Eneatipo IX: la Pereza

Por Pereza se entiende la pereza de la conciencia. Tener una pasión por la Pereza significa tener la motivación de conservar un bajo nivel de conciencia de modo que ningún estímulo, ni emotivo ni ambiental, pueda entrar en conflicto con un status quo o con un equilibrio preconstituido. Ante la pérdida del sentido de la vida, el E9 reacciona con la indolencia espiritual y psíquica, una «sordera para con el espíritu y de pérdida del sentido de ser hasta el punto de ni siquiera conocer la diferencia: un embastecimiento espiritual» (C. Naranjo, *Carácter y neurosis*).

Las energías se invierten en la acción externa que tiende a resolver compulsivamente cualquier tipo de conflicto o confusión, sin que dicha acción se elabore a nivel cognitivo o se relacione con necesidades internas y su valencia emocional; todo conflicto se anula a través de la pérdida de la interioridad.

El E9 es, por lo general, una persona que ya desde su infancia se vio obligada a poner en práctica una especie de adormecimiento para no tomar contacto con la herida del niño que no ha sido considerado o visto en cuanto tal. Se trata de un niño que ha tenido que renunciar profundamente a su naturaleza y al contacto consigo mismo, buscando llenar su vacío existencial a través de la confluencia con el otro y poniéndose al servicio de las necesida-

des de los demás. Su incesante hacer esconde una profunda sensación de no ser adecuado ni importante para nadie. Reaccionó a la falta de cuidados y reconocimiento identificándose con la función materna, con el objetivo de cuidar de la madre misma (y a menudo de toda la familia) y solo así poder cuidarse a sí mismo y tener un lugar en el mundo.

Ante el dolor de la separación, el E9 niega la separación misma, dado que no tiene conciencia y, sobre todo, no diferencia el sentimiento de un yo de la conciencia de un tú. Si no existe una separación entre tú y yo, ilusoriamente no existirá tampoco la posibilidad de ser abandonado.

Con el fin de mantener esta falta de diferenciación, el E9 demuestra un considerable rechazo hacia la introspección y el cambio; desarrolla un estilo de vida dirigido al olvido de sí (fijación). A nivel del comportamiento, lleva a cabo acciones de distracción como el abuso en la comida o en el trabajo, o actividades de relleno y acumulación incluso a nivel intelectual o laboral, como leer o pasar horas delante del televisor.

Desempeña sus actividades como un robot y sin quejarse del cansancio, mostrando un alto grado de anestesia, incluso a nivel físico. No escucha ni las necesidades ni los dolores del cuerpo y descuida el aspecto estético.

E9 social: Participación/Pertenencia

El nueve social es un bonachón. ¿Y qué mueve a un bonachón? ¿Qué hay detrás de estas personas alegres y con el corazón ligero? Según este mapa, la pasión del E9 social es la *participación*. Lo que necesita es sentirse parte integrante. Pero cualquier persona que tiene una intensa necesidad de hacer, de convertirse en parte de algo, es una persona que no se siente parte de nada.

Para el E9 social, la experiencia de no encajar, de sentirse diferente, de creer que no tiene lo que se necesita para formar parte de un grupo o de una comunidad, le lleva a sobrecompensar, a expresar una especie de generosidad mostrándose muy pendiente de los demás y del grupo. Es un carácter muy dotado en satisfacer las necesidades ajenas. Y se convierte en un buen líder. El mejor tipo de líder, en el sentido de ser una buena persona, generoso y sacrificado ante cualquier tipo de responsabilidad que los demás le quieran dar.

Su pasión es la de hacer lo necesario para pagar el peaje que le permita ser admitido en el grupo. Pero, para ello, se necesita mucho esfuerzo: los E9 sociales son los trabajólicos del eneagrama. Ellos sienten que tienen que dar mucho, pero que a la vez deben ser simpáticos y agradables. Su consigna interna es: «no demuestres el dolor, no pongas peso en la mente de otro». Su expresión es más feliz que triste, pero eso no significa participación, sino una especie de participación parcial: un sucedáneo.

La transformación en el E9 social
por Miriam Ortiz de Zárate

¿Cómo se produjo el comienzo de la búsqueda?
¿Cuál fue el momento de mayor sufrimiento?

No creo que en mi vida hayan existido periodos de mucho sufrimiento, igual que nunca hubo periodos de mucha alegría. Una característica llamativa de mi vida es que transcurrió durante años sin grandes altibajos ni alteraciones. Cero grados: ni frío ni calor. Encefalograma plano. A veces miraba a los demás disfrutando y celebrando momentos de felicidad, pero no me sentía como ellos, me parecían excesivos. Así es que no creía tener ningún problema. Todo en mi vida andaba bien, bajo control. Estaba ciega y era insensible, la mejor fórmula para no ver, para no sentir, para no darme cuenta.

Mi búsqueda comenzó de una forma bastante *accidental* (y lo pongo en cursiva porque no creo en los accidentes). A finales de 2003, a mis 44 años, dejé mi trabajo como directiva en una multinacional. No fue un cambio meditado sino más bien una decisión que tomé por impulso, como he tomado algunas de las decisiones más importantes de mi vida. Fue el dejar de trabajar lo que me permitió desacelerar el ritmo, pensar más detenidamente cómo quería enfocar mi vida, decidir que quería más equilibrio entre lo profesional y lo personal. En los meses siguientes decidí tomarme un año sabático para formarme como *coach*, así es que abordé el año 2004 con esta idea.

Durante un semestre, hice el curso de *coaching*, y comencé así un proceso de autoconocimiento y de aprendizaje transformacional. En Semana Santa de ese mismo año hice un curso de

Introducción a la Psicología de los Eneatipos (de nuevo, siguiendo una decisión impulsiva y el consejo de mi hermana, que hacía años que me venía hablando del SAT). Esa misma primavera participé en algunos seminarios de constelaciones familiares, empecé a hacer yoga y meditación y, después del verano, recién cumplidos los 45, comencé terapia. ¡Todo de golpe!

Cuando pienso en esa etapa y qué es lo que me hizo poner en marcha, creo que se trató de una mezcla de suerte y de intuición, como si una parte de mí misma, de la que era muy poco consciente, hubiera tomado la decisión de que había llegado la hora de hacer cambios. Cuando empecé mi terapia, declaré que quería vivir con más conciencia, no tanto por mí (yo estaba bien), como por mis hijas. También recuerdo el miedo a perder lo que tenía (mi pareja, mis hijas) y lo ciega que había estado durante años, demasiado volcada en el mundo del trabajo, con puestos de mucha responsabilidad, creyendo que lo tenía todo controlado cuando, en realidad, era todo lo contrario: mis hijas tenían problemas, mi relación de pareja estaba totalmente deteriorada... Esta es la situación que encontré a mi alrededor cuando abrí los ojos y empecé a mirar.

En otros compañeros E9 sociales, el comienzo activo de la búsqueda está marcado por un hecho doloroso. Y este dolor, en muchos de los casos, es provocado por una separación: alejamiento de padres e hijos, alejamiento de parejas... La separación puede deberse a la muerte o al quiebre de una relación. Pero, en todos los casos, la persona más significativa para un nueve social deja de estar presente en su vida, y esto desencadena un cataclismo consciente, como el que describe una joven mujer del eneatipo nueve social refiriéndose su pareja:

«Al morir él, caí en un profundo vacío; me di cuenta de que yo había vivido la vida de él y que había muerto con él».

O bien se manifiesta con una aparición de síntomas, como el de una mujer que describe cómo, a raíz de la muerte de su padre, comienza a sufrir ataques de angustia que desembocan en una agorafobia paralizante.

En la mayoría de los casos, la persona causante del dolor cumplía con darle sentido de identidad y de realidad al nueve social, que, frecuentemente, duda de su propia existencia. En las descripciones del antes y después de iniciar el proceso que hacen de sí mismos los nueves, aparecen a menudo frases (cito textualmente) como: «no sentía que yo existiera», «yo no existía», «tenía una vida muy llena de cosas... pero sin mí».

¿Cómo me veo a mí misma ahora?
¿Cuáles son las mayores diferencias que percibo?

Una de las principales diferencias tiene que ver con mi capacidad para ver, para sentir, para darme cuenta de las cosas. Antes vivía de forma mucho más automática, menos consciente, más desconectada de emociones y de sensaciones. Por ejemplo, era muy despistada. El despiste era para mí un mecanismo de defensa. No es que ahora haya dejado de serlo, pero me veo mucho más consciente y tengo menos despistes.

En cuanto a mi capacidad para sentir, he experimentado muy claramente lo que Claudio llama «la piel de elefante», tan típica de los nueves. He aprendido a afinarla y, con este trabajo, mi capacidad sensitiva se ha ido desarrollando. Recuerdo una época de mi proceso en que utilizaba el tacto para entrar. Tocaba las cosas, las texturas, me tocaba a mí misma, y esto me ayudaba a conectarme, a centrar la atención, a ubicarme. Recuerdo sueños en esa época relacionados con la idea de habitar la casa.

El trabajo con la sensibilidad, la capacidad de percibir sensaciones, fue la vía de entrada para abordar las emociones. Al principio, cada vez que me paraba a mirar y a preguntarme por mi emoción, aparecía invariablemente la tristeza. Cuando lo hacía, me parecía que me encontraba con una vieja conocida que me había acompañado durante toda mi vida. Sin embargo, detrás del dolor y de la tristeza estaba la rabia. Y el miedo, que apareció mucho después. Antes apenas tenía la experiencia de una emoción intensa. Poder sentir y evocar emociones amorosas, de gratitud, de alegría, de plenitud... y también sentir tristeza, miedo o rabia, son para mí cosas muy nuevas.

Me costaba mucho abordar situaciones de conflicto. De hecho, me costaba verlas. Podía tener personas a mi alrededor que me hacían daño, que me agredían, y yo tenía una enorme capacidad de aguante, no me daba cuenta, actuaba como un *puching ball*, y me dejaba recibir los golpes sin hacer acuse de recibo. Ahora percibo claramente las agresiones; sé cuándo algo me hace daño o me duele. Esto me ha pasado especialmente con mi pareja: ha sido duro aceptar sus mecanismos de venganza (y los míos). Poner mis límites, defenderme, abordar conversaciones difíciles, son cosas que antes no sabía hacer y que ahora hago mucho mejor.

Antes controlaba mucho más que ahora. Las cosas tenían que ser de una manera determinada. En el trabajo, con los colaboradores. En casa, con mis hijas y con mi marido... Organizaba, mandaba... Todo se tenía que hacer como yo decía. No confiaba, tenía que intervenir, supervisarlo todo. Todavía tengo mucho que aprender aquí, pero voy soltando poco a poco, controlando menos y confiando más. Aceptando que hay otras formas de hacer las cosas, que mi manera no es la manera. Que el estilo de vida de mi hija mayor, por ejemplo, no es ni mejor ni

peor que el mío. Antes intervenía todo el tiempo en su vida, en sus cosas, en su manera de hacer. Luego dejé de intervenir, pensando, sin embargo, que se equivocaba, que no hacía las cosas correctamente. Ahora acepto que tenga su propio criterio y respeto sus decisiones... casi siempre.

