
ARQUETIPOS

¿QUIÉN ERES EN REALIDAD?



Caroline Myss

Autora del best seller internacional *Anatomía del espíritu*



ARQUETIPOS

Caroline Myss

Traducción de Paula Vicens



Título original: *Arquetypes*
Traducción: Paula Vicens
1.ª edición: enero 2014

© 2013 by Archetypes Publishing LLC.
Publicado originalmente por Hay House Inc, USA
Hay House emite en www.Hayhouseradio.com
© Ediciones B, S. A., 2014
Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)
www.edicionesb.com

Depósito legal: B. 29.274-2013

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-686-1

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Portadilla
Créditos
Dedicatoria
Prólogo
Introducción
1. Arquetipos: la nueva intranet
2. Tu misión vital
3. La abogada
4. La artista/creativa
5. La atleta
6. La cuidadora
7. La moderna
8. La intelectual
9. La reina/ejecutiva
10. La rebelde
11. La buscadora espiritual
12. La visionaria
Galería de arquetipos
Agradecimientos
Notas

*Para Cristina Carlino,
hermana y amiga,
con amor y gratitud.*

Prólogo

Los arquetipos me han fascinado desde que leí por primera vez, hace veinte años, *Mujeres que corren con lobos*, de Clarissa Pinkola Estés. Aprendí más acerca de ellos gracias a Bill Moyers, que trató el tema en algunos de sus programas especiales para la PBS. Sin embargo, fue *Contratos sagrados*, de Caroline Myss, la obra que creativamente hizo florecer en mí la idea de los arquetipos y el modo en que estos influyen en todos los aspectos de nuestra vida. En los diez años transcurridos desde su publicación, he hablado de arquetipos con todo aquel que ha querido escucharme, incluida Caroline, que ha llegado a ser mi amiga íntima, mi alma gemela.

Nos conocimos en un acto en el que ella iba a dar una charla. En esa época yo era directora ejecutiva de la empresa de cuidados dermatológicos Philosophy, fundada por mí, así que cuando los organizadores del acto me pidieron que lo patrocinara acepté de inmediato para tener ocasión de hablar en privado con Caroline acerca de mi amiga Dana Reeve, que estaba gravemente enferma. (Uno de los muchos talentos de Caroline es la medicina intuitiva.) Tuve la suerte de poder mantener aquella conversación con Caroline y desde aquel día nos une un fuerte lazo de amistad.

Posteriormente, en 2009, recibí una llamada de la empresa que había absorbido la mía. Me dijeron que ya no necesitaban de mis servicios creativos, aunque me ofrecieron mantener el cargo honorífico de directora ejecutiva siempre y cuando no me interpusiera en el camino del nuevo director.

Con el corazón roto, humillada, presenté la dimisión y me pasé un mes entero en la cama, llorando, con la cabeza hundida en la almohada. A pesar de todo mi éxito profesional me sentía una fracasada. Una sola llamada telefónica había bastado para robarme mi autoestima. Sin embargo, al final, aquella llamada resultó ser lo mejor que podría haberme pasado.

Cerca de un mes más tarde, hice lo que cualquier mujer normal hace si tiene tiempo: ordenar el armario.

Sentada en el suelo, me puse a repasar los ingentes montones de ropa que había acumulado con los años. El que más me gustaba era el de las prendas femeninas, creativas y etéreas. También tenía un montón de uniformes de visionaria: zapatos, pantalones y camisetas iguales que había comprado de diez en diez o de veinte en veinte. La otra cara de la moneda era el montón de trajes caros, confeccionados a medida, a

menudo con adornos de pedrería: trajes armadura para la sala de juntas, dignos de una reina; tenía muchos y los detestaba todos. Siempre que me los ponía me sentía incómoda. Lo mismo me pasaba con el montón de prendas elásticas cedidas, propias de una mamá cuidadora. A pesar de que nada de todo aquello había sido nunca de mi agrado, era lo que predominaba en el suelo del vestidor.

Allí estaba yo, sentada, contemplando la historia de mi vida vista a través de la lente de mi armario, cuando un rayo de luz atravesó la oscuridad de mi desesperación. Mi tercera empresa, Archetypes Inc., acababa de nacer.

