

## en ACCIÓN

Por Pedro Espadas

**H**ay una de esas citas que todos hemos oído alguna vez. Dice algo así como “no me arrepiento de las cosas que he hecho, me arrepiento de las cosas que no he hecho”.

No recuerdo a quien se la debemos, pero creo que su mensaje es tan poderoso que si fuéramos capaces de incorporarlo a nuestra vida, probablemente nuestra biografía se convertiría en un catálogo más variado de experiencias y aprendizajes. Y si la reencarnación existe, resolveríamos nuestro karma en muchas menos encarnaciones.

Evidentemente, el obstáculo que tenemos para hacer esas cosas que no nos permitimos es el miedo, que se presenta en dos formas: nuestra resistencia al cambio y nuestro apego a lo conocido (aunque sea lo malo conocido).

El miedo nos da el alto colocándonos una barrera muy difícil de cruzar: la imagen que tenemos de nosotros mismos, colocándonosla como una careta que nos hace sentir seguros, nos crea ilusión de permanencia y a la que acabamos completamente apegados.

¿Cuántas veces nos detenemos ante “yo es que soy así”, “yo no hago cosas como ésa” o “yo para eso no valgo”? Cuando la mayoría de las veces se trata de cosas que no sólo nos apetece hacer sino que en aquellas ocasiones que nos atrevemos a hacerlas nos provocan una profunda sensación de autorrealización.

Como cuando éramos pequeños y nos negábamos irracionalmente a probar alguna comida hasta que un día lo hicimos y nos pasamos unos cuantos meses que casi no podíamos sentarnos a la mesa sin ella.

No todos los ejemplos son tan felices. Piensa en qué es lo que no te permites. ¿Buscas pareja pero no te permites mostrarlo ni tomar la iniciativa? ¿Reclamas reconocimiento profesional pero no te permites demostrar tu valía? ¿Esperas comprensión y ayuda pero no te permites pedirla ni mostrarte vulnerable?

La imagen que tenemos de nosotros mismos condiciona todas nuestras relaciones: de pareja, profesionales, familiares, sociales,... Porque una vez que se la vendemos a los demás, los convertimos en temibles guardianes que nos señalarán con el dedo si nos atrevemos a cruzar la barrera.

El resultado de este juego es que nuestras relaciones se empobrecen y nuestra vida se vuelve anodinamente monótona. Nuestras reacciones acaban convirtiéndose en predecibles, nuestro comportamiento en mecánico y nuestras relaciones en una película que ya hemos visto y que en cuanto empieza... sabemos cómo va a acabar.

¿Cómo podemos romper este círculo vicioso? ¿Cómo recuperar la espontaneidad? ¿Cómo ampliar nuestras opciones? ¿Cómo ser más libres y vivir menos condicionados?



Lo primero que tenemos que hacer es descubrir cuál es nuestra imagen, esas ideas sobre nosotros mismos que nos limitan. Primero hemos de hacerlo intelectualmente y después empíricamente, aprendiendo a cogernos con "las manos en la masa".

En segundo lugar, hemos de tener una experiencia clara de que es posible desactivar esa imagen a través de una toma de conciencia que nos conecte con el momento presente y nos permita percibir el abanico de posibilidades a nuestro alcance.

Por último, hemos de desarrollar una alerta para las trampas de nuestra imagen que nos apoye en el proceso de incorporar este cambio en nuestras vidas.

El primer paso es posible hacerlo con distintas herramientas. Para mí una de las mejores es el Eneagrama de la Personalidad, que describe con absoluta precisión las estructuras y las dinámicas de nuestros egos, incluyendo sus miedos, las ideas de sí mismo, las formas de relacionarse y los mecanismos de defensa automáticos.

Una forma muy fácil de hacer el segundo es empleando ejercicios teatrales. En el teatro, como aparentemente no es real, nos es mucho más fácil distanciarnos de nuestra auto imagen y aprender a darnos permiso casi sin darnos cuenta. Pero recordemos que para nuestro cerebro no hay diferencia entre la realidad que percibimos y la que imaginemos, por lo que cada experiencia que tengamos en el escenario rendirá sobradamente en nuestro día a día.

Especialmente en nuestras relaciones, porque como explicaba Augusto Boal en su mensaje del Día Mundial del Teatro de este año: todas nuestras relaciones son teatrales, los seres humanos organizamos nuestros encuentros conforme a un guión, elegimos el momento, el tono de voz, las pausas dramáticas... En realidad lo que hacemos es convertir a nuestra careta en el personaje que interpretamos y dejarle que se dirija así mismo. Y no suele hacerlo al servicio de la obra sino de su seguridad y su lucimiento.

Y los otros personajes hacen lo propio. Al final, podemos acabar compartiendo el escenario de la vida con personas que están interpretando personajes y dirigiéndoselos en obras diferentes a la nuestra. ¿Es posible que Peter Pan, Don Quijote, Julieta y Aída se pongan de acuerdo para tener una historia que contar? Parece que sólo va a ser posible si somos capaces de dejar atrás parte de nuestros argumentos habituales y dejamos de imponer nuestro rol al resto para descubrir cuál es el que verdaderamente nos corresponde en cada nueva situación.

Los ejercicios teatrales nos ayudan a hacer este cambio de forma simple y eficaz. Porque para convertirnos en alguien diferente de la imagen con que nos identificamos hemos de hacerlo no solo mentalmente, sino también en el plano de la acción como hacemos cuando estamos actuando. Practicarlo es un entrenamiento espectacular (nunca mejor dicho) para nuestro cerebro. Como me dice siempre Joe Dispenza "los actores sois maestros de la neuroplasticidad, sois capaces de reorganizar una enorme cantidad de redes neuronales para cada personaje".

Pero claro, este entrenamiento nos va a abrir en cada situación a nuevas posibilidades, diferentes a las nos mantenían dentro de territorio de la auto imagen, pero ¿cuál es la mejor en cada caso? ¿cómo ganar confianza para que ante lo desconocido no reaparezca la careta?

Para eso, volvemos a recurrir a lo que sabemos de nuestra personalidad a través del Eneagrama. Como dice Russ Hudson: "el centro visceral nos conecta con el momento presente, el centro emocional reconoce la verdad y el centro mental pone la claridad del pensamiento a su servicio". Cada eneatispo va a tener una forma especial de darse permiso y afianzarse en esta práctica.

En paralelo, vamos a incorporar también la idea del observador de la Física Cuántica, el director del espectáculo que ya no va a estar tan pendiente de nuestro personaje sino de percibir el sentido de la obra. Con él activaremos la alerta que nos ayude a integrar cada nueva experiencia y comportamiento en nuestra vida.



Sobre estas bases trabajo en "Eneagrama en Acción", un método que podría sintetizarse en la definición que Lope de Vega hacía del teatro: "un tablado, dos seres humanos y una pasión".

La herramienta fundamental son los ejercicios de improvisación. No se trata de improvisaciones cercanas a nuestros problemas cotidianos como los que se utilizan habitualmente en el teatro terapéutico. No buscamos la catarsis ni la liberación emocional, sino el desarrollo de nuestra capacidad para observarnos.

Uno de los ejercicios típicos por ejemplo sería el siguiente: "Imaginad que sois dos astronautas que acabáis de alunizar, uno es el comandante de la nave y otro el piloto, ¿quién va a ser el primero en pisar la superficie lunar? Tenéis cinco minutos para decidirlo".

Parece que no tiene que ver con nosotros, ¿verdad? Pues os aseguro que sin importarle el surrealismo de la situación, nuestro eneatispo va a acudir a puntualmente a ponernos la careta. Da igual lo absurdo e increíble de la situación, el eneatispo está siempre ahí y no tarda más de un minuto en mostrarse.

No olvidemos que el saberse observado por los compañeros que hacen las veces de público genera un estrés que nos ayuda a que aparezca naturalmente la defensa y es entonces cuando podemos acompañar al alumno a reconocerla en sus acciones sin necesidad de entrar en sus circunstancias personales.

En un segundo paso, la tarea consiste en acompañar al alumno, consciente ahora de sus defensas habituales, a percibir al compañero de una manera diferente no mediatizada por sus alertas. Hay que ayudarle a integrar la información que le ofrecen sus tres centros, despertarle a los mensajes que suele procesar inconscientemente para que de la integración nazca una acción libre y no una reacción estereotipada.

Éste es un proceso frágil y delicado que ofrece resultados sorprendentes. La mayoría de los alumnos suele expresar su incredulidad con frases: "no puedo creer que yo haya actuado así".

Estas nuevas experiencias tan alejadas de "mi idea del yo" son las que abren el camino al cambio en forma de nuevas conexiones neuronales. Porque para el cerebro han existido, y cada vez que se repiten, refuerzan neuronalmente la aparición de nuevos comportamientos y debilitan la rigidez de otros.

El tercer y último paso es el que llamo "la pérdida de la inocencia". Consiste básicamente en participar en los ejercicios "actuando mi eneatispo". Por supuesto se trata de hacerlo lo más cercano a la forma en que mi eneatispo suele presentarse.

Si lo que buscábamos en el primer paso era "cogernos con las manos en la masa" esto es como "preparar la masa y amasarla un buen rato" conscientemente para que "el solo olor de la harina" sea señal suficiente de que nuestro eneatispo está intentado tomar el control de la situación.

Poco más puedo contar sobre su desarrollo. Como el teatro mismo, los talleres suceden momento a momento, en función de los participantes y sus necesidades. Con absoluto respeto a sus dificultades. No es importante el actuar sino el poder reconocer el personaje que actuamos en la vida y comprobar lo fácilmente que tenemos muchos más registros a nuestro alcance.

Así, cada vez que estemos ante una situación conocida y preveamos el resultado nos acordemos de preguntarnos: ¿qué otro personaje puedo interpretar yo en esta obra?