Una característica en mi vida fue siempre la de no sentirme perteneciente. Fui niña sándwich (la mediana de cinco), no pertenecía al grupo de las mayores ni tampoco al de las pequeñas. Siempre he tenido que hacer algo extra para sentirme con derecho a estar en los grupos y nunca me he visto totalmente integrada: era un anhelo que no se satisfacía, una fantasía que no tenía correlación con la realidad. Por ejemplo, soy miembro fundador de un coro desde hace diez años y una de las cantantes más antiguas, soy la presidenta y tengo una relación especial con el director, con el cual somos buenos amigos desde hace veinte años. Sin embargo, constantemente me ataca la idea de que no pertenezco, de que no me he ganado suficientemente el derecho de estar ahí, que no canto tan bien como... Es totalmente irreal, una fantasía. Puedo verlo y me puedo reír, pero es un tipo de pensamiento recurrente, especialmente si estoy susceptible o si aparece cualquier dificultad.

Yo tenía muy negado todo mi mundo instintivo: el deseo, la sexualidad, mi niña interior. Este trabajo ha sido la parte más difícil para mí, porque suponía romper un mandato familiar, abordar algo que vivía como muy amenazante y peligroso. En ello estoy en estos momentos, dándome cuenta, introduciendo pequeños cambios, permitiéndome sentir y desear, jugando un poco más, trivializando, tomándome menos en serio. Poco a poco el miedo y la amenaza se van disolviendo y voy aprendiendo a sentirme mejor conmigo misma, más libre.

¿Qué me ha servido para crecer?

De la tensión misma de estas vidas imposibles, dominadas por el olvido de sí, surge la energía necesaria para que los E9 sociales emprendan la búsqueda. A veces en forma casi mágica, por casualidad, como una medida de emergencia, o como un asunto de sobrevivencia.

Todos los trabajos que he abordado me han aportado algo. Desde luego, el proceso SAT, la terapia, el Proceso Fisher-Hoffmann, mi propio trabajo como *coach* y formadora, las constelaciones familiares…

Creo que los trabajos grupales me hacen mucho bien, me ayudan a conectar, a volver a poner el foco, a no olvidarme. Son como una recarga de pilas para mí, como un catalizador que ha acelerado procesos de aprendizaje y cambio.

La meditación y el yoga me han ayudado a centrar la atención, a estar presente. Y también a conectar con mi respiración y con mi cuerpo.

El trabajo corporal y los trabajos de movimiento auténtico han sido especialmente importantes.

La búsqueda de maestros y de compañeros de viaje, el saber que estaban para ayudarme, el permitirme avanzar y dejarme cuidar, muchas veces sin saber qué tenía por delante, obligándome a confiar.

Algunas lecturas que me ayudaban a comprender y a procesar intelectualmente lo que me iba pasando

Escribir un diario emocional y revisarlo con frecuencia, para no olvidarme, para volver a traer al presente lo que tenía tendencia a dejar pasar.

Y, por supuesto, escribir y trabajar con sueños.

A través del dolor surgen dudas, cuestionamientos… Un E9

social se pregunta: «¿y si toda mi aceptación fuese fruto de mi indolencia?» También aparecen temas tabúes o simplemente ignorados. «¿Y si fuera todo una máscara, y si mi amor no fuera tan incondicional? ¿Y si el verdadero origen de la incondicionalidad fuera el miedo al abandono, el miedo al conflicto, el miedo a la separación, a perder la aparente y fingida paz y armonía?»

Claudio ha dicho que la esencia del camino espiritual es la transformación de nuestra actitud ante el sufrimiento. Y esto se puede observar en todos los casos. Se sienten y se aceptan emociones indeseadas como miedo, rabia, tristeza... A continuación, podremos leer algunos testimonios al respecto:

«Antes, apenas tenía la experiencia de una emoción intensa. Poder sentir y evocar emociones amorosas, de gratitud, de alegría, de plenitud... y también sentir tristeza, miedo o rabia, son para mí cosas muy nuevas».

«Aprendí a sentir y a sostener el dolor»

«Siento mucho más el dolor y también el placer. Tanto en lo físico como en lo psíquico. Vivo más».

«La conciencia de lo que hago ocupa una parte importante de mis pensamientos».

«Dejo doler las cosas que me duelen, me enfado menos y disfruto más».

¿Qué dejó atrás y qué está aflorando ahora?

No estoy segura de haber dejado nada atrás, definitivamente. Para mí es muy clara la imagen de la cebolla y las capas. Veo que ahora puedo abordar muchas conversaciones difíciles, pero hay otras que se me siguen despistando. Me veo más centrada y menos olvidadiza, pero sigo teniendo olvidos y despistes. Me siento

más conectada, con más capacidad para sentir, pero sigo desconectándome en ocasiones. Controlo menos, pero sigo controlando. Siento más la pertenencia, pero sigo anhelando no sé qué clase de imposible. Etcétera.

De todas maneras, al quitarle capas a la cebolla, sí que aparecen cosas nuevas. Algo nuevo para mí, por ejemplo, está siendo la experimentación del miedo. Antes, cuando tenía miedo, lo disfrazaba, me enfadaba, controlaba, culpaba a otros... Ahora me doy cuenta de que es miedo y lo siento en la boca del estómago y es una emoción totalmente nueva para mí.

Otra cosa nueva que está apareciendo es una necesidad de trascender, una dimensión espiritual, que todavía no sé cómo manejar o por dónde canalizar.

¿Cómo trabajar en lo específico del carácter nueve social?

Para mí hay dos fases: la primera es darme cuenta. La segunda, la acción, el cambio. Y para ambas cosas tengo que poner atención, conciencia, porque el automatismo es olvidarme y desconectarme. Tengo mis trucos para no olvidarme, para mantenerme conectada. Por ejemplo, llevo una medalla con el símbolo del eneagrama, que utilizo como un anclaje. La toco y me recuerda, me ayuda a despertar. También me ayudan la meditación, o simplemente la respiración.

Procuro ir más allá, hacer algo con aquello de lo que me doy cuenta, pasar a la acción. La mayor parte de las veces, la acción se traduce en una conversación, una petición, un reclamo, una declaración...

También me sirve preguntarme qué necesito, qué quiero yo,

cómo me siento... Dedicar tiempo a mí misma, a cuidarme, a estar sola.

¿Qué me propongo para el futuro?

Seguir con este trabajo, que es un trabajo para toda la vida. Miro atrás y puedo ver mucho crecimiento, pero miro adelante y me sigue pareciendo que me queda mucho camino por recorrer. Este año termino la terapia, pero he decidido comenzar la formación de gestalt. Quiero seguir teniendo el apoyo grupal, pero también me planteo hacer algo con todo esto que estoy aprendiendo. Quiero seguir vinculada al SAT de alguna manera, me gustaría ser observadora o monitora en el futuro. No se me ocurre nada mejor para seguir con mi proceso personal que estar vinculada al proceso de otras personas. Por eso me apasiona mi trabajo como *coach* y como formadora y supervisora de *coaches*, y por eso quiero trabajar en el SAT y, en un futuro, quizás, también como terapeuta.

¿Cómo imagino que sería mi propio camino a la perfección?

Creo que mi camino de la perfección se orienta hacia esta dimensión espiritual de la que hablaba antes. Un camino apenas atisbado, pero un camino que sé que voy a recorrer.

Merece destacarse una respuesta a la pregunta de un E9 social:

«Curiosamente, hacia el amor incondicional y compasivo, lo que creía tener al principio, pero con la autenticidad que da la conciencia de que no hay atajos, de que no es posible amar a los demás sin amarse a uno mismo».

¿Qué les recomendaría a los E9 sociales para su propio trabajo interno?

En el trabajo del darse cuenta, nosotros los nueves tenemos que poner mucha atención y mucha conciencia, no despistarnos, no olvidarnos. Establecer mecanismos para no entontecernos y permanecer despiertos y conscientes. A mí me ha ayudado el abordar mi trabajo de forma masiva y desde muchos frentes: meditación, yoga, terapia, trabajo corporal, trabajo grupal, leer, escribir, mantener el contacto con otras personas que están haciendo el mismo trabajo, etc. ¡No había escapatoria! Y, a pesar de tener todos estos apoyos y recordatorios, uno se olvida una y otra vez...

También me parece importante refinar la piel de elefante trabajando con lo sensorial. Conectar con el cuerpo, con las sensaciones, habitar la casa.

Este es un viaje que perdura. Los E9 sociales que han emprendido la búsqueda llevan a cabo diversas prácticas que les permiten seguir creciendo y evitan otras que en el pasado les han sido nocivas. Ahora son más selectivos con sus circunstancias, buscan la calidad más que la cantidad en sus relaciones, se cargan con menos cosas y administran el tiempo a favor suyo. De todas las cosas descubiertas en los testimonios, sobresale la necesidad de tener un tiempo para sí mismos. La mayoría de ellos se dedica a prácticas tales como meditación o el yoga. El trabajo con el cuerpo es muy importante y frecuente para los E9 sociales porque les permite reafirmar su sensación de ser. También es importante el participar en grupos para trabajar ese sentimiento de inadecuación y poder sentirse aceptados sin necesidad de hacer méritos especiales para ganarse el derecho a estar allí. Escribir una autobiografía emocional ha sido una gran herramienta, según afirma un E9 social, que ha podido conectarse así con su vida.

La persona que emerge de este proceso de cambio se define como más feliz, más alegre, más verdadera, más atenta a sí misma, más centrada, con mayor capacidad de sentir, responsable de su propia vida, menos acelerada. En fin, como dice una de ellas, siente su propio poder interno.

Consejos a futuros terapeutas para acompañar en su proceso a un nueve social

Mi terapeuta me ha ayudado mucho haciéndome una y otra vez la pregunta más difícil para mí: «¿cómo estás?» Mi tendencia era la de contestar con la cabeza. «¿Cómo se supone que debería estar? Las cosas me van bien, así es que se supone que debo estar bien». Poder bajar la atención al cuerpo, escuchar lo que llega de las tripas, atreverme a abrir la caja de pandora donde está encerrado lo instintivo y lo emocional y mirar adentro: esa es la respuesta.

El trabajo con los sueños ha resultado muy revelador: las metáforas aparecían muy nítidamente y nos daban muchas pistas. Soñaba muy poco, pero, cada vez que lo necesitaba, tenía el sueño que precisaba para trabajarme terapéuticamente un tema en ese momento.

A un nueve social le ayuda mucho la confrontación, el zarandearnos amorosamente pero con firmeza, porque nos escapamos mucho. Una de las formas en que yo lo hacía en terapia era con mucho parloteo, que era como una cortina de humo con la que distraía a mi terapeuta.