Fue como si la visionaria que concibió Philosophy despertara de un sueño profundo. Lo que vi fueron montones de ropa pertenecientes a distintos arquetipos. Algunos eran de mis verdaderos arquetipos, pero la mayoría no. Empecé a pensar en lo mucho que me había esforzado durante la última década en adaptarme a un arquetipo (el de la cuidadora) que no era realmente propio de mí. Pensé en cómo había estado ejerciendo de reina ejecutiva sin sentirme cómoda en el papel ni, sobre todo, llevando la ropa que este me exigía.

La verdad que se me reveló gracias a aquella tarea, sentada ese día en el suelo del vestidor, fue que la sensación de vacío que experimentaba, a pesar de haber logrado un notable éxito personal y profesional, provenía del hecho de no haber vivido según mis arquetipos.

Con perspectiva, veo que no sufría por una identidad robada sino más bien porque estaba pasando por una crisis arquetípica. La reina ejecutiva había muerto, pero no así la creativa visionaria fundadora de Philosophy. Más todavía: había tenido mi siguiente empresa delante de las narices todo el tiempo. Quería crear una plataforma social para que la gente aprendiera acerca del fascinante tema de los arquetipos, de cómo nos cambian la vida y transforman nuestras relaciones. ArchetypeMe ayudaría a la gente a realizar elecciones potenciadas a través del prisma de sus arquetipos individuales.

La nueva empresa me dio la oportunidad de unir fuerzas con Caroline Myss. Caroline lleva veinticinco años enseñando a sus alumnos el poder de los arquetipos. Ahora, en este libro, va a enseñártelo a ti.

Vas a descubrir que los arquetipos empiezan a moldear nuestra vida desde que nacemos. Aprenderás por qué ciertas personas, prendas y relaciones te van como anillo al dedo y otras te resultan tremendamente incómodas. Por primera vez podrás hacerte una pregunta sencilla referida a tu vestuario, tu casa, tu carrera profesional y tus relaciones importantes: «¿Vivo según mi arquetipo?» En otras palabras: «¿Estoy viviendo la vida a la que estoy destinado, la de mi verdadero yo?»

El descubrimiento más hermoso acerca de los arquetipos es que te despiertan a la sincronía, a las señales, los símbolos y las coincidencias significativas con que nos encontramos y que nos llaman de inmediato la atención. Te indican que pares, que sigas o que tengas calma; pero, sea cual sea el mensaje, intuyes que tienes que hacerles caso. Prestar atención a la aprobación y a las advertencias de tales señales te fortalece

enormemente. Empezará a ocurrirte un milagro tras otro.

Descubrir los arquetipos fue en mi caso uno de esos milagros. Conocer a Caroline, otro. Espero que también lo sea para ti.

Con gratitud,

CRISTINA CARLINO,
Nueva York, 2012

Introducción

Creo desde hace mucho que nos resulta imposible saber quiénes somos realmente a menos que entendamos los arquetipos y, más concretamente, nuestros arquetipos personales, porque los arquetipos son lentes psíquicas a través de las cuales nos vemos y vemos el mundo que nos rodea.

Como sociedad, hemos tratado de entender nuestro funcionamiento psicológico, por qué somos como somos y qué nos resulta curativo. Estas preguntas han despertado en nosotros la necesidad no solo de ser conscientes de la influencia de los arquetipos en nuestra vida, sino también de cómo se manifiestan en ella. Los arquetipos son un nuevo lenguaje de poder.

Estaba en pleno proceso de escritura de otro libro cuando Cristina Carlino me pidió que dejara lo que estuviera haciendo y escribiera este, además de participar en la página web que estaba desarrollando. Cristina me describió su modo de ver las redes de personas (Arqu-e-amigos, las llamó) unidas entre sí por sus modelos arquetípicos. Veía infinitas posibilidades de que las personas mejoraran su salud, sus relaciones, su bienestar, todo su mundo, si conseguían captar la verdadera esencia de lo que eran. No dudé en aceptar su propuesta, porque sabía que poner al alcance del gran público este material sería transformador. *Arquetipos: ¿quién eres en realidad?* y el sitio web www.ArchetypeMe.com ofrecen conjuntamente un medio interactivo para que profundices en el conocimiento del poder de tus arquetipos y te sirvas de su magnetismo para abrirte a la amplia expresión de tu vida.

