Eneatipo VIII: la Lujuria

La pasión Lujuria denota una pasión por el exceso, «una pasión que busca la intensidad, no solo a través del sexo, sino en todo tipo de estímulos: la actividad, la ansiedad, las especias, la alta velocidad, la música a todo volumen, etc.» (C. Naranjo, *Carácter y neurosis*).

Ha transformado la intensidad del sufrimiento en intensidad de la satisfacción, de los sentimientos, del placer y de la guerra contra los abusos que sufrió.

El E8 es un carácter excesivo, el más impulsivo de los caracteres *acción*. El consumo de energía, la búsqueda de estímulos intensos, la atracción por la violencia y el riesgo, y la manifestación efusiva del entusiasmo son expresiones típicas de la Lujuria.

La Lujuria se manifiesta a través de una tendencia incontrolable hacia la satisfacción de los impulsos y necesidades; una búsqueda incesante de placer entendido no como entrega a los sentidos ni como bienestar, sino más bien como experiencia intensa que devuelve al individuo la sensación de estar vivo y que puede *ir más allá de la barrera de la dureza y la insensibilidad*.

En síntesis, podríamos decir que su pasión consiste en obtener aquí y ahora satisfacción y gratificación, como un adolescente. El futuro no existe, y el pasado no es necesario.

Es pragmático y concreto; hay que resolver el problema inmediatamente (y el *problema* es su necesidad de poseer y obtener satisfacción).

La herida es una ofensa recibida, un abuso: el E8 siente y vive con la convicción de que debe ser inmediatamente indemnizado. Su estilo interpersonal es la venganza (*fijación*): no se pueden dejar las cuentas sin cerrar; cuando lleva a cabo la venganza vuelve a encontrar la plenitud.

El origen de esta estructura de carácter se encuentra en una infancia en la cual se le ha negado ser niño; no ha recibido cuidados adecuados tanto en el plano concreto como en el plano afectivo-psicológico. En casos extremos podemos encontrar abusos y maltratos que lo han humillado y sometido.

Esta situación de opresión y prevaricación le lleva a cultivar adentro una aspiración a responder a la violencia con la misma vehemencia y fuerza, mientras espera el día de la venganza final.

Es un niño que ha debido crecer rápidamente, que no puede entregarse a la debilidad, la ternura o la fragilidad.

Aprende a luchar y a defenderse a sí mismo y a los demás de las injusticias. La vivencia más fuerte es la atribución de ser un niño malo.

El sentido de justicia deriva, a veces, de un contexto familiar en el cual la figura parental paterna ejerció concretamente la violencia, física o psicológica, o abusó de su poder, mientras la madre —o los hermanos— es percibida como víctima de esta violencia y como objeto de rescate.

La compulsión a restablecer su poder cueste lo que cueste se manifiesta claramente en la relación con los demás. El sentimiento de justicia puede también constituir un ideal, pero es sobre todo un modo de arreglar las cuentas pendientes.

Desde este punto de vista, la relación de amistad es una en la

cual el E8 se compromete a defender a las personas cercanas a condición de que estas no interfieran con su poder. El poder es mantener el dominio y el control de su territorio y de las personas que a este pertenecen.

El E8 no tiene capacidad empática. Considerando que no tiene contacto con sus emociones, el vínculo con los demás puede ser muy fuerte e intenso no porque sea sensible a las necesidades del otro, sino más bien porque está movido por la compulsión a defender a quien le *pertenece*. Debido a esta falta de empatía respecto de la relación afectiva (sentimental o de amistad), no tiene conciencia del modo en que llega a someter a sus allegados, y no se preocupa del juicio de los demás; toma contacto con la culpa con mucha dificultad.

Es autónomo y, a menudo, despótico y prepotente. Su motivación no es mostrarse superior sino obtener la satisfacción de sus necesidades.

Aprendió a ser fuerte; su cuerpo lo demuestra: piel gruesa, musculatura maciza, bien plantado, comportamiento seguro sin revelar un estado de alarma, gran resistencia al dolor físico y al psicológico.

Así como no se da el permiso de sentir sus emociones, tampoco deja lugar para el dolor físico, llegando a descuidar el cuerpo; incluso cuando sufre, encuentra satisfacción en la intensidad.

E8 social: Complicidad

El E8 social es un especie de *social antisocial.* Si queremos usar las categorías de la psicología moderna, el ocho responde a la llamada personalidad antisocial: más o menos, una persona que está en contra de las normas sociales. O más bien una persona rebelde.

Pero un ocho social es un tipo que solo se explica en términos contradictorios. Es como un niño que se convirtió en violento al defender a su madre ante su padre. Su violencia surgió de la solidaridad. Ha resonado mucho con la frase de «tronar ante la injusticia».

El asunto central del E8 social fue denominado por Ichazo como *amistad.* A mí no me gusta utilizar palabras que tengan un sentido universal o que podamos asociar a grandes significados para describir unos juegos específicos del ego, ya que muchas veces acabamos usando esas palabras para justificar estos mismos juegos. Así que me siento más cómodo con la palabra *complicidad.* Tiene que ver con la palabra lealtad, como la de un niño que se alía con la madre para hacer frente al padre y que desarrolla un fuerte desapego del lazo paternal, por lo que seguramente se convierte en un niño difícil en la escuela. Rechaza la escuela porque la institución entera tiene que ver con una autoridad parecida a la del padre, y llega a experimentar un desapego intelectual porque el intelecto es igualmente parte del complejo paternal. No en vano, la cultura patriarcal está compuesta de intelecto, autoridad y control de los impulsos.

Mirando al ocho social con la mente de un freudiano, se entenderá mejor el concepto de complicidad. Podríamos hablar de un complejo de Edipo. Podríamos decir que el chico necesita el amor de su madre y que no tiene ninguna esperanza de encontrar amor en el padre. Por lo tanto, concluye: «voy a juntarme con mi

madre contra mi padre, voy a proteger a mamá y voy a conseguir el amor de mamá». Si entramos en la psicodinámica freudiana, también podríamos añadir que este mecanismo, después de todo, no está compuesto de pura lealtad, sino que se trata de un asunto de interés propio.

Pero, para cualquier persona de este carácter, es muy difícil ir más allá de la experiencia sentida de una simple lealtad. Si preguntáramos a Karl Marx sobre la naturaleza de su solidaridad con los explotados, no creo que se mostrara receptivo al reproche freudiano, que diría que simplemente se juntó con su madre en contra de su padre explotador. O que su afinidad con su madre era edípica y tenía algo que ver con su propia necesidad de amor.

Es difícil hacer consciente a un ocho de su necesidad de amor. Todos somos movidos por el amor. Cada forma de personalidad perturbada es una alteración en la manera en que actuamos para encontrar amor. Uno actúa siendo demasiado lindo o demasiado bueno en la escuela, otro es demasiado perfecto en su moralidad, etcétera. En un ocho, parece que el asunto principal es la renuncia, el abandono del amor. Él piensa que es mejor ir a por poder, a por placer, a por lo que quiere, en vez de esperar amor, en vez de ponerse sentimental. Para un ocho, las personas que buscan amor son sentimentales. Así que un ocho es un carácter que se desvía hacia lo cínico, hacia lo áspero, hacia la dureza.