Y, por último, qué importante es saber dar un buen *feedback*, o cualquier otra cosa que ayude al darse cuenta…

E9 SEXUAL: SIMBIOSIS

Preferiría utilizar la palabra *unión* —la palabra que usó Ichazo— en un sentido más elevado. Unión significa la respuesta que encontramos en el amor, el deseo de comunión con el amado. Así que tal palabra no debería utilizarse para describir un juego neurótico. Por lo tanto, prefiero emplear palabras como *fusión*, *confluencia*, *simbiosis*...

El E9 sexual experimenta la necesidad de ser a través del otro, la necesidad de ser a través de la unión con otro, a través de la fusión con otra persona. Usa la relación para alimentar su ser porque no consigue situarse sobre sus propios pies. Una verdadera unión requeriría que las dos personas caminen con sus propios pies antes de llegar a encontrarse.

Pero en este caso se produce una especie de sustitución. Porque estas personas no tienen su propio lugar, su propio estar, y por tanto quieren estar en el mundo a través del otro. Esto les hace ser personas muy cariñosas, pero es un cariño sospechoso, cual una de las muchas formas de amor sucedáneo que se dan en el repertorio del ego.

Lo que sobresale en los nueve sexuales es que no son de nadie: se trata de personas que no viven plenamente su pasión —en el mejor sentido de esa palabra. Son, precisamente, demasiado desapasionados. Cuando los Beatles escribieron la canción *Nowhere Man* (Persona de ninguna parte), tal vez se referían a alguien de este carácter.

En España existe la «mosquita muerta»: nadie notaría a esa persona, se confunde con el diseño del papel de la pared. En inglés se dice que hay personas que son como las flores de la pared: se pierden con el entorno.

Elías Canetti escribió un libro sobre caracteres llamado *El testigo escuchón* y describió a alguien que es obviamente un nueve sexual:

«El Legado jamás pide un certificado y tampoco lo conseguiría, como no va a ningún sitio por asuntos propios, no los necesita. Es verdad que come, pero lo hace con mesura y sin causar molestias. Nadie lo ha visto con la boca abierta, tiene el tino de hacerlo en un rincón, sin ruido. Con disimulo se palpa los dientes, aún le quedan unos cuantos».

Es una caracterización muy cruel: esta persona traiciona tanto sus necesidades, se encuentra tan centrada en satisfacer las necesidades del otro, que le quedan pocos dientes.

«La gente hace muchas fotos en los viajes, y a veces, cuando no tiene tiempo de ponerse a un lado, sale él también en la fotografía sin haber sido invitado. La familia del dueño la mira y hace una mueca. Mas también en esos casos se puede confiar en él. Él mismo lleva los carretes a revelar y, cuando vuelve con las fotos, ha desparecido de ellas. Cómo lo hace es un misterio, no se lo preguntan y él no explica nada, lo importante es que la familia del dueño queda así en familia y el Legado no aparece en ningún sitio».

Todo esto es resultado de la necesidad de fusión. Puedes fusionarte con otra persona, con un grupo, o incluso con tu propio cuerpo. Pero a costa de la vida, del nivel sutil de la vida…

La transformación en el E9 sexual
por Juanita Richter

Agradecimientos: a Wilma Hannig, por recibirme en su casa en La Serena, Chile, y abrirme su vida sin reservas. A Mónica Ventura, por enviarme amorosamente su entrevista biográfica hecha por el doctor Claudio Naranjo, ayudándome así a escribir la mía.

Mi vida antes de iniciar el proceso de autoconocimiento

Cuando nací, mi madre pasó conmigo las primeras tres semanas y luego mi padre y ella se fueron a la costa a recoger a mi tía Helga, que llegaba en barco desde Hamburgo para cuidar de mí. Mi tía recién había estudiado cuidado de neonatos y yo fui su primer caso. Ella, de 20 años, llegada a Bogotá desde su Alemania natal, se convirtió en mi segunda madre, mientras que mi madre se reintegró a su trabajo como secretaria del embajador en la Embajada de Alemania en Colombia. A mí me independizaron a las tres semanas de nacida, lo que me dejó una profunda huella de necesidad afectiva.

Adentro de mí hay un espacio dolorosamente necesitado. Y lo que hace este lugar es llevarse toda la energía hacia dentro, hasta desaparecer. El sentimiento de pertenencia al mundo desaparece y la sensación es que yo vivo en Marte, no en la Tierra. Y los sonidos de la Tierra me llegan desde lejos.

«Tú fuiste una niña deseada y querida», me cuenta mi madre. Para mí, ha sido muy difícil llegar a entender este profundo hueco afectivo.

A los dos años me llevaron a vivir al campo, a dos horas de Bogotá. La casa era enorme y yo tenía dos grandes cuartos al otro

extremo de la habitación de mis padres. ¡Uy! qué sola me sentía. No fui capaz de dormir ahí. Ellos, finalmente, se tuvieron que mudar más cerca de mí. Yo me metía de noche a su cama.

En esa gran casa, viví hasta cumplir los cinco años, edad a la que entré al colegio. En ese momento nació mi hermano Christof y mi mamá dejó su trabajo en la embajada y se fue a criarlo a la casa. Mi padre dejó su trabajo en la universidad y se fue a vivir a la casa para pintar a tiempo completo. Y yo me fui a vivir a Bogotá, a la casa de mi tía. Allá había nacido mi primo Stefan, quien me parecía mucho más simpático que mi hermano. Vivía allá entre semana, mientras iba al colegio, y el sábado al medio día llegaba a casa para volver, el lunes temprano, a Bogotá con mi maletica.

Con el nacimiento de mi hermano nació en mí la envidia.

Viví con mi tía cerca de dos años, luego me llevaron a vivir a donde Frau Jung, con quien fui muy infeliz y marginada. Unos siete u ocho meses. Cómo sería de doloroso que, a pesar de mi dificultad para defenderme, logré que me sacaran de esa casa.

Cuando apenas era lunes, la perspectiva de volver a casa era tremendamente lejana. Allá me volví rebelde. Por la noche me debía bañar, y ponía en el suelo de la tina el gorro de baño para que sonara, abría la ducha, esperaba un rato y salía sin bañarme. La otra rebeldía que solía hacer, por la que me castigaron dejándome sin almuerzo y en la cama a pleno día, era que nunca me comí el panecillo con mantequilla que la señora me mandaba al colegio, sino que los fui coleccionando en mi escritorio, en mi cuarto de inquilina. Ella encontró por ahí unos cien panecillos viejos y duros y se puso muy brava.

Finalmente, ese tormento terminó y me fui a vivir a casa de los Franck: Karl y Gisela Franck, con sus tres hijos, Silvia, Gine y Lolly, el hijo menor.

Allá fue un poco mejor para mí. Recuerdo verme parada de-

bajo de las enormes tetas de Gisela Franck diciéndole: «oye, cuando sea grande también quiero unas así». Y había en ella, con sus enormes tetas, algo que me hacía bien, algo nutriente, y Gine tenía también algo de eso, algo bueno. No estaban tan endurecidas como Frau Jung.

Después de la familia Franck llegué a casa de Frau Pieper con su hija Susanne. Ahí, finalmente, me sentí bien. Ella era profesora del Colegio Alemán y había convertido su casa en una pensión para profesores. Yo llegué y me sentí en las mismas condiciones que los demás. Estaba entre iguales, no arrimada a una familia. Y eso fue muy bueno.

En ese momento en mi vida hubo un cambio. Comencé a sentirme mejor dentro de mi piel. Comencé a sentir más placer, más alegría.

Después de la estadía donde Frau Pieper mi madre organizó un sistema de transporte con unos vecinos y ya pude llegar a mi casa después del colegio. Y esto lo disfruté mucho. Mis recuerdos aquí tienen otra luz, tienen alegría. Me veo subida en el VW escarabajo reantiguo del señor von Rotkirch. Nos compraban helado en panquiaco y era una delicia ese trayecto hasta el retén, donde nos esperaba mi mamá.

En casa, los fines de semana o por las tardes, después del colegio, me iba a montar a caballo a una finca vecina. Aladino se llamaba este ser que me llevaba en su lomo a la montaña. Este fue mi primer contacto con la libertad. Yo lo amé a él .Y al bosque. Y siempre tuve la fantasía de poder compartir estos momentos con un humano hombre. Ese era mi deseo. Y montada sobre este animal tuve mis primeros orgasmos. Esta época es una luz en mi vida.

Por fin, me llegó la menstruación. Yo me puse feliz. Quería contarle a mi madre pero no me atrevía. Finalmente, se lo conté,

y la cara que puso me hizo comprender que ahí no iba a encontrar ningún apoyo. De nuevo sola conmigo, me fui a la cocina y lo hablé con la empleada. Y mi yo mujer se desconectó de su menstruación.

Durante toda mi vida de mujer se me olvidó mi menstruación. Mes a mes me tomó por sorpresa. Y fue también aquí donde perdí el contacto con mi lugar de origen. Con la gente del colegio, con los alemanes en Bogotá. Mi relación era con la gente sencilla del campo, con las empleadas de mi casa.

Los muchachos del colegio que me gustaban, no me veían. Y yo me imaginaba amores que no se realizaban. Aquí comenzó a aparecer mi dificultad en las relaciones con los hombres. No me sabía relacionar ni con los hombres de mi edad ni con los de mi condición. Mis padres no propiciaban hablar sobre estos temas. Nunca.

Si yo había vivido la soledad y el abandono desde las tres semanas de nacida, ahora vivía la soledad y el abandono de mi sexualidad, mi cuerpo y mis emociones.

Pero me arrastraba mi impulso sin límites, y con una fuerza que estos padres ya no podían detener con sus débiles intentos de hacerlo. Cuando llegó la marihuana al colegio, tuvo un fuerte atractivo para mí. Quise volverme marihuanera, pero fumarla me producía angustia y paranoia.

En el colegio dejé de entender lo que me enseñaban. Me conseguí un novio totalmente inadecuado para mí, un hombre ya grande, adicto, que me llevaba a hacer sexo a unos lugares oscuros en Chapinero. Era todo muy deprimente, y no sabía decir que no quería eso. Además, no disfrutaba nada de todo esto, pero había dentro de mí una fuerza que me llevaba por delante. Me enfrentaba a mi madre, estaba dispuesta a irme de casa, pedía a gritos un límite que nadie tenía la valentía de ponerme.

En esa época me quedé en casa estudiando con mi padre y aburriéndome de lo lindo. Pero también me negaba contundentemente a entrar en algún colegio, que era lo que me pedía mi madre. Me busqué, después de un tiempo, una escuela de pintura y unas clases de cerámica. En las de cerámica conocí a Fernando Villar, mi profesor de torno, y me enamoré de él. Lo seguí, lo busqué, logré volverme parte de su taller y finalmente él se hizo mi pareja. Quedé embarazada y tuvimos a Esteban.

Esteban nació el 1 de abril del año 1975, dos días antes de que yo cumpliera 18 años. El día de su nacimiento nos entregaron una casa en Cota llamada Rancho Alegre, en arriendo. Ahí vivimos 15 años.

