles y amenazadores. Estos seres y Dios me vigilaban, e incluso escrutaban lo que pensaba y sentía; estarían siempre atentos a castigarme, pues sería *educativo*, por mi bien.

Crecí siendo buena alumna, buena hija, buena amiga, y en el colegio lograba hacerme amiga también de los más ruidosos y rebeldes. Quizás porque era colaboradora y leal y porque me gustaba lo artístico y el trabajo en equipo. Nunca fui líder pero ayudaba en los grupos y contaban conmigo, ofrecía apoyo.

En la transición de la pubertad a la adolescencia empecé a percibir mi angustia. Y a descubrir que me costaba mucho la relación con los chicos. Me asustaban, me sentía torpe, tímida, me ruborizaba, no sabía charlar ni ser entretenida, y entonces prefe-

ría no salir con ellos. Me refugiaba en mi grupo de amigas y en la medida en que ellas empezaron a salir con chicos, me fui dando cuenta de mi timidez y miedo a la intimidad. Recuerdo que quería mostrarme más abierta y lanzada de lo que era, pero cuando se acercaban, me retraía.

Ambigüedad, contradicciones y culpa

Los adultos a mi alrededor decían de mí que transmitía equilibrio, serenidad, paz, tranquilidad. Esto me molestaba, porque por dentro sentía todo lo contrario: me veía apretada, tensa, reprimida, un poco atormentada, angustiada. ¡Lo que me decían era tan diferente de lo que sentía o vivía! Convivía con diferentes realidades y estas solo se unificaban en mi silencio y aguante. Todo esto contribuyó a confirmar una característica del seis conservación: la sensación de que cabeza y corazón estaban separados, y de que el desconocido y amenazante instinto está asociado a los monstruos, a lo malo.

Empecé a engordar y eso me hacía sufrir más. Me asustaba mucho la rabia, la agresión, la provocación, la confrontación, como es típico en este subtipo. Yo me retraía, me retiraba, encogía, pero tampoco quería ser vista como cobarde. Me mostraba como pacífica y conciliadora.

Tenía fantasías de tener un monstruo que podría irrumpir y que un día me descubrirían, que aparecería lo feo y malo de dentro de mí y entonces defraudaría, decepcionaría a la gente. Que me vieran tan diferente de lo que sentía internamente me hacía sentir falsa, mentirosa y culpable. Era como un fantasma que podría aparecer a cualquier momento y revelar el mal que yo llevaba dentro.

Este fue uno de los temas que me llevaron a situarme inicialmente en el eneatipo siete cuando hice el curso de Eneagrama I (como se llamaba entonces) con Claudio. Cuando escuché la palabra *fraude* en relación al E7, la asocié a esta sensación conocida de sentir por dentro algo diferente de lo que veían desde afuera: tenía miedo de ser un fraude. Nunca me creía preparada o capaz, pero parecía generar esa expectativa en los otros.

Sentía mucha ambigüedad: una parte de mí buscaba ir hacia adelante, me atraía la expresión, la libertad, la valentía. Otra parte era pura inseguridad, impotencia: el no saber posicionarme, qué decir o hacer frente a situaciones o personas problemáticas o conflictivas. Me costaba aceptar mi dualidad, mis contradicciones, como si esto en sí fuera algo malo y mentiroso, fraudulento.

Siendo la duda un asunto tan importante en el eneatipo seis, yo no la reconocía como tal si no que mi vivencia era la contradicción. La integridad, ser verdadera y consistente, era fundamental para mí, así como el temor a herir a la gente querida, a decepcionarles, no estar a la altura. Desde la mente siempre he tenido claro que las contradicciones son inherentes a la vida y a nuestra humanidad. Intelectualmente, me es muy fácil relativizar, justificar, incluir diferentes aspectos del otro y de la realidad. Pero, emocionalmente, me ha costado mucho salir de la dicotomía del Bien y del Mal.

La culpa fue otra de las pistas que me llevaron a situarme en el E6: se disparaba muy fácilmente, con el consecuente malestar y miedo al castigo. De niña, en la escuela, cuando amenazaban a todo el grupo porque querían descubrir al responsable de algo que no se debía hacer, yo, que nunca me metía en líos, empezaba a arder por dentro como si fuera culpable y me fueran a descubrir. De joven, lo mismo me ocurría cuando atravesaba algún

control de policía, que en esa época eran muy habituales en mi ciudad. Sabía que no tenía nada que esconder, que mis papeles y mi vida estaban en orden, pero lo vivía como si fuera culpable de algo.