De paso, los ocho no suelen interesarse en actividades relacionadas con el autoconocimiento, ya que para ellos es un poco más duro desarrollar este tipo de *insights* en su propia vida emocional: tienen mucha represión del lado tierno, como si hubieran tenido que enterrar a su niño interior para poder salir a la vida de forma armada, hacia una lucha por la existencia, rojo en dientes y uñas, como dicen los darwinistas. Un ocho es alguien armado hasta los dientes.

La transformación en el E8 social
por María Elena Tinoco

Unos recuerdos escondidos...

Quizás tuviera cuatro o seis meses. Estoy mirando a mamá, es muy hermosa, llena de luz; parece un ser celestial. Me siento tan plena en sus brazos; el néctar de sus pechos está tan lleno de amor que me estremece; la miro y me siento extasiada de amor por ella. Cuando me deja en mi cuna y la veo alejarse, me siento casi morir de dolor. Creo que desde aquí emerge esa espantosa sensación de estar muerta, de un enorme sentimiento de vacío y abandono, extremadamente profundo.

Decido odiarla, pero en realidad daría mi vida por estar en su regazo; me pregunto: ¿es aquí donde por primera vez sentí este vacío existencial que me lleva a llenarlo desde la lujuria, sin lograrlo nunca?

Entre los dos y tres años quiero salir y, cerca de la puerta, mamá tiene un anafre lleno de carbón encendido; está por cocinar algo y yo paso... Apenas puedo colarme entre sus piernas. Pierdo el equilibrio y justo pongo mi mano abierta en las brasas ardiendo. Siento un dolor enorme que me recorre todo el cuerpo, y me sacan de ahí. En la mano aparece una especie de globo, me duele tanto que estallo contra papá y mamá, y de algún modo decido que son unos pendejos porque no saben cuidarme.

Aparece la venganza como compañera de mi vida. No es una venganza premeditada o preparada, es más bien una venganza escondida, agazapada, como un acto propio para aquellos que no saben cumplir con sus obligaciones (¡qué jodido!).

Emerge también una adolescente ¿asesina? No sé dónde estaba agazapada, escondida. Llevaba el pelo al estilo Yoko Ono, el cuerpo sin forma, sentía un odio enorme hacia las mujeres y un total desprecio a los hombres. Medía un metro y 54 centímetros, y pesaba 38 kilos, puros huesos: era «La Flaca».

Era casi plana, pues no me crecían los pechos ni tampoco las nalgas, así que no era muy atractiva. Me sentía más hombre que mujer, aunque sexualmente no me excitaban las chicas. Era muy atrevida con las bromas y muy *broncuda*.

Sentía un odio enfermizo contra mi padrastro. A la menor provocación, le dábamos unas *madrizas* bien fuertes. Mis hermanos eran más chicos que yo, así que les decía: «si no se los chingan, yo me los chingo a ustedes».

Mis amigos eran en su mayoría varones. Amigas, solo tenía una de la escuela; las otras eran conocidas, del *reventón*.

Mi anhelo de seguir con la escuela secundaria fue impedido por la miseria en que vivíamos; así fue que me tuve que ir a trabajar. Hacía la limpieza en un spa. Salía de casa a las cinco de la mañana y regresaba a las cinco de la tarde.

No sabía qué quería, no sabía quién era, me sentía perdida en medio de una situación muy difícil en casa. Solo vivía para entregar mi salario a mamá y estar a la defensiva con mi padrastro. Mi existencia no parecía tener ningún sentido. Creo que ahí fue donde más desarrollé un desprecio muy grande por la vida misma; y al mismo tiempo reconozco que aparecía en mí también un deseo de suicidio, pero más como venganza, para que se sientan culpables otros. El deseo de matar o de que alguien se muera también era constante.

Sentía un aplastamiento enorme, me dolía mucho no poder renunciar al trabajo, ya que necesitábamos comer; la patrona era la más jodida y no había manera de mandarla a la mierda. Tam-

bién es en esta etapa donde más me siento en medio de la ambigüedad.

La familia religiosa le dio un sentido a mi vida. Aun así, me sentía como hambrienta a tiempo completo.

Me hice misionera y, en aquellos años, fue como vivir de lleno para aquel objetivo. Pero por más que trabajaba y la misión era exitosa, existía un vacío muy grande que no se llenaba nunca. Se manifestaba en la lujuria desproporcionada de proyectos. Ahora busco más el profundizar en la obra que inicié hace 14 años.

Hoy veo que fui una adolescente muy oscura y poco valorada, con un instinto muy grande de acabar con todo y al mismo tiempo viviendo como la chica de la limpieza, que habla poco y recibe demasiadas humillaciones de unos patrones gringos a los que nunca se les da gusto.

El comienzo de la búsqueda

Al encontrarme con Claudio en mi vida, aparentemente iba todo bien. En aquel tiempo veía el Programa SAT como un camino muy liberador para los indígenas con los que trabajaba en la misión. Lo veía parecido a una síntesis de educación para la paz.

Al recorrer el camino del SAT me di cuenta de cómo estaba envuelta en un caparazón más grande que el de una tortuga. El encontrarme con mi verdad consistió en reconocer la lujuria como una enfermedad que me arrastraba en automático a estar todo el tiempo intensamente pegada a la vida de los grupos, sin reconocerme en mis necesidades más profundas. Era estar encadenada al poder que da un grupo, pero a qué precio.

Al reconocer mi eneatipo, lo que primero emergió fueron las

madrizas: el dolor, la impotencia ante situaciones tan desgarradoras que viví, y de ahí la decisión de que era mejor defenderse y vengarse que ponerse *de pechito*.

El proceso pasó por asumir una vida en donde la constante había sido: «te doy en donde más te duele, para que tengas cuidado de no meterte en mi territorio».

También emerge una niñita muy pequeña, que tiene la idea loca de *salvar* al padre y a la madre porque son muy estúpidos. Son tan poco sabios, que para todo usan la fuerza de la violencia. Así que esta niñita va a demostrarles una violencia más fina, más sabia, hecha de menos golpes al cuerpo y más golpes al ego ajeno. Y va por el mundo como una mosquita muerta, haciéndose la buena y chingando por debajo a aquellos que son aprovechados con los débiles.

Es algo parecido a: «no te puedo golpear ni matar... pero te mato desde mi desprecio interno y muevo todo tu entorno para que te des cuenta de la mierda que sos, y siempre estaré ahí para recordártelo». Esta sería la «Mierda Elena» de cinco años que hay en mí.

A esa niña, en realidad, le valen madre los adultos, no les teme, su fuerte son los que le rodean, su grupo, al que protege con su vida misma y al que también manipula en contra de todos aquellos considerados enemigos.

«Mierda Elena» es incapaz de comprometerse con una sola persona, ya que no soporta el sometimiento, ni quiere gente colgando de ella. Así que el refrán dice: «el buey solo, bien se lame». Dirigir todo desde lo escondido, eso le gusta más. Si sale bien, piensa: «¡guau, qué chingona soy!» Si sale mal: «estos pendejos no hacen nada bien».

Envidiosa, chismosa, grosera, mentirosa, mandona... ¡Tengo la intensidad de un volcán!

¡Reconózcanme!, es mi grito infantil. ¡Reconózcanme!, soy solo una niña muy pequeña, llena de necesidades, llena de hambre de ternura. Ternura oculta, escondida bajo el caparazón de una tortuga. Ternura que muchas veces odié reconocer.

