Eneatipo VII: la gula

La Gula es la necesidad irrefrenable de saborear todo lo que el mundo ofrece. Saborear sin digerir significa tomar del mundo solo los aspectos más excitantes y gustosos, y sobre todo rechazar con facilidad todo aquello que duele o hace mal.

El E7 evita el contacto con la sensación de vacío «llenándose la boca» de experiencias y estímulos placenteros, cultivando de este modo una gran habilidad para quedarse siempre en la superficie. El E7 cree colmar el vacío con una ilusoria capa constituida por múltiples comportamientos tendentes al desplazamiento y la distracción.

El placer de la búsqueda de estímulos requiere un movimiento constante que evita que el E7 sienta la carencia o la frustración a las que el mundo, obviamente, lo enfrenta.

Si algo o alguien desaparece, es suficiente dirigirse hacia otro estímulo placentero.

Desde su infancia, el E7 desarrolla un bagaje intelectual que le permite entender cómo moverse ágilmente ante los obstáculos. Esta función ha sido experimentada en las relaciones familiares, en las cuales a menudo el E7, ante la ausencia física o emotiva del padre, se hizo cargo de aliviar el dolor o la depresión de la madre.

Para los varones, esto ha significado una relación distante

—o de rechazo— del padre; para las mujeres, en cambio, ha sido cumplir un rol masculino, dejando de lado la dimensión femenina (sea por lo que se refiere al aspecto erótico o al emocional).

Esta función de apoyo no se tradujo, como para el E1, en una rígida asunción de responsabilidades, sino que llevó a una necesidad compulsiva de complacer y ser reconocido como hábil arlequín que se pone al servicio del otro sin renunciar a sus propias ventajas.

Aunque tocado por el sentimiento de culpa, trata de escaparse distrayendo la atención del otro (y la propia) de sus fechorías.

Las armas que utiliza para encantar y obtener el perdón y la aprobación del otro son la astucia y la seducción (la autoindulgencia es su fijación). Se complace de sus logros, confundiendo la astucia con la inteligencia. Hacer que el otro caiga en sus redes le devuelve una valoración narcisista de sí; no está interesado en conocer el sentimiento real del otro; su búsqueda constante es el sentimiento de satisfacción producto de sus propias habilidades.

Llevar adelante una relación —sea sentimental o social— significa, para el E7, adoptar estrategias. En el amor, la amistad o la profesión, tiene siempre a mano un plan B que pueda resolver tanto el sufrimiento emotivo como el peso de un compromiso.

Asumir un compromiso, para un E7, es encontrarse nuevamente sumergido en esa sutil obligación de satisfacer las expectativas imposibles del ambiente familiar (y además detenerse). El fantasma más grande de un E7 es el no poder escapar o no tener una salida.

E7 social: Sacrificio

El E7 social es el contratipo siete, en el sentido en que es difícil reconocer en él la pasión de la gula, por cuanto se esfuerza en esconderla con un comportamiento altruista que, de algún modo, *debería de purificarlo* de la culpa de sentir una atracción hacia el placer o hacia la propia ventaja. Es esta una atracción que intenta no sentir persiguiendo un ideal de sí mismo y del mundo: sacrifica su gula para ser mejor y para un mundo mejor donde no exista el dolor o el conflicto.

Los siete sociales son personas que, en apariencia, no quieren explotar a otros, no quieren ser atados a sus deseos. Son personas muy *puras*, demasiado puras. Hay algunos sietes que están muy preocupados por su dieta, por el hambre en el mundo, etcétera. La moda de la New Age fue un hervidero de esta cultura siete social.

Parecería que el individuo tuviera la intuición de que esconde un cerdo dentro de sí y le dijera: «¡No! Voy a definirme siendo un cerdo desapegado». Así es el siete social.

La palabra que utilizó Ichazo fue *sacrificio*. Pero es un sacrificio de gula. Es un aplazamiento de los deseos ante un ideal. El engaño consiste en que estas personas realmente tienen una gran gula de reconocimiento de su sacrificio. Ansían que los demás les vean como muy buenos.

Ahora voy a dar un mal ejemplo sobre el siete social, ya que me referiré a la vida de un verdadero santo, muy venerado en el mundo cristiano. Es obvio que estoy hablando de San Francisco, que era este tipo de persona.

San Francisco siguió el tipo de consejo que daba William Blake: si viviéramos la locura y la siguiéramos, entonces se con-

vertiría en sabiduría. Si el hombre loco y neurótico vive completamente su locura, se convertiría en sabio. Es un camino.

Así que San Francisco quería ser bueno. Por lo tanto, hizo todas las cosas que un siete necesita para la transformación: vivía miserablemente, levantaba piedras para reparar el santuario, besaba a los leprosos... Nada podría ser más horrible. Así que hizo todas las cosas correctas para desapegarse de su siete. Pero si examinamos la vida temprana de San Francisco, encontraremos una anécdota muy reveladora. Junto con sus monjes, el santo construyó una especie de tienda para refugiarse. De pronto empezó a llover y San Francisco y sus monjes se dirigieron al refugio para poder descansar. Pero al llegar encontraron a un granjero con su vaca dentro de la tienda. Y la generosidad franciscana debía dar prioridad al granjero y su vaca.

Me parece que la salud, tanto la mental como la espiritual, tiene que ver con amar lo que tu vecino te pide. Pero cuando amas más a tu vecino que a ti mismo, entonces estás intentando ser demasiado bueno. Esto es muy típico de las monjas, y algunos sietes sociales también pueden meterse en esa clase de estereotipos de la bondad, que consisten en intentar ser bueno según un código o un consenso social.

Tal vez los humanos de hoy se sentirían tentados a pensar que ellos tienen más derechos que una vaca, pero tal vez estemos equivocados también en esto: la profunda ecología tiene algo que decirnos al respecto. Pero ¿dónde está el límite de la bondad? Existe una especie de bondad por aplauso, muy típica del siete social.

La transformación en el E7 social
por Francisco Peñarrubia

La palabra *sacrificio* con que Claudio Naranjo ha rotulado tradicionalmente el subtipo social del eneatipo siete retrata bien una personalidad complaciente y generosa, capaz de gestionar proyectos y movilizar energías para un fin determinado, al que puede entregarse con mucha dedicación. Para ello hace falta entusiasmo, idealismo y habilidad social, y de todo esto suele tener en abundancia un siete sacrificado. Semejante posición ante el mundo tiene muchas compensaciones egoicas: aprecio, reconocimiento, buena imagen, reducción de conflictos y crear deudas en el otro (para que a su vez te trate así de bien), generando finalmente relaciones interesadas que acaban desprovistas de sentido real (yo-yú), y con tendencia a la superficialidad.

El camino hacia la autorrealización pasa por ir disolviendo esta compulsión de *niño bueno*, atravesando dos escollos internos complejos y complicados: la culpa y el egoísmo. La culpa está oculta, más bien proyectada, culpando a los otros por su falta de compromiso y dedicación (la queja latente es: «con lo que yo he hecho... y qué injustamente se me responde»), o recriminándose a sí mismo por ingenuo e iluso, por esperar tanto del género humano.

Pero detrás de todo esto hay culpa por sentirse tan interesado bajo la careta de bueno, por manipular a través del entusiasmo, por delegar excesivamente en nombre de la tolerancia, etc. Así que empieza a desconfiar de su buenas intenciones, a sentirse bastante miserable y a hacerse un lío entre lo que es altruismo y/o egoísmo.

Ir cambiando lo de «estar para el otro» por «estar para sí» es un proceso complicado: atender a las motivaciones propias más

profundas es sumamente difícil porque, o no las ves, o te parecen «malas» (interesadas). Así que hay que revestirlas de altruismo, idealismo, dedicación y sacrificio para hacerlas aceptables. El camino inverso es reconocer la comodidad, la flojera, el narcisismo... y luego el hambre de reconocimiento y de amor, tan insaciable.

La vía saludable para un E7 social es despenalizar el egoísmo, darle la vuelta a este tabú y empezar a amarse realmente a sí mismo, legitimando sus necesidades reales en vez de disfrazarlas fraudulentamente. Abundan las aportaciones en este sentido, recibidas de otros E7 sociales:

«Estar más para mí y menos para el otro. Ser más *egoísta* en profundidad, saber lo que quiero y necesito» (Irene Díaz).

«Legitimar el "no" propio y el ajeno, sin condicionarlo ni mercantilizarlo... Generalmente, usamos el sacrificio para tapar nuestros déficits y carencias, para reclamar reconocimiento y admiración, para que nos quieran (como nosotros no sabemos querernos), para legitimar nuestros deseos y caprichos» (Enrique de Diego).

«El sacrificio y el servicio es el precio a pagar por mi necesidad neurótica de la admiración de los demás» (Josep Micó).

«Aceptación de que "no pasa nada", pero no en un sentido superficial de falsa alegría, o mejor dicho, de alegría superficial, sino en la línea de la confianza en los demás y, sobre todo, confianza real en mí mismo» (Jaime Locutura).

«...cuando la mente complicada se aquieta, se puede estar en paz, abierta, al ritmo del día presente, sin nada que demostrar ni nada que esconder» (Katriona Munthe).

«A veces me siento culpable de no estar dando lo que se espera de mí, pero es como una carga de culpabilidad que me sobra, mejor estar atento a mi responsabilidad, no hacerme niño

pequeño para eludir las cosas que hago. Hacerme cargo. No culpa, sino responsabilidad» (Manuel González).

Qué se dejó atrás, qué ha cambiado

Lo más notorio que ha ido cayendo es el idealismo, esa mezcla de ilusión, buenas intenciones, idealización e ingenuidad que funciona como una droga intelectual (un estimulante cognitivo) para la acción. Con un *chute* de idealismo se puede mantener la energía y el esfuerzo que conlleva todo sacrificio, si no, decaerían las fuerzas y la dedicación, el tiempo se iría en soñar y no en hacer. Y el E7 social es activo, le mueven ideales que intenta plasmar en la vida, y que, generalmente, se refieren a mejorar el mundo, ya sea desde presupuestos religiosos, sociopolíticos, terapéuticos... con un cierto sentido de misión, no en la versión más tremenda del mesianismo, sino en la del visionario, aquel que es capaz de imaginar un mundo más libre, o pacífico, o sano o lo que sea que le mueva. En este idealismo hay un componente considerable de racionalización y de ideología, casi siempre a favor del cambio de lo obsoleto por lo moderno. Si cualquiera de estos credos se demuestra erróneo, se cambia por otro, explicando este cambio como evolución.