Desde la desconexión hacia una mayor libertad

El teatro, la expresión, el movimiento y el trabajo corporal fueron mi *salvación*. Comencé a bailar desde niña y en el colegio participaba en todo lo teatral y artístico que se organizara, pero no se me ocurría protagonizar. Disfrutaba con lo expresivo y lúdico, y cuando a los 18 años me involucré completamente en este mundo, empecé a transformarme.

Este mismo año falleció de leucemia la hermana que me seguía. Fue un vuelco en mi vida. El contacto con la muerte me impulsó hacia la vida. Me comprometí con todo lo que estaba haciendo y comencé a tener una conciencia de búsqueda, y a ver la vida como un camino de crecimiento. Creo que mi reacción a la muerte de mi hermana fue mi primera gran victoria sobre el miedo. Recuerdo la fuerza, la certeza y la valentía que sentí un día en el cementerio visitando su tumba, llorando y diciéndole que me comprometía con mi vida, con dar sentido a la vida, con no dejarla pasar en blanco, no acomodarme. Fue cuando tomé el teatro como profesión y camino de vida. El teatro me hacía sentir viva.

Pocos meses después entré en la Universidad de Teatro, participaba de otros cursos libres e hice mi primer gran viaje sola al extranjero. Este viaje a los Estados Unidos fue una aventura para mí. Alojándome en casa de amigos conseguí sentirme lo suficientemente protegida para moverme sola y buscar lo que me intere-

saba. Me sentía valiente y aventurera, tuve mi primera experiencia de meditación: un intensivo de Meditación Transcendental, algo totalmente nuevo para mí. Visité escuelas de teatro, vi espectáculos, caminé sola por las calles, tuve mi primera relación sexual y hasta una experiencia de alteración de conciencia. En resumen, sentía coraje y la efervescencia de la libertad.

A la vuelta de este viaje me incorporé al grupo de teatro que sería el centro de mi vida durante los siguientes 20 años y busqué una terapia menos analítica e intelectual: hice tres años de bioenergética y más adelante seguí con terapia reichiana.

Tanto la expresión artística como el encuadre clínico han sido de lo más sanador y transformador para mí. En ambos contextos fui ultrapasando el tabú de sacar afuera lo que me pasaba dentro, lo que implicaba conectarme con mi mundo emocional, tan bloqueado por el miedo inconsciente.

No sabía que el bloqueo que percibía en la relación con mis emociones y vida interior, típico del E6 conservación, era consecuencia del miedo. Miedo a sentir, miedo al dolor, miedo a la intensidad. Tenía la fantasía de que no podría soportar la intensidad y que esta me desintegraría. Y, por otro lado, anhelaba ultrapasar la barrera que me impedía sentir.

Lo que más percibía era mi desconexión: no sabía lo que me pasaba, no identificaba lo que sentía o si sentía algo, me quedaba en blanco, paralizada, un poco muerta. Este mecanismo del carácter seis conservación de desconectarse de la realidad que asusta o incomoda, se da especialmente en situaciones conflictivas o dolorosas. Yo no me enteraba de lo que me afectaba hasta un tiempo después. Cuando por fin despertaba, me sentía peor conmigo misma ya que solo entonces me daba cuenta de las cosas, su efecto sobre mí y de lo que podría haber hecho y no hice.

Algo así ocurrió con relación a la enfermedad de mi herma-

na, que duró dos años hasta su fallecimiento. Yo percibía que algo importante estaba sucediendo. Tenía casi 16 años y me daba cuenta de que era grave. Pero como no se hablaba de ello en casa, yo tampoco lo nombraba, ni preguntaba. Mis padres deseaban que ella continuara con una vida normal, y elegían ocultar la situación diciendo que tenía una fuerte anemia, pensando que así evitarían sufrimientos. Yo vivía como si no estuviera pasando nada grave aunque estaba muy pendiente de mi hermana. Sentía angustia, me sentía un poco congelada y empecé a engordar. Cuando ella entró en coma y finalmente todo se reveló, mi corazón se abrió. La emoción surgió a borbotones, me sentía viva y presente y sin miedo al dolor. Un dolor que me abrió a sentir como nunca antes el amor por mi hermana, por mi familia y por la vida. En ese momento entendí la tensión interna que había experimentado debajo de mi desconexión durante los dos años anteriores. Comprender esto, así como experimentar las consecuencias de todo lo que ocurrió entonces, destapó en mí la posibilidad de cambios más profundos.