Mi búsqueda

Para mis Padres fue muy duro el que yo hubiera quedado embarazada tan joven y para mí tuvo dos aspectos. Estaba embarazada y sin estudios, y lo único que sé hacer es muy poquito. Lo que me ha enseñado mi padre y también hacer cerámica con mi compañero.

Mi madre, unos días antes del nacimiento de mi hijo, me contó que soñó, que había llegado al mundo un indiecito. Este sueño de ella me muestra su no aceptación del nieto que viene. Ella, con sus introyectos de la Alemania nazi tenía que producir un sueño de ese tipo. Y estas cosas hacían que nuestra relación fuese poco cercana y amorosa.

Cuando nace mi hijo, estoy sola, sin madre ni esposo. Es la media noche y soy llevada a la sala de partos, amarrada de patas y manos. Me inyectan algo que me duerme minutos antes del nacimiento de mi hijo. Me pierdo ese momento y lo recibo no sé

cuánto tiempo después, ya desconectada, saliendo de una anestesia. Y ahí se repite toda la historia de nuevo. Ni mi marido ni mi madre ni yo sabemos en realidad qué hacer. Todos hacemos las cosas sin conciencia, sin conexión, sin amor.

Desde el nacimiento de Esteban, me enfrento con el hecho tremendamente doloroso de no saber lo que mi hijo quiere. No sé ser Madre. Y ahí, en esa situación de profunda realidad, se manifiesta mi desconexión, mi vivir en Marte. Ahora le toca a Esteban sentir la soledad y el abandono desde su llegada a este mundo. Estuve mucho tiempo con mi hijo, pero era un estar sin estar, sin presencia real.

Todo lo emocional era un caos y me sobrepasaba siempre. Me ponía muy celosa con Fernando y lo atormentaba, y él a mí también. Entonces nuestra sexualidad tampoco era muy satisfactoria. Comenzó a nacer la rabia y los reproches y además había muy poco dinero y comencé a sabérmelo ganar mejor que él. Y la brecha entre nosotros se fue abriendo. Casi desde el comienzo de nuestra relación lo sostuve económicamente, y esto es un rasgo muy nueve. Yo soy la generosa, la que puede con todo, pero por dentro lo despreciaba por esta debilidad. Y se lo hacía saber.

Me convertí en una mujer intensa, abandónica, histérica y loca. Pero no me podía separar. Estaba pegada a Fernando.

En esta época de mi vida en Cota recuerdo que me tropiezo mucho, me pego en la cabeza, me machuco un dedo, etcétera. Me acompaña una gran torpeza. Y me digo a *mí* misma que prefiero que me duela físicamente a que me duela adentro. Creo que el dolor también me conecta.

La situación es dura y mi hijo está solo. Yo comienzo a sentir que la vida así no vale la pena. Comienzo a buscar. Encuentro lecturas. Nace un anhelo. Comienzo a sentir que necesito ayuda.

Mi padre murió dos días después de cumplir 88 años. Yo es-

taba con él ese día. Estoy sentada al borde de su cama, le digo al enfermero que siento que mi padre ya debe morir, pues está muy mal, lleva un año en un estado de niño pequeño, hay que hacer todo por él.

Al rato me llama el enfermero para que acompañe a mi padre a morir.

Estoy con él en sus últimos minutos de vida. Sé que estoy recibiendo un gran regalo pero no sé que hacer. Le pido que me lleve a mí un pedacito con él.

Y muere. Y entra un gran silencio a la casa. Y mi hijo ese día se viene contando cruces de muertos por el camino.

Me dolió mucho enterrar a mi padre. Y unos meses después de su muerte toco fondo.

En esa época, un amigo nos lleva a Esteban y a mí a ver a un sabio hindú, Sanjay, que ha llegado a Colombia. A la semana de esa visita, la directora del colegio de Esteban me dice: «Juanita, tú tienes un hijo triste, te recomiendo terapia para él . Ve a donde Félix Cantoni». Y Esteban comenzó a trabajar con Berta Gamarra, la esposa de Félix. Con la ayuda de Sanjay, Esteban y yo comenzamos el camino de recuperación de nuestra vida. Él se queda cinco años con Berta y yo diez con Félix Cantoni.

Dos meses después de comenzar mi terapia me separo de Fernando.

Con Félix, tengo cita dos veces por semana. Trabajo mi gran problema de identidad. Mi completa falta de estructura. Yo me veo de gelatina, sin huesos. Él me pone límites. Me salgo de tanta religión extraña a mí. Me puedo separar porque ahora tengo un respaldo emocional. Trabajo mis aspectos masculino y femenino, eros y tánatos. Siento nacer en mí un sentimiento de esperanza. Lloro mucho, es muy duro ver el estado en el que vivo. Ver el dolor de mi hijo.

Trabajo con Félix el duelo por la muerte de mi padre. Aprendo a expresarle a mi hijo mi cariño, mi amor por él, a recibirlo con el corazón. Aprendo a expresar mis necesidades, aprendo a hablar, a llamar por teléfono, a decir que sí o que no, y dejo de ladrar y de morder. Lentamente, me vuelvo humana. Es un aprendizaje muy bello. Y muy duro. Puedo ver la relación simbiótica con mi madre. Para mí, lo que ella diga es la ley. Aprendo a alejarme de ella, a visitarla por dos horas, tomarme un té y volverme a ir. Mi madre interna suele aparecer como castigadora cada vez que hago el amor: inmediatamente, mi pasión queda cortada y de ahí en adelante me toca fingir.

Sueño que estoy en la sala de mi casa paterna, y dentro de la sala está un camión grande, rojo, haciendo mucho ruido y echando humo por el exhosto. En el análisis vemos que es mi padre que ocupa todo mi espacio erótico y sexual de esa manera tan gráfica.

Muchas veces olvido mi cita con la terapia o llego una hora después: las resistencias hacen su propio saboteo. Es un trabajo duro y es un trabajo valiente. El dinero es escaso. Lo único que tengo claro es que necesito ayuda y que, ahora que la encontré, no la voy a abandonar.

Me encuentro con un hombre en una fiesta y nos enamoramos. Descubro el placer erótico con él y lo vivo. Y de nuevo hago una relación de dependencia. Y es porque al comienzo de la relación él tiene otra mujer. Cuando se va es como si me arrancaran un pedazo de carne. Solo después de un tiempo se separa de ella.

Yo siento que no puedo vivir sin Duny. Me duele no verlo. De nuevo me pierdo de mí. Y es desde ese sentimiento que abandono a mi hijo. Lo otro es más fuerte. No tengo los elementos internos para manejar esta situación. Es él o mi hijo. Mi ser madre apenas se está formando en terapia y mi necesidad afectiva muy grande.

Él no tiene las herramientas para aceptarme de corazón con mi hijo. Esteban siente de nuevo el abandono, reacciona muy fuerte contra Duny y se va con sus amigos y se mete en el alcohol.

En terapia. Cantoni me dice: «el día que tu hijo acepte a tu hombre, es porque ese es un buen hombre para ti».

Esta frase no se me olvida.

Mi accidente

El 15 de septiembre de 1991 sufro un accidente automovilístico saliendo de casa de Duny. Tuve 33 fracturas faciales. Mi cara, después del accidente, es otra y nunca volverá a ser la misma. Nunca. Cuando me encuentro con esa realidad siento un vértigo tremendo. Pero el mismo accidente me hace dos regalos importantes. Me muestra mi profundo amor por mi madre, lo siento cuando la veo entrar a la clínica a las dos de la madrugada. Siento mucho amor por ella en ese momento en el que yo no tengo ninguna máscara. Y al otro día, cuando vienen mis amigos a verme y lloran al ver mi cara toda hinchada y descompuesta, percibo sin dudar que a mí no se me fracturó la cara sino la cáscara. Estas dos vivencias se vuelven fundamentales: buscar poderme relacionar con mi madre de una buena manera y buscar mi verdadero rostro, mi ser.

Y recibo otro regalo en estos días, inesperado. A pesar de haber perdido mi rostro, que no era feo, pero que yo nunca pude aceptar como mío ni como bonito, ahora me acepto mejor, ya no tengo esta repulsión por mi cara, la acepto. Es chueca, es irregular, es mucho menos bonita que la primera y es la mía. La acepto, la quiero. Tuve que morir a mi antigua cara para poderme aceptar con la nueva.

Mi relación con Duny se fortalece en los tres meses primeros después de mi accidente. Para él también es un golpe que lo abre. Y a los tres meses se acaba. Se acaba porque el se va a su finca en Raquira con una antigua novia por unos días y yo, en mi lugar vulnerable desde el accidente, no resisto eso y me separo.

Ahora comienza una larga etapa de cirugías en las que pasan muchas cosas, pero solo voy a mencionar dos hechos importantes. Después de una de las tantas cirugías sufro otro accidente, y ahora mi hijo cuida de mí. Y en otro momento de otra cirugía que me genera la muerte por una anestesia y vuelvo, me muestran mi corazón en una pantalla a través de una cateterización. Y lo veo latiendo sin parar, haciendo su tarea sin desfallecer, conmovedoramente presente siempre. Lloro al verlo y me siento muy, pero muy afortunada de tener este regalo tan maravilloso. Y ahí decido vivir, gozar, llegar a la tierra. Dejar de estarme yendo.

Después de esta experiencia, Cantoni trabaja conmigo tomando mi mano en la suya para transmitirme calor y devolverme a la vida. Me enseña a ganarme mi dinero con mi trabajo, haciendo equipo con otras personas, me muestra mi prepotencia, mi rabia, mi voracidad. Cada vez, veo y reconozco más la importancia de mi tiempo con Félix.

Después del accidente, comienza un tiempo dedicado a vivir mi vida, de hacerme cargo de lo mío y de ser la madre de mi hijo. A nivel laboral, tengo que aprender a soltar mi trabajo personal por un trabajo de producción. Tengo que lidiar con mi resistencia a la prosperidad. Mi resistencia a creerme capaz. Mi resistencia a la felicidad. Y es en estos años cuando comienzo a tener sensación de pertenencia. En momentos surge un sentimiento de ser parte de esta ciudad, voy por la calle y de repente siento que soy de aquí.

Mi trabajo en el grupo del Señor Gurdjieff

Me ronda siempre la misma pregunta: ¿qué es la fe? Luego, por sugerencia de Félix, entro al grupo de Gurdjieff. Para mi es maravilloso ver cómo los caminos de dios se van mostrando y cómo todo es un proceso. Aquí voy a citar un escrito de mi padre que tengo siempre conmigo. Dice así: «Jamás nace de la nada una idea, una obra. Una hoja crece tras otra, luego viene la flor y la fruta. El sucesivo desarrollo es el carácter íntimo de todo trabajo creativo».

En el grupo de Gurdjieff de Bogotá me enseñan a sentir mi cuerpo con aceptación y cariño. Me enseñan a bajar la imagen de mi madre a mi corazón y comenzar a aceptarla con dulzura, con cariño. Es aquí donde, por instantes, en el trabajo con las danzas sagradas, se abre lo transpersonal. A las dificultades que la vida pone en nuestro camino ellos la llaman «la tierrita con la que trabajamos».

