

# La Transformación en el E1 Social

Antonio Ferrara

*Publicado in: 27 personajes en busca del ser, di Claudio Naranjo – Ediciones La Llave – Barcelona 2012.*

***“De la decisión existencial de ser perfecto a la aceptación de cometer errores: una transformación hacia la serenidad”***

Este análisis sobre el E1 social es el resultado de los testimonios de cinco participantes del programa SAT y de datos provenientes de los ejercicios que se efectuaron en dicho programa, además de los apuntes recogidos durante varias sesiones de terapia.

Comienzo mi ponencia refiriéndome a la paradoja de que el eneatipo uno social se adapta al mundo siendo un inadaptado. Para demostrar cómo se organiza esta forma de carácter, he elegido algunas experiencias de mi infancia con imágenes de mí cuando era un niño muy pequeño.

Estoy en casa, hay poca luz, casi penumbra, y mucho silencio. Mis padres (sobre todo mi madre) están sumergidos en sus quehaceres y se los ve preocupados; no hablan. Más tarde me enteraré de que su vida, por aquellos tiempos, era difícil. Ambos han tenido varios lutos y predomina una sensación de precariedad. Se sienten aún los ecos de la guerra y el recuerdo de los refugios en los que nos protegíamos de los bombardeos. Viven en una pequeña ciudad del norte de Italia, en el límite con Austria, en un mundo desconocido, con una población principalmente de lengua alemana. Se sienten extraños en aquel ambiente y en esa cultura tan distinta a la de ellos, meridionales que vienen de Nápoles. Es fácil imaginar que el niño, frente a estas dificultades que se respiran constantemente, haya decidido no crear ulteriores problemas y retirarse, limitando sus demandas y reduciendo al mínimo sus necesidades y deseos. «No quiero molestar» parecería ser la decisión de base; y a partir de esta, aprendió a no pedir y a no apoyarse. Adormeció su natural vivacidad y se transformó en un niño tranquilo —demasiado—, un buen niño. No pide, pero tampoco acepta recibir, diciendo tímidamente no, incluso cuando se trata de un pequeño regalo. Se avergonzaba cuando se preocupaban o le prestaban, según él, demasiada atención. Era considerado un niño frágil, debilucho: «no te canses... no corras... ¿estás cansado?», le decían. No me gustaba.

Ya mayor, descubrí que tenía una insuficiencia valvular en el corazón y que corría algunos riesgos. En esa época no se podía operar y no había nada que hacer. Había entendido un poco la preocupación de mis padres, pero no quería un tratamiento especial; me cuidaba mucho de no hablar con nadie sobre mi situación, que, por otra parte, se había transformado en un secreto de familia. Por suerte, reaccioné. Con la fuerza de la inconsciencia y el deseo de vivir en modo pleno, organicé mi vida a partir de evaluaciones y decisiones como: «Lo que ustedes me dan y hacen por mí me hace sufrir, estoy mal, es mejor que haga las cosas por mi cuenta, como a mí me gustan, y, si es demasiado para ustedes, me las arreglaré solo. Quiero sentirme capaz, quiero cansarme, quiero correr, arriesgar a hacerme daño, quiero estar a la altura de mis compañeros». Y empecé a desafiar a este corazón frágil.

Todo esto comenzó cuando tenía alrededor de diez años. No obstante, no dejé de ser un niño sensible, muy emotivo, que retenía las emociones reprimiéndolas; no quería mostrarlas, pero por dentro devastaban mi pecho. Me sonrojaba y me avergonzaba incluso por pequeñas cosas. Poco a poco, con el tiempo, aprendí a controlarme, me hice más fuerte, más duro; no quería que descubrieran lo que efectivamente vivía. No quería ser «debilucho, frágil, sensible» y, por lo tanto, escondía mis estados de ánimo, las dificultades, y no pedía. El modo en que ellos me querían me hacía sentir distinto, incapaz, limitado. En el fondo no tenía confianza en que papá y mamá pudieran responder a mis exigencias.

Fue importante el intercambio con los compañeros del barrio, encontrar la diversidad social, jugar con mis compañeros y luego, creciendo, organizar con ellos actividades más estructuradas. Ponía gran empeño en lo que hacía desafiando el límite y aguantando la fatiga, llegando incluso a ignorarla. «Todavía un poco más» —y ni siquiera tenía necesidad de decírmelo— se había transformado en un modo de vivir: bajo esfuerzo, incansable. Más tarde, durante la adolescencia, los esquemas de vida de mi familia y del ambiente en el que vivía empezaron a resultar estrechos. Quería otra cosa. Quería cosas distintas de las que mi mundo ofrecía y quería sentir las mías. Si bien temeroso y tímido, sentía curiosidad por enfrentar otras realidades. En las discusiones con los amigos, mis ideas eran a menudo distintas de las del resto y me parecía raro que no las compartieran, pero yo las mantenía y las defendía hasta el fin porque esto me hacía sentir íntegro. En la escuela no era un estudiante brillante; tenía dificultades con las materias científicas, pero iba adelante de todas maneras. Hacía lo mínimo indispensable y con poco interés. Es probable que también en este caso el ambiente no respondiese a mis expectativas. Aun no siendo formalmente un rebelde, quería hacer las cosas como me parecía y tendía a ir contra la corriente, imponiendo mis