Cuerpo, expresión y transformación

Un cambio fundamental fue empezar a percibir y a decir lo que me pasa sin que pase mucho tiempo. Cuando estoy en el miedo, me cuesta incluso darme cuenta de lo que veo, siento y pienso. En el miedo todo se difumina, como si estuviera en una nube que me confunde, me bloqueo y ahí me quedo. Si me dejo tomar por esta sensación, el miedo crece y cada vez me bloqueo y encojo más, y aumenta la distancia entre mi cabeza y corazón.

En mi proceso aprendí que, si logro sostener el miedo y atravesarlo con conciencia, empiezo a ver, a darme cuenta de lo que

me está pasando, más allá del temor. Lo más transformador sucede cuando logro decir lo que siento/pienso/veo. He aprendido mucho sobre este tema en mi casamiento, ya que en parejas anteriores casi no decía lo que sentía, especialmente lo que no me gustaba. Me lo quedaba, me adaptaba, me amoldaba y me contaba a mí misma que el tiempo lo resolvería. Justificaba todo porque si nombraba lo conflictivo podría empeorar las cosas, perder al otro, ser rechazada. Me daba tanto miedo manifestarme que pensaba que era mejor no decir nada: ya pasará, ya cambiará.

Ver el miedo como elemento central en mi dinámica neurótica, y no como algo natural, ha sido decisivo y muy sanador. Antes estaba tan pegado a mí que no lo podía enfocar y, por lo tanto, tampoco conseguía delimitarlo. Como también tiendo a ser confiada y optimista en relación a los otros, no me identificaba con las descripciones de paranoia y desconfianza asociadas a este carácter. Ahora, siempre que puedo ponerle nombre al miedo, este se hace más concreto y localizado, y entonces disminuye.

Lo que más me ha ayudado en mi transformación ha sido poner atención en el cuerpo: identificar las sensaciones físicas de miedo —cómo me siento cuando estoy con miedo— y permitírmelo, especialmente cuando se trata de ese miedo difuso, ambiguo, disimulado, que me despista y me descentra. Este miedo no parece miedo, y llena mi mente de *razones* que me desvalorizan, enredan, confunden y paralizan cada vez más.

Una de las experiencias especialmente sanadoras que viví sucedió durante un trabajo en el contexto del Programa SAT. Pude entregarme a sentir el miedo en todo mi cuerpo, sin contenerlo o controlarlo, sin juzgar y sin fantasear o llevarlo a la mente. Por primera vez dejé mi cuerpo temblar libre y conscientemente: temblar de miedo.

Había experimentado el temblor y la vibración en ejercicios de bioenergética y de terapia reichiana, pero esto fue completamente nuevo. Entregarme al miedo fue una experiencia corporal intensa que me trajo una enorme liberación y consecuentemente, una gran sensación de vitalidad. Antes, mi estrategia inconsciente era la contención, y desde ahí me enfriaba, desconectaba, secaba y bloqueaba. Después me juzgaba y culpabilizaba por ello.

Ahora, cuando siento el miedo en mi cuerpo sin eludirlo, puedo tomar decisiones. Si me permito temblar, aunque sea sutilmente, y logro aguantarlo, respirar y estar ahí, se produce un cambio. Paso a sentir mi cuerpo, a estar en el cuerpo, y eso en sí ya me tranquiliza, me siento más real. El foco cambia: ya no es solo temblor de pánico, es también vibración y me conecta con el flujo de la energía en mi cuerpo. Me siento viva y puedo avanzar, aunque con miedo, estoy aquí y hago lo que puedo.

Rabia, agresividad, inocencia y castigo

Entrar en contacto con la rabia, vivirla, expresarla y sostenerla ha sido de lo más sanador. Cuando empecé mi proceso en terapia corporal no lograba conectar con el enojo. Sabía que era importante, lo entendía, pero no lograba vivirlo. Hacía los ejercicios clásicos de la rabia: pegar a los cojines, usar la raqueta para golpear, empujar, gritar, todas las cosas que había que hacer, pero no lo sentía. La culpa y el miedo eran tan inconscientes e internalizados que solo conseguía enfriarme y desconectarme. La desconfianza y el descrédito en relación a uno mismo y a la propia experiencia, me parece una defensa muy activa en el rasgo seis conservación, que nos puede llevar a desistir o a no dar valor a asuntos importantes.