Para mí, el despertar en la mañana estaba acompañado de una sensación de depresión y de que el techo se me iba a caer en la cabeza. Una mañana apareció otra vez esa sensación. Me senté en mi cama y me puse a meditar como me enseñaron en el grupo. Y pude oír las voces grabadas en mi disco duro que me venían diciendo desde mi infancia: «Janni, no sirves para nada», o «Janni, te saco del colegio», etcétera... A todos los oí y les dije a cada uno que esos mensajes ya no los iba a volver a escuchar. Y mi depresión y mi sensación de que el techo se me caía en la cabeza se fue para no volver.

Este fue uno de los hechos más significativos de mi vida. Ahí vi que realmente estaba siendo ayudada tanto por mí misma como por otros. Y esos otros están aquí, y también en un nivel más sutil, espiritual.

Con el trabajo en este grupo, mi trabajo con Félix se complementa: después de diez anos de terapia psicoanalítica le pido que me dé el alta. Aquí veo algo muy nueve en mi comportamiento: fui a mi terapia juiciosamente durante diez años por mí, pero también por Félix. En mí había una voz que no quería defraudar al analista.

En ese momento estaba viviendo una relación con Alberto, un hombre casado. Para ambos, esta relación es un respiro y una ilusión de vida. Y también veo cómo me relaciono con otros, desapareciendo yo misma. Esto me pasa con Alberto, con Azucena, una mujer que trabajó siete años conmigo, con mi madre, con mi analista... Es así como me relaciono: se me borran los límites de mí y me pierdo en complacer a los otros. Por eso, para mí fue importante que, después de cuatro años de amantes, un día abrí la puerta y eché a Alberto. Y esto me sale sin que él lo pudiera prever, como de la nada, porque lo he venido incubando, adentro, sin decirlo mucho. Y de pronto irrumpe un demoledor «te vas».

Y veo que no tengo por qué tener culpa, al contrario, estoy haciendo lo que siento y me estoy defendiendo de ser infeliz. Esta relación fue buena un tiempo, ya no. Él no es un hombre con quien pueda hacer una relación de verdad. Me duermo con un profundo sentimiento de bienestar y alegría. Me estoy respaldando a mí misma.

Mi proceso laboral y económico

Comienza para mí una etapa de aprendizaje de vivir de mi trabajo. Y, como buena nueve, no soy organizada, me disperso con mucha facilidad, dejo para más tarde las tareas esenciales y además no creo ni en mí ni en mi trabajo. Y cuando aparece un cliente casi termino regalándole mi único trabajo colgado en solitario en alguna pared, y hasta me provoca darle las gracias por interesarse en algo mío. Lo mío no vale. La situación económica es difícil debido a esta actitud.

Y cuando gano algún dinero, porque siempre que tengo trabajo lo vendo y gano, lo puedo regalar sin titubear a otros para que me quieran, olvidándome de mis necesidades y de las de mi hijo.

En mi trabajo con Félix acordamos que busque ayudantes. Me llega Tirso Junco al taller, un asesor de empresas. Me ayuda mucho. Al poco tiempo tengo a varias personas trabajando conmigo. Esto de nuevo es un aprendizaje de años. Realizamos murales grandes. Tengo que aprender a dibujar para que otros apliquen el color. Me exigen dibujar mejor y más claro. Siento envidia, no quiero que otros pinten lo mío. Cada tema que surge lo puedo trabajar, hablar y resolver con Tirso y con Félix. Es una época de mucho conflicto, llanto, no saber pararme frente a los demás, no saber defender lo mío. Debo salir a la calle en busca de clientes con una maleta con mis catálogos y fotos. Ahora debo responder con los pagos de mis empleados. Y ese es el tiempo de reconocer que mi trabajo vale. Y que es valioso para otros. Y que puedo cobrar por él.

Hoy, trabajo con tres de esas personas que llegaron en esa época a mi taller, pintores, dibujantes y ceramistas profesionales, Pedro, Indira y Pilar. La semana pasada, Indira nos invitó a su

casa para celebrar sus 15 años de trabajo en el taller. Hoy día, el taller no necesita de todo mi tiempo, lo que me libera y me permite hacer otras cosas o nada, a veces. Y hoy tengo una buena relación con el dinero y la abundancia. Una relación de confianza y de merecimiento. Y mi trabajo le gusta a la gente y me buscan para comprarme mis cuadros. Y a mí me gusta venderlos y recibir el pago a cambio. Y soy capaz de cobrar bien por un buen cuadro y también soy capaz de regalarlo, de corazón. Y también soy generosa con otros desde mi abundancia. Como mi padre, que era muy generoso. (Gracias padre, sabías lo que hacías cuando me sacaste del colegio y me enseñaste el angosto camino de la independencia. Y gracias madre por hacer que me tocara estar tan sola, porque esa soledad me obligó a buscar ayuda).

Mi camino con Jorge Llano y su escuela

Mi amiga Janine Spitz me invitó un día al grupo de los miércoles de Jorge Llano. Y recuerdo como si fuera ayer lo que pasó esa noche. Jorge nos puso en parejas a trabajar nuestra respiración, que se iba volviendo más erótica. Yo trabajé con Germán, el novio de Julieta. Y al final del trabajo, Jorge nos invitó a hacer una camada. Sentí que por fin había llegado a casa al sentir el calor de tantos cuerpos debajo, encima, al lado del mío. Me pude reír desde mis entrañas y Jorge también se rió conmigo. Fue muy liberador y tan feliz ese momento. Así me recibió Jorge para mostrarme el camino a la vida. Estuve dos años en los miércoles de Jorge. Me inscribí a su formación terapéutica.

Comencé mi formación y me di cuenta de que no podía ir al grupo de Gurdjieff y además ir a la formación de Jorge porque me iba a chiflar. Me salí del grupo y me fui con Jorge hasta termi-

nar y graduarme. Fue un proceso personal como si nunca hubiera hecho uno. Desde cero. Todo nuevo. Limpiando. Desaprendiendo. Aprendiendo. También hice el proceso Fisher-Hoffmann en ese momento con Jorge. Cómo me ayudó ver que mis padres son los que son por lo que a ellos les tocó en su propio camino de vida, y nunca por malos. Hoy día estoy aquí para atender a mi madre en su vejez, cuando antes, ese solo pensamiento me hacía emborracharme.

Hacia la mitad de la formación pude ir a México con Jorge y otras personas del grupo. Y allá tuve la experiencia de estar aquí y ahora, sin vestido de ego, parada en mitad del desierto, sobrecogida, en mi verdadero tamaño, pequeñita ante la enormidad planetaria, respirando. Y allá también tuve que ver mi prepotencia de nuevo al no querer subir al carro de Aurelio, que vino por nosotros, y perderme, y ver que eso es lo que hago con los hombres: menospreciarlos, no recibir lo que me quieren dar, irme con actitud de sobrada para luego perderme, llegar sola, tarde y con frío a casa y no encontrar a nadie.

Allá pude ver a mi hijo en su grandeza, después de que dos águilas me hicieran dar la vuelta y me pusieran en el camino de regreso. Luego encontré a Jorge y a mis compañeras Beatriz y Nerea, metidos en un *sleeping* debajo de unos árboles, en el desierto, riendo. Qué bonito es llegar y encontrarse con los amigos del alma. Gracias, Jorge, qué viaje. Luego, en Tepoztlán, tomando tequila y café, en la antigua casa de Jorge, integrando lo vivido, conocimos a don Lucio y recibimos su bendición. Y allá supe que no iba a seguir mi camino sin una pareja. Eso lo aprendí allá con Jorge. Porque Jorge es el maestro de la vida y sus sabores, de la casa, la tierra, la pareja, los hijos, los animales, el servicio y la abundancia.

Mi pareja

Yo siempre me preguntaba por qué soy tan invisible para los hombres. Y me di cuenta que no los veo a ellos. La que no se permitía tener uno para mí era yo misma. Y también vi que en realidad no había estado sola sino que había hecho pareja con mi hijo. Y cuando vi eso me puse las pilas para liberarlo a él y para emparejarme yo. Y me puse realmente a buscar desde mi torpeza para hacerlo y desde mi deseo genuino de compañía. Y primero me encontré con un personaje raro, medio brujo, negro. Al otro día tuve un encuentro erótico de una noche con un hombre joven. Y a los pocos días, sentada en la sala de mi casa, viendo el retacito de cielo que desde allí se deja ver, pasó una nube y adentro mío se dio una apertura y supe que el amor y la pareja también son para mí.

Por la noche me fui a sacar a mi perro, como a las doce de la noche, y del bar de la esquina salió corriendo María Helena, llamándome: «Juanita, Juanita, que Hildebrando te manda invitar el sábado al grado de su hijo». Me encantó esa invitación, hacía mucho que quería ver a Hildebrando.

Y ese sábado me agarró eso que es tan nueve: esa pereza mezclada con ese dejar para después, con ese no merecer, y me alcancé a ir a Marte de nuevo. Casi decido no ir a esa fiesta, me entró el pegajoso miedo. Hasta que por fin arranqué: llegué como a las cinco de la tarde a ese almuerzo, me encontré primero con Pablo, el hijo de Hilde, cuyo grado se estaba celebrando, luego a Hilde, tan distinto de cuando lo conocí 25 años atrás, todo vestido de paño. Hilde me fue presentando a cada una de sus hijas para que las conociera. Luego me saludó la madre de sus hijos. Hubo fiesta y terminé quedándome en su casa, en el cuarto de una hija. Amaneció y me fui contenta.

Una semana después, un viernes, llegó Hilde a mi casa con

una grabadora de regalo. Y desde esa noche se quedó en mi vida. Y al año ya había hecho su propia casa a la vuelta de la mía. «Te hice una casa, dijo, para que vivamos ahí los dos». Llevamos cuatro años juntos ahora, acompañándonos. Y claro, hemos tenido nuestra parte de dificultad. Nuestra sexualidad no es la mejor. Es ahí donde tenemos que trabajar los dos y es desde ahí, desde donde más amo a mi Hilde. Él se ha ido abriendo a los talleres, a las lecturas, a todo el pensamiento transformador de Claudio, de Jorge, de Ramón, de Félix. Qué hombre tan maravilloso que me mandó la vida. Junto a él, al fin puedo ver mi locura y mi prepotencia y mi clasismo y mi ego. Cómo se han hecho de ciertas las palabras que me dijera Félix, algún día en los albores de mi terapia con él: «Juanita, cuando tu hijo acepte al hombre que venga por ti, es porque ese es el hombre para ti». Y así ha sido: Esteban e Hilde se quieren. Hilde me ha ayudado a soltar a Esteban sin abandonarlo. Y con mi madre ha sido lo mismo: me ha enseñado que uno a sus viejos los quiere, así como son, y punto. Eso no tiene discusión. Y yo he aprendido a querer a sus hijos.