puntos de vista. Y no era contra los demás: quería solamente ser fiel a lo que yo creía que valía la pena y que era importante para mí. Estos rasgos se desarrollaron sobre todo durante la adolescencia, cuando empecé a hacer elecciones que no solo estaban fuera de los esquemas familiares sino también de los del grupo —bastante grande— de personas que frecuentaba. Con el pasar del tiempo, me di cuenta de que muchos de mis comportamientos cubrían un profundo sentimiento de desvalorización e inadecuación, y que tenían el objetivo de satisfacer un gran deseo de reconocimiento. Paradójicamente, me avergonzaba y me sonrojaba cuando lo recibía. En realidad, cuando muchacho, los reconocimientos que me daban se referían al hecho de que era un buen niño, de buen juicio, educado, obediente. Pero yo quería demostrarme a mí mismo y a los demás que era capaz en aquello que me interesaba, aquello por lo cual sentía una vocación. Mi inadaptación se presentaba como una actitud antiintroyectiva. No aceptaba que se me considerase un niño. Quería que me vieran como un pequeño adulto que no creaba problemas. Estaba siempre con las personas mayores —si bien en silencio— en lugar de estar con mis hermanos y sus compañeros que jugaban. Era como si dijera: «¿VEIS? Ellos son niños y yo, en cambio, ya soy grande y puedo estar con vosotros y vuestros amigos, participo en las conversaciones de los grandes. Aun cuando escucho solamente, sin embargo estoy aquí». Con el pasar del tiempo, mi inadaptación se transformó cada vez más en necesidad de diferenciarme, de ser especial. Era también un modo de desobedecer a la aburrida rutina, eran ganas de escapar de casa, de respirar...

Todas las personas entrevistadas manifestaron que desde muy temprano habían sido más grandes que la edad que tenían. P., una de ellas, dice que de pequeña cuidaba no solo de su madre enferma, sino también de otros parientes. C., desde pequeña, iba a los hospitales adonde estaban internados los parientes y se pasaba allí días enteros ocupándose de ellos. Al principio fue terrible, estaba obligada a hacerlo, pero luego se acostumbró; ya no sintió más ni siquiera el miedo y el sufrimiento de estar en lugares tan duros. Olvidó rápidamente que era una niña. Volviendo a P., no era solamente una pequeña enfermera: a los diez años acompañaba a su padre —cuyo rol social era importante— a fiestas y ceremonias. Como una esposa. Sustituía a su madre, que estaba enferma. Aprendió muy rápido a ser un jefe entre sus compañeras y, en este caso, asumía un rol masculino que mantuvo incluso en la adultez. En general, los E1 sociales con quienes he hablado —si bien con matices distintos— tienen historias parecidas, no solo por los contenidos —a menudo diversos— sino también por las decisiones existenciales a las cuales estas historias llevaron. Uno de ellos, B., subraya su

deseo de mantener la propia identidad: «Si me adapto, muero —dice—, es como sofocarse. La explosión es casi obligatoria, es cuestión de vida o de muerte. Es importante hacer lo que siento, no quiero ser manipulado. La consecuencia es no sentirse en casa en ningún lugar. Una sensación de no pertenencia». O. dice algo similar: para él, «es recurrente la sensación de extrañamiento y no pertenencia». Nunca se sintió «enteramente» en los ambientes en los que se ha encontrado. En el ambiente de la familia de origen siente «un movimiento de rebelión, alejamiento y también de pelea». Volviendo a B., tiene la convicción de no poder formar parte de un grupo: «el grupo puede llevar al error», es mejor renunciar. No quiere contaminaciones. Podría ser «peligroso» y no da explicaciones del porqué. Se podría imaginar que en su fantasía volvería a vivir lo que por fuerza vivió de niño. Los debería que se oponían a sus deseos. También M. siente una necesidad de alejamiento. En su caso, de un mundo en el cual no ve un espacio para sí misma porque los valores, dice, «son mercantiles y vinculados a los juegos de poder». «Busco honestidad, integridad, coherencia y espiritualidad», asegura. También O. se dedica a experiencias espirituales y asiste a reuniones de grupos religiosos. M. subraya que por lo general tiene expectativas muy altas y aspiraciones a un tipo de pureza que no pertenece a este mundo. La vivencia que rechaza la realidad tal y como es, en mayor o menor medida, es un rasgo común y fundamental del El social. No quiere ser parte enteramente. Hay, en el fondo, una falta de confianza en los semejantes que lo detiene. Pero también teme ser desagradable si dice claramente no. En consecuencia, cuando lo hace, se expresa con una vehemencia y determinación a menudo desmedidas.