Ha llegado la hora de que nuestra sociedad dé un salto cuántico en el conocimiento y la conciencia del papel fundamental que desempeña la intuición. Los arquetipos son el vocabulario de la intuición y, cuanto más familiarizados estemos con ellos, más vibraremos en consonancia con nuestra intuición.

Los arquetipos nos hablan con un lenguaje de mitos y símbolos muy apropiado para una sociedad que domina el lenguaje de la alta tecnología, los mensajes instantáneos y Twitter. La única diferencia es que esos arquetipos tienen su origen en nuestra inteligencia cósmica, no en nuestros conocimientos técnicos. Era inevitable, sin embargo, que algún día nuestro intelecto racional encontrara un modo de servirse de nuestra inteligencia intuitiva. Lo ha logrado mediante los arquetipos.

Los arquetipos son la clave de nuestro poder. He sido testigo de cambios radicales

cuando las personas despiertan a ese poder. He visto a más de uno caer en la cuenta de que no sentía la necesidad de pasar tiempo a solas porque fuera antisocial, sino porque el arquetipo del ermitaño lo empujaba a buscar el silencio y la soledad para alimentar su espíritu. He visto a otros descubrir que su pasión por la naturaleza no tenía nada que ver con la necesidad de alejarse de la ciudad, sino que se debía a que se identificaban con el niño natural, la expresión arquetípica del espíritu de la naturaleza.

Cuando descubres qué arquetipos rigen tu vida, ahondas en el núcleo de tu ser, quizá por vez primera. Es como si finalmente te hubieras puesto el traje que estabas destinado a usar.

Aunque creo firmemente que el de los arquetipos se está convirtiendo en nuestro próximo lenguaje, hasta hace poco no estaba tan segura de eso. El día en que di mi primera conferencia sobre el tema temía no ser capaz de explicar adecuadamente que los arquetipos son modelos universales de poder derivados de nuestros mitos y creencias, y que, a su vez, esos mitos y creencias tejen con sus influyentes hilos, de manera invisible, el modo en que nos planteamos todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida.

Dudaba doblemente porque sabía que el campo de los arquetipos tiene su propio léxico, un vocabulario asociado con el reino interior de la psique. Para nuestra sociedad racional, lógica y científica, la información que se presenta como «poderosa pero invisible» no suele tener ninguna credibilidad. Sin embargo, para mi sorpresa, descubrí que unos cuantos ejemplos sencillos para reconocer los arquetipos con facilidad crearon inmediatamente el puente que yo necesitaba entre el mundo literal en que vivimos y el mundo mítico o simbólico, la zona dominada por los arquetipos. Les pregunté a las mujeres del público: «¿Cuántas de ustedes han sabido siempre que iban a ser madres?» La mayoría levantó la mano. Luego les pregunté: «¿Cómo lo sabían?» Muchas se limitaron a encogerse de hombros, como diciendo: «Simplemente porque eso es lo que soy y eso debía ser... madre.»

Luego pregunté en general: «¿Cuántos de ustedes son aventureros por naturaleza?» Varios hombres levantaron la mano, así como algunas mujeres. «¿Cuántos se consideran guerreros?», pregunté. Todavía más hombres levantaron la mano. Me quedé asombrada. Yo creía que la del guerrero victorioso era una fantasía más propia de mujeres que de hombres, pero ese día comprendí que a muchos hombres les atrae la idea de considerarse guerreros modernos como los SEAL.¹

Cuando me puse a hablar de los arquetipos del sanador y el ermitaño, los asistentes ya no me hacían preguntas acerca de los arquetipos en general, sino más bien otras: «¿Cuáles son mis arquetipos?» «¿Cómo puedo identificarlos?» La atmósfera de la sala estaba cargada de excitación. Nunca antes había visto tal grado de curiosidad en el público. Aquella gente se habría quedado toda la noche en la sala de conferencias si yo lo hubiese consentido.