El encuentro con Claudio Naranjo

Nos llegó el SAT 2. Fuimos. Trabajamos con Ramón Resino y con Suzanna Stroke. Ramón me puso la tarea de buscar a mis hermanos mayores, a los primeros hijos de mi padre. Y el trabajo de eneagrama con Suzy para mí fue revelador.

Y por fin llegó el encuentro con Claudio en el SAT 3. Lo trajo Jorge Llano. Y por fin pude encontrar un maestro occidental, de mi misma cultura. Ahí me siento en casa.

En ese primer momento me ubiqué con los cuatros, pero Claudio me dijo que no, que mi cara era demasiado dulce para

ser una cuatro. Y me dijo que probara con el nueve. Me dio duro, porque no me vi ahí por vanidad, pero en el tiempo que llevo trabajando sí veo que Claudio tenía razón.

El trabajo de meditación con música que practica Claudio es para mí una experiencia hermosa. Siempre tengo que vérmelas con mis resistencias, rigideces, mente entrometida, etc., pero eso que trae Claudio y la manera de transmitirlo es muy conmovedor.

En este SAT tuve una experiencia muy importante en el trabajo con Ginetta. Me lancé encima de Leila para decirle que la quería, porque sentía que en esos días no la estaba queriendo. Me senté encima de ella y le hablé. En ese momento me di cuenta de cómo la estaba invadiendo. Lo expresé y me bajé. Le dije a Ginetta que sentía envidia con ella por ser tan cercana a Claudio. Me di cuenta de que tengo que exagerar tanto porque en realidad siento que no siento. Ella me invitó a dar una ronda por el grupo y ver ante cada persona qué sentía. Qué trabajo tan bello para mi nueve sexual desconectado…

Qué hace que me haya vuelto una E9 sexual

El abandono primario. El irme, el desconectarme es mi estrategia primaria para sobrevivir. Mi voracidad, confluencia, deflexión, insaciabilidad, oralidad. Mi pérdida de contacto conmigo misma. Porque es demasiado doloroso el contacto, porque lo que me encuentro es un vacío demasiado grande, ahí no hay nada, no hay contención, no hay sino un gran espacio sin límites. El lugar que está entre Marte y la Tierra es demasiado despoblado, solo y frío.

Siento mucha rabia que no sé expresar: entonces muerdo, araño, gruño y grito. Siento melancolía a las cinco de la tarde. No resisto que me regañen. No lo resisto. No resisto que me nie-

guen algo. No tengo límites y no los sé recibir ni poner. No sé recibir. No sé dar. Comienzo a dar para que me quieran, a ser generosa con otros sin tener para mí ni los míos. Y no sé recibir ni pedir para mí.

Yo no existo. Yo no tengo derecho. Yo no aparezco. Yo no tengo afecto. Yo no tengo empatía. Yo tengo mucha envidia... No reconozco mi ternura. No reconozco mi fragilidad ni mi vulnerabilidad. Puedo con todo. Me cargo todo. Soy la dura.

No hay tiempo para mí y, si lo hay, me pierdo en él.

Busco el dolor para sentirme viva. Me hago daño. Soy masoquista. Y si me dañas, te daño más con mi indiferencia.

Meto miedo. Hay algo muy duro en mi falta de afecto, en mi indiferencia, en mi indolencia, en mi juicio, en mi no aceptación de mi cuerpo, de mi sexualidad, de mí, en mi sentirme fea, en mi vestirme fea.

Un homeópata en Strassbourg, el Dr. Levy, me recetó el medicamento Hioscyamus. Este medicamento tiene la siguiente descripción, entre otros rasgos:

«Quiere morder, jura, blasfema, maldice, es cruel, inhumana, arrogante, indolente, impaciente, muy irritable, impaciente. En ocasiones la agresividad se vuelve contra sí misma, con tendencia a suicidarse. Reprocha y se reprocha. Grosera. Sentimientos de culpa, remordimientos. Miedo constante a todo. Con sobresaltos. Tiene aversión a contestar preguntas. Chismosa, reservada. Se ríe constantemente o excesivamente. Histeria premenstrual. Habla de temas religiosos. Erótica. Alegría exuberante o con inquietud. Dificultad para concentrarse. Confusión. Gran veneración y respeto por los que la rodean».

El trabajo interior en el nueve sexual

Sin trabajo interior, no hay ninguna posibilidad. Porque solo desde el trabajo interior tengo una oportunidad de ver mi juego. Y si mi juego viene de muy lejos, mi trabajo será de toda mi vida. Desde el análisis, para romper mis resistencias, año tras año, para poder volver a este mundo con sus tristezas y sus alegrías, sus dificultades y sus bondades, lentamente, paso a paso. Y comenzar a hablar, a decir que quiero y lo que no quiero. A tomar del mundo lo que necesito. Y a reconocer qué es lo que no necesito. Y a crear mi propio espacio vital. A no abandonar. Aprender a dejar al otro su espacio y su tiempo, sin necesidad de salir corriendo, abandonando.

El trabajo con el cuerpo para mí ha sido vital. Estoy aquí y ahora, sintiendo mi cintura, acompañando mi respiración. Me acepto con lo que hay. Qué alivio, volver a mí. La desconexión ha sido un rechazo a mi cuerpo y la conexión se da desde mi aceptación de mi cuerpo, desde mi respirar más hondo, reconociendo mi intuición, mi saber más profundo. Desde la meditación.

El trabajo en grupos de terapia es valiosísimo, porque me veo en los otros y los otros me ven. Y la contención del grupo es vital. Y la cercanía de los otros es vital. Y tocar a otros es vital. Y querer a los otros es vital

La homeopatía también me ha ayudado.

El trabajo también se da desde mi amor a mi madre, a quien hoy veo y se me calienta el corazón. La puedo abrazar y también le puedo pedir que en mis temas no interfiera, sin herirla. Y cuando ella se abre y me cuenta de su vida, me puedo conmover, sin meterme a juzgarla.

También desde mi amor a mi padre, cuyos hijos y nietos

alemanes conocí hace un año, gracias a Ramón Resino. Y, gracias a eso, ahora también tengo familia por parte de padre, pues antes solo tenía familia por parte de madre. Ahora estoy más completa, más equililibrada. Y a él lo amo desde siempre, ahora desde un amor más justo para mí.

También desde mi amor a mi hijo, a quien amo así como es, con quien me encanta hablar, viajar, compartir. Si él se tiene que destetar, que lo haga: yo estoy aquí, para él.

Desde mi amor por mí. Tal y como soy, y con el cuerpo que tengo, que desde que entré en la menopausia está cambiando. Me estoy volviendo más caderona. Tengo más brazos y más pechos y estoy más ancha.

La aceptación de todo esto ha sido posible gracias a mi pareja. Gracias a que no estoy sola. Gracias a que estoy respaldada. (Gracias, Hilde, que me amas así como soy).

E9 conservación: Apetito

Acabaremos, pues, con el E9 conservación, para el que Ichazo utilizó la palabra *apetito*. Es obvio que estas personas suelen tener cuerpos más grandes, así que es muy probable que tengan un apetito más grande también. Sancho Panza es un ejemplo literal de E9 conservación y es interesante que la panza fuera elegida por Cervantes para bautizarlo, siendo algo tan central de este carácter.

Exploremos la idea de que alguna persona pueda decirse: «como, luego soy». Cada uno de los caracteres está abierto a esta aproximación cartesiana: «creo que soy, luego soy», diría un E6. «Sufro, luego soy», diría un E4. En realidad, son expresiones muy descriptivas sobre cómo siente el vacío de su ser cada uno de los caracteres. Tomemos el ejemplo del E4 sexual, cuyo asunto central es el odio competitivo y va por ahí cortando cabezas. Podría decir: «odio, luego soy». Ese rasgo principal de cada subtipo es el que más responde a esta ecuación de resolver la pregunta del ser mediante una sustitución o un espejismo de ser.

Los seres humanos tenemos toda clase de sustitutos del ser: una auténtica furia de chupetes. Tenemos toda clase de chupetes que nos dan la impresión de que esto o aquello es lo que andábamos buscando. Y erramos nuestro camino porque corremos detrás de estas ilusiones que nos prometen el ser donde no está.

En el caso del nueve conservación, existe un excesivo parecido a un animalito. No se trata solamente de «como, luego soy», sino también de un «duermo, luego soy», «tengo, luego soy», «estoy aquí de pie, luego soy»... Los hechos de la vida, todo lo ordinario, tienen la capacidad de obstruir su conciencia. Para él no existe un nivel metafísico. De alguna manera, la pregunta

sobre el ser ha sido borrada de la vida de un nueve conservación. No puedes hablar sobre *ser* con Sancho Panza. Solamente existe su barriga. La sustitución del pecho de la madre por el biberón ha sido tan completa que no hay un recuerdo del amor maternal en el vocabulario.

Así, estos conservacionales son personas muy amorosas pero en lo más profundo no tienen la sensación de ser amados. Su resignación es lo más prominente. Y hay en ellos una especie de alegría, una especie de ternura que, sin embargo, está lejos de la experiencia plena del amor.

Ya lo dice Erich Fromm: tener o ser. Probablemente, se trate para ellos del mismo asunto. En el mundo de los grandes banqueros, por ejemplo, se ven muchas caras afables, con doble barbilla, gente muy práctica... He aquí al Homo Economicus.

La transformación en el E9 conservación
por Emilia Ligi

Hoy, cuatro de marzo de 2012, cumplo 55 años y tengo aún una ocasión para contar cosas sobre mí.

Soy una mujer que vive en Florencia; aquí están mis raíces y nunca tuve el deseo de alejarme de su belleza.

Nací en el centro de esta ciudad y, después de haber cambiado varias veces de casa, compré la mía, justamente al lado de la casa en donde comenzó mi vida, como si hubiera cerrado un círculo, una gestalt que no había abierto yo. Con esta casa tuve un amor a primera vista; vivo aquí desde hace 25 años y hoy creo que verdaderamente es mi espejo. Es como si esta fuera mi dimensión real, si bien la elección de comprar una casa la había tomado con el hombre que creía que iba a *amar para siempre*. Hoy, es un amante menos pero un amigo más, ¡y esto me parece más importante!

El dinero para vivir me lo da un trabajo que, no obstante los años y las sanas desilusiones, sigue gustándome: soy asistente domiciliaria, un servicio público que la municipalidad ofrece a los ciudadanos que se encuentran con dificultades sociales de todo tipo.

Cada día voy a la casa de las personas; pueden ser niños a quienes acompaño a la escuela o a otros lugares, personas con problemas psiquiátricos, ancianos que necesitan ser aseados o levantados, o alguien que requiere que le haga la compra o de comer... En fin, todo lo que pueda referirse a las necesidades cotidianas, y aún más.

No es solo un trabajo, sino también un ejercicio de vida. Me gusta porque me siento libre: hay una oficina y también están

mis colegas, apoyo indispensable, pero respecto de los casos, soy autónoma y me enfrento con situaciones muy distintas en el curso del día. Tengo autonomía sea para las decisiones que para los métodos, y paso de las casas a las calles así llueva o haya sol. No podría trabajar encerrada en una oficina, siempre con los mismos rostros —quizá insoportables— y con un trabajo que no cambie.