En una escena vivida durante una experiencia terapéutica conducida con la técnica de la línea del tiempo (proveniente de la PNL), tanto A. como U. cuentan un episodio del pasado en el que hay un grupo de personas que hablan entre sí. Ellos se mantienen a una cierta distancia y observan. Quisieran encontrarse con el grupo, pero no osan acercarse. Temen molestar con su presencia y no ser bien recibidos. U., en especial, dirá: «Hay gente reunida adentro, pero yo me quedo afuera; podría no ser bien recibida, me siento ajena a ellos». Varias de las personas consultadas manifiestan poca voluntad de participación cuando se encuentran en un grupo. Para A., la preocupación principal es: «no te bagas ver... no expreses tus ideas y opiniones». Podrían descubrir cuán poco interesante es lo que dice y piensa. Y así, prefiere guardar silencio.

## **Los padres**

Los sentimientos y consiguientes comportamientos de inadaptación pueden considerarse resultado del encuentro del niño con su ambiente, en especial con los padres, y también de específicas elaboraciones internas. Todos los entrevistados hablan de un padre dotado de una cierta fascinación, inteligente y bastante admirado. Para algunos es un buen hablador, con una marcada tendencia a la dialéctica, capaz de demostrar sus tesis y tener razón. Tiene, por lo general, un aspecto severo. Una mirada suya es suficiente para obtener obediencia. O. describe a su padre como «fuerte, trabajador, responsable; le gustaba bromear con la gente», hacer amigos. O. vivía a su padre como adulator, y esto no le gustaba. Respecto de la educación de sus hijos, era severo; a veces les pegaba y discutía mucho con su esposa. «Por esto, lo creía violento y tenía mucho miedo de él». No sintió ni presencia ni cuidado por parte del padre.

La madre se presenta con imágenes más diversificadas. Al contrario del padre, parece tener miedo de la vida. En la mayor parte de los casos parece sometida al marido y dedicada a la familia. A veces es contradependiente y otros la describen como superficial. Para B. es más afectuosa y protectora que el padre. Le daba mucha libertad, lindante con la inconsciencia. En otros casos, en cambio, padecía sufrimientos físicos y tendencias histéricas. P. fue, desde su nacimiento, rechazada por la madre y es por esto que la ha odiado. O. presenta a su madre como una «mujer fuerte, combativa y gran trabajadora. Muy inteligente y despierta». Tiene un notable sentimiento religioso y, como el padre, es crítica y autoritaria. Pero también gentil y generosa: le gusta ayudar a quien lo necesita. Tiende al aislamiento, mientras que el marido es más sociable. «Se involucra mucho en la vida de los hijos, se siente responsable/culpable», y expresa su amor a través de la preocupación. Es terca y obstinada, conserva el rencor y «no perdona fácilmente las ofensas recibidas».

El progenitor que el E1 social incorpora con más evidencia y con el cual más se identifica es el padre. De aquí deriva un mayor desarrollo del amor-admiración. En segundo lugar, está presente el amor empático, que por lo general aumenta con la edad. El menos desarrollado es el amor erótico. Para A. y O., en especial, el amor-admiración está dirigido también al conocimiento y a la espiritualidad, no solo hacia las personas. Para casi todos, la idea inicial es la de haber vivido una infancia feliz, aunque con el tiempo esta manera de verlo cambia.

En síntesis, el E1 social se convence de que lo que le ofrecen sus padres no es suficiente para él. Cree que no pueden satisfacer sus necesidades. Piensa que mejor es organizarse solo. Desde muy pequeño tiene pretensiones de autonomía, así sea obediente o rebelde. Desde muy temprano es un pequeño adulto. Quiere hacer sus cosas directamente, declarándolo, o,

más sutilmente, persiguiendo su objetivo sin hacer mucho ruido. Finalmente, tiende a imponer su propio modelo y es difícil que se adapte a lo que el mundo externo le ofrece.