Más tarde, cenando con unos amigos, no paré de hablar del estallido de entusiasmo que se había producido en la sala. Ningún otro tema de mis conferencias había

provocado tal respuesta. ¿Qué tenían los arquetipos que producían aquella reacción? Tras pensarlo detenidamente, la respuesta me resultó obvia: los arquetipos tienen la llave de tu verdadera identidad. En cierto modo, saben más de ti que tú mismo. Identificando y explorando tus arquetipos llegas a comprender tu verdadero yo. Los arquetipos han sido desde siempre el mecanismo del inconsciente humano, pero puedes pasarte toda la vida sin saberlo. Son como puertas a un reino oculto, a una realidad paralela. Descubrir esa realidad en la que residen los arquetipos y aprender acerca de los tuyos en particular es un modo de encontrarte contigo misma quizá por vez primera.

Tengo la esperanza de que este viaje interior te resulte tan transformador como yo lo considero.

CAROLINE MYSS,
Oak Park, 2012

Arquetipos: la nueva intranet

Si te digo: «¿Ves a ese hombre de ahí? Es un héroe», o: «Esa mujer es una madre perfecta», sé sin duda que entenderás exactamente lo que quiero decirte acerca de dos personas a las que no conoces en absoluto. Con estas dos expresiones, «héroe» y «madre perfecta», habré abierto en ti archivos completos de mitos y símbolos que asociarás automáticamente con ellas. En cuestión de segundos, esas dos personas habrán dejado de ser desconocidas para ti, porque tu psique las arropará con historias, cuentos de hadas y tus propios recuerdos. El hombre adquirirá instantáneamente la apariencia de un héroe tremendamente fuerte, capaz de enfrentarse a cualquier adversario. A pesar de no saber nada más acerca de su persona, confiarás de inmediato en él. Al fin y al cabo, los héroes no traicionan a las mujeres que tienen que rescatar: al menos no en los cuentos de hadas que conocemos y que tanto nos gustan, ¿verdad?

El héroe sería un tipo solitario, carismático, un hombre de una sola mujer que te haría perder la cabeza. (¿Cómo iba a ser un héroe auténtico si tonteara con otras?) Toda mujer desea un héroe para sí. Los antiguos guerreros griegos, como Hércules, Odiseo y Aquiles, las figuras legendarias como Robin Hood y Braveheart y héroes de la vida real como los SEAL, que arriesgan la vida para atrapar a Osama bin Laden, nos cautivan con sus hazañas. Además, ahora hemos añadido a la lista de quienes admiramos a heroínas contemporáneas como Karen Silkwood² y Erin Brockovich,³ cuya fuerza es el valor moral.

Héroes y heroínas son los personajes cinematográficos más populares de la actualidad. Se rueda una película sobre Batman, Spiderman, Superman o la Mujer Maravilla y se convierte en número uno de taquilla la semana misma del estreno. ¿Por qué? Es muy sencillo: nuestros héroes y nuestras heroínas no solo nos encantan sino que los necesitamos. Una sociedad sin héroes es una sociedad derrotada. Son los iconos de nuestro poder, comunican al mundo que, como nación, somos invencibles.

Tú también tienes al menos un héroe. Y si no, anhelas tenerlo. Tal vez no pretendas que tu personaje de cómic cobre vida, pero la idea de tener a alguien en quien confiar para que te saque las castañas del fuego (si no literal, sí psicológicamente) forma parte de la lista de necesidades de la mayoría para disfrutar de una vida segura y feliz. Compartimos esta necesidad de héroes en parte porque lo llevamos en el ADN

emocional. Lo que llamamos «naturaleza humana» es también nuestra «naturaleza arquetípica». Algunas cualidades y características son intrínsecamente humanas: el cuidado de los demás, la protección de los pequeños, la lealtad, la necesidad de tener un hogar seguro y una familia. Y todas estas cualidades humanas innatas están representadas por arquetipos, modelos universales e impersonales de influencia que residen en el inconsciente colectivo: en la psique de la especie, la que compartimos con todos los seres humanos.