He escondido mi necesidad primordial: reconocer que necesito que me amen para poder amarme. Reconocerme a *mí* misma, mi vergüenza de ser tan pequeñita. Mi miedo al rechazo y al abandono.

En el fondo, mi falta de compromiso con una pareja tiene que ver más con el miedo al abandono. Mi modo peculiar con el compromiso en la misión de la congregación a la que pertenecía es, en realidad, un camino de búsqueda donde, a través del servicio a los demás, me he encontrado conmigo misma, con mi propia realidad de ángel y demonio.

Mi mayor sufrimiento fue la decisión de dejar la congregación para sostenerme en mis propios pies y sin saber qué necesitaba o qué era lo que realmente quería. Fue como estar otra vez en la adolescencia: viví con mucha vergüenza el reconocer lo torcido y tramposo de mi vida, y me costó mucho verme tal cual soy.

Hoy empiezo a andar desde una mayor conciencia, dándome cuenta de cuándo quiero someter a alguien o cuándo estoy manipulando. Y reculo. Esto me deja más libre y con menos apegos a las relaciones y al trabajo de equipo, a las cosas materiales o espirituales.

¿Qué ha ido cambiando en el proceso?

Una de las mayores diferencias con el pasado consiste en que ahora puedo regalarme mucho tiempo para reflexionar. Es una capacidad de entrar al pensamiento con un modo nuevo, es mirar el

ego como una cárcel, un rinoceronte de ojos chiquitos y un cachote (cuerno) listo para embestir cuando no le dan lo que quiere.

También me descubro pudiendo elegir mejor en cada situación, haciendo conciencia de que puedo responder desde el rinoceronte o desde la Brisa (el nuevo nombre que asumí en mi vida religiosa, que significa misericordia), sintiendo desde el corazón y pensando qué es lo más beneficioso.

Esto por fin no es automático: voy andando por momentos de un lado o del otro. Aún estoy en este camino...

Me veo caminando aquí y ahora con lo que cada día me regala.

Me encuentro comprometida con una pareja.

Con un ochenta por ciento menos de ansiedad, sigo en la asociación civil que fundé, Edupaz, trabajando en equipo y asumiendo lo que me toca: dejé de ser la madre protectora. Y me siento libre.

Mi vida, ahora la vivo conmigo, en función de mis necesidades. Empecé por alquilarme una casa y por abastecerme de lo básico. Antes, hasta la comida era en función del grupo.

Sigo trabajando en grupos; lo que ha cambiado es mi desapego.

Estoy recuperando mi sexualidad, que la había perdido desde hace algunos años.

Me siento honesta conmigo por autoengañarme bastante menos.

Qué sirve en el camino del crecimiento

En mi camino ha sido especialmente útil el autoconocimiento que posibilita el SAT y el reconocer el ego, su magnitud, su fuerza enferma.

Ahora siento una capacidad de entrar al pensamiento con un modo nuevo, y puedo mirar el ego como una cárcel, como ese rinoceronte de ojos chiquitos, con un cuerno listo para embestir cuando no le dan lo que quiere.

También me descubro eligiendo mejor en cada situación, haciendo conciencia de que puedo responder desde el rinoceronte o desde la misericordia, sintiendo desde el corazón y pensando qué sería lo más beneficioso.

Sobre todo, he tomado la responsabilidad de mis actos en mis manos, lo que equivale a entrar en un espacio donde cada acontecimiento que vivo es una enseñanza para mí. La sensación es de una agradable unidad interna.

¿Qué queda atrás y qué está aflorando ahora?

Queda atrás la ceguera. Desde la lujuria, siempre estaba presente una gran ansiedad que ahora queda atrás. Tampoco la invito ni la evito, llega y, desde ella, me reconozco como necesitada.

Queda atrás la *patotera* o pandillera, como diríamos en México. Queda atrás esa niñita tan instintiva.

Queda atrás la lujuria desproporcionada de proyectos: busco el profundizar la obra que inicié hace diez años. Empiezo a andar desde una mayor conciencia, dándome cuenta de cuando quiero someter a alguien o cuando estoy manipulando.

Todo esto me deja más libre y con menos apegos a las relaciones, al trabajo de equipo, a las cosas materiales o espirituales.

Ahora aflora también la intensidad, la diferencia es el modo como la uso.

Ahora es como compartir esa fuerza desde las necesidades que tengo como persona. Ha sido muy importante el compromi-

so concreto con el SAT para los indígenas mayas, tratando de tener un equilibrio sano entre el trabajo y mi vida personal.

También soy más tolerante a la frustración, y reconozco los derechos de los demás.

Comprendí que si mi atorón sobrevino desde que era un bebé de dos años, es totalmente absurdo estar en un lugar como si fuera la plus ultra del universo.

En este momento, mi trabajo es ocupar mi espacio real, un espacio más humilde, desde lo auténtico. Trabajo para estar más receptiva, más vulnerable, menos arrogante, asumiendo que no lo puedo todo, admitiendo mis necesidades y dando el espacio para las mismas. Comprendo que los demás están haciendo su mejor esfuerzo y no soy quién para descalificarlos. Comprendo mi dificultad para reconocer mi propia ternura y amor para los demás. Me abro a hacer camino con otros, aceptando la confrontación necesaria como parte del proceso de maduración y crecimiento, jugando limpio, sin trampas.

También me he situado en un lugar diferente en mi equipo de trabajo. Procuro favorecer que cada uno tome su espacio, sin ser «doña protección». Al mismo tiempo, me siento libre de expectativas, contenta de un proyecto más concreto, democrático y realizable.

Cómo trabajo lo específico de mi carácter

El trabajo con mi carácter lo practico trabajando con otros. Me ha ayudado mucho estar en el SAT para educadores y en el SAT para indígenas mayas. Es un constante rumiar y darme cuenta. Creo que tengo un carácter que es acción constante y, desde la misma, aprendo. No ha sido nada fácil. No he encontrado otro

medio de crecer más que en la acción, reconociendo mi ego, que no pocas veces me hiere a mí misma y a los demás.

Reviso todos los días mis acciones, solo para darme cuenta desde dónde estuve respondiendo, qué dije, cómo interactué, qué partes fueron egoicas y hacia dónde me van llevando esas acciones: hacia la transformación o a la trampa del ego.

Si quiero caminar, necesito mirarme. Si no, ni siquiera me doy cuenta de las acciones que boicotean mi proceso de crecimiento. Voy haciendo camino desde la observación, mirando con curiosidad mi modo de proceder, escuchando mis discursos, estudiando mis reacciones, diciéndome cada cosa como es, sin maquillarla.

Me ayudan los amigos que se acercan sin juicios, los libros, el teatro… Y, sobre todo, el amor.

Me ha hecho mucho bien en mi vida la meditación: también fue un largo proceso al inicio. Hace algunos años me engolosiné y, en vez de hacer una hora de meditación, como lo indicaba el maestro, me aventaba hasta cinco horas seguidas. Esto me quemó los fusibles, ya que en un determinado momento abandoné todo, sin entender qué pasaba. Ahora puedo darme cuenta de que era el gusto por la intensidad, atrapada en la dureza, la que en los primeros momentos se resquebrajó. Pero no tenía conciencia de ello.