### **Decisiones existenciales**

La inadaptación se organiza alrededor de decisiones como: si las cosas van así y a mí no me gustan, las haré a mi modo. Incluso cuando necesito ayuda, es mejor no apoyarme en los demás; seguramente no recibiré lo que necesito y al final tendré que arreglármelas solo. Tengo que empeñarme y esforzarme por conseguirlo. Seré fuerte, así podré enfrentar la vida y superar mis límites y mi incapacidad. No me detendrán ni la fiebre ni las enfermedades, estaré siempre en pie. No molestaré, y así me amarán. Me esforzaré por merecer, así me reconocerán y podré tener el derecho de vivir en este mundo...

P. afirma literalmente: «Yo cuido y no me dejo cuidar. Me ocupo de todo lo que me concierne, especialmente de las cosas difíciles. Dado que necesito pero es difícil que me satisfagan, me las arreglaré sola. Seré fuerte, buena, brillante, perfecta. Seré como mi padre y lo contrario de mi madre». Para otros, los roles paterno y materno están invertidos, pero las decisiones finales sustancialmente no cambian.

### **Perfeccionismo**

La inadaptación prevé un constante esfuerzo y empeño por hacer bien las cosas; esto llega a transformarse en una pretensión irrealizable: ser perfecto. Entonces, es necesario hacer las cosas cada vez mejor y nunca se está satisfecho de lo que se obtiene. Esta actitud produce un estado de constante tensión que impide relajarse y gozar de los resultados. Se parte rápidamente hacia otra aventura o hacia otra obligación que cumplir. Quien recorre este camino está sostenido por una idea loca e irracional: «Solo si soy perfecto seré amado», dice B. El desafío consigo mismo consiste en que «hay que llegar confiando solo en la propia capacidad y así los demás me admirarán».

### **Exigencia**

La pretensión de ser perfecto necesita de un instrumento ejecutivo. ¿Cómo obtengo la perfección? Exigiendo, exigiendo. Hasta la tortura. Con sacrificio y utilizando solo mis medios. El objetivo es mejorar, mejorar y mejorar. Demostraré a esos padres, a veces a ambos, a veces sobre todo al padre, pero también a la madre, de lo que soy capaz. Es una especie de rescate que quiere el niño, y hoy el adulto: prisionero de su propia historia, persigue inconscientemente un fin de perfección imposible. Desarrolla un ojo especial para

descubrir el error, la mancha. El empeño y la exigencia tienen el objetivo de dar una buena imagen de sí.

### **El sistema defensivo**

El E1 social, como los otros subtipos, toma como base de sus sistemas defensivos sobre todo la formación reactiva. Reprimir las experiencias no es suficiente. Las transforma. Quiere mejorar. Cree que lo que piensa o siente no tiene suficiente valor, o que no será bien recibido, y entonces lo transforma en otra cosa. El subtipo social, en particular, expresa poco su rabia —a menos que tenga al sexual como segundo subtipo— y la sustituye con formas socialmente más aceptables. Sus actitudes y expresiones tienden a la seriedad y la circunspección. Demuestra frialdad controlada, una sonrisa sutil y un cierto tipo de gentileza, hasta llegar a una superioridad aristocrática que puede desembocar en la indignación. Tiende a mostrar calma y control. En las actividades que producen mayor tensión, la rabia se transforma en una exigencia difusa que lleva al deseo obsesivo de mejorar y corregir, sobre todo al otro, pero también a sí mismo. La rabia se esconde, queda en el fondo y se transforma en empuje por mejorar, en pretensión y control de sí mismo y de los demás. Así, el objetivo pasa a ser visto como más noble: hacer mejor las cosas, ser mejor. Para P., el resultado de todo ello es desastroso. Al no estar programada para tener hijos, logra tener uno a través de la inseminación artificial. Es madre y padre al mismo tiempo. No reconoce al padre efectivo suficiente capacidad. Se empeña mucho; quiere ofrecer al hijo todo lo posible. «Lo crié como fui criada». El padre quería que ella fuera perfecta; ella quiere que su hijo sea perfecto. «No se llora, no se ríe, no se siente miedo». El resultado es que el hijo se autoproduce pequeños cortes y sufre; no tolera toda esta presencia y perfección.

### **Otras características**

El subtipo social es el más intelectual de los tres subtipos del E1 y es a menudo un gran razonador. Claudio Naranjo afirma: «Esconde la rabia con imperturbabilidad». Y luego añade: «Aristocrático. elegante, circunspecto. Debajo está el fuego».

Varias de las personas participantes en esta investigación se dedican al voluntariado y a la ayuda. B. se dedica a la defensa de los trabajadores, si bien con un rol administrativo. Trabaja en un sindicato que considera «moderado». Todos quieren ser reconocidos por el propio valor, que se pierde apenas llega una crítica o se dan cuenta de que se han equivocado. Hay una tendencia a tener la norma en la cabeza: «la verdadera norma es aquella en la que yo

creo».