Piensa en el arquetipo de la madre perfecta. No te hace falta conocer a la mujer en concreto para imaginártela. El concepto de «madre perfecta» entraña un gran poder, sobre todo en nuestra sociedad, en la que hemos explotado comercialmente este arquetipo más allá de su profundo y arraigado significado afectivo. En cuanto alguien te dice que una mujer es una madre perfecta, inmediatamente imaginas una cocinera maravillosa con la casa como una patena, que ayuda a sus hijos a hacer los deberes, asiste a todas sus competiciones deportivas, escucha sus problemas, deja que sus amigos pasen la noche en casa... y hornea *brownies*. Aunque eso de «madre perfecta» dé pie a dolorosas comparaciones con una no tan perfecta crianza, sigues teniendo la figura de la madre ideal firmemente arraigada en la psique.

¿Por qué los términos «héroe» y «madre perfecta» nos aportan tanta información visual, emocional e intelectual? Resultan tan potentes porque son arquetipos, modelos psíquicos del inconsciente colectivo. Aunque los arquetipos sean símbolos colectivos que comparten todas las culturas, también pueden hablarnos individualmente, como modelos propios en los que se basan nuestras creencias, esfuerzos, motivaciones y actos, que organizan y potencian todas las relaciones de nuestra vida. Los arquetipos son las poderosas figuras con que nos identificábamos de niños. La atleta, la artista, la actriz, la princesa o incluso, aunque sea triste decirlo, la víctima o la vampiresa, son la encarnación de un conglomerado de relatos y hechos míticos que relacionamos con nosotras mismas.

Nos atraen las películas, los libros y los videojuegos cuyos personajes encarnan nuestras figuras de poder. Las niñas se visten de princesa y de Mujer Maravilla, los niños de Batman y de guerrero. La identificación arquetípica empieza a una edad temprana. Cuando nos hacemos mayores seguimos amoldando nuestra vida a esas figuras, viviendo inconscientemente nuestros arquetipos.

Yo los considero nuestros compañeros energéticos. Desde que nacemos, vivimos los modelos arquetípicos activos en nuestra psique. Como seres humanos que somos, nos encantan los modelos porque aportan orden a nuestra vida. Constantemente buscamos modelos a nuestro alrededor, sobre todo entre las personas, porque sabemos de manera intuitiva que si comprendemos los patrones de comportamiento de alguien, sabremos cómo esa persona se ve a sí misma, entiende la vida y se relaciona con nosotros.

Comprendemos mejor a alguien, por ejemplo, si sabemos que en esencia es intelectual; eso explica por qué le gustan el cine extranjero y las biografías de grandes personajes históricos.

Nos gusta que nuestros amigos entiendan que obedecemos al arquetipo de la atleta y que entrenar a diario es vital para nuestro bienestar físico, mental y emocional; hacer ejercicio es para nosotras más que una afición: forma parte de nuestra naturaleza esencial.

Puede que no seas consciente de ello, pero has estado haciendo «lecturas arquetípicas» de la gente desde tu más tierna infancia, aunque seguramente consideras que lo que haces es etiquetarla (o incluso juzgarla si la etiqueta que le pones es negativa). Los que curiosean no hacen otra cosa que lecturas arquetípicas: analizan a los desconocidos e inmediatamente recaban información acerca de sus vidas.

Lo que buscan es lo que yo llamo «elementos esenciales» arquetípicos: rasgos comunes que nos lo dicen todo acerca de cómo es esa persona. El chico malo lleva tatuajes y tiene pinta de rudo. Una vampiresa tiene esa mirada que nos indica que necesita chuparle la energía a alguien. La diva, por supuesto, es inconfundible. Un bombón resulta evidente, pero al buen samaritano cuesta más detectarlo, porque nunca se sabe qué aspecto puede tener, lo que es, precisamente, una de las características de este arquetipo. Nos pasamos la vida incorporando a nuestro álbum arquetípico estas instantáneas de energía intuitiva de la gente.