¿Cómo conocí a Claudio? Simple: estaba haciendo terapia individual, gestalt. Era el año 1992 y mi terapeuta me informó de que existía la posibilidad de tener una experiencia nueva a través de un terapeuta americano que venía a Toscana por cuatro días para hablar de Protoanálisis.

Como buen eneatipo nueve —pero entonces no lo sabía—, acepté la experiencia, más por satisfacer a mi terapeuta que por un interés o curiosidad real. ¡Pero qué bien que obedecí!

De allí, del Protoanálisis, empecé el camino: no sabía que estaba buscando algo, pero sin duda era así, porque cada año, sin expectativas concretas, no perdía la ocasión de encontrarme con Claudio y su trabajo hecho de experiencias, que para mí son más fáciles que la teoría. Con el pasar del tiempo, el encuentro se transformó cada vez más en la felicidad de estar con Claudio, venga lo que venga...

Quizás ni siquiera hoy podría decir en qué consiste el *trabajo*, pero nunca me lo pregunté: solo sé que algo se movió, más allá de la voluntad, y que, por primera vez, una parte de mí tomó el mando cuando oí hablar a Claudio sobre los eneatipos. Él me ofreció un hilo, llamado *indolencia*, que tomé en mis manos para entrar en mi laberinto y no perderme, y para enroscarlo hasta encontrar el final, es decir, el vacío que está en el centro de mi laberinto: un lugar donde reposar.

De cuando, por haber deseado, pagué un precio demasiado alto... Y entonces, para no equivocarme más, renuncié a perseguir mis deseos: «mejor tratar de no existir verdaderamente, mejor dormir, quizás soñar, y mostrarme poco»

Una niña abandonada a sí misma en el dolor, en la frustración y la rabia, para sobrevivir y no enloquecer, cambia su verdadero ser por la ilusión de ser. El alma, vencida y traicionada, se adormece, olvidándose de sí misma. Desde aquel momento, el eneatipo nueve experimentará la ilusión de poder vivir sin existir, sin deseos que perseguir.

Ese recuerdo es el de una niña de seis o siete años: mi madre me propina un castigo desproporcionado por haber comprado unos dulces al fiado en el bar sin que ella lo sepa. Su reacción a la vergüenza que mi deseo le había producido fue la de aniquilarme —sobre todo con las palabras, más que con la violencia física. Su rabia desesperada me arrolló como una ola gigantesca y me dejó vencida, dolorida y, sobre todo, sola en tierra de nadie.

Desde entonces, renuncié a luchar y me ilusioné con la posibilidad de que existiera una manera indolora de poder recuperar la mirada y el amor de mi familia; así empezó mi afortunada carrera de hiperadaptación.

Concretamente, he hecho de mí una máquina que permanece siempre en *stand-by*. Si solo sé equivocarme y crear problemas, mejor me detengo: ¡guíame tu!

Así, la máquina vive cuando se enciende: se ven imágenes, se perciben sonidos; entonces, existe y se expresa. Se la puede activar sencillamente pulsando los botones del control remoto. Se puede buscar siempre el mismo programa sin sentir el deseo de cambiar: ella, obediente, nos da siempre lo que deseamos. Si el volumen de su voz es demasiado alto, basta pulsar el botón para

que baje suavemente; puede tambien quedarse muda aunque continúe trasmitiendo. Si nos ha aburrido, la podemos apagar dejándola de nuevo en *stand-by*. Cuando está en *stand-by*, permanece en espera sin encontrarse abandonada, rechazada, o cualquier otra cosa, porque no tiene emociones apropiadas para interpretar su no vivir. Por eso también está sola por mucho tiempo, pero cuando se vuelve a encender sonríe nuevamente, llora, ama y odia.

La máquina no tiene vida propia: es quien tiene el control remoto en la mano el que elige la intensidad de su color, su luminosidad y su volumen.

Así era yo antes del trabajo; había dado mi control remoto a los otros (padres, hermana, profesores, amigos, amores). Me dejaba llevar por los demás, les dejaba decidir lo que era bueno y lo que era malo para mí; bastaba que me dijeran qué hacer para ser buena, servicial y útil a sus ojos. En definitiva, una eterna, pequeña y buena abeja Maya que se ilusionaba por amar y ser amada.

También ejercía un control remoto de mí misma: cuando la realidad que vivía no me gustaba, la padecía, y para no arriesgarme a desear cambiarla, me ponía de nuevo en *stand-by*. La pereza se aseguraba y aceptaba el aburrimiento.

La nota positiva para mí, E9 conservación, es que, en mi casi total anulación, una infinitesimal parte de mí no ha cedido y ha continuado creyendo en el placer y en la espontaneidad de la niña que fui. A partir de aquella pequeña llama de fe en mí, todo podía volver a empezar.

Si no conozco el negro, no sé lo que estoy llamando blanco. Tengo que cambiar posición: este huevo en el que sigo adaptándome es extrañamente transparente y pequeño. ¿Qué sucede? ¡Siento aire fresco! ¡Qué placer! Entonces, hay algo más allá de la cáscara... Ahora tengo miedo. ¿Y si muero? Señor, quedo en tus manos. (Esto pensó el gusano antes de transformarse en mariposa)

La magia del trabajo me ha hecho empezar un camino hacia atrás en el tiempo: un camino hacia mí misma. Cada recuerdo ha sido un paso hacia algo que había olvidado: de dolor en dolor, como Pulgarcito, he recorrido la historia de mi vida. Acordarme de mí, aceptando seguir el camino del dolor, ha sido el primer acto de amor hacia aquella niña desaparecida que, inconscientemente, deseaba volver a encontrar.

Ha sido un camino de años; nunca he tenido dudas sobre su sentido o valor. Por primera vez he conocido a un hombre/padre/maestro, y desde el primer día que le encontré, mi mano ha ido espontáneamente hacia la suya.

Volver a encontrar la niña significa reencontrarme con aspectos de mí que pensaba que no existían: la apertura espontánea hacia la vida y la experiencia. La niña no tiene nada que perder; verla torturada, herida, sucia, pero viva y todavía inocente, pura, me ha hecho sentir su sacralidad, y he descubierto que también en mí había espiritualidad.

Gracias a la niña que no había perdido la confianza en el misterio, todas esas partes de mí que imaginaba con los ojos abiertos y que creían en la existencia extraordinaria del otro, empezaron a sentir que era legítimo vivir. Recuerdo que en un SAT, durante la experiencia del renacimiento, mientras interpretaba el rol de madre, pero sin serlo en la realidad, no sabía reconocer

cuándo había que ayudar estimulando el nacimiento. No quería crear obstáculos al renacimiento de la persona y llamé a [la terapeuta] Ginetta Pacella. Ella se ocupó de actuar como canal en el parto y yo me quedé a mirar con fascinación: lo que estaba viendo era verdaderamente el misterio del nacimiento. Al pasar por el canal, esa persona estaba dejando atrás quién era: el que nacía era una página en blanco. Y pensé: «he aquí lo que sucede cuando venimos al mundo». Se había desvelado un misterio.

El proceso de apertura me ha hecho conocer e integrar los opuestos, lo masculino y lo femenino, y ha dado forma a mi materia. También le he dado permiso para existir a mi egoismo y a mi placer. Conocer el lado oscuro, aceptarlo, me ha convertido en un ser tridimensional y no en una pintura egipcia. En un trabajo chamánico sobre nuestro animal-guía, apareció una mosca que se posaba con insistencia en mi mano. La acepté como animal-guía. Pero ¿cómo aceptar a este ser atado, por la cultura, al mal, al diablo? Sencillamente, aceptando tener en mí aquel lado humano poco conocido e indeseado: al escuchar sus razones, he podido darle la libertad de actuar y he descubierto que no quería matar a nadie. Al contrario, es un sano egoismo que convierte mi vida en algo mejor y que coloca el sentido del altruismo en un lugar menos absoluto: un paso importante hacia el equilibrio interior.

Mi barriga ha sido el contenedor de la expresión de mi espiritualidad; desde la niña interior he accedido a una espiritualidad que me ha permitido ver las cosas desde otro plano. Y desde allí he visto y comprendido cuál es mi materia y mi caos primordial, y cómo había llegado a quedarme allío parada, usando solo la parte del cerebro reptiliano. Si queremos ver la huella de nuestro pie, debemos quitarnos de encima.

Conocer mi espiritualidad me ha permitido reconocer mi

materialidad; solo entonces mi alma se ha despertado y reencarnado de nuevo en mí.

Los automatismos me han desestructurado, pero la niña, con su intuición que parece alquimia, encuentra respuestas y soluciones. Hoy, la intuición y la creatividad son los instrumentos con los que intento sustituir el actuar compulsivo y la inercia.

Sinceramente, muchas veces me encuentro como una extraña que busca, mirando hacia el cielo, una salida.

Ayer creía que mi deber era solo uno: obedecer quedándome en la cárcel para adaptarme al mundo; hoy pienso que nunca alcanzaré a adaptarme verdaderamente a este mundo y a la humanidad: en verdad, a lo mejor no lo deseo y prefiero estar en camino, sola pero libre, ¡como el loco del tarot

Quizá aquella niña, en el momento en el que *salvó* a los demás narcotizándose, estaba sintiendo que no amaba este mundo, que no amaba aquella familia.

Yo puedo amar a poquísimas personas: no soy una buena niña, respeto las reglas pero me guía mi ética, que va más allá de las reglas. No he tenido una familia porque no creo en ella.

Hace unos años, una noche, mientras escuchaba música, tuve esta visión de mí misma: era un pequeño robot apto para reparar los desperfectos de una gran astronave. Mi vida estaba fuera de esa gran máquina, pero estaba conectada con ella a través de un tubo muy largo y, de allí, miraba la vida de las personas que vivían adentro de la astronave. Siendo un robot, no sentía emociones por lo que veía, pero sabía que no quería formar parte de ello; era mejor quedarse afuera, en la oscuridad de aquel espacio inmenso y silencioso.

Siento la falta de armonía: no sé cómo encontrarla dentro de mí.

Me alegro de no haber perdido completamente el sentido dionisiaco de la vida.

¿Qué es este malestar? Yo no puedo estar mal; ¡tengo que ayudar al mundo! ¡Y Superman no puede tener dudas! Escucha, te contaré todos mis síntomas, te daré todas las informaciones que te sean útiles; tú indaga y analiza por mí, que yo no sé hacerlo y estoy ocupada. Pero él dice: «siéntate y cuéntame de ti»

Para un E9 conservación, lo más difícil es admitir que el otro tiene razón. Siempre hay un «pero». Rápidamente, huye del malestar distrayéndose, cubriéndose de niebla, a lo mejor perdiéndose en una frase u observación. No está de acuerdo, está incómodo, pero antes que entrar en contacto con la rabia o admitir su desacuerdo, se autoproduce confusión y niebla, intentando así distraerse y distraer a los demás.