### **La transformación**

Las personas antes mencionadas pasaron a través de la experiencia del SAT. Para B., el cambio importante se manifiesta en el hecho de haber alcanzado, durante los últimos años, un cierto tipo de serenidad. Hoy acepta que puede cometer errores; antaño era impensable. Da más lugar al juego y se lo permite más a menudo —si bien con alguna duda— sin temor a salirse del molde. Ya no siente, como antes, miedo o una sensación de peligro si los demás ven las cosas de modo distinto al suyo. Hay más entrega, aunque no sepa perfectamente todo lo que sabe el otro a quien se entrega. Hoy se da cuenta de que si entra en guerra tiene que esperar las bombas. Utiliza aún un lenguaje fuerte y decidido, y es consciente de ello. Espera poder desarrollar aún más el amor erótico: tiene la sensación de que no es tan peligroso.

P. notó un gran cambio después de su boda —que fue por amor, subraya—, no obstante tuviese en su contra a la familia. Según relata, a partir de entonces empezó a «vivir la emotividad», esas emociones que había reprimido siempre. Otra experiencia fuerte fue el nacimiento, a una edad ya madura, de un hijo. No podía tener hijos y, cuando llegó, fue una «madre cabal». Luego se dio cuenta de cómo su carácter influía en la relación con su hijo, lo comprendió y se puso en discusión a sí misma. Comenzó un proceso de psicoterapia y asistió al programa SAT; trabajó sobre todo el aspecto de la entrega y la confianza. Controlar cada mínima cosa no ayuda. Empezó a confiar incluso en quien no conocía. Entendió, además, que no importaba que las personas fueran más o menos «competentes» para relacionarse con ellas. También para otros E1 sociales se evidencia la tendencia a evaluar la competencia del otro para instaurar una relación. Se dio cuenta, sobre todo, de que no era necesario ser perfecta para quererse a sí misma, y que tampoco el marido y el hijo tenían que serlo para que los quisiera. Hoy, todavía tiene objetivos: quiere desarrollar la gratitud, aceptar aún más a los otros, y hacer suyo todo tipo de placer, no solamente el que se merece. Quiere aprender a tener a las personas más cerca y a ser madre, viviendo la vejez sin estar buscando siempre un sentido: lo que vale. Dejar que las cosas fluyan por sí mismas, tomándolas como son, y dejar de pensar: «¿Qué debería hacer?», tratando de programarlo y resolverlo todo. Recientemente tuvo un gran sentimiento de gratitud hacia una persona que la había ayudado en un momento difícil. Me lo comunicó pocos días después de la entrevista. Un sentimiento para el cual nunca había dejado espacio: era como admitir que tenía necesidad del otro, que

sola no podía. Sintió felicidad y liberación. Pudo finalmente reconocer la absurdidad de la pretensión de no apoyarse nunca en el otro. Y por fin pudo decir gracias.

M. tiene, como proyecto, sobre todo el amor en pareja (como B.); quiere desarrollar el placer erótico —desde siempre descuidado, del cual hoy siente la carencia. En el Programa SAT descubrió la meditación y en ella encuentra hoy la «energía» unida a una sensación de gratitud y compasión. Tiene también la intuición de que el sentido de la vida es algo sutil, es «vibración», y son estas las experiencias en las que hoy se siente involucrada. La práctica espiritual representa el único antídoto a lo que llama «la fatiga de existir». y gracias a ella está aprendiendo a tener confianza. Su aspiración es ser una madre serena y realizarse en un trabajo en el que cree: ayudar a los demás.

L. había decidido muy temprano que para salvarse tenía que saber, conocer. Lo hizo hasta llegar a la arrogancia: «yo sé». Hizo muchos esfuerzos para ganarse la vida. Tenía que demostrar que era responsable (se lo pedían desde que era pequeño). Pero luego exageró... Se esforzó demasiado, sin pausa. Ha sido una conquista aceptar que las cosas son como son y que está bien entregarse. Hoy, da más lugar al deseo y elige cada vez más a menudo hacer lo que quiere. Descubrió el amor erótico. Siente placer con las cosas naturales y simples: «el aire, las personas...». Su aspiración es sustituir el deber por el placer. Es admirativo respecto del conocimiento. y no le importa ya tanto enseñar a los demás para obtener el reconocimiento. Quiere entender. Mira hacia lo divino. hacia lo superior y entiende que las cosas son perfectas tal como son. No es necesario cambiarlas.

Una transformación significativa de O. ha sido reconocer que el rechazo hacia los demás tiene que ver con su propio rechazo hacia sí mismo. Además, se dio cuenta de haber buscado en la afectividad homosexual «el cuidado del padre que nunca tuvo, y en el modo del que tenía necesidad». Con el pasar del tiempo llegó a la conclusión de que había reprimido el deseo heterosexual por «la búsqueda del amor del padre». Finalmente, se atrevió a entregarse a una atracción sexual por una mujer.