Buscar el contacto con la rabia —al principio de manera mecánica— me ayudó a ir acercándome y desmitificando el tabú hacia esta emoción, y gradualmente, se fue abriendo el permiso interno para vivirla.

A medida en que empecé a vivir la rabia, vi con más claridad como era constante e interno el temor al castigo: la vida me podría castigar. Vivía la fantasía de que si alguien se enojaba o peleaba conmigo, nunca más me iba a querer. Por lo tanto, temía que si yo me enojaba, tampoco iba a querer al otro nunca más. No podía juntar el amor y el enojo. Para mí, el gran aprendizaje del enojo ha sido en la pareja, en el amor y en la confianza. El esfuerzo ha consistido en atravesar el miedo a que se terminara o a que me retiraran el amor. Ahora cuando hay confianza me puedo enojar, divergir o tener una opinión diferente y el mundo no termina. Pero si no hay confianza, todavía puedo tender a callarme, a retirarme.

Con la agresividad, el tabú también era inmenso. Me sentía incapaz de defenderme, sin recursos, y por lo tanto con miedo al mundo y a la vida. Conocía mi fuerza de aguante pero no la fuerza de enfrentar. No era solo la idea de que el mundo es peligroso sino que yo no sabría o no podría defenderme. Claudio me preguntó sobre la tendencia del E6 conservación de hacer como algunos perros pequeños, que se tiran al suelo boca arriba ofreciendo el pecho, el vientre y las partes blandas al agresor. Creo que muchas veces he hecho esto: mostrarme frágil, débil, abierta y sumisa para defenderme de la agresión.

Hay también un uso inconsciente de la ingenuidad como defensa bajo la forma de «no me di cuenta» o «no me entero», una actitud infantil. Una posición de debilidad *inocente*. Creo que esto también tiene que ver con la culpa y el temor al castigo. Es un mecanismo que me ciega y que realmente me impide

darme cuenta en el presente, por lo tanto no me puedo responsabilizar y defender en el momento. Hoy, cuando me veo así, paro y me pregunto qué me está pasando, de que tengo miedo. Al percibirlo algo cambia, me puedo responsabilizar, y aunque me duela, vuelvo a conectar con la fuerza y la confianza.

En el proceso entendí que detrás de tanto miedo al daño que me podrían hacer está el miedo a hacer daño. Cuando empecé a sentir la rabia, apareció el miedo a estallar, a perder el control y hacer mucho daño: el monstruo.

Protección y seguridad

He oído a muchos seis conservación nombrar la búsqueda e importancia de la seguridad externa. Pienso que este asunto se vuelve compulsivo porque no creemos que esa seguridad pueda ser alcanzada: un piso se puede quemar, el dinero se puede robar, el destino no es seguro, nada es seguro, nadie sabe el futuro... Aun así, hay un intento constante de asegurarse, prever por si acaso; tantas veces invirtiendo energía en crear una seguridad en la cual no terminamos de confiar. Esta tendencia muchas veces aparece en lo material, incluso en lo más cotidiano y banal. Más de una vez me he contenido la tentación de comprar dos de algo que necesito o me gusta por si se acaba, se gasta o se rompe. En mis bolsos y maletas siempre llevo de todo por si lo puedo llegar a necesitar, no me gusta pedir ni depender del otro. Hay una satisfacción en lograr atender a la propia necesidad y también la de los otros sin tener que pedir. Aunque conscientemente hay un rechazo a la dependencia, la protección es buscada en los vínculos. Los amigos han sido mi sostén principal desde la infancia, y siempre los he vivido como mi familia, como lo más valioso que tengo.

Una idea loca que alimenta el comportamiento neurótico es: «si tengo amigos, gente que me quiere y a quien yo quiero, estoy protegida». Si me pasa algo, alguien me dará una mano, tendré donde agarrarme. Por otro lado, hay una falta de confianza en el amor. Yo no creía que me pudieran querer de verdad y mucho menos que me pudieran proteger. La niña en mí no entendía por qué mis padres, que me querían tanto, no me habían defendido de los malos tratos de la cuidadora. Mi fantasía era que los amigos se olvidarían de mí, que no me verían. Por lo tanto, era importante tener muchos amigos y cuidar los vínculos. La mayoría de las veces era yo la que ofrecía la mano, la que protegía. Como si esto fuera a garantizar una compensación futura, en caso de necesidad. Una especie de seguro para la vida, que igual que con todos los seguros, prefería no tener que usarlo, pero me relajaba saber que lo tenía.