No podemos evitar leer los arquetipos de los demás: es una parte intrínseca de nuestro mecanismo intuitivo de supervivencia. Confiamos en los modelos que nos resultan familiares, en los que reconocemos intuitivamente. Cuando no confiamos en alguien es porque no logramos hacernos una idea de su arquetipo, o porque ya hemos conocido a alguien que obedecía a su mismo arquetipo y no nos gustó su modo de obrar.

Determinar los arquetipos es una tendencia ancestral en nosotros, como la de caminar o comunicarnos. Arquetipos, símbolos y mitos constituyen aspectos de nuestra inteligencia intuitiva. Somos intuitivos por naturaleza, ya que la intuición nos resulta imprescindible para sobrevivir. La respuesta de lucha o huida y las reacciones viscerales son ejemplos de una inteligencia intuitiva orgánica en la que siempre confiamos. De manera parecida, leer los arquetipos es algo que haces de manera intuitiva, aunque no sepas que tienes una capacidad inherente de entender o responder al lenguaje de los mitos y los símbolos. Sin embargo, no olvides que el lenguaje de tu imaginación está hecho de mitos y símbolos y que el de la fantasía es uno de los lenguajes más tempranos de la mente infantil. Estamos en contacto con nuestra imaginación y nuestros sueños antes de estarlo con la lógica y la razón.

Estás en contacto mítico con tu mundo antes de aprender a leer y escribir acerca de él. Tienes amigos invisibles y te imaginas yendo a colegios donde los magos aprenden su oficio. Todo eso es real para ti, al menos durante una época. Cuando maduras, reconoces que esos lugares míticos no existen físicamente, pero, sin embargo, sigues aferrado a ellos psíquicamente: constituyen tu espacio psíquico sagrado, tu propio territorio arquetípico.

El lenguaje de los arquetipos es el lenguaje universal del alma humana, que nos une

psíquicamente a todos mediante lo que el psiquiatra suizo Carl Jung denominó el «inconsciente colectivo».

Jung consideraba los arquetipos el principal instrumento de navegación de la psique, un portal entre la mente consciente y el inconsciente que puede ayudarnos a alcanzar la plenitud como seres humanos.

También advirtió que los arquetipos no suelen ir solos sino acompañados de otros, lo que explica la variedad de modos en que un arquetipo dado puede llegar a expresarse en función del individuo que lo encarna.

Una conocida mía, por ejemplo, obedece por completo al arquetipo de la artista. Desde niña ha estado en contacto con su talento artístico y se metió en su «piel de artista» con naturalidad, fácil y elegantemente. Todo cuanto hace, desde su modo de vestirse hasta su manera de poner la mesa para una cena, tiene un toque artístico. Vive en armonía con su arquetipo aunque no lo piense conscientemente.

Sin embargo, en el caso de otro conocido, el arquetipo del artista se mezclaba con un modelo arquetípico muy distinto. De niño pasó estrecheces que nuestra artista de antes no tuvo que soportar, de modo que adquirió características propias del artista muerto de hambre, una faceta del arquetipo del artista sobradamente conocida gracias a pintores como Toulouse-Lautrec y Van Gogh. La incapacidad de este hombre para creer plenamente en su talento menoscababa su autoestima y derivó hacia el arquetipo del niño frágil. Ese niño frágil establecía con el artista muerto de hambre un incesante diálogo interno de miedo: algo así como un sistema de audio mental que él no era capaz de apagar y que sonaba el día entero, diciéndole que no podría salir adelante siendo el artista creativo que pretendía ser. Acabó por regresar a casa y aceptar un trabajo de media jornada como pintor de brocha gorda y manitas. Para poder pagar las facturas tuvo que revisar su mito interior: la historia que se había contado a sí mismo acerca de quién era «realmente» y lo que le estaba pasando. Se decía que solo pintaría casas hasta que pudiera ahorrar lo suficiente para pagarse las clases de arte que le hacían falta, pero mientras los arquetipos del artista muerto de hambre y el niño frágil estén al mando de sus mitos internos, nunca dejará la brocha gorda. Tal es el poder de los mitos que nuestros arquetipos encierran. Siempre tendrá la opción, sin embargo, de revitalizar a su artista creativo. Lo único que se interpone en su camino es el temor a carecer del talento necesario para lograr hacerse un nombre en el competitivo mundo del arte.