Para E., disminuyó la tendencia a educar y a convencer a los demás de sus razones. Muy centrada en sus propias convicciones, solamente desde hace poco, y ya en edad madura, está aprendiendo a ser más tolerante y a aceptar que las personas podrían tener otras características, ser distintas de lo que ella obstinadamente quiere ver.

U. quiere ser más espontánea, darse a conocer expresándose con más libertad, y quiere jugar. Comienza a hablar de sí misma y le gustaría sentirse más libre de mostrarse en los grupos en los que participa. Comprometida con la lucha contra la injusticia, siente la

necesidad de dar más lugar al niño erótico, abierto, alegre, despreocupado. Quiere dar más valor a las emociones, al sentir, y busca la espiritualidad.

En cuanto a mi propio proceso de transformación, se produjo en forma gradual y bajo distintas circunstancias. A partir del desafío del adolescente que ya no quiere ser el niño bueno, frágil y retirado, me enfrenté a mis compañeros y busqué un lugar que fuera mío. Además, me ayuda el teatro, la expresión creativa, la improvisación. Poder experimentar roles distintos y trabajar en grupo. El teatro es un antídoto para la vergüenza, pero sobre todo algo que elegí y que me gusta más allá de lo que esperaban mis padres, y al final se transformó en una profesión. Los amigos del barrio y del centro social han sido muy importantes porque fue allí adonde me abrí a las relaciones y aprendí a manejar las actividades a partir de un modelo de asamblea y de colaboración. Allí tenía un sentimiento de pertenencia. Más tarde, llegó el encuentro con la terapia gestáltica, que me abrió las puertas a la transparencia y la espontaneidad y también a la expresión de las emociones (desde siempre retenidas).

Ha sido fundamental ser un analista transaccional, completando de este modo toda mi carrera. Esta escuela me ha dado claridad y estructura, incluso en el trabajo, ingredientes que integre para completar la experiencia gestáltica. Más aún: fue fundamental el encuentro con Claudio Naranjo, que a partir de 1982 se transformó en una presencia constante en mi vida. Con él, gracias al Programa SAT y a nuestros encuentros personales, he vivido profundos cambios y he aprendido a integrar la cotidianidad con los niveles sutiles de la conciencia. Mi desarrollo personal procede lentamente, y lo percibo como un proceso armónico en el que los diferentes aspectos tienden a formar un conjunto unitario. Con Claudio Naranjo he aprendido a sentir gratitud; he aprendido a ver los fenómenos de la vida desde distintos puntos de vista; y he alimentado la confianza en el crecimiento y la transformación. Siempre me conmovió su fe en la transformación. En verdad yo también la tenía, pero con él se reforzó.

Creo que todo lo que expuse hasta ahora en estas líneas constituye un conjunto de factores importantes que caracterizan el camino de transformación del E1 social, quien frente a la propia frialdad y a la rigidez necesita de una acogida amorosa así como de ser apreciado por su capacidad porque no se la reconoce a sí mismo. Necesita redimensionar las críticas y el juicio negativo que tiene sobre sí y que se reflejan luego en el mundo. También está el aspecto central que ocupa la experiencia espiritual, por mucho tiempo poco sentida pero que poco a poco se transformó en algo muy importante. La encontré fuera de mi tradición —

católica, en el budismo tibetano, a través de Namkai Norbu Rimpoché —a quien considero mi primer y principal maestro—, y luego en el modelo y la persona de Claudio Naranjo. Las enseñanzas espirituales me dieron más levedad para enfrentar la vida y más amor altruista, dos factores que considero muy importantes para la transformación del E1 social. La espiritualidad me ha ayudado a desprenderme de las veleidades perfeccionistas y de los idealismos inútiles. El amor altruista me conduce a ser menos exigente y más benevolente en relación a los demás.

### **Otros cambios**

Por lo que respecta a mis progenitores, he admirado a mi padre y luego me he enfrentado a él. Aprendí a amarlo cuando ya era viejo, con su debilidad y su fragilidad. Ya no era el hombre que había idealizado en mis primeros años. Era humano. Poder aceptarlo tan distinto de la imagen infantil que tenía de él me permitió una mayor aceptación de mi fragilidad y de mis límites, pudiéndolos mostrar. Llegó el momento en que pude decir «no lo sé» y declarar mi ignorancia sin sentirme inadecuado.