El camino hacia la autoperfección

El gusto que siento por la intensidad es muy fuerte, y el camino para mí pasa por aprender a vivir con límites. En ello me ayudan mucho los compañeros de Edupaz y los compañeros en la vida cotidiana. Es al sentir cariño cuando pongo el freno a mis accio-

nes, más cuando tienen un carácter desproporcionado y lujurioso. La meditación es otro espacio que me permite centrarme y hacer un alto antes de correr por acciones estériles.

En el futuro, desearía que mi proceso me llevara hacia la unidad y la integración de mi mente, emoción e instinto. Quiero ser más humana cada día. Toca confiar más en la parte más pequeña; Fritz Perls lo llamaría «el perro de abajo».

En mi experiencia ha tomado una gran relevancia la regulación orgásmica; son muchos años de vivir sin saber qué estaba pasando: el instinto no pedía permiso y quería hacerlo todo a su modo.

En mi futuro veo una mayor armonización, unidad, autenticidad, sabiduría, libertad, misericordia... Son muchas palabras sumamente hermosas. Esto es lo que genera mirar lo que realmente somos.

Todavía no está hecho: me toca realizar todas estas cosas momento a momento, como si de un constante desafío se tratara.

Para mí, el camino de la perfección pasa por ser lo que soy. El ego tiene su lugar, pero no puedo permitirle que todo el tiempo me arrastre. Es un poco como un demonio al servicio de los buscadores de la verdad. Al darle un espacio al ego, también ayuda en el proceso. Lo encuentro presente cada vez que me creo la iluminada o que me quiero poner por encima de los demás desde el aplastarlos.

Recomendaciones para el propio trabajo interno de un ocho social

Aunque cuesta mucho trabajo, sería bueno que los E8 sociales escribieran sus acciones cada día y vieran a dónde los llevan. A mí

me ayudó mucho la biografía que me pidió Claudio, así como la terapia grupal.

El trabajo con el cuerpo también es de una gran ayuda. En Buenos Aires, mi primer terapeuta me abrazaba como a un bebé y me pasaba la hora llorando, hasta que poco a poco me fue llevando a un trabajo con el cuerpo, a recuperar la confianza en mi valor por lo que soy y no por lo que hago. El perdernos en las acciones de grupo y el hecho de que tengan que ser grandes acciones para poder valorarnos y sentirnos poderosos, es un engaño muy grande. Como ocho social, me perdía en la megalomanía. Si no me centraba en lo concreto de las acciones, me iba a una fantasía desenfrenada. Me dedicaba a gastar muchísima energía para que reconocieran en mí a la abanderada de los pobres; qué absurdo... De ese modo, alimentaba también mi narcisismo.

Definitivamente, el SAT y el retiro de meditación con Claudio han sido una ayuda. Y también el escribir mi autobiografía emocional, revisando mi discurso: ¿quién digo que soy? ¿Quién soy verdaderamente? ¿Qué digo de mí en el discurso y que escondo o no reconozco?

La meditación ha sido fundamental, especialmente la meditación vipassana.

La terapia corporal me ha servido para soltarme y recuperar mi sexualidad.

Para el proceso de un ocho, sirve dejar un poco las entrañas e irse al corazón, desde el servicio real y desinteresado hacia los demás.

Sirve pasar más horas en la reflexión, meditación, observación.

La terapia de grupo, los retiros en silencio, son las técnicas que más me han ayudado.

Cómo ayudar a un ocho social desde la terapia

Me cuesta mucho trabajo reconocer que necesito ayuda. Es difícil encontrar un terapeuta en quien confiar, ya que mi sensación interna es la de tener un radar que me lleva a percibir de inmediato los rasgos y debilidades o sombras ajenas, y esto es muy jodido para la terapia. Cuando lo vivía desde la ceguera, pensaba que lo que molestaba era mi franqueza. Y me dolía cuando me decían que no me habían hablado con la verdad, porque me tenían miedo. Peor en vez de dejar que me doliera, reaccionaba poniéndome furiosa. Por supuesto, era de las que meten el dedo en el culo, y no soltaba a mi presa hasta que la tronaba. Encima, ni siquiera me remordía la conciencia.

Con los terapeutas, sentía mucha desconfianza: algunas veces, al sentirme rechazada o juzgada, cerraba la puerta sin más.

Por eso, es necesario que el terapeuta sea fiel a sí mismo, que sea sincero. Lo que más me ha ayudado de los maestros del SAT es el que me acepten tal cual soy. En la terapia grupal me contienen, no desde el discurso, sino desde el cuerpo, desde un sentirme aceptada tal como soy. Siento que los terapeutas que más me han ayudado son los que están más cerca de mi persona que los que andan preocupados por mi neurosis.

La terapia grupal me permitió, desde dentro del grupo, ir observándome hasta que poco a poco dejé salir a mi loba solitaria disfrazada de oveja. El terapeuta me acompañaba y me invitaba a ocupar mi lugar sin tener que atacar o defenderme. Bastó con su reconocimiento.

También ayuda que el terapeuta haga constante referencia a las acciones que está realizando el ocho social, porque es en la acción donde se pierde. Va bien centrarse en su mundo de relaciones personales, especialmente las que están fuera del grupo,

pues el ocho social siente una gran dificultad para comprometerse en relaciones individualizadas.

E8 sexual: Posesividad

Un ocho sexual tiene una tendencia al desapego social. Es una persona rebelde, mucho más que los otros E8. También es una persona más provocativa, que hace ostentación, que proclama que sus valores son diferentes a la norma. Esto ocurre con todos los ocho, pero en el subtipo sexual, esta tendencia se convierte en un claro desapego del intelecto.

La palabra para definirlo es *posesión*. Y solía pensar que esto también tenía que ver con posesiones físicas, pero después me di cuenta de que esta pasión se circunscribe en agarrar al otro: el ocho sexual es muy posesivo en sus relaciones. Esta palabra también tiene que ver con tomar posesión de la escena entera: el ocho sexual siempre quiere ser el centro. Siempre es fascinante. Su poder procede de una seducción mayor, de un poder de fascinación mayor, que les diferencia estilísticamente de otros. Los otros subtipos no tienen tantos colores en las plumas. En relación a los otros subtipos, el sexual es más emocional, mientras que el conservación es pura acción y el social es el único ocho intelectual.

La transformación en el E8 sexual
por Alice Maria Ribeiro

El siguiente texto se basa en entrevistas realizadas a cinco alumnos del Programa SAT (tres mujeres y dos hombres), todos ellos situados en el eneatipo ocho sexual, de distintas profesiones (carnicero, terapeuta, médico, policía y jubilada), y de edades comprendidas entre los 40 y los 50 años. Cada uno de ellos se encuentra en una etapa distinta de su camino de búsqueda (una lleva 20 años, otra lleva solo cinco), dentro de la escuela SAT.

La impresión general es que ninguno de ellos pudo expresarse tal como era en la infancia. No hubo afecto, cariño, atención, valoración, reconocimiento y mucho menos respeto.

Solo uno de los entrevistados prefirió no decir nada sobre su infancia, pero por su relato vital se puede suponer que sufrió mucha falta de respeto y ausencia de afecto y atención, como los demás.

Todos tuvieron dificultades para escribir sobre sí mismos. Parece indisciplina, pero es posible que sea una excusa para no ponerse en las manos del otro y para no revelar sus puntos débiles o mostrar su vulnerabilidad.