He observado la dificultad de cortar relaciones aún cuando estas hayan dejado heridas. Hay una tendencia a mantener una relación amable con todos, como si esto pudiera alejar el peligro o un siguiente ataque. Hoy en día puedo cortar una relación con alguien que me ha hecho daño, y esto me hace sentir más fuerte.

Confianza

Otro gran cambio es percibir internamente la certeza y la confianza y no solamente depositarla fuera. Cuando logro reconocer mi intuición, darme cuenta de lo que es real para mí sin que lo externo me confunda, me siento conectada y segura. Cuando puedo escuchar una voz interna que experimento como verdadera, aunque no sea perfecta, y la vida me la confirma, me siento más fuerte y consistente. Esta *voz* corresponde a sensaciones en

mi cuerpo: la localizo entre el plexo solar y el bajo vientre, en un lugar central dentro de mí.

No se trata de las voces de mi mente, que son muchas y me pueden confundir. Cuando estoy insegura y desde fuera me cuestionan se me enreda la mente y pierdo mi centro. Empiezo a dudar todavía más, a pensar que quizás hay algo que no estoy viendo, que lo tengo que considerar y que el otro puede tener razón. Eso me vuelve a traer la sensación de fraude, de impotencia, de no saber, de no valer o de ser inconsistente.

Si me mantengo conectada con mi cuerpo, dando crédito a mi percepción, me siento más entera y puedo defender mi punto de vista. Esta vivencia es ya otra cosa: me conecta con la confianza. Es una experiencia y no una idea. El trabajo con Movimiento Auténtico, practicándolo e impartiéndolo, ha sido clave en esta conquista.

Escribir sobre mí misma, mostrarme y permitir que este texto se publique, es un logro frente a otra fantasía: la de que exponerme es peligroso y que es mejor no aparecer. Exponerse significa estar demasiado en el foco y eso es muy peligroso, una idea confirmada por mi experiencia infantil de castigo severo. Esta es otra idea loca: si aparezco me van a *cortar la cabeza*. No es un pensamiento consciente, es algo que cuando ocurre, es tan rápido y automático que me invade completamente: me quema, me ruborizo, quiero huir y salir del foco; es demasiada amenaza. Recuerdo oír de mi abuela paterna, a quien quería mucho y que fue un modelo para mí, un dicho judío que decía: mejor no destacar demasiado, ni hacia arriba ni hacia abajo. De lo contrario se despierta la envidia o el desprecio, y la consecuencia sería la persecución.

Hay una especie de tabú a destacar, a hacerse muy visible que parece común a los seis conservación. Así como la imagen

infantil de un Dios severo, controlador y castigador, como el del Antiguo Testamento, con el que hay que estar constantemente negociando, rezando para obtener perdón.

El camino lúdico, expresivo y creativo, tanto en lo artístico como en lo terapéutico y especialmente el teatro, me permitieron exponerme con sentido y placer, con menos culpa y más libertad.

Conocer el trabajo de Claudio Naranjo, que integra la sabiduría de la compasión —tan central en el Budismo— con su propia herencia cultural judía, fue para mí profundamente sanador. No entendía conceptualmente el significado de la compasión: para mí era una visión muy nueva, pero en su presencia la sentía como un bálsamo que me recorría internamente. Como un néctar que curaba por dentro mi cuerpo, mis células, mi corazón y mi mente. Y sigue siendo así.

El amor de mi marido es para mí otro milagro de la sanación. A los 42 años me mudé a España para casarnos. Con mis anteriores parejas no había convivido y manteníamos casas y economías separadas. No me entregaba completamente, temía la intimidad aunque la deseaba. No confiaba en que me podrían querer de verdad y, por lo tanto, no me comprometía. Me protegía en mi *independencia* mientras anhelaba en la fantasía un amor maravilloso. Hasta que llegó la relación con mi marido, Juan Carlos, con quien soy mucho más feliz de lo que pude haber imaginado.

Hoy me siento con más recursos, con más autonomía y más capaz de defenderme, aunque de vez en cuando regresen las fantasías y temores, especialmente en relación al futuro. Me ayuda recordarme a mí misma que todo eso es parte de la dinámica neurótica. También me sigo ruborizando, pero menos, y ya no me importa tanto…