Empecé tarde a apreciar a mi madre. Siempre había rechazado su miedo y ha sido muy bonito reconocerla por sus formas de coraje —que yo no veía—, por la generosidad con la que siempre sostuvo a la familia, y por su capacidad amorosa. Luego llegó mi propia familia. Mis hijos. Con ellos descubrí la ternura, la capacidad de cuidado y de juego. Con ellos he jugado. Se transformaron en un punto de referencia importante para mí —no me lo habría imaginado nunca. Los tuve tarde y no me sentía preparado para ser padre. Y en cambio me ocupaba de ellos y me gustaba. Fue una gran transformación. Los llevaba conmigo incluso cuando trabajaba. Desde pequeños venían conmigo y su madre a los cursos del Programa SAT en España y éramos, todos, un símbolo para los participantes. Así nos lo decían. Más tarde, y gracias a mi profesión de terapeuta, aprendí a respetar a los demás —no con el respeto formal que siempre había tenido, sino con el respeto hacia las personas más allá de lo que considero que son sus límites, del rechazo que recibo o de no encontrarlas simpáticas (un principio de amor altruista). Hoy, incluso cuando expreso mi malestar o la ira, lo hago a partir del comportamiento, no desvalorizo u ofendo la persona, aun cuando hay un enfrentamiento. El trabajo con los pacientes y con los alumnos ha sido una gran escuela, y lo que he aprendido con ellos lo volqué en la vida, en la cotidianidad. En el ámbito terapéutico prefiero un tipo de trabajo que vaya a la profundidad, pero al mismo tiempo aprendí a dar directamente, en lo inmediato, más permisos y más libertades para que sean vividos ahora.

Digo «está bien así» cada vez más a menudo. Me río ante la idea de poder hacer más y mejor. Está bien así. Ya no busco tanto la perfección. En terapia me gusta bromear y tomar el pelo de buena manera. Utilizo a menudo la ironía, la metáfora, la paradoja, y me divierto (sobre todo en el Teatro Transformador —otro regalo de Claudio Naranjo, que me dio la idea y me estimuló a realizarla). El teatro es un trabajo terapéutico en el que desarrollé creatividad y mucha intuición. Emergieron mis partes más escondidas y adormecidas. Me dejo guiar por las sensaciones, por los estados emotivos y por un gran deseo de ver la transformación de las personas; y esto sucede, a veces de modo completamente imprevisto y en poco tiempo. Estimulo su vitalidad y me gusta lo que hago; me causa maravilla lo que emerge. Finalmente, me reconozco. A veces me transformo en un payaso, en un tonto, en un seductor y otros personajes junto a los demás actores. Vivo muchas sensaciones y me siento libre de expresarme sin pudores ni vergüenza, y el permiso que me doy lo transfiero también a ellos, a mis actores. Obviamente, me ayuda el truco del teatro.

### **Y luego...**

Y luego está la vida y las adversidades —a veces imprevistas— que esta nos trae. Como nunca antes, me siento una persona que vive al día. No es literal lo que digo, y sin embargo tiene sentido. Vivir al día consiste en permitir que las cosas sucedan sin un control constante. Que las perspectivas y proyectos tengan tiempo para organizarse —incluso solos— y adquieran una forma que poco a poco se va definiendo. Esto significa para mí abrirse y entregarse a lo imprevisto. La fórmula que utilizo de unos años a esta parte conmigo mismo en los momentos de estrés es: «Haz llegar lo que quiere llegar». Tal frase se ha transformado en un gran antídoto frente al esfuerzo y la pretensión de querer perfeccionar mi persona y el mundo. La mayoría de las veces sonrío y siento paz, y en los momentos de mayor entrega puedo reírme y jugar con las cosas raras que yo mismo digo o hago. No me importa si a veces puedo parecer superficial o ridículo; cuesta mucho ser siempre serio, capaz e inteligente. Ahora es realmente placentero «hacer un papelón» y descubrir que nadie me critica, es más, gusto y resulto también simpático. Cada vez más a menudo se muestra el napolitano que se esconde detrás de la máscara del inglés, metáfora con la cual hace muchos años me presenté en un seminario que conducía Claudio Naranjo, y me gusta usar el lenguaje colorido de mi ciudad. Desde hace algún tiempo mi humor es cambiante y paso rápidamente de la seriedad a la alegría o a improvisos ataques de rabia que se reabsorben velozmente. El control ha disminuido mucho y me siento en un momento de cambio. ¿Cambiar aún? ¿Y qué cosa? No