Cuatro de ellos citaron el hecho de que no reconocieron la autoridad paterna o materna. Perdieron la confianza, se sintieron traicionados y rechazaron ser guiados por quien no les daba la seguridad necesaria. De aquí la rebeldía.

Todos infringieron las reglas de la sociedad, no respetaron las leyes del mundo y desconocieron las leyes divinas como si fuesen inmunes a ellas.

Todos son antisociales, se sienten excluidos y se sienten atraídos por la ilegalidad, revistiéndola de legalidad.

La timidez también está presente, pero aparece combinada con seducción, estrategia y miedo a ser tragados por lo social. También es una manera de esconder la marginalidad. Una de las explicaciones que emergen consiste en la necesidad de dominio y poder: dado que no les gusta ni quieren exponerse, necesitan saber dónde están pisando, que es una forma de control. Así, consiguen esconder su inseguridad, su desvalorización y su miedo a mostrarse débiles.

Ninguna de las mujeres concluyó los estudios universitarios o se interesó en desarrollar sus verdaderos talentos. Todas buscaron aventuras, desafíos, riesgos y mucha adrenalina; una de ellas estuvo metida en las drogas. Todas son mujeres masculinizadas; nunca atendieron la apariencia, la vanidad o la imagen.

Uno de los hombres, a pesar de considerarse vanidoso, dice que esa vanidad fue funcional para la conquista del sexo opuesto como forma de dominio o placer. Y el otro hombre entrevistado no hizo referencia a la imagen o la vanidad, demostrando que no le da la más mínima importancia.

Dos de los entrevistados (una mujer y un hombre) buscaron profesiones de poder: una en la policía y el otro fue policía y hoy es médico cirujano.

Son muy generosos cuando consideran que el otro merece ayuda. En caso contrario, lo desconocen como una forma de castigo.

Todos dijeron —en forma unánime— que, a través del trabajo personal intencional, habían descubierto nuevas maneras de relacionarse con la pareja, la familia, el trabajo y con otras personas en general.

La personalidad antes de iniciar el camino de crecimiento

Posesión/entrega y sexualidad, rabia/intolerancia, intensidad/exceso, histrionismo/rebeldía.

Todos los ochos sexuales buscaron hacia afuera, con voracidad, el amor, el sexo y el placer excesivo en la vida. Fue una forma de rebeldía, como si a todos se los hubiese privado de sus sueños, de sus deseos y de su sensibilidad. Sin duda, pudieron desarrollar una armadura para esconder la desvalorización.

Durante la infancia se los obligó a hacer lo que no querían, se les faltó el respeto y tenían un padre o una madre autoritarios. Se comportaban de manera distinta dentro y fuera de la casa, pues no tenían el derecho a ser como eran.

«A los ocho años mi hermana se casó. Quedé en casa con tres hermanos y mi padre. Las tres mujeres de mi vida desaparecieron al mismo tiempo y quedé sola con hombres y con el sentimiento de miedo de ser abusada y no respetada; me sentía profundamente sola», nos cuenta C.

Como criaturas, dado que no fueron reconocidos por su sensibilidad y maduraron muy temprano, comenzaron a apoyarse en el valor que las cosas tienen en el mundo y a no diferenciar a personas de cosas materiales. Como adultos, hoy, compran lo que la infancia soñó.

El valor dado a las cosas materiales y a las personas no tenía el objetivo de suplir ningún tipo de seguridad material, sino el de obtener poder sobre ellas. No mencionan que poseer sirva para la sustentación o para la seguridad en la vida; muy al contrario, los cinco vienen de familias ricas y/o potentes, ligadas a la política, a la ganadería, la construcción civil, etcétera.

«Desde pequeña me volqué en lo material. Las personas valían

por lo que poseían y no por lo que eran. Fui educada de ese modo: totalmente volcada para el tener y no para el ser. Existía la idea loca de que todas las personas y todo tiene un precio, no importa cuánto», afirma A.

Todos, sin excepción, fueron personas posesivas en las relaciones amorosas o con los amigos, las cosas y las situaciones.

«Cuando era pequeño tenía la sensación nítida (creo sea una idea loca) de que el mundo comenzaba a funcionar cuando yo llegaba. Todo me pertenecía», cuenta G.

«Mi relación con la posesión se daba con todas las personas que estaban a mi alrededor. Quería saber lo que le estaba pasando a cada uno, no quería perder el control de nada, aparte de influir con mis palabras en las cosas que el otro iba a hacer», añade P.

«El mundo era mío. Lo que faltaba, lo tomaba, compraba, me lo apropiaba. No entregaba nada, no daba nada. Porque nadie era digno de recibir ni siquiera lo que me sobraba. Ni una bota agujereada o un calcetín roto», confiesa E.

La toma/entrega está relacionada con la sexualidad. Se percibe que hay moralismo en esto, que es solamente un juego para protegerse y proteger al otro del que se apropia. Todo por miedo a la traición y a la pérdida, como si el otro fuese un objeto. De aquí la dificultad en aceptar cualquier comportamiento dionisíaco cuando se relacionan con alguien.

Los E8 sexuales controlan a la pareja dominándola completamente, alejándola de amigos y conocidos, convirtiéndola en dependiente. Exigen fidelidad y mucha coherencia y se enrabian mucho cuando no ocurre así. Esto muestra una capacidad de control y poder sobre el otro, como si fuesen sus dueños, sus amos y responsables. Así satisfacen aún más su posesión, que alimenta la venganza, que fortalece la lujuria, creando un círculo vicioso.

«Me sentía muy poderosa y muy dueña de todo. Aquí entra la posesión. Al querer, me sentía dueña del objeto querido, principalmente la pareja, que no tenía derecho a tener vida anterior a mí. Yo tenía que ser el centro, el foco. Yo quería todo del otro, pero no entregaba nada. En la relación sexual quedaba muy claro: hacía que el otro se entregase a mi gozo pero no yo no me quería entregar. Parecía que mi alma se escaparía y tenía miedo de perderla», nos dice C.

En cuanto a la sexualidad, tres personas relataron que tuvieron contacto con el sexo precozmente. Descubrieron comportamientos sexuales de los adultos muy temprano y el despertar perturbado de la sexualidad se convirtió en una pieza preponderante para que se desarrollase el poseer y, consecuentemente, la dificultad para entregarse. No tuvieron orientación al respecto, daban curso a sus instintos y narran que les gustaba esa sensación.

«Mi interés por las mujeres apareció muy temprano, a eso de los seis o siete años. Rendijas de las puertas o agujeros de la cerradura eran una fiesta para mí. El sexo es mi base neurótica. Pero, junto con eso, viene la posesión por encima de todas las cosas», narra G.

«Comencé a interesarme por los muchachos a los diez años de edad. Me enviaron a un internado en Rio de Janeiro y solamente volví a ver a mis padres seis meses después», añade A.

En cuanto a las otras áreas, no hay moralismo. Al contrario, se violaron las normas y no se respetaron las leyes ni la ética, la moral o las buenas costumbres, que fueron atropelladas cuando se quería obtener lo que se deseaba: los ochos sexuales son amorales.

«Convivo con armas desde pequeño y ser policía era para mí como si pudiese ser el que arreglaría las cosas. La policía podía usar el revólver», explica G.

Eran profundamente rabiosos, intolerantes con la debilidad,

la dependencia y con personas lentas y burras. Los hacía impacientes hasta llegar al histrionismo y a la explosión, ocasionando a veces situaciones de agresión física. Todo pasaba con mucha rapidez por la velocidad con que llegaban a sus propias conclusiones, sin siquiera escuchar o permitir que el otro se defendiese.