La disolución de esta estructura idealista es por tanto muy difícil y a la vez inevitable si uno se toma en serio la maduración. El temor a dejar de moverse por ideales es el de caer en la apatía, perder el combustible que le permite intervenir en el mundo, existir socialmente, ser reconocido.

En el fondo late un hondo pesimismo hacia uno mismo, hacia las personas y hacia el mundo: con un poco más de confianza en la vida no haría falta tanto adoctrinamiento en ideales

propios ni tanto esfuerzo en complacer y movilizar a los demás con dichos ideales. Algo de todo esto se va abandonando a cambio de mayor y más auténtica confianza.

La mente de un E7 social tiene algo de adolescente permanente: provocador, iluminado, simplista y comodón cuando la tarea se hace demasiado exigente. Crecer significa, literalmente, hacerse mayor, más realista, menos subjetivo y voluntarioso. Más comprensivo con los modelos antes denostados ideológicamente.

«El cambio es ver con mayor precisión incluso lo que encuentro feo o doloroso... Descubrir la simplicidad... Poner bajo sospecha el excesivo entusiasmo...» (Katriona M.).

«Me veo y me siento más normal. Tengo conciencia de que el *sacrificio* es para conseguir mi ideal... para la búsqueda de reconocimiento (narcisismo), para no ponerme límites... y es también una compensación de la parte más manipuladora, que deja al otro en deuda" (Irene D.).

«He dejado de tener fantasías de futuro perfectas, donde todo era tal y como yo deseaba. Ahora solo tengo fantasías catastróficas, y el otro día entendí que son una forma de darle salida a mis miedos» (Xavier Florensa).

«Romper la máscara del bueno, tomar mi fuerza y mi poder... No eludir la disonancia, el conflicto... Dejar de querer ser el salvador o ayudador permanente del otro, que tiene sus propias responsabilidades y no me pide ni necesita que yo sea el salvador» (M. González).

«Entiendo mejor mi necesidad de ser querido, el miedo a no hacer lo que se espera de mí. Puedo mirar compasivamente la necesidad que tengo de que se valore lo que hago, como si pidiese constantemente: "mira, mamá, lo que sé hacer". Puedo darme cuenta y sonreír cuando sucede» (Pep Durán).

Qué tendría que comprender un E7 social para transformarse

Que el mundo no tiene remedio. Que el género humano es bastante abominable.

Que las creencias son autohipnóticas.

Que hay algunos valores (pocos) sólidos y respetables: la búsqueda de la verdad y el conocimiento, la acción correcta, la compasión... Todo lo demás es cuestionable (o directamente falso).

Y, con todo esto, no caer en el cinismo, aceptar el dolor de la lucidez y honrar la vida como una broma sagrada, que no es lo mismo que sobrevivir o adaptarse.

Me ha salido una especie de manifiesto, una declaración antiidealista de renuncia un poco escéptica a las ideas altruistas para poder curarse de la ilusoriedad de este subtipo. Por lo tanto, veamos otras aportaciones menos iconoclastas que la mía:

«Cómo estar completamente despierto y sin hacer nada. Despierto y sensitivamente vacío. Hambriento sin estar triste. Pero evitando la trampa de ponerse uno mismo entre paréntesis ("Atenderé ahora tus necesidades y pensaré en las mías más tarde"). El sacrifico a tiempo parcial (una forma de aplazamiento o autonegación) idealiza el esfuerzo intermitente. Y pospone el ser. Para la transformación necesitamos entender el continuum... el presente, en el aquí y ahora... Que cada una de nuestras acciones tienda a abrir y revelar el desarrollo simple y dinámico de la vida» (K. Munthe).

«En el renacimiento (SAT 3) tuve una especie de visión de Jesucristo con estas palabras: "ya te has sacrificado bastante, ahora toca vivir"» (J. Micó).

«La fantasía de que todo tiene que ser perfectamente divertido y de que cualquier dolor, por pequeño que sea, no vale

la pena vivirlo, te hace perder el sentido de la vida. Hay que entender el sentido de la vida. Hay que entender que la felicidad no es una idea, es algo real, en muchas ocasiones (cuando hay armonía en casa, etc.), y que el precio que pago es estar triste, dolorido o con rabia cuando, en esas mismas ocasiones, las cosas no fluyen» (X. Florensa).

«Entender que las cosas son sencillas. Que por brillante que uno se crea, no se puede engañar todo el tiempo a todo el mundo, en particular a uno mismo. Y que no pasa nada por ser débil o torpe: es peor ser un idiota emocional» (J. Locutura).

«Que el mundo puede funcionar sin tu presencia. Que lo que siente el cuerpo es real y adecuado... Que lo que corresponde hacer es lo que la vida te pone delante. Y debe hacerse en el momento. Que el hacer necesita tiempo, conciencia y presencia» (P. Duran).

Dificultades en el amor

Lo más difícil es reconocer las limitaciones propias y ajenas en el amor. Ni todo es puro y perfecto ni lo contrario justifica el descreimiento.

Lo que cuesta es humanizarse, ver al otro como tal y no como expresión de tus modelos inalcanzables; todo eso son sueños, fantasías ideologizadas para evitar la entrega amorosa, sin garantías ni reservas. Sentir (emocional y sensorialmente) en vez de pensar e imaginar el amor trascendente, el que te hace tocar los cielos. Ese amor, como fuerza transformadora, existe, es una experiencia real y conocida. El error es no aceptar su gratuidad e impermanencia. Querer retenerlo es condenarse al limbo y luego hundirse en los infiernos. La aspiración amorosa es la de un per-

petuo enamoramiento, incluso negando que es imposible y agotador mantener tal nivel de exaltación.

La experiencia de madurez va poniendo las cosas en un lugar menos absoluto: el corazón es generoso y también mezquino, el amor a veces es incondicional y a veces calculador, etc. Y que el desarrollo psicoespiritual no va a acabar con todas las imperfecciones, ya que, además, uno se pone en el lugar prepotente de sentirse mejor que sus parejas y de *esperar* resignadamente a que evolucionen hacia la perfección. Esta posición oculta una pobre opinión interna: la incompetencia para amar, las limitaciones para confiar y entregarse. Sin atravesar estos páramos es difícil reconstruir la autoestima y hacerse más permeable a lo amoroso.

En mi trabajo ha ido apareciendo una cierta *indiferencia* emocional, al principio prohibida y recriminable, pero reconocida posteriormente: en realidad no es sentir menos sino sentir mejor. La calidad en vez de la cantidad. Conmueven menos cosas, pero aquellas que son genuinas te tocan el corazón con más profundidad.

Respecto a la admiración, se mantiene el mismo amor venerativo hacia todo aquello que un día fue realmente significativo. La mayoría de los verdaderos aprecios han sobrevivido al proceso de desidealización. Pero me resulta más costoso reconocer nuevas ideas, personas, enseñanzas. En parte hay menos disposición y apertura, en parte la experiencia resulta defraudante: casi todo suena a *déjà vu* y suele salir perdiendo al compararlo con lo ya recibido y aprendido. Pasa con maestros, libros, músicas, artistas, etc. La pérdida del antiguo entusiasmo deja un cierto tono de indiferencia hacia las novedades, salvo gozosas excepciones.

En esta misma línea de los tres amores (padre-madre-hijo),

presentamos algunas aportaciones más, seguidas de otras reflexiones más genéricas sobre el amor y los afectos:

«En mi sentir de los tres amores veo fraudulencia. En el amor del padre (admiración) hay competencia: es un ejemplo a seguir para enseguida superarlo... con el sueño ilusorio de convertirse en otro que sobrepase los viejos límites propios... El amor de la madre (compasión) parece una corriente arrolladora de empatía, pero es un engaño: paso por encima de mi soledad, la escondo en la ilusión de "estar juntos en esto", buscando compañía y comodidad en este valle de lágrimas, pero sin revelar mis sentimientos, sin dejarme tocar. El amor infantil (placer) se confunde a veces con indisciplina o distracción. Reconozco sentimientos de culpa o introyectos que contaminan mi naturalidad y controlan la fluidez, el abandono y la confianza en la vida. El miedo paraliza la creatividad del niño» (K. Munthe).

«Lo más costoso es estar con el corazón abierto... Si me pongo paranoico se dispara mi diálogo interno, me enfado y así evito sentirme mal. Eso cierra mi corazón y me aparta del mundo» (X. Florensa).

«En la pareja siempre he tenido un alto concepto del compromiso, he hecho lo imposible por cumplir lo prometido. Esta conciencia de responsabilidad creo que es lo que me dificulta el compromiso, y especialmente con una mujer, ya que será para toda la vida. Lo cual, unido a la idealización de la mujer (la certeza de que hay una mejor) ha resultado un cóctel de difícil solución» (J. Micó).

«Mi mayor dificultad es entregarme, darme. A veces siento que la situación de no tener amor es un castigo por no haberlo tomado cuando lo tuve» (M. González).

«No encapsular ni esconder el enfado, el cabreo, ni las heri-

das narcisistas, que sólo procura un falso aislamiento y una soledad resentida» (E. de Diego).

Recomendaciones

En la onda general de practicar la virtud de la sobriedad, al E7 social le va bien parar, lentificar sus actuaciones, frenar la acción ansiosa y priorizar lo que tiene importancia intrínseca.

El desarrollo del no-hacer como actitud psicoespiritual es el campo de experimentación más poderoso para su transformación, ya que no corresponde a la pasividad o comodidad que arrastra todo E7, sino a un desapego de la acción interesada, egoica, narcisista y un acercamiento a la acción *per se*, a la obra bien hecha (no en el sentido del perfeccionismo sino de la impecabilidad): hacer lo que toca en cada momento sin pasarse y sin quedarse corto. Entonces mucha de la actividad compulsiva deja de tener sentido, las cosas se simplifican y la química interior va trasmutando el hacer por estar, ayudando a la experiencia de ser.