sé... Quizá poco y quizá en modo insignificante. Pero para mí tiene que ver con el sentirme vivo. En general, me siento más en paz con la vida y, como dije, con una profunda capacidad de comprensión y de respeto hacia los demás. Me gusta buscar las motivaciones de las personas que me hieren o me hacen mal. No pienso en la maldad, quiero saber sus motivos. No me gusta romper las relaciones. La conquista más grande es que comienzo a recoger los frutos de mi práctica meditativa y esto pasa también por una mayor aceptación cuando no la hago bien. Si en un tiempo pensaba que tenía que ser perfecto para ser reconocido y ser parte de este mundo, hoy puedo decir: «¡Qué regalo no serlo; así puedo crecer y gozar de la vida!» En los últimos años mi pensamiento se ha vuelto volátil. A veces pierdo el hilo de lo que estoy diciendo o me olvido; me siento perdido y luego... luego me digo que está bien así, no impongo, me relajo y quizá me río. Si tuviera que decir qué hay por hacer respecto a mi transformación, la lista sería muy larga. Pero hay una cosa que me ha llamado en especial la atención. Hace poco, un terapeuta que aprecio muchísimo me dijo: «Hazte proteger un poco, apróyate un poco».

### **Un ejemplo concreto**

A mediados de 2007, después de una dura experiencia que se prolongó por un tiempo (una separación imprevista e imprevista mientras vivía lo que me parecía un renacer, y mientras estaba reorganizando incluso afectivamente mi vida con una nueva pareja), de nuevo viví un acontecimiento traumático: descubrí que necesitaba cirugía cardíaca para sustituir una válvula que llevaba desde 1977 en la aorta, pues estaba arruinada. Era urgente. Estaba en juego mi vida. Me dijeron claramente que el riesgo era alto dada la edad y tratándose de un órgano que ya había sufrido una operación. Me gustó el cirujano que me aconsejaron. Y me entregué. Hoy siento mucho agradecimiento hacia él. Durante el tiempo que transcurrió entre el diagnóstico y la operación llevé adelante todas mis actividades. En el fondo, tenía confianza y casi no lo creía: me sentía sereno, si bien en algunos momentos tenía miedo y pensaba en una posible muerte. Tenía compromisos laborales y no quería renunciar a ellos. Preparé todo lo que necesitaba y viajé para volver justo unos días antes de la operación. Hablé con amigos y también con desconocidos sobre la experiencia que iba a vivir poco tiempo después. Mientras lo hacía, me llamaba la atención la falta de reticencias. No me sentía un inválido —como años antes, cuando me avergonzaba de que se supiera cuál era mi defecto congénito: una invalidez cuyo secreto había que mantener. Me operé en los primeros

días de junio y sufrí, naturalmente. Tuve a mi alrededor a mis seres queridos y dejé que me cuidaran, incluso siendo caprichoso. La recuperación posoperatoria fue rápida y no tuve ninguna complicación —que no estaba excluida. Los médicos estaban muy satisfechos. También atribuí este resultado tan positivo a algunas prácticas de mediación y a una energía vial distinta. Qué distinto respecto a la experiencia precedente en la cual, aun siendo más joven, mi vida se puso efectivamente en juego con una pulmonía viral (por contagio en el quirófano), dolores muy fuertes en el pecho durante meses, y un profundo estado depresivo. Ahora nada de todo esto sucedía. Al cabo de unos días estaba de pie y ya pensaba en el próximo viaje para participar en un curso del Programa SAT. «Demasiado temprano», me decían los médicos; pero venció mi carácter y después de un mes me encontré en Sevilla, abrigado no obstante el calor para no correr riesgos de enfriamiento debido a corrientes de aire. Mientras escribo esto sonrío. Este tipo de riesgos, que todavía corro, ¿tienen que ver con la inconsciencia? ¿locura? ¿tenía por fuerza que ir a Sevilla? Por supuesto que actué bajo el influjo de mi carácter, pero este trabajo me da un sentido, un entusiasmo, y todavía no quiero renunciar. Aun así, junto a estas formas caracteriales, en esta situación hay aspectos nuevos, y los considero como pane de un cambio profundo. Esta experiencia estuvo impregnada de una sutil aceptación y de una serenidad hasta entonces desconocidas para mí ante un evento tan importante. Al volver tan rápido al trabajo —allí, en Sevilla— llevé conmigo los límites físicos y psicológicos de la convalecencia en un ambiente en el que tenía un rol relevante y me ocupaba del malestar de los demás. No me escondí, me mostré frágil, por lo que era en ese momento, y llevé adelante trabajos terapéuticos particularmente profundos. Durante los meses sucesivos conservé esta actitud relajada y se desarrollaron aún más mis ganas de reír y el deseo de levedad que llevé también a mi familia. Los rasgos dominantes del carácter no han desaparecido. Soy siempre un iracundo-inadaptado, pero hoy puedo pasar muy rápido de un estado de exigencia y de impulso reformador a una condición de aceptación y tranquilidad. Y esto para mí marca una gran diferencia.