Ninguno de los entrevistados tenía conciencia de la culpa.

«He vivido muchas peleas. Antes, yo atacaba físicamente», dice E.

«Antes no me consideraba pendenciero, juraba que no lo era. Lo que decía era que yo era justo. Tenía una justicia bien personal, bien peculiar, muy mía», añade G.

La autoexclusión es muy fuerte en tres de los cinco. Es un estado que consiste en sentir que no se pertenece a nadie ni a nada. A todos los enviaron a colegios lejos de la familia, lo que causó un sentimiento de abandono, rechazo y soledad. Eso fortaleció aún más la marginalidad, que al final es una manera de sentirse incluidos.

«Supe cuando era muy pequeña que mi padre había sido excomulgado de la iglesia católica. Sabía que pagaba sobornos para que yo estudiase en los mejores colegios (que eran católicos). Nuevamente, el dinero hablaba más alto, y así crecí, pensando que podía comprar hasta a Dios», cuenta A.

«Tenía y tengo esa sensación de sentirme excluido. Después del SAT 2 comencé a percibir eso. Primero entro en los lugares, estudio el ambiente entero y veo dónde existe una brecha para entrar; una cosa bien estratégica. Hoy sé que es estrategia. Era tan habitual que no lo percibía. Era un juego, una seducción inconsciente. "¿Dónde está el punto débil? ¡Ah! Entonces por aquí voy a entrar"», expone G.

«Cuando entro en lugares que no conozco muy bien, me quedo siempre sola, por los costados», cuenta C.

Cambios más relevantes en el proceso de autoconocimiento.

Ninguno de los entrevistados tenía conciencia de la posesividad, la intolerancia, la agresividad, y no supieron responder con precisión en qué momento se endurecieron y comenzaron a desarrollar esa armadura e insensibilidad. La frialdad con que lidiaban con sus problemas no la reconocía ninguno de ellos. Hay una ambigüedad en la manera en cómo se veían y cómo se mostraban al mundo. Fue una inmensa sorpresa —después de entrar en el camino del crecimiento— tomar contacto con ese estado de guerra, pues consideraban que la verdad tenía que decirse «duela a quien duela» y en ningún momento se consideraban fríos e insensibles. Al contrario, se veían ardientes, fogosos, muy sinceros y auténticos.

«¿Frío? ¿Yo? ¿Cómo el fuego puede ser frío?. No tenía conciencia de mi dureza. Soy frío, soy insensible. Por eso soy cirujano. Fue difícil admitirlo», comenta G.

Durante el proceso, tomaron conciencia de la venganza como respuesta a todo lo que no estuviese de acuerdo a su voluntad. Tres de ellos se sorprendieron cuando se dieron cuenta de ese sentimiento y están observando cómo reaccionan al ser contrariados.

«No sabía que me vengaba. No sabía que lo que devolvía a los otros era una forma de venganza. Saber eso fue una enorme sorpresa, siempre me consideré muy buena y todavía no consigo percibir todos los momentos en que me vengo», dice A.

«No sabía qué cosa era la venganza, consideraba que esa palabra no era parte de mi vida», añade C.

Es común a todos decir que tomaron conciencia de la posesividad. Dos de ellos tuvieron pérdidas que los hicieron sentir impotentes, provocando un quiebre del ego.

«La impotencia fue total. Estaba perdiendo a la persona amada y no podía hacer nada (eso me golpeó directamente contra la posesividad). Recuerdo que aquel día pensé que moriría. Solamente conseguí dormir a las cinco de la mañana y rezaba todo el tiempo. Cuando me desperté al día siguiente, agradecí estar viva», cuenta C.

Uno de ellos dijo que se encontró en un vacío árido y en un pozo muy profundo al percibir que no era dueño de nada ni de nadie, y que necesitó experimentar otras pérdidas para sentir que no tenía otra salida que no fuese abrir su corazón y entregar todo en las manos de Dios.

Otro entrevistado dijo que percibió la capacidad de amar y ser amado después de sentir el amor divino en sí mismo, durante un trabajo en el SAT.

Según sus respuestas, solamente cuatro se sienten más cercanos a la espiritualidad. Solo uno dice no tener religión ni un sentido espiritual de la vida; pero solo la constatación del hecho es ya un paso para alcanzarla, un medio para obtener paz.

En el proceso, todos comenzaron a controlar la rabia y la furia cuando eran contrariados y buscaron, por medio de la observación de esos sentimientos, dónde están escondidos los verdaderos motivos. Uno de ellos declaró:

«Era difícil tomar conciencia de las características egoicas. Percibir la lujuria y la agresividad me provocó dolor, pero es innegable que también me hizo sentir que existe un camino». Son palabras de G.

Cuatro de ellos dijeron que habían cambiado, que pasaron por momentos de reflexión y que vieron que la intensidad y la exageración no podrían continuar siendo el combustible de sus vidas. Uno de ellos dijo que todavía lo necesita y que es aún vital.

El cambio más relevante es que todos son más tolerantes y,

observando la posesividad, son conscientes que el proceso de autoconocimiento los puede llevar a un camino menos arduo y más amoroso. Se percibió que las cosas no pueden ser conseguidas «a hierro y fuego».

Hay también consenso de una mayor percepción de las artimañas del ego. Todos comprenden que tienen que retroceder y comenzar de nuevo o de otra manera. Todos están buscando disminuir la intensidad con la cual hacen las cosas, prestando mucha atención a los excesos y a las explosiones.

«En la vida, en relación al ego y a la forma de avanzar en el camino, he procurado observar mejor a las personas y sus misterios. Me siento más humanizado, menos invulnerable y menos vulgar», explica G.

«Cuando mi ego comienza a manifestarse, principalmente en relación a las personas, percibo y siento que hay una alarma dentro de mí», añade P.

«Tomar conciencia de las características egoicas no fue nada fácil. Percibir la lujuria y la agresividad me provocó dolor, pero es innegable que también me hizo sentir que existe un camino. Me siento más calmo, más tranquilo y menos exigente conmigo y con los otros. Me siento una persona mejor», cuenta G.

«Soy menos posesiva con mis cosas. Hasta presto mi auto a los demás. Estoy haciendo las cosas más lentamente, no tengo ya tanta prisa, sé que los otros tienen sus tiempos y que no puedo cambiar eso», dice A.

«Vendí mi auto que me daba mucho poder (un jeep); terminé una relación de siete años...», explica C.

«Estoy empezando a pensar antes de responder, me siento hasta muy lento. Disminuí la agresividad, la intensidad, los excesos, la posesividad y las adquisiciones», concluye E.

También es unánime la disposición para la disciplina, como

el esfuerzo para organizarme en relación a los trabajos de la universidad, o la dedicación a lo profesional y a la familia.

En cuanto a las mujeres, todas las entrevistadas están rescatando su feminidad, buscando su papel como mujer, madre o hija. Una entró en ese proceso después de tomar conciencia de la maternidad, tras el nacimiento de sus nietos.

«Mi realización verdadera estaba directamente ligada a mi talento como terapeuta. Entonces entendí que de la misma forma que me castré en la maternidad, estaba castrando ese talento», cuenta C.