Comprender la capacidad de perderse como forma de defensa resulta imprescindible para hacer conciencia.

A menudo se tiene una verdadera dificultad para entender concretamente lo que nos está pidiendo el terapeuta, como si no se conocieran las palabras. La confusión interior y la niebla empañan la parte intuitiva del cerebro.

Además, yo era muy buena para adaptarme a la terapeuta: intentaba gustarle y no aburrirla. Sin embargo, era yo quien le pagaba, y a menudo confluía con ella porque tenía la sensación clara de que la estaba ayudando a conocerme, y le contaba todo para que luego me hiciera una síntesis.

Creo que lograr en solitario una síntesis de sí mismo es una gran conquista para un E9 conservación.

Si el nueve ha llegado a la terapia, a lo mejor siente que hay un desperfecto en su máquina que no le permite dar el máximo de sí, y que tiene que ser reparado para que todo vuelva a ser como antes.

Pero el malestar existe y el cliente no sabe que aquel cubito de hielo que improvisadamente se escurre por su espalda, produciéndole sufrimento, no es un cubito, sino la punta de un iceberg. Y que el sufrimiento no es más que la enésima ilusión de ser tan buenos en no permitir que el dolor sea más que un malestar pasajero, mientras que el hielo se va disolviendo y el agua está a punto de desbordar la presa de las mentiras.

¿Qué hacer en terapia con un nueve conservación?

Dar a la sesión un sentido de sacralidad: sentir que el espacio entre terapeuta y paciente, incluido el físico, es un sitio donde ambos pondrán algo de sí, y que aquel sitio es sagrado porque es la línea que separa el yo–tú.

Establecer una forma de contacto, con la cual cerrar la sesión; el gesto más eficaz es el abrazo. En una persona que desconoce la introspección, experimentarla puede ser como entrar en otro mundo donde no hay certeza, y el contacto tiene el fin de devolverle a la certeza terrenal después de un viaje al centro de aquella nada que encuentra en su interior.

Un nueve vive en la superficie, y lanzarse en profundidad es un cansancio enorme; pero lo hará si sabe que, cuando emerja de nuevo, ya al límite del aire, alguien le dará una mano para ayudarle a volver a tierra.

Invitar a un E9 conservación a lanzarse adentro de sí significa concretamente pedirle que recuerde: recordar su vida, su infancia, su adolescencia…

Para mí ha sido importantísimo el trabajo que Claudio me propuso: recordar a través del dolor, gracias al método regresivo;

recordar, recordar, y todavía recordar: ¡todo está contenido adentro de este verbo! Volver atrás para reconocer que se tiene una vivencia hecha de esto y aquello, de dolor, de frustración, de amor y despreocupación.

Recordar ha sido recorrer contra corriente el río de mi vida, descubriendo la cuerda que permite navegar siempre cerca de la orilla y no en el medio del río, donde la corriente es más fuerte; cada recuerdo ha sido un puerto donde, después del dolor y de la frustración, encontraba siempre la confirmación de la misma idea loca: «yo estoy sola, de todas formas, tengo que hacerlo sola, no puedo pedir ayuda, pedir tiempo para mí es crear problemas».

Ha sido a través del recuerdo y el relato de mí que, despacio, he empezado a dar forma al bloque de arcilla que era.

Creo que puede ser útil pedir a menudo a un E9 conservación que cuente su infancia, su adolescencia, mostrando interés por su vida.

Para ayudar a la persona a ir más en profundidad, ayuda también la asociación libre, porque nos acerca a la sinceridad, y también ayuda volver a preguntar cada vez que la persona se autodistrae porque se acerca a algo interesante.

Cuando Claudio me dijo por primera vez «cuéntame de ti», sentí vértigo: estaba en el caos, mi niebla apareció en un segundo, no entendía nada, no solo por la pregunta del maestro, sino porque alguien tenía interés en mí por primera vez en mi vida.

Ahora que he hecho el camino del héroe, ahora que he superado pruebas y obstáculos para volverme a encontrar, ahora que elijo yo, ahora me siento amada por el cielo y por la tierra, ahora que el deseo conduce la acción, ahora puedo dejar aquí mi equipaje y seguir el camino solo con el bastón y la llama

Creía que, volviéndome a encontrar, todo sería más sencillo, que aquella era la cura, ¡pero no! Encontrarse no es curarse. Es, sencillamente, ¡volverse a encontrar!

Ahora que he hecho el camino del héroe, que he superado los obstáculos y he vuelto a encontrar mi alma y la niña que había en mí, ahora que estoy frente al origen de mi neurosis, ahora que he dado la vuelta al mundo y he vuelto al punto de partida, ahora me toca a mí; vuelvo a ponerme en camino para el viaje de vuelta.

Doy los primeros pasos sin saber cuál será mi meta. Encuentro de nuevo el mundo con su excesos; vivo como si cada día me fueran a practicar una operación a corazón abierto sin anestesia: duele demasiado y yo me siento increíblemente frágil.

En el templo de Apolo estaba escrito:«Conócete a ti mismo». Pero también: «Nada en exceso».

Exceso. Esta es la causa de todo. De excesos ha sido empedrado mi camino hasta ahora, también durante el viaje del héroe. Pero ahora he vuelto a ser y no quiero renunciar a ello. Por fin, intuyo que puedo ser para mí misma, por mí misma.

No conozco un recorrido de curación, pero sé que acordarme cada día de mí es la única ruta posible, el gran acto de amor hacia mí misma.

Cuando entendí que todo es ilusión, incluso yo misma, y que esta presencia es la única verdad necesaria, tuve una sensación de libertad inmensa: me entregué y caí sobre mí misma, como cuando cae un velo.

Ahora puedo dejar todo y puedo parar y estar, no tengo mas necesidad de repetirme que existo porque actúo, siento, pienso, amo, deseo. ¡Soy! Todo lo demás es solo manifestación de mi ser.

Pero, ya que las manifestaciones del ser, también ilusorias, pueden ser dionisiacas, es mejor que las viva cada vez que aparecen y que haga de ellas un tesoro mientras esté en este mundo.

Entonces, ¡viva Dionisio todas las veces que se acuerde de mí y yo de él!

¡Estoy segura de que el ser sano del E9 conservación es muy dionisiaco!

Si me dejo a mí misma, ¿qué sucede?, ¿qué sucede si comienzo a no creer más en mi locas ideas? No lo sé, pero siento una sensación de libertad. La experiencia del retiro me llama. Allí me expando, quizás llegue a disolverme y vuelva a sentirme parte de ese todo que la conciencia y la mente ordinarias no pueden ver

Creo que un pasaje importante de mi evolución ha sido la caída del sentido dogmático de la idea loca: la tenía como un mandamiento, como si la idea loca, con su poder, hubiese sustituido a Dios. El trabajo me ha dado seguridad en mí misma, y he empezado a correr el riesgo de poder vivir, morir, hacer sufrir o quedarme sola, desafiando a la misma idea loca; He empezado a enfrentarme a mi caminar contra la vida, entregándome más a lo que hay aquí, ahora, en este momento y no en otro, y el resultado es sentirme sencilla y espontánea.

El apetito, en todas sus formas, ya no sirve para exorcizar el miedo del vacío atado a la falta neurótica de amor. Al entregarme

al amor, he descubierto que el vacío me daba miedo solo porque no lo conocía. He descubierto que es un vacío fértil, un lugar neutro dentro de mí, donde nada tiene forma y hay un silencio sin tiempo. La experiencia del vacío es relajante, no existe ansiedad y el hambre de estímulos se tranquiliza porque en el vacío no hay más ilusión y ausencia.

Ahora creo estar más cerca del verdadero significado de mis acciones: leer es leer, comer es comer, amar es amar, pensar es pensar y ¡vivir es vivir!

He sentido el deseo de vivir la experiencia de un retiro de meditación aceptando no existir para el mundo durante ocho días, sucediera lo que sucediera. Esta experiencia ha transformado el exceso de sentimiento de responsabilidad, casi omnipotente, y he admitido ante mí misma que el mundo puede proseguir sin mí.

Salir de la condición ordinaria de la conciencia, de la mente y del corazón, ha sido un estado de gracia al cual he llegado entregándome a la contemplacion. Vivir la contemplación es como una forma de secuestro místico de los sentidos, donde todo aparece en su simple verdad; pero no sé describir esta experiencia, sé solo que es profunda felicidad de existir, es descubrir un natural estado de felicidad y amor que pertenecen a otra dimensión.

En la contemplación, todo se disuelve, yo me disuelvo hasta llegar a ser solo un contacto, una vibración, quizá erotica, con lo divino; pero al mismo tiempo la realidad del mundo está ahí, presente, como una manifestación del aquí y ahora que no necesita de nada.

Amar el mundo a través de la contemplación es como hacer el amor con Dios. Y he comprendido que, para mí, Dios se manifesta en forma inmanente y también en forma trascendente:son dos caras de la misma manifestación.

Contemplar es entrar profundamente adentro de la realidad para después ir más allá en el misterio de lo espiritual, pasando por la expansión y no por la concentración.

Una mañana, al despertar y observar la naturaleza, comprendí que no existen opuestos separados, sino que existe una dualidad que es al mismo tiempo unidad, que todo empieza y termina en su opuesto, en un *continuum*, sin inicio y sin fin.

Observando un fruto, me he preguntado dónde está la forma y dónde la sustancia; los todos aspectos estaban presentes, pero el fruto era una unidad inseparable de ambos. ¿Es esto el Tao, el yin y el yang? Quizás sí.

Definir con palabras es una necesidad humana, es el primer paso hacia la comprensión que no prevé palabras, porque todo está en continua manifestación, todo simplemente es.

He comprendido que soy una mente neutra, infinita, indescriptible y sin tiempo, pero al mismo tiempo una mente ordinaria que vive y se nutre de lo que proyecta a través de su mirada.

Ahora no sé nada, pero a través de la experiencia del retiro he encontrado el sentido de mi meditación, que no es un ejercicio de estilo, sino más bien un estado de presencia y conciencia.

Termino mi contribución con esta canción de Julio Numhauser, poeta chileno, que tiene como título una verdad irrefutable.

TODO CAMBIA

Cambia lo superficial
cambia también lo profundo
cambia el modo de pensar
cambia todo en este mundo

Cambia el clima con los años
cambia el pastor su rebaño
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño

cambia el más fino brillante
de mano en mano su brillo
cambia el nido el pajarillo
cambia el sentir un amante

Cambia el rumbo el caminante
aunque esto le cause daño
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño

Cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia

cambia el sol en su carrera
cuando la noche subsiste
cambia la planta y se viste
de verde en la primavera

Cambia el pelaje la fiera
cambia el cabello el anciano
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño

Pero no cambia mi amor
por mas lejos que me encuentre
ni el recuerdo ni el dolor
de mi tierra y de mi gente

Y lo que cambió ayer
tendrá que cambiar mañana
así como cambio yo
en esta tierra lejana.