Los arquetipos siempre se expresan, de un modo u otro. En este caso, pintar casas se ha convertido para él en un alto en el camino hasta reunir el valor necesario.

A lo que Jung llamaba «inconsciente colectivo» yo lo llamo «nuestra intranet»: un entramado psíquico de interconexión que nos une a los demás seres humanos mediante un amplio sistema de arquetipos. Cada arquetipo es un programa informático completo, con su propio conjunto de mitos y su propio almacén de símbolos y leyendas asociadas a cada uno de esos mitos.

Imagínate nuestro planeta con miles de millones de líneas entrecruzadas sobre su superficie, un entramado por el que se transmite toda la actividad psíquica humana a una velocidad extremadamente rápida. Todas las ideas, las sensaciones, los sentimientos y las vibraciones humanas recorren instantáneamente esta red arquetípica, transmitiendo el ingrediente común a toda experiencia humana: el poder. Todo lo haces, dices, piensas, calculas y consideras teniendo en cuenta el poder, incluso a la hora de elegir tu vestuario. El poder es el único ingrediente común a todo acto humano desde el nacimiento hasta la muerte. La vida entera es una negociación por el poder... y todo ese poder recorre la red arquetípica.

Piensa por qué eliges lo que eliges y qué te impulsa a actuar del modo en que lo haces. Al final, todas tus elecciones han estado basadas en cálculos de poder. Lo que voy a decir o hacer ahora, ¿va a proporcionarme poder o a quitármelo? ¿Debería callármelo? ¿Debo decirlo? ¿Debo ser honesta? ¿Debo actuar guiada por mi intuición o recabar más información? En este caso, ¿qué información me conviene más?

Podemos temer algo tan sencillo como disentir sobre un restaurante al que un amigo ha sugerido que vayamos. «Mejor aceptarlo e ir con el grupo», piensa la mayoría.

Pero ¿por qué reducimos todas las elecciones a un cálculo del poder que se transmite a través de esa potente red? Porque estamos todos conectados y formamos parte de la misma red de vida. Hemos nacido ya conectados a esa intranet, a ese potente entramado de poder, con una mochila llena de las verdades y la sabiduría inherentes a la especie humana. Por eso sabemos de manera innata, desde lo más profundo, lo que está bien y lo que está mal. Lo llevamos en el ADN celular.

Sin embargo, no somos conscientes de esas verdades desde el día que nacemos, sino paulatinamente, a medida que maduramos. Este es un conocimiento sagrado que debe ser despertado, estimulado interiormente y reconocido de manera intuitiva, no con la mente racional. Si alguna vez te has preguntado cuál es el verdadero propósito de tu vida o te has dicho: «Necesito saber lo que realmente me importa», entonces ya has iniciado el proceso. Estos estímulos interiores son una invitación a despertar, a ir en busca de tu yo más auténtico.

Nos atraen las historias acerca de antiguos héroes que parten en su arquetípico viaje iniciático para descubrir su verdadero yo. Encontrando una ruta hacia ese precioso conocimiento sagrado, hacia quién eres en verdad, adquieres poder. Esa es la esencia de la auténtica autoestima, el santo grial de la búsqueda interior.

Plantéate por un momento la pregunta que constituye el tema de este libro: «¿Quién eres en realidad?» Todos nos preguntamos quiénes somos muchas veces y de muchas

maneras a lo largo de la vida, pero nos hace falta el lenguaje adecuado para extraer las respuestas de lo más profundo de nuestro interior.

Nos hacemos esa pregunta porque buscamos entender el motivo por el que nos fue dado el don de la vida. «¿Por qué razón he nacido?» Esta pregunta señala un pasadizo arquetípico, un punto de inflexión en nuestro deseo de conocernos más a fondo. Simboliza una maduración que nos lleva de definirnos por lo que poseemos a querer conocernos por lo que podemos llegar a hacer, ser o aportar. ¿