«Estoy cultivando más mi feminidad, pero ha sido muy difícil, pues en determinadas situaciones no lo logro. Consigo mirarme y decir: ¡Eres una mujer!», comenta P.

«Hoy tengo una excelente relación con mis hijos, a pesar de que tenga aún mucho control sobre ellos. Tengo que estar atenta a eso las 24 horas», añade A.

El futuro imaginable: ¿cómo sería el desarrollo pleno?

En el grupo se hizo hincapié en la necesidad de una responsabilidad con uno mismo y con los otros. Se resaltó como importante tener disciplina con los quehaceres diarios y profesionales, aprovechando y reconociendo los verdaderos talentos.

Es necesario desarrollar conciencia de la responsabilidad del uso de la energía sexual (antes usada para el placer, exclusivamente). Deshacerse del concepto religioso/pecaminoso ligado al sexo e ir en busca del amor por sí mismo y de la dignidad.

Se percibe un esfuerzo de todos para salir del estado de anestesia egoica y un profundo interés en mejorar, en un intento de recuperar algunas etapas de la vida que fueron descuidadas, prin-

cipalmente en el ámbito familiar. Solamente uno de los entrevistados no habla de lo que quiere para el futuro, pero se nota que tiene una disposición a permanecer en el proceso de crecimiento por medio de la atención, de la intención y de la disminución del ritmo de vida.

«Necesito paz. Tengo que aprender a estar quieto», dice E.

La meditación fue el punto principal señalado por cuatro entrevistados para desacelerar y acercarse a la espiritualidad, como apoyo para vivir bien. También es visible la comprensión de la impermanencia y de la aceptación de la naturaleza de las cosas.

«Pienso que una de mis salidas es desacelerar, a través de la práctica de la meditación, para disminuir mi ritmo y estar más centrada. La conciencia de la impermanencia ha reducido la voracidad que es y siempre ha sido el alimento de mi ego», comenta A.

Se planteó también que será necesario encontrar el vacío interior para que sea ocupado por algo mayor. Buscar la referencia en uno mismo, teniendo un maestro como puente; un guía que ayude a sustituir el alimento del ego por la compasión y por el amor a Dios, curando la herida original. Porque solamente así se sentirán incluidos como seres humanos e hijos queridos del corazón del Padre, de modo que puedan rescatar el eslabón perdido en la infancia, que es la dulzura y la espontaneidad donde habita la inocencia.

E8 conservación: Satisfacción

El más armado de todos los E8 es el conservacional. La palabra que le corresponde es *satisfacción*: «tengo que tenerlo. Esto es mío. Tengo que tenerlo». Es más una intolerancia a la frustración de lo que quiere tener que el tenerlo en sí. En este sentido, se parece un poco a una característica del E1 sexual, que también se obsesiona en su deseo. Pero un E1 es muy diferente de un E8. El uno es hipersocial, mientras que el ocho es completamente antisocial. Uno está demasiado preocupado por las normas y el otro, demasiado poco.

El E8 conservación persigue la satisfacción de sus necesidades. No suele hablar mucho. Es como el león. Un león solamente se mueve cuando tiene hambre. Persigue dar satisfacción a su hambre insatisfecha y después duerme durante el resto del día. Muy majestuosamente. Es como un «nada de tonterías», nada de palabras, no hay juegos de palabras en un ocho conservación.

Podríamos decir que su necesidad es la de un egoísmo exagerado. Son las personas que saben cómo hacer negocios y saben regatear para conseguir ponerse por encima de todos. Existe la expresión: un vendedor de coches usados. Ese es el arte o el talento del ocho conservación. Pero también es su necesidad: se trata de un superviviente, un término que ha sido usado para los ochos en general, pero que es más indicativo del ocho conservación. Sabe cómo sobrevivir en las situaciones más difíciles. Sabe cómo conseguir cosas, cómo salirse con la suya.

La transformación en el E8 conservación por Juanjo Albert

Claudio: No sé si todos conocen aquí a Juanjo Albert, parte de la mitología psiquiátrica nacional. No lo veíamos por acá desde hace mucho tiempo. Son escasos, los ochos conservación. Así que estoy muy contento de tener uno que no solo es ocho conservación, sino además un psiquiatra experimentado que no solo se ha visto a sí mismo a través de un largo recorrido, sino que ha visto a muchos pacientes a través de su vida, y seguramente se ha dado una gran cuenta de las personas parecidas a él.

Juanjo: Bien, yo había preparado una ponencia en serio, con etiología, etcétera, pero voy a limitarme a la indicación de Claudio de hablar sobre cómo es el camino de autoconocimiento para un ocho conservación. Así que paso a leer mi texto y así ahorramos tiempo.

En primer lugar, lo que los ocho de conservación necesitamos entender es que, apoyándonos en nuestra idea de que la bondad y las buenas intenciones no existen, lo que hacemos es descalificar y desacreditar ante nosotros mismos y ante los demás cualquier sentimiento o persona, idea o institución que se oponga a nuestros deseos. También, descalificamos por el mero hecho de tener algo en contra de lo que ir.

Cuando un E8 se acerca a la terapia, esto es algo que ya intuye. Aunque no crean demasiado en el proceso terapéutico, es desde esta intuición que se acercan a él.

A partir de aquí, es necesario ir asumiendo la angustia que origina el vacío de no tener razones para ir en contra de lo que

sea. También hay que asumir que este movimiento compulsivo solo responde a la intolerancia, la frustración y a la angustia, y que, en el fondo, no es más que un deseo de venganza del que ni siquiera se sabe el porqué. Es saludable, por tanto, abrirse a la comprensión de que algo debe de estar tapando esta compulsión al ataque, puesto que no hay razones objetivas para atacar.

Los ocho conservación también necesitamos abrirnos a la comprensión de que, en la realidad, hay algo más que lo puramente material y físico, y que nosotros somos algo más que un cuerpo. Es necesario comprender que la vida va más allá de lo que se percibe sensorialmente. Que el amor existe y que, en principio, para nosotros es una experiencia completamente desconocida. Desde este desconocimiento del amor podemos asumir que es precisamente el amor, por desconocido, lo que nos da miedo. Ayuda reconocer la impotencia para amar y la descalificación con que miramos el mundo de los sentimientos, precisamente para ocultar esta impotencia hacia el amor.

Los E8 conservación también necesitamos reconocer que la generosa protección al grupo —que alcanza el punto de permitir a los demás que se apoyen en nosotros— nos es más que un modo con el que aseguramos nuestro estatus y ocultamos la inseguridad. Debemos darnos cuenta de que esta generosa oferta impone la condición de que las cosas se hagan siempre a nuestra manera, y exige que los demás renuncien a una parte de sus vidas y a sus modos de hacer. Todo esto implica una obediencia a la que llamamos falsamente lealtad.

Los ochos conservación aplicamos un dar con cuenta gotas, bajo un estricto control, en lo que no es más que un modo de generar dependencia. Dependencia de la que luego quedamos igualmente esclavos.

Bajo la tapadera de asegurarnos la fidelidad de los demás, lo

que buscamos es sentir seguridad. Además, luego culpamos a los protegidos por ser dependientes de nosotros, por no hacer las cosas bien y de manera independiente, por ellos mismos, ya que lo queremos todo a nuestra manera.