La meditación es la práctica por excelencia para cultivar esta actitud. En mi caso, que no soy de meditación estática, me ayuda más la meditación en movimiento, la atención puesta en actividades físicas/manuales (jardinería...) o artísticas que exijan concentración y a la vez libertad interior.

La escucha del propio cuerpo es una vía regia, así como la práctica del presente, especialmente separarse de las metas y centrarse en el proceso.

Esta actitud es muy recomendable al impartir terapia, así como lo anterior: desarrollar un terapeuta con más paciencia, menos salvador y más acompañante, preciso en vez de arrollador, más tolerante con las fases secas; y sin mapas absolutos de la

salud, el despertar, la maduración y mucho menos el éxito terapéutico.

He aquí algunas aportaciones al respecto:

«Realizar los proyectos, transformarlos en obras realizadas, sufrir conscientemente el dolor de la desilusión cuando el resultado final no se parece a la idea original... Practicar los preceptos gestálticos: ¡percátate, vive el presente y responsabilízate!»... Como terapeuta, el trabajo sobre el propio carácter me ha ayudado a desarrollar una actitud de ayuda y servicio al otro, a no ser el protagonista sino un discreto testigo... con más paciencia conmigo y con el mundo... incorporando la relación como factor esencial del proceso terapéutico... que ayuda a sentir el dolor en compañía, sin sentirse ni juzgado ni consentido... con la ayuda del silencio, la conciencia corporal y especialmente con trabajos realizados con las manos» (E. de Diego).

«A mí me sirvió mucho la meditación, estar en lo obvio, el aquí y ahora, como un mantra para estar en contacto con la realidad. Y trabajar con el cuerpo» (I. Díaz).

«Conectar con el dolor de verte con juicio y desprecio hacia los demás» (J. Micó).

«Ayudarle al E7 social a focalizar su mente de simio y retarla... para llegar a un lugar de descanso y quietud. Ha de encontrar un santuario interior... frustrándole su escapismo: nadie puede hacer el trabajo por él, es la única oportunidad que tiene de vivir realmente» (K. Munthe).

«Decir al otro: "hasta aquí estoy contigo, ahora me voy, o necesito tiempo para mí". Últimamente he conseguido estar más en mi casa, leyendo, tranquilo, y he dejado de pasear tanto en la calle sin rumbo concreto» (M. González).

«La práctica de la meditación para no perderme en fantasías... saber escuchar de verdad, a los otros y a mí mismo. Estar. Reírme,

no ironizar... Prestar atención al cuerpo... Ir a la esencia del problema y no quedarme en la superficie... Reconocer que no sé algo» (J. Locutura).

«En mi caso he encontrado el placer en lo físico, en el cuerpo, a través de actividades simples: caminar, cocinar, cavar la tierra, descansar... Ha sido mágica la fórmula que me dio Claudio: "hacer lo que corresponde en el momento"» (P. Duran).

E7 sexual: Sugestionabilidad

El siete sexual no es terrenal, sino celestial. No está interesado en las cosas de este mundo. Es la gula de las cosas de un mundo más alto y avanzado. El E7 sexual es lo que podríamos llamar un soñador. Para definirlo, Ichazo utilizaba la palabra *sugestionabilidad*, que yo entiendo como la pasión de imaginar algo mejor que la desolada realidad. Es la pasión de embelesar la realidad, de fantasear, de pintarse las cosas de color de rosa. En otras palabras, es una forma de idealización. Si la palabra para el E5 social es tótem —totemizar es un tipo de superidealización—, aquí se trata más bien de una idealización de lo común: el siete sexual mira las cosas con el optimismo de aquellos que están enamorados. Dicen que el amor es ciego. Podría ser que el siete sexual sea ciego en el mismo sentido. Es demasiado entusiasta.

Su pasión es la de soñar, la de ir hacia lo dulce de lo imaginado en vez de contactar con la ordinaria y no tan interesante realidad. Carl Abraham, un colaborador de Freud que tenía un mejor ojo que él para la descripción de caracteres, habló de un carácter completamente optimista en todos los sentidos: «yo estoy bien, tú estas bien, todo está bien». Y, naturalmente, esto puede resultar muy terapéutico... para cualquiera que no sea un siete. O, dicho de otra manera: la vida virtuosa es buena para cualquiera que no sea una monja.

La transformación en el E7 sexual por Enrique Villatoro

Aspectos que van quedando atrás en el proceso terapéutico

Pensar

Hoy en día siento más desconfianza frente al pensamiento racional y más credibilidad en la sensación e instinto. No escucho tanto el flujo intelectual, lo que me facilita silenciar ese ruido mental interno de multiposibilidades, planes, oportunidades, ideas excitantes, etcétera. Este acallar interno también se manifiesta en un mayor silencio externo, en un hablar menos. Ha quedado atrás el irse por las ramas hablando, excitándose uno mismo con su propio discurso. Ahora hay más precisión y capacidad de utilizar mejor el lenguaje, tanto en las palabras exactas como en la estructuración del discurso, y puedo concretar con más exactitud lo que quiero expresar. No tengo tanta necesidad de exteriorizar esas *maravillosas ideas* y *posibilidades* que surgen en la mente porque ni uno mismo se las cree: tienen menos importancia, atrapan menos y no autosugestionan tanto.

Ocurre de forma similar con la constante planificación. Hay una menor anticipación del futuro, menos cuentos de la lechera y más contacto con la realidad, tanto interna, con lo que se siente, como externa, con lo que está ocurriendo: es un estar más en el aquí ahora. Siento más desconfianza en la improvisación o en una fuerza divina solucionadora de todo, que veo como una evitación y huida, lo que implica más y mejor preparación de las cosas, y un cumplir por uno mismo, con aceptación de lo que ocurre. Hay menos necesidad de estrategias anticipatorias.

En esta misma línea de desconfianza del propio raciocinio, ha disminuido el apego a las idealizaciones, a las fantasías, a las sugestiones. Es más fácil reconocer y desmontar las fantasías, diferenciándolas de la realidad. Hay más realismo, un estar más terrenal, más enraizado e incluso más primario e instintivo. Me tomo la vida más en serio, con más responsabilidad, compromiso y de forma menos evitativa, y la afronto de forma más adulta y madura.

He ido perdiendo ese sacarle el punto humorístico a todo, ese hacer ironía de cualquier cosa y en cualquier ocasión. No se manifiesta exclusivamente el aspecto payaso, despreocupado, como si no afectara nada, sino que se puede aparecer serio ante los demás. Internamente, es como si fuera más aburrido, menos gracioso e interesante porque hay menos bromas. Pero, al igual que en lo intelectual, ya *ni a mí mismo me hace gracia.*

Sentir

Hay una sensibilidad más generalizada, las emociones están más a flor de piel desde la tristeza, la rabia, el dolor, el enfado, hasta la alegría, la satisfacción, el contento... Es un sentir aparentemente menos intenso pero más de verdad, más auténtico.

Podría compararlo a quitarse las gafas de color de rosa para poder ver los colores oscuros, es decir, notar y sostener más el dolor, la frustración, el desánimo y todas esas sensaciones *desagradables* sin tener que manipular la propia percepción de la realidad. La insatisfacción y lo que no agrada se siente y manifiesta más y de forma más clara y directa. Hay menos autoengaño, falsedad y manipulación. En cambio, aparece más transparencia con uno mismo y con los demás en la expresión de los sentimientos (agradables o desagradables), diciendo lo que se quiere o no se

quiere, con lo que esa imagen de *no pasa nada*, de *queda bien* crónico con cara de payaso contento y envuelta en ironía y aparente alegría, disminuye. En este sentido, aparece una faceta de más queja que llega incluso a poder mostrarse como cascarrabias y protestón. Queda atrás el buscar la aceptación, el aprecio, el reconocimiento a costa de falsearse y manipular con la seducción, la buena cara y la no expresión de lo que duele o no gusta. Con esta mayor integridad y transparencia en los desacuerdos se aminora la rebeldía en forma de agresión pasiva, de boicot y resistencia oculta, de ironía hiriente, etcétera. Hay más honestidad en este sentido.

Queda atrás tanta inquietud y ansiedad. Había un estado de alerta y activación permanente, sin saber cuánto era una forma defensiva ni cuánto una forma oportunista e interesada, posiblemente ambas. En general, ya no existe tanta sensación de estar amenazado ni que la vida es como una jungla en la que sobrevivir es un sobreesfuerzo, solo posible para el más espabilado. Esta disminución de la angustia interna tiene que ver con una mayor conciencia y conexión con el miedo, con las dificultades y limitaciones. Antes vivía un sobredimensionamiento de la creencia de poder con todo que, en realidad, ocultaba el sentirse tan poca cosa y el malestar que eso provocaba.

Conducta

En primer lugar, existe una considerable disminución del movimiento físico. Esto implica una mayor estabilidad al poder permanecer más tiempo quieto, sin moverse, en un mismo lugar y con una misma actividad. Por un lado, ya no hay tantos frentes ni actividades simultáneas y, por otro, no existe esa sensación de provisionalidad en la vida, en el sentido de que algún día llegará

ese idílico y prometedor futuro en el que todo será tranquilidad, paz y felicidad. Tomar conciencia de que ese momento es ya, aquí y ahora.

Hay un estar más reposado, más equilibrado, como si antes, tanto a nivel interno como externo, constantemente hubiera un vibrar y saltar de un sitio a otro por una falta de consistencia, solidez y firmeza. La transformación tiene que ver con descubrir un sitio interno en el que se puede parar, en el que hay paz y sosiego y, simplemente, no hay que hacer nada. Además, esta disminución de la agitación, del oscilar crónico, permite encauzar la actividad y facilita una mayor concentración y centramiento. Hay una mayor capacidad de enfocarse en lo que se hace en cada momento. En lo concreto, esto se manifiesta en que, aparentemente, se hacen menos cosas pero, en cambio, hay más disciplina y las que se hacen se finalizan. Hay menos frentes abiertos y más dominio de uno mismo en poder hacer una cosa a la vez, no como antes, cuando existía la creencia de poder hacer varias simultáneamente.

El mundo ha dejado de ser un gran mercado de extraordinarias ocasiones que hay que aprovechar, donde, cuanto más se toma, más se tiene y disfruta. Aunque esto provocaba mucha excitación y entusiasmo debido a la gran cantidad de escenarios que se abrían, el coste emocional era alto por la dispersión y ansiedad que provoca ante la dificultad de no poder estar en todos los escenarios a la vez y tener que renunciar a algo. Frente a esa dispersión por las multiposibilidades y por la cantidad de experiencias, aparece lo concreto, la rutina, la disciplina, la austeridad, valorándose las situaciones de mayor calidad y profundidad.

Ahora, el gran y tentador mundo externo se ha reducido a un ámbito más pequeño: casa, trabajo, familia, algunas relaciones, espiritualidad y poco más. El foco de la atención se dirige más

hacia el interior que hacia el exterior. De mirar y priorizar lo externo, lo público, lo de fuera, se ha pasado a valorar lo interno, lo personal, menos espectacular y luminoso de cara afuera pero más propio, más íntimo, simple y profundo. Se produce un cambio en la regla de medir, al apreciar más lo que se tiene en lugar de lo que falta o se va a dejar pasar. Causa más incomodidad la pérdida de lo que ya se tiene que renunciar a lo posible, por muy interesante que pueda parecer. Es un volverse más conservador. Como dice el refrán: «más vale pájaro en mano que ciento volando».

En cierto modo, no solo se trata de ser capaz de sostener el propio deseo, el impulso, el gatillazo que disparaba la voracidad, sino que, además, ese mismo deseo se ha focalizado hacia otros intereses. La excitación que producía el consumir muchas experiencias se ha transformado en la tranquilidad de saborear menos experiencias pero con más profundidad. Se ha reducido el oportunismo al descubrir que lo que en realidad me atraía era la excitación que supone todo lo nuevo. No es que antes se necesitara más, sino que se digería peor, simplemente porque no se daba tiempo a hacer la digestión. Ahora, aunque es menos cantidad, se llega más al fondo, se profundiza y aprovecha más.

El cambio también tiene que ver con actuar sin tantas expectativas y sin poner tanta excitación en la acción ni autosugestionarse con que eso que se hará será tan apasionante y espectacular; se requiere una autodesconfianza frente a esa búsqueda de la intensidad y del *extra* en todo, además de sostener un menor nivel de activación, de excitación. En realidad, se trata de sostener la monotonía, la rutina, la costumbre. Ya no es creíble ese futuro tan prometedor que uno se autovende. Automáticamente, se pone más atención en lo real, en el presente. El siete sexual actúa como el que llega a una pastelería y pide de todo un poco para probarlo todo, e incluso come mezclando los diferentes sabores.

Así, no se distinguen los matices, y la satisfacción consiste únicamente en haberlo probado todo, en no haberse perdido nada. Ahora disfruto comiéndome un solo pastel entero y saboreándolo. En definitiva, me siento más satisfecho.

Rasgos y características nuevas que van apareciendo en el carácter

A continuación presentaré con más detalle una serie de rasgos y aspectos nuevos que han ido aparecido en este proceso de maduración psicoespiritual. El orden de presentación no significa que sigan una jerarquía determinada, sino que constituyen distintos frentes y vías de desarrollo y evolución simultánea y paralela de tal proceso de maduración.

Uno de los aspectos más destacados ha sido el de descubrir el silencio, entendido como un descenso del ruido interno, una disminución de la interacción con el mundo exterior y un trabajo de atención y filtración de las percepciones.

Por un lado, este descenso del ruido me permite sosegar el chisporroteo y efervescencia mental constante y permanente, hasta alcanzar un punto de centramiento en el que la mente queda más recogida sobre sí misma. De este modo, es posible estar menos atrapado por los estímulos externos, menos tentado de picotear en lo que el mundo ofrece. Hoy soy más dueño de mis propias percepciones y de la dirección que toma el foco de la atención. Aunque los sentidos están abiertos, viendo, oyendo, sintiendo, y la mente así lo percibe, esta no se va detrás de tales percepciones.

En ese lugar interno de silencio, además de poder independizarse y desapegar de los ruidos externos (no solo auditivos sino de

cualquier tipo de estímulo), no se generan nuevos ruidos internos (pensamientos, fantasías, estrategias). Por supuesto, todo ello tiene que ver con un hablar menos, tanto de palabras hacia fuera como también en cuanto al propio discurso interior: literalmente, pensar menos.

También se abre un espacio de mayor escucha a lo que hay. En lugar de estar tan activo en cuanto a la captación de estímulos sensoriales o en la aprehensión de conceptos e ideas, hay una mayor receptividad; el buscar cede espacio al, simplemente, encontrar. En el mero hecho de dejar de intentar alcanzar algo desaparece gran parte del esfuerzo y, consecuentemente, la excitación y ansiedad que enturbia la propia percepción de la realidad. Cuanto menos se hace y menos se reacciona, más fluyen las cosas. Es un poco paradójico en el sentido que se deja el «yo», pero, en cambio, se encuentra más el uno mismo. Un uno mismo menos protagonista, menos cumbre, pero más abierto, tranquilo, amplio y libre. Es como si uno se hubiera retirado del primer plano del escenario de la experiencia, donde intentaba controlarlo y dirigirlo todo, para dar ahora una especie de paso atrás y situarse en un segundo nivel, más como espectador, dejando que la vida fluya sin tanta intervención manipulativa e interesada. Desde esa retirada del protagonismo surge una especie de sexto sentido, de intuición que guía y dirige hacia donde está y se mueve la energía en cada momento. También favorece la contemplación y facilita una mayor libertad de movimientos. Desde ahí, casi cualquier actividad o sensación se convierte en una forma de conexión y contacto con uno mismo.

Otro aspecto destacable es la quietud. De una forma muy simple, la quietud se asemeja a haber descubierto un lugar íntimo en el que se puede parar, estar sin hacer nada y descansar. Allí surge una sensación de tranquilidad generalizada, como si se hu-

bieran ralentizado las revoluciones del motor. Hay menos actividad, tanto de pensamientos y sensaciones como a nivel corporal. Es un tomar conciencia del extra de excitación, de esfuerzo que se venía poniendo en la vida sin un objetivo concreto y del desgaste que suponía: cuanto más se corría, más se tardaba en llegar a no se sabe dónde.

La quietud es haber descubierto ese sitio en el que se puede reposar la cabeza, descansar y relajarse casi indefinidamente, porque todo tiene una importancia y trascendencia relativa. Esta quietud brota de la disminución de tanto proceso analítico, juicio y contaminaciones mentales de bien/mal, adecuado o no adecuado, etcétera. Ya no hay tantos extremos, todo tiene cabida y no hay que preocuparse tanto. Se reduce la dualidad y la división entre el que hace y la acción. El que observa, pregunta y cuestiona constantemente está más difuminado; así, la actividad cambia y la acción en sí ocupa toda la conciencia. En última instancia, hay una mayor aceptación de lo que ocurre en cada momento. Es un cierto pasotismo que, a diferencia de la indulgencia, no es evitativo sino que conecta con algo parecido a un *todo esta bien, nada me falta, no hay que hacer nada*, y a un sentirse completo, lleno y satisfecho en el aquí y ahora.

Con esta relativización de la realidad, en la que no importa tanto cuál es la percepción en sí, sino el cómo y desde dónde se percibe, se reduce el apego y la necesidad de alcanzar, de llegar, resolver o aclarar nada. Igualmente, la voracidad cambia y ya no es tan agresiva ni salvaje. Por supuesto que el impulso y las ganas de engullir continúan, pero se pueden sostener con más facilidad, situándose en el centro de uno mismo, donde todo se hace más relativo, relajado y con menos pretensiones. El camino se ha vuelto más espacioso y con menos referencias.

Este proceso y experiencia de dejarse llevar por este nuevo

olfato tiene que ver, precisamente, con estar puramente en el presente, abierto y fusionado con lo que ocurre. Y, entonces, este presente se hace más grande, se abre enormemente, como si se entrara en otra dimensión muy sutil. Aunque se puede percibir, es imposible describirlo porque en el acto de intentarlo se interrumpe esa apertura y el yo vuelve al primer plano. En el instante, no se puede realizar valoración alguna de la experiencia, no se puede aprehender el presente.

Esta quietud no es forzada, rígida ni está congelada, sino que es fluida: el movimiento se reconoce desde el reposo. Al montar en bicicleta, la estabilidad y el equilibrio se alcanzan con el propio movimiento, y al intentar quedarte totalmente quieto es cuando te caes. El flujo de ideas y percepciones no distrae de la quietud sino que esta aumenta al reconocer los propios pensamientos. Si se intenta congelar la conciencia y la atención, se bloquean, si se deja que oscilen libremente con una conciencia observadora, se estabilizan por sí mismas.

Un tercer aspecto en este proceso de maduración es la sencillez, la simplicidad, la austeridad, en el sentido de no complicarse tanto las cosas, de hacerse la vida más fácil, más concreta, menos compleja y con menos ramificaciones innecesarias. Se trata de posicionarse en un sitio más centrado y recogido en el que el foco de la atención ni está tan abierto ni tan activo. Como si el radar de búsqueda permanente se desconectase y ya no estuviera oteando persistentemente el horizonte de las experiencias. Físicamente, sería cerrar un poco los ojos, los oídos y el resto de los sentidos, incluso también cerrar el *músculo* interno del raciocinio, del pensar. Los sentidos, el mundo, la vida se vuelve más sobria, no tanto porque haya menos cantidad sino porque hay menos voracidad y enganche a esa aparente abundancia. Este distanciamiento perceptivo no es una retirada desde el aislamiento, sino una

mayor capacidad de renuncia y de desapego en el sentido de una mayor capacidad de decir no a esas *tentaciones* que atraen e incitan a caer, en definitiva, en lo que no es tan prioritario.

Esta simpleza también implica quitarle excitación, adornos y fuegos artificiales a las cosas. La experiencia en particular y la vida en general son menos trascendentales y espectaculares de lo que uno se cree. Se reduce ese intento constante de inyectar un extra de excitación y de sugestión para convertir la experiencia en más interesante o valiosa de lo que es en realidad. Se baja el volumen de la vida. Se vuelve uno más natural, más espontáneo, menos previsor y anticipatorio con lo que podría ocurrir. Se deja de planificar o de montar estrategias exitosas permanentemente ante cualquier evento.

Por último, la sencillez también tiene que ver con estar un poco más allá de la conciencia dividida. Cada vez, los diferentes aspectos de la vida están menos fraccionados y separados: familia, trabajo, personas, espiritualidad. Hay un funcionamiento más holístico y global entre los distintos ámbitos.

El siguiente aspecto a destacar en la transformación es el de una orientación hacia la espiritualidad y, especialmente, un despertar a la devoción, entendiéndola como entregarse a algo y alguien más grande que uno, que se encarga de niveles superiores, con la protección, seguridad, orden y descanso que eso conlleva. La sensación es parecida a la entrega de un niño, pero a diferencia del niño caprichoso que espera que le den, uno se entrega desde la tranquilidad y la confianza filial en que hay alguien que sabe qué hay que hacer en cada momento; esto le permite al niño soltarse y ser puramente niño, sin tener que cargarse con funciones o responsabilidades que no le corresponden. Es una sensación de estar lleno, protegido y, nuevamente, en un lugar interno y externo en el que se puede descansar. Igualmente, ese lugar facilita el

ser más honesto, más responsable y, paradójicamente, más adulto. Con esa entrega, aceptación y apertura a algo superior, el posicionamiento en la vida queda más claro y permite hacer lo que corresponde con más compromiso, implicación y presencia.

Paralelamente a la devoción, surge la humildad y la compasión. Por un lado, implica un mirar más al otro, verlo, tenerlo en cuenta, percibir que los demás también tienen sus necesidades, sufrimientos, intereses. Darse cuenta de que son otro yo. Por otro lado, tiene que ver con estar menos autofocalizado, menos interesado en sí mismo, menos caprichoso, menos niño, y con poder valorar y sentir más satisfacción con lo hay: estar menos aprovechador y oportunista al tener en cuenta los intereses de los demás y no pensar unilateralmente en los propios. Dicho de otra manera, la humildad y la compasión tienen que ver con ser más conscientes del narcisismo y de su aliado, la picaresca. Hay que darse cuenta de lo difícil que nos resulta poner primero al otro, ceder, o simplemente ver y tener en cuenta a los demás, pues de forma inmediata aparece siempre la estrategia para adelantarse y no quedarse sin.

El cambio sobreviene al reconocer y profundizar en lo que hay detrás de esa búsqueda de grandeza, de interés, de sacar provecho para sí mismo. Por un lado, está la sensación de sentirse pequeño, inseguro y, hasta cierto punto, en inferioridad de condiciones. Por otro lado, hay una gran desconfianza en que la autoridad vaya a ser justa y otorgue seguridad y protección. Con tal manera de pensar, parecía más fiable convertirse en la propia referencia, en la propia autoridad, con un sentido interesado de la justicia, la seguridad y la autoprotección. Un E7 tiene la mente programada hacia la supervivencia y la astucia. Casi en cualquier oportunidad aparece el pensamiento y el plan de cómo poder obtener algo de provecho.

El antídoto es el compromiso ante uno mismo y con lo que se quiere y desea, es darse permiso para mostrarse transparente y honesto, expresando más claramente lo que se quiere o lo que molesta. Se pueden expresar las demandas más claras y también sostener más la frustración del propio deseo y la carencia. Esta honestidad y trasparencia con uno mismo y con el mundo es el antídoto a la rebeldía y conspiración oculta.

Paradójicamente, no hay tanto interés en las relaciones sociales, en la gente, en los contactos. Con el proceso psicoespiritual, surge una mayor conciencia del aspecto antisocial del E7. Ahora tengo más ganas de estar conmigo mismo o con los propios, y no tanto de descubrir a los que son más ajenos. Lo que antes era una soledad dolorosa que se traducía en abandono, marginación, rechazo y miedo, ahora es seguridad, comodidad, descanso. El hecho de gozar de una mayor honestidad, trasparencia y franqueza en la expresión de los deseos y necesidades libera del tener que aparentar, del quedar bien, lo que facilita el poder entrar y salir del contacto con los demás.

La sensación general es de madurez, de volverse más adulto, serio, sensato y juicioso. Dejar de sentirse un niño dependiente del mundo para asumir las obligaciones y cometidos, volverse más presente y competente en el mundo, y entender la responsabilidad no como una carga o un peso, sino como una libertad de poder elegir y decidir por uno mismo.

En mi proceso, he pasado de sentirme bloqueado por miedo al rechazo, a no ser adecuado, a no saber exactamente cómo comportarme (como si hubiera una forma correcta, un estar a la altura, a un determinado nivel que no se está seguro de alcanzar) a confiar más en mí y darme más credibilidad, sin tanto juicio invalidante y neutralizador, sin tanta duda o miedo.

Esto representa una liberación a nivel muy esencial que tiene

que ver con el darse permiso para ser tal como uno es, sin crítica, sin juicio, con una aceptación sin esfuerzo. Es un permiso genuino que nace desde la no duda: no hay que escoger nada. No hay elección entre mejor o peor, correcto o incorrecto, el permiso comienza desde antes de la propia disyuntiva. La acción surge como un manantial que simplemente brota sin preguntarse si es mejor fluir a la izquierda o a la derecha.

La madurez implica una mayor resistencia al dolor y a la frustración. En lugar de detenerse a sentir la carencia, la trampa típica del E7 sexual consiste en que la frustración de no tener algo se sustituye por una fantasía de color de rosa que satisface de manera sucedánea. Es tal la insistencia mental con argumentos *lógicos* que sustenten la fantasía que, anticipadamente, se empieza a disfrutar de ella. Ello significa una desconexión de la sensación de malestar que provoca la carencia: la ilusión se construye para no asumirla, y además hace perder progresivamente la conciencia de la realidad, hasta el punto de que, arrastrándose cada vez más entre las propias mentiras, el siete sexual llega ser incapaz de distinguir la fantasía de la realidad.

La interrupción de este ciclo evitativo se logra cuando se sostiene el impulso del propio deseo sin actuarlo necesariamente, tanto en su aspecto de atracción por lo nuevo y estimulante como en la evitación de lo desagradable, de la frustración, de lo doloroso. Ha crecido la paciencia, la serenidad, el temple. Poder sostener el ansia y deseo con mayor tolerancia, calma y entereza, y no dejarse alterar tan fácilmente por las circunstancias externas, es uno de los grandes frutos. La solidez se manifiesta en estabilidad interna y en perseverancia externa. Es como si la fuerza de voluntad se hubiera vigorizado y robustecido. Hay más diligencia, disciplina, determinación, hasta el punto de poder mantenerse en lo rutinario, lo repetitivo, lo aburrido y desganado.

La vía de entrada a este stop interno, a ese descanso y tranquilidad, consiste en la conexión y el descubrimiento del cuerpo como otro lugar del sí mismo en el que poder estar. Esto comienza por bajar de la cabeza, dejar de estar todo el tiempo en lo cognitivo. Para ello, hay que hacerse dueño del propio deseo, poder sujetar el ansia, el apetito, el antojo. Al principio, fue especialmente difícil sostener el impulso de tener que genitalizar y sexualizar siempre las relaciones, especialmente con las mujeres, a las que siempre busqué como elemento de excitación, novedad, activación, y también de reconocimiento, validación, etcétera. Posteriormente a esa mejor gestión del deseo sexual, viene el domesticar la tentación ante otros estímulos diferentes, por ejemplo con las drogas y los estados alterados de conciencia, o con el deseo consumista y goloso de cualquier tipo de experiencias que pudieran producir excitación, entusiasmo y novedad, y que además suelen ser usadas por los sietes como evitación de sensaciones desagradables. Finalmente, sirve el poder sostener la atracción neurótica de irse siempre detrás de los propios pensamientos, las sensaciones y las percepciones. Y ese es un aspecto muy sutil del proceso.

Intuiciones sobre el estado de autorrealización

Uno de los temas principales de la transformación psicoespiritual consiste en dejar de mirar al cielo como escapada de la tierra, es decir, volverse más realista, más terrenal e incluso visceral. Esta mayor objetividad implica menos defensa cognitiva en forma de sugestión, fantasía, ilusión y, consecuentemente, menos manipulación y autoengaño, tanto para uno mismo como para los demás. No hay tanta cabeza, tanta racionalidad, y hay más corazón, más emocionalidad.

El pensamiento y la planificación se concretan y sistematizan, son más reales y menos cósmicos. El esfuerzo y las energías se enfocan de manera más metódica, con una mayor diligencia, constancia y determinación. Esta mayor presencia e implicación en lo que se hace permite utilizar la estrategia y programación como una búsqueda de mayor compromiso y no como evitación, huida u oportunismo. Para ello, sirve confiar en que la felicidad está en trabajar en el momento presente y se obtiene paso a paso y poco a poco, no de golpe ni ávidamente.

En este sentido es fundamental la honestidad y la trasparencia. Por un lado, con un mayor contacto y conciencia de lo que se siente, quiere y necesita en cada momento y, por otro, con mayor autoconfianza e integridad en mostrarlo y regirse desde ello, expresando tanto lo que no gusta como el agradecimiento y reconocimiento a los demás. Esto implica ser más confrontativo, directo y claro, en lugar de moverse desde la retaguardia, desde lo oculto, lo manipulativo, el boicot o la rebeldía típicas del E7. Tendría que ver con asumirse como la autoridad y convertirse en el responsable de la propia vida. Es decir, desarrollar más seriedad, compromiso y presencia no solo ante los demás sino, principalmente, ante uno mismo, ante las propias sensaciones, deseos, objetivos.

Ayuda en este camino el poder sostener y mirar el dolor, la frustración y las sensaciones desagradables. Estar más en contacto con las propias insatisfacciones a la vez que valorar lo que se tiene. Buscar más la satisfacción en lo real, en la calidad y profundidad de la vida que en la cantidad y variedad. Confiar más en lo que la vida trae en lugar de moverse desde el miedo y el temor a la carencia, a la insatisfacción y, a partir de esa confianza, renunciar a la estrategia preventiva. Ayuda también el generar una autoconfianza interna sólida, apoyándose en los propios recursos y

reconociendo las limitaciones, en vez de apelar a la falsa tranquilidad y desimplicación de basarse en la improvisación y en que las cosas se resolverán por sí solas, lo que no deja de ser una conducta evitativa.

Sirve estar en la vida con mayor tranquilidad, simpleza, sencillez e incluso ingenuidad, en contraposición a lo liante, turbio, ramificado y enrollado que hay en un siete sexual. Conviene buscar más espacios sin rellenar de nada, más tiempos muertos sin actividad externa ni interna. Por supuesto, esto implica más silencio, menos palabras y más escucha. El objetivo es vivir sin eludir nada de lo que surge o aparece, sin huir a un futuro idílico tan típico de este carácter planificador.

La espiritualidad de un siete sexual transformado no es tan fantástica ni ideal sino más práctica y materializada en hechos y acciones concretas. Por ejemplo, cabe desarrollar la generosidad, las colaboraciones y tareas más altruistas y desinteresadas, así como una mayor entrega devocional y una compasión basada en ver realmente al otro por sí mismo, no como un medio de engordar el propio ego por «lo bueno que soy».

En el proceso se ha despertado en mí un sentido del humor y un optimismo más abierto y limpio, menos irónico, escapista e hiriente, entendido no como otro mecanismo de defensa y agresión sino como una forma de desapego y ligereza ante la vida. Es una capacidad de disfrutar y de hacer que los demás disfruten con un optimismo contagioso desde la transparencia y honestidad.

No es que el ego y la neurosis hayan dejado de hacer de las suyas, pero cada vez molestan menos sus travesuras y escapadas, porque el carácter está menos indómito. Como esos perros que tienen una correa muy larga, con un mecanismo que permite que el dueño dé un tirón en cualquier momento para recoger la cuer-

da y conseguir que el perro acuda. Según la situación, la correa es más larga o más corta, pero el perro siempre está gobernado. Observo un distanciamiento y alejamiento de los impulsos y hábitos neuróticos, pero no desde la represión sino desde la conciencia de su existencia. A veces, tengo también la capacidad de aprovecharlos como semillas para poder desarrollar más conciencia y atención. No se trata, pues, de evitar nada, sino de integrar y gestionar mejor lo que hay.

Sugerencias de trabajo terapéutico con un siete sexual

Desde el punto de vista terapéutico, los E7 en general —y los sexuales en particular— suelen llegar a terapia bien por una crisis aguda de la que no se pueden escapar, bien por curiosidad, por experimentar un nuevo juguete para la ilusión y la fantasía. En caso de asistir por una crisis, una vez superados los primeros síntomas más dolorosos, es fácil que el siete deje el proceso engañándose a sí mismo con el convencimiento de creerse mejor de lo que realmente está y conformándose con una tirita en lugar de una cura en profundidad. En caso de asistir a terapia por curiosidad, una vez pasada la excitación e ilusión inicial, junto con el hecho de empezar a tocar asuntos más dolorosos, facilitarán la huida hacia otros asuntos más motivadores y menos angustiosos. De ahí que exista cierta dificultad en que las personas con este tipo de carácter puedan tener suficiente constancia en el proceso para, de este modo, entrar en una mayor profundidad.

Por tanto, uno de los primeros consejos a terapeutas que atiendan a sietes sexuales no es otro que hacerles notar la importancia de crear un clima favorable al desarrollo de la constancia, la paciencia y el compromiso con la terapia para que el proceso

pueda desarrollarse. Desde ahí, puede ser útil recontratar periódicamente las sesiones en paquetes de un número determinado. Esto permitirá, por un lado, realizar *miniprocesos* con su integración y su cierre adecuados. Por otro, lograremos que el proceso no se interrumpa de golpe con una escapada desde la huida o la rebeldía, y dejaremos la puerta abierta para que, si así lo desea, pueda retomar el proceso en otro momento. Con ello, le otorgaremos el suficiente espacio y flexibilidad para que pueda entrar y salir con ciertos márgenes de libertad.

Resulta también muy útil generarle algo de su propia curiosidad. Dejarle con un poco de hambre de una sesión para otra. De ese modo, aprovecharemos su propia gula, insinuándole o mostrándole que hay un sitio mejor que aquel que habita psicológicamente y que puede conseguir algo más esencial que lo que vive.

Ante un E7 sexual es necesario, de hecho, encontrar el punto medio entre un encuadre terapéutico claro, conciso y firme, y una cierta suavidad, delicadeza y espaciosidad para favorecer su confianza. Si se le imponen límites muy fuertes y rígidos, dejará la terapia; si los límites son muy blandos, tenderá a invadir el espacio del terapeuta y a escaparse del proceso. Es importante encontrar el equilibrio para que no invada, para que respete la terapia y no confunda al terapeuta con un amigo; a la vez, también es necesario que sienta un ambiente de tranquilidad, de ánimo y de confianza, para que vaya entrando poco a poco y llegue a abrirse y dejarse caer en el dolor. Todo esto significará un tira y afloja constante en el que habrá que recordarle los límites durante casi todo el tratamiento. Será un proceso de confrontación continua pero muy delicada, una suave pelea con mucho acogimiento y protección para cuando comience a caer. Habrá que darle espacio para que se pueda ir mostrando sin que arrastre al terapeuta,

lo seduzca y embauque con sus confusiones. Será algo parecido a dejar que crean que tienen el poder. Este toma y daca, ciertamente, desgasta mucho al terapeuta, pues el E7 sexual va a poner los límites que marquemos a prueba constantemente.

El reto es el lado intelectual, la racionalización como mecanismo de defensa. Hay que tomar la suficiente distancia para no engancharse con sus juegos, trampas y filigranas mentales. Hay que ponerlo todo en el tamiz para tratar de diferenciar el rollo de la experiencia, la manipulación de la autenticidad, la fantasía de la realidad. Se trata de que el siete sexual aprenda poco a poco a estar en silencio y a escucharse desde otros niveles. En este sentido, suele ir muy bien el trabajo corporal para acallar el continuo ruido mental.

Es preciso captar su confianza desde la capacidad para acoger su dolor, su sensibilidad y fragilidad. Se necesitará que le transmitamos seguridad, tranquilidad y aliento para que vayan hasta donde puedan, comunicarles que es mejor un poco, siempre que sea genuino, antes que querer avanzar mucho con falsedad. Deberemos apoyar la autenticidad, la honestidad y la transparencia genuinas. Les ayudaremos a entrar en contacto con el sentimiento de lo que no han tenido, de lo que les ha faltado, bajándolos de la fantasía de tenerlo todo y facilitándoles el contacto con el dolor.

Esta entrada en el dolor —el descenso al pozo— suele ser un momento muy delicado del proceso. Tiene que ver con recordar y llorar por el pasado, por la niñez. Es un darse cuenta del autoengaño en el que han estado inmersos y el tiempo que han perdido. Es un darse cuenta de la vulnerabilidad, la inseguridad, el miedo, la sensación de abandono y de soledad. En este punto, necesitará de mucho acogimiento, comprensión, ánimo y esperanza en que el camino consiste en seguir por ahí. En ese punto

pueden aparecer resistencias en forma de retrasos y faltas hasta que, directamente, escape para no regresar. Por ello, es importante haber desarrollado previamente un vínculo sólido y genuino basado en la confianza. En este momento es importante arraigarlo, en el sentido de que encuentre apoyos internos diferentes a la razón: la terapia será un sitio interno (y externo) en el que pueda parar, depositarse. En cualquier caso, los estados depresivos son una señal de que el proceso avanza.

Por último, hay que advertir que es necesario no dejar pasar ni una de las manipulaciones de un siete. A medida que se van implicando y van ganando confianza con el terapeuta, es preciso denunciarles cada vez más y de forma más rigurosa. No importa que él crea que tiene el control de la terapia, siempre y cuando no lo utilice para agredir o para escaparse con una expresión de rebeldía. En tal caso, será necesario destapar este juego de forma progresiva, frustrarlo, para que cada vez pueda expresarse en el terreno terapéutico una mayor honestidad.

Bastará con añadir que, como recurso eficaz, puede ser útil utilizar su mismo mecanismo: el sentido del humor y la ironía, teniendo en cuenta que es un ámbito que los sietes en general manejan muy bien.

E7 conservación: Familia

Suele ser más fácil reconocer a un siete sexual o social que a un siete conservación. Para referirse a él, Ichazo utilizaba la frase «el guardián del castillo». También utiliza la palabra «castillo» para el cinco conservación —yo preferí usar la palabra refugio, guarida. Pero ¿cuál es el sentido de la frase «el guardián del castillo»?

El E7 conservación es aquella persona que hace alianzas. *Familia* podría ser una palabra alternativa. Pero no en el verdadero sentido del término, que está lleno de connotaciones positivas. La palabra familia describe un aspecto de la vida. Pero, en el vocabulario especializado sobre el ego, existe una especie de juego de familia que puede ser jugado. En él, los siete conservación construyen relaciones con las personas que se basan en ideas como: «yo seré familia para ti y exijo que seas familia para mí», «juntémonos, yo te serviré y tú me servirás», «juntándonos, podemos crear una buena mafia juntos»…

Dejo caer la palabra contrabando porque este tipo de comportamiento puede llegar a derivar en lo mafioso. Se trata de un claro partidismo. Hay un elemento de corrupción muy presente en ello. El propio interés, el egoísmo, está detrás de esta alianza, aunque aparezca negado. Naturalmente, cada forma de ego depende de una mentira que hace que parezca que no está ahí. Por eso la confesión es tan buena, tan interesante para el trabajo de la conciencia —sobre todo, cuando la confesión es pública, porque así uno se da cuenta de que puede seguir con todo, seguir siendo el mismo.

Así que el E7 conservación es el oportunista, la persona que tiene que encontrar ventajas, que sacar provecho. Es como si pendiera sobre él una amenaza a la conservación que tiene que ser

compensada. Por lo tanto, la gula, en este caso, se expresa como una preocupación excesiva para salir de esta amenaza a la conservación haciendo buenos acuerdos y tratos con cada oportunidad.

Un amigo mío fue dentista durante una parte de su vida. Parecía una persona amable, amigable, habladora. A algunos les gusta mucho la profesión de dentista porque tienen la boca del otro cerrada todo el tiempo, y así pueden hablar y hablar cuanto quieran. Seguramente os habréis encontrado con dentistas muy habladores. Puede ser que ellos no se den cuenta —la inconsciencia juega malas pasadas. Y es típico de los siete conservación que les guste hacer algo con sus manos, algo útil para los demás. Son prácticos.

Hablando y hablando, el siete conservación pronto descubre los puntos flacos de la otra persona. «He visto que te has comprado un coche nuevo, ¿qué tal te va?», dice el dentista. «Bueno, es un coche excelente, soy muy feliz con él —responde el paciente—, pero por desgracia lo tengo que vender». «Ah, bueno —aprovecha el dentista—, entonces ¡te lo compro!»

Pareciera que con el siete conservación no hay ninguna conversación que no lleve a un negocio. Hace negocios instantáneos porque tiene una mente tan alerta para la oportunidad que nunca la deja pasar. Su posición es la de uno que piensa que, si no estás alerta, si no mantienes tu nariz en contacto con el viento para captar las oportunidades, serás un perdedor.

La transformación en el E7 conservación por Albert Rams

Las siguientes páginas contienen varias citas entrecomilladas del autor que proceden de su texto «Biografía del carácter» (1996). El resto de citas entrecomilladas corresponde a las personas identificadas con el eneatipo siete conservación que han tenido la gentileza de colaborar en este informe, que han preferido permanecer en el anonimato y a quienes Albert Rams agradece profundamente sus aportaciones.

Qué va quedando atrás

Parece que lo que va quedando atrás en el proceso es esencialmente una especie de ansia, un estado de nerviosismo, de agitación indefinida que se manifiesta a veces como «avidez, impaciencia, el querer comérmelo todo», tal como dice un E7 conservación; otras, como «un pensamiento que sostiene que siempre lo puedo enfocar todo desde lo positivo; las ganas de estar rodeada de gente que me anestesia y me permite no tener conciencia de mí misma, vivir dormida, en un sueño», afirma una mujer del mismo rasgo. También es, según otra, «la sensación de una vida ficticia, como vivida fuera de mí. De jovencita solía definirlo como si de una película se tratase; era rápida, divertida, era la protagonista pero no me reconocía dentro: me reconocía disociada». A veces es «[lo fantasioso,] entendiendo como tal cosa el hecho de cambiar la realidad por lo inventado (por supuesto, de manera inconsciente), llegando incluso al extremo de defender lo inventado como realidad», según otro conservacional. Otras, se traduce en «salirme siempre con la mía; gastar tanta energía en controlar todo, en manejarlo todo y sin que se note».

En mi caso personal, lo resumo así:

«Hasta hace bien poco pensé que había nacido pesando seis kilos y en un tiempo normal. Luego me enteré de que en realidad los kilos no eran exactamente seis, sino 5,800, y que la razón era que había nacido tras diez meses de embarazo. Creo que en esta anécdota están contenidos tres de los elementos principales de la constitución de mi carácter: la sensación de engaño (y la difusa conciencia de autoengaño), la compulsión retroactiva al útero (donde parece que pasé un mes más de la cuenta) y la fantasía de grandiosidad».

Este estado suele ir frecuentemente acompañado de «las adicciones al alcohol, las drogas y otros excesos que también me invitan a anestesiarme».

Los siete conservación parecemos tener, entonces, un yo constituido como una especie de yo-tú interesadamente erotizado por la madre, en el caso de los hombres, y por el padre en el de las mujeres. En el primer caso, el padre no ocupa la función paterna por estar sometido a la madre, por exceso de autoritarismo o por ser percibido como débil; así que *no hay buena ley*. La norma, los límites, no son fiables. En el caso de las mujeres, parece haber un padre-no padre, un padre que no aclara suficientemente que su mujer es la madre y no la hija (que suele ser la niña de papá).

El paraíso, el falso paraíso, parece que se trunca, que se rompe (separación, abandono, trauma...), y nos quedamos con la idea de que aquello era mentira... Luego todo es mentira... Ergo puedo hacer lo que me dé la gana porque *no hay ley*: todo vale. En mi caso:

«A los trece años hice un viaje a Francia que me marcó profundamente. Pasé un mes en casa de un antiguo vecino de la calle, cuyos padres, emigrantes españoles, odiaban a los españoles

y cargaron sobre mí, supongo, todo el resentimiento acumulado por los años de penurias y esfuerzos. Para mí supuso el primer golpe fuerte que recuerdo. Se me derrumbó la imagen que yo tenía de mí mismo y del mundo.

»En primer lugar, yo era más pequeño que mi amigo en una edad en la que las diferencias son bastantes significativas. Además, yo estaba gordo, así que no gustaba a las chicas, me tocaba hablar en una lengua que desconocía y practicar actividades como la vela o la equitación, que eran totalmente nuevas para mí. Sentí mucho ridículo, mucha vergüenza, mucha soledad y, hoy lo sé, acumulé mucho resentimiento contra el mundo y contra mi familia por haberme enviado allí. También es verdad que me espabilé mucho, y mucho de lo que allí aprendí me ha sido muy útil en la vida... Pero creo que *tragué* demasiado sin masticar, y me quedé artificialmente solo sin percatarme de ello.

»Resulta que aquel chico brillante y aparentemente querido era una torpe bola de sebo. Que el mundo que yo conocía era solo uno de los mundos posibles, y todo lo que me había sido fácil devenía terriblemente difícil o casi imposible. Resultaba que aquel niño tan alabado porque se portaba muy bien, siempre decía que sí, sacaba buenas notas, no hacía demasiadas travesuras... y muy particularmente comía de todo y mucho (lo cual era el summum en la escala de valores familiares de entonces); resultaba que *aquello* no era el único yo que me habitaba. Y en aquel tiempo, eso significaba que aquel no era yo, ya que yo solo podía ser uno. Así que era lógico concluir que alguien me había engañado, que las cosas no cuadraban. Recuerdo que escribía diariamente a mis padres y en ninguna de las postales fui capaz de decirles lo mal que lo estaba pasando ni, por supuesto, pedirles que vinieran a recogerme. Estaba en *shock* y no era capaz de darme cuenta. Tampoco era capaz de desmontar la fantasía que antes de ir a Francia nos

habíamos hecho en la familia: que todo sería maravilloso y muy excitante, cómo no: una vez más, de color de rosa».

Así que la vida va a estar dedicada a la búsqueda y restauración de ese estado paradisiaco primigenio, esa *familia-mafia* en la que el siete conservación ocupa un lugar de privilegio tácito.

Una de las evidencias del proceso es que «desaparece la forma de construirme familias para sentirme vivo; sigo con ellas, pero ahora me permito tener mi propia familia verdadera».

Asimismo, va quedando atrás la huida —muchas veces no consciente— de lo disfórico, de la soledad, de lo desagradable, del vacío, del aburrimiento, de lo poco: «el deseo de experimentar constantemente cosas nuevas para evitar el aburrimiento y llenar mi tiempo», afirma un siete conservación; el no tocar las emociones *desagradables*, la sensación de *ya* porque la vida se acaba, la impaciencia, la necesidad de que todo esté bien permanentemente; «el excesivo ruido en mi vida», añade otro conservacional; «creer que soy tan buena y generosa, que ayudo tanto, creerme que todo el mundo depende de mí, en vez de que yo dependo de ellos», concluye otra.

Qué va emergiendo en el proceso de transformación

Cuando se descubre la mentira del mucho, aparece lo poco, el silencio, la bondad de la escasez; la libertad de no necesitar tanto como uno se había contado. La calma, la serenidad (relativa, claro), el no tener que correr hacia ningún lugar porque ya se llegó a ese ningún sitio en particular que se va aprendiendo a apreciar como suficientemente bueno.

Otro cambio importante consiste en la distinción entre deseo y necesidad —¡fundamental!—, que venía confundido

desde el principio. Nos habíamos contado —a nosotros y a los demás— los propios deseos como necesidades. Y, en realidad, necesitamos poco, verdaderamente, aunque se pueda desear mucho.

Ayuda soltar la dictadura del «esto sí, esto no, imperiosamente», y también desarrollar una mayor flexibilidad: quedarse en el «...o no». Ayuda no tener que discriminar a priori entre lo presuntamente eufórico y lo presuntamente disfórico; dejar de apegarse a lo primero y de huir pavorosa (y disimuladamente) de lo segundo. Acceder a la tristeza, al vacío, a la rabia sin justificación, al sentir la propia maldad.

He aquí algunas maneras concretas de decirlo:

«El cuestionarme a mí misma, el ser crítica, me deja en paz, me conecta con la realidad; me relaja el ser concreta, la serenidad, el andar despacito y disfrutar de ello. Cuanto más insignificantes son las cosas, mejor. Por ejemplo, siento un gran placer clasificando los desechos para reciclar, colocándolos bien puestos y sintiéndome responsable y solidaria. La rutina me da paz, sabiendo que, si quiero, me puedo escapar de ella».

«Cuando me doy permiso para sentir las experiencias a fondo me siento extasiada y feliz, positiva con las bondades que me ofrece el cosmos».

«Va emergiendo, la serenidad. La conciencia de "esto es lo que hay". Y disfruto con ello. Antes me resultaba más difícil permanecer en las cosas como tal y como son».

«[Aparece] la necesidad de estar más conmigo, la necesidad de estar verdaderamente presente y conectado con lo que siento, y la sensación de que ya es suficiente, de que está bien con lo que hay. También trato de sostenerme en el principio budista que dice que "si no eres feliz ahora, en este preciso instante, no lo serás nunca". Y me apoyo en él como la única verdad que existe,

porque me he pasado la vida persiguiendo una fantaseada felicidad que siempre estaba por venir: pensaba que lo próximo siempre sería mejor que lo que tengo ahora».

Qué sirve para transformarse

Mi impresión general es que lo que más sirve es poder encontrarse con alguien (un terapeuta, un maestro, a veces un amigo) que combine un saber decir «no» claramente, y que pueda dar un acompañamiento en la caída. «No», entonces, a los juegos, a las trampas, a las manipulaciones... Esa persona será un muro frente al que chocar a la vez que una compañía amorosa, a veces silenciosa, siempre cercana en el derrumbe, que permita el descubrimiento de lo evitado, haciéndolo posible para mí sin vivirlo como una catástrofe: el silencio, la soledad, la nada, la tristeza, la rabia, la maldad...

He aquí un pasaje más de mi biografía:

«En el verano de 1988 tomé mi primer curso del Programa SAT, y resultó ser el inicio de una larga crisis que duraría hasta el verano de 1993: la crisis que he visto repetirse después de diferentes maneras en muchas personas cuando se enfocan en el trabajo con el carácter. Fueron cinco años muy duros, muy intensos, durante los cuales sentí al menos dos veces de una forma muy clara la frontera entre estar vivo y estar muerto. Es decir, que sentí con mucha claridad las ganas de estar muerto. Fueron años en los que descubrí aspectos de mí que ni sospechaba, como el sentirme absolutamente tonto para cosas en las que siempre me había sentido capaz, o como ver la mucha mala hostia que había dentro de mí y el *acting* agresivo que pueden suponer errores accidentales, bromas, olvidos o despistes».

En esos años, el proceso se volvió extremo, especialmente en el SAT:

«Ahí sentí que alguien me rompía y que alguien me contenía al mismo tiempo; que alguien me golpeaba y alguien me curaba; que alguien me conmovía y que alguien me aquietaba en lo más íntimo. Que todo se rompía, se rompía... Y ahí estaba él, Memo, y ellos (Paco, Antonio, Cheriff, Juanjo...), y ellas (Annie, Graciela, Ilse, Silvia...). Y Claudio. Durante el otoño y el invierno del 88 al 89 creí volverme loco. Visto desde ahora (enero de 1993), creo que se me dispararon el pensamiento mágico en la cabeza, la angustia en el corazón y la parálisis en el cuerpo. Me puse paranoico y entré en el pánico más terrible que yo he sentido desde los catorce años [...].Yo, Alberto Rams, "famoso terapeuta conocido en todo el Sur europeo", estaba cagado de miedo. Recuerdo que no era capaz ni de llamar a la agencia de viajes para reservar billetes. Todo era un esfuerzo enorme, hasta la nimiedad más absoluta. Me sentía incapaz de escribir la más pequeña nota o carta, y cualquier llamada telefónica me daba miedo. En realidad estaba de lleno en la culpa, pero entonces no lo sabía...».[10]

¿Qué es lo que ayuda en el proceso? He aquí más testimonios:

«Disminuir la actividad, contactar con el cuerpo como fin y como medio para llegar a la emoción. Concretar, dimensionar. Hacerme el propósito de ser puntual, en mi caso, me ha llevado al respeto al otro, a tenerlo en cuenta, a verlo y a cuidarme. Sirve el entender antes que encontrar algo dentro de mí, la confrontación, tomar el riesgo de ser directa, de ser mala. Abrir los ojos, ver la realidad, ver el presente sin maquillarlo, la aceptación, el silen-

10. «Eros, Technos...», en Naranjo, C.: *Gestalt sin Fronteras*. Era naciente. Buenos Aires. 1993

cio, la soledad. El creer que hay algo más grande que yo, la espiritualidad».

«A mí, sobre todo, [me sirve] sostener las emociones, no huir de lo que me pasa, de lo que siento (vergüenza, enfado, incomodidad, frustración); Atreverme a decir lo que me pasa, cómo me siento, lo que pienso, lo que quiero hacer, aunque esto me lleve al conflicto. Detrás de ese miedo al conflicto siempre hay dolor y miedo al rechazo».

«[Me sirve] dejarme mecer y caer en el dolor. La soledad me ayuda a poder estar conmigo y luego perderme menos en los demás. Cuanto más dejo de huir de mí, menos comercio con los demás. No quedarse en lo superficial, profundizar. Darme cuenta de que utilizo a las personas».

«La autoobservación. Algo del ensimismamiento (que decía Ortega). La terapia. La meditación. Los espacios de soledad. La contemplación sin juicio. El silencio del campo».

Qué no sirve para el proceso de transformación

«Acción y más acción, pensar, diseñar estrategias, escaparse, el sexo y el comer para escapar, dejarme alimentar por el aroma de mi propia seducción. El desgastarse, el sobreesfuerzo, el intentar hacer de mi fantasía realidad. Salvar al mundo permanentemente».

«Dejarme llevar por la ansiedad, hacer y hacer sin conciencia, empezar muchas cosas y no acabar nada, dejarme vencer por el aburrimiento, no aceptar la realidad de la vida tal como es y dejarme llevar por la idea de que la vida puede ser de color de rosa».

«Culpar al otro siempre y no responsabilizarme de lo mío.

Acudir a mi niña interior caprichosa. Evitar los conflictos —cuánto me cuesta afrontarlos, sobre todo cuando no hay intimidad y corre peligro mi imagen de buena gente».

«He vivido algo que me ha dado demasiada dispersión, que me alimentaba lo más inconsciente y lo menos auténtico. Se trata de una especie de permiso para el todo vale, para el todo está permitido. He necesitado ponerme mis propios límites, pero sin duda alguna también me ha servido ver límites por parte de los demás, del mundo cotidiano».

«Ese espacio, tan nutritivo para otros, que favorece la expresión de lo interno, la creatividad, la espontaneidad y otras facetas del individuo, a mí me llevaba un poco a perderme. No digo que no sea útil, pero a mí me sirve poco. Sin embargo, puedo trabajar con ello de manera fácil. Puedo usar lo más instintivo, básico y espontáneo a favor del trabajo interno de los demás. Pero, a mí, lo más conciso, claro y sencillo me favorece, en contra de otras explosiones del ser».

¿Qué tareas son favorables para la transformación?

De nuevo, algunos testimonios:

«Las tareas más favorables son las tareas en sí mismas. Un proceso que consista en una propuesta con un inicio y un fin, y la responsabilidad de alcanzarlo, ya tiene sentido en sí mismo. El trabajo a través del eneagrama ha cobrado gran sentido porque necesita continuidad, seguimiento, actualización, revisión, constancia y, sobre todo, autenticidad. Tengo tanto conflicto con el engaño, la trampa y el recorrido complejo del fraude, que le doy mucho sentido a entender y practicar algo sincero y auténtico, a la vez que le otorgo un esfuerzo acusado».

«La meditación como contacto conmigo y ataque de realidad es esencial.

La práctica de un espacio para lo espiritual, para el camino divino, para creer y entregarme a algo más que a mí mismo o mis supuestos deseos, me hace sentirme mejor persona».

«El silencio»

«La naturaleza»

«Decir no. Hacer las cosas despacio. Cuidar las plantas. Hacer cosas donde luego no haya recompensas de ningún tipo. Meditar».

«Me es favorable el tomar decisiones y llevarlas a cabo. El crearme autoprogramas y cumplirlos (para evitar la tendencia a la dispersión). Comprometerme y cumplir el compromiso. Reflexionar antes de actuar. Tratar de actuar con la máxima sinceridad emocional posible. Ver a los demás».

Qué se necesita comprender

Me parece que lo que los sietes conservacionales necesitamos comprender es, fundamentalmente, el respeto, que creo que es lo que perdimos en la elaboración de ese *monstruo devoratodo* porque *todoesmentiraasíque...*

Y no, claro: no todo es mentira. Está el honor; está lo que es en sí mismo, y no porque sirva para nada en especial...

También necesitamos comprender que el límite, el no, puede ser saludable, porque no solo limita la gula, sino porque protege. Como la frontera, que marca un «allá no», pero también «un aquí sí... es mi casa... mi país».

Dicen algunos testimonios:

«Que el mundo no se hizo en dos días ni se acabará en tres.

Que sin mí tampoco se acaba. No hace falta que todo sea tan intenso para estar vivo y ser feliz. Ayuda descubrir que existe lo pequeño, lo insignificante, desde dentro».

«Que el dolor, la tristeza, la soledad y el aburrimiento no matan: forman parte de la vida y enriquecen. Que se puede estar a gusto con la realidad. Que no todo vale solo para estar bien. Que soy esclava de mis ideas y de una eneagrama a la psicología que cada vez hago más grande con tal de no contactar con lo que no me gusta. Que el dolor y el amor van unidos. Que la coraza contra el dolor solo se quita con dolor. Que el dolor y el sufrimiento, a la larga, me acercan a las personas y a mí misma».

«El hermoso regalo que es la vida. La nada como principio y fin de todas las cosas».

Para terminar, rescato otro fragmento de mi biografía:

«[...] Me siento más escueto y con menos necesidad de reconocimiento externo. El estilo profesional que empezó apareciendo como algo muy desmesurado, muy estridente y muy chillón [...] ha ido ganando afinamiento y calma. Sigo teniendo el olfato para detectar lo falso que entonces brotó tan brutalmente, pero ya no tengo tanta necesidad de utilizarlo para lucirme. O, simplemente, me doy la oportunidad de callármelo en la medida en que puedo distinguir qué es lo que yo estoy queriendo realmente en ese momento y, sobre todo, qué estoy dispuesto a asumir. Puedo ser confrontativo sin ser violento. Y, sobre todo, he venido desarrollando la experiencia de estar en un corazón que antes no habitaba, o que no habitaba de esa manera; que se muestra profesionalmente, algunas veces, como la gracia para tocar el alma de la gente de maneras cada vez más sencillas. Sin embargo, noto el peso de los años de trabajo, me siento menos apasionadamente interesado en ello, y me canso con mayor facilidad...».