Un paso muy importante para evolucionar consiste en soltar la necesidad de posesión. Tanto sobre lo material como sobre las emociones de los demás. Se trataría de llegar a la convicción de que el mundo y las personas no nos pertenecen y no están a nuestra disposición.

Reconocer el derecho a la propia vida de los demás, soltar el afán de poseer personas y bienes, y confiar en la generosidad de los demás y de la propia vida en sí misma son igualmente pasos hacia la sanación.

Es posible que esta renuncia a la posesividad sea uno de los pasos más duros y que más tiempo necesita para ir estableciendo un núcleo sano en la personalidad, por cuanto la posesión es una de las maneras con las que sentimos que aseguramos nuestras vidas, y renunciar a ella supone confrontarnos con la angustia de la inseguridad. La sensación es parecida a quedarnos desposeídos de cualquier protección posible.

Ayuda el asumir la responsabilidad de nuestras acciones y, sobre todo, de nuestros propios fallos, de los excesos y de la explotación, tanto de nosotros mismos como de los demás, y no culpar a nadie por su debilidad. Esto pasa inevitablemente por reconocer el dolor que nos hemos causado y que hemos causado a los demás.

Es necesario asumir el uso que se hace, con total desprecio, de las personas y de sus vidas, tanto en lo emocional como en lo físico, en beneficio propio —incluso de aquellas a las que se creía o se decía amar—, bien por maldad o bien por ignorancia.

Conviene ver la insensibilidad ante el dolor, el desprecio, la

desconsideración, el no tener en cuenta la vida de los demás excepto como meros objetos arrojadizos... Este es el puente crucial para el eneatipo ocho conservación, y cruzarlo supone tal laceración de dolor emocional y físico que nunca más se desea causar este daño, ni por el otro ni por uno mismo.

Creo que este es el punto de no retorno. Una vez que tomamos conciencia de las consecuencias del dolor que nos causamos a nosotros y que causamos a los demás, no se quiere volver a pasar por ahí.

En mi experiencia, este ha sido el punto crucial. La vivencia del dolor causado no deja otro camino que seguir adelante para tratar de no volver a caer en ello. Y para restaurar, en lo posible, el daño causado.

A partir de este reconocimiento, quedamos intensamente sensibilizados hacia el dolor emocional que innecesariamente podemos causar. Al ver el dolor, uno se afana en ser impecable en la acción y el cuidado del otro.

En este camino, se llega a la comprensión y al conocimiento de que el dolor del otro es también el mío. No en la teoría, sino en las propias carnes. Y podemos llegar a elegir ser dañados antes que dañar a los demás.

Así pues, la consideración hacía los demás, su reconocimiento como personas libres y sensibles —no como objetos de explotación—, es el logro a partir del cual este eneatipo comienza a crecer y madurar.

Pero esta conciencia no es fácil de mantener, tanto por la tendencia a la acción inconsciente, basada en el puro hábito de no darle consideración a nada más allá de las propias narices, como por la dificultad de controlar el propio impulso.

El control sobre la impulsividad, tanto para aquellas acciones que desde un punto de vista moral podríamos considerar

malas como para las que consideraríamos *buenas*, es una herramienta sin la cual se hace muy difícil seguir adelante. El control sobre el impulso implica no solamente detener la acción, sino lo más importante: tener conciencia en el presente de las consecuencias que las acciones pueden tener sobre los demás. Es decir, tener a los demás presentes, de modo que evitemos actuar sin reparar en las consecuencias. Es difícil, pero esta conciencia ayuda en el intento de ir aproximándose a la impecabilidad en la acción. Merece la pena intentarlo.

Parar el impulso y mantenerse sin hacer nada otorga la oportunidad de poder ver lo que hay detrás de la compulsión a la acción. Además, se tiene la oportunidad de llegar a saber qué es lo que realmente necesitamos y queremos, y se abre la posibilidad de darse cuenta de que la compulsión a la acción no responde más que a la intolerancia a la frustración y a la angustia tan típica del E8 conservación, embarcado en una permanente huida de ella, en una conducta de evitación. En definitiva, una cobardía.

Parar el impulso también significa darles a los demás la oportunidad de que nos vean desprovistos del poder con el que nos investimos. Es la ocasión de presentarnos como personas limitadas y normales, algo de lo que se huye por cuanto puede sofocar la fuente de seguridad.

El pensamiento neurótico asegura que, «mientras me seas leal, yo voy a satisfacer tus necesidades». Este es un punto importante, puesto que se trata de uno de los movimientos más inconscientes de los subtipos de conservación, uno de los pilares de su neurosis, puesto que el ocho conservación se supone omnipotente, capaz de satisfacerse y de satisfacer cualquier necesidad.

Todo lo dicho supone que el camino pasa por comprender y asumir que los límites no se establecen para limitarme precisamente a mí, para limitar mi libertad, sino al contrario: los límites

se establecen para poder ser libres. Normalmente, tendemos a considerar que los límites marcan el lugar donde algo termina, cuando más bien podrían verse como un soporte a partir del cual se puede empezar algo nuevo. Aceptar los límites significa poder contener la angustia y no huir delante de ella. Significa dejar de ir en bicicleta cuesta abajo y sin frenos, gritando sin que nadie nos oiga: «¡Dios mío, que alguien o algo me pare!» Aceptar los límites es ir dejando atrás la rebeldía: la rebeldía contra lo externo y la necesidad de dominar la realidad. Supone un descanso.

Pero es mucho más importante poder ir dejando atrás la rebeldía contra uno mismo: eso significa salud contante y sonante en el presente. Hay que aceptar que las cosas son como son, que uno es como es, con sus propios límites físicos, emocionales e intelectuales; algo tan simple como darse cuenta de que estar cansado no es estar enfermo, y de que estar enfermo no es una mariconada sin importancia. Supone aceptarse y poder ver que se puede cambiar desde dentro. Que yo necesito cambiar desde dentro y que se puede influir en el camino de un modo más eficaz yendo a favor que yendo en contra.

Dejar la rebeldía interior, contra uno mismo, es alcanzar el remanso que este tipo necesita, la paz que añora, el amor que no conoce. Ofrece la posibilidad de cuidarse, de quererse y de ser querido.

Desde mi experiencia, esto significa poder llegar a amar y ser digno de ser amado, así como dejar la necesidad de hacer demostraciones de poder: entregar el poder. Así, lisa y llanamente. Conceder que el otro también tiene razones y sentimientos que, probablemente, yo aún no conozco en mí y con los que quizás pueda desarrollarme y crecer.

Ayuda, por tanto, conceder que el otro puede tener razón en vez de ir con una actitud previa de rechazo. Ayuda dejar de pre-

suponerle al otro malignidad: esto abre la puerta a poder establecer un contacto emocional real, y lleva a poder ser realmente generosos, tiernos y amables.

Creo que es a partir de la entrega del poder cuando comienza otra etapa del camino donde hay más verdad. Y entonces el camino se hace más rápido: uno percibe cambios más profundos y permanentes y, aunque también es más doloroso, a la vez es mucho más amoroso, sobre todo amoroso con uno mismo.

Uno va percibiendo que la gente es buena y merecedora. Y, a partir de ahí, se acepta lo que venga. Se trata, en el fondo, de desarrollar una actitud de confianza y entrega ante la vida tal cual se presenta.

Claudio: Lo bueno [de Juanjo] es que se le cree. Sus palabras suenan a que pasó por eso.

Juanjo: Sí... a sangre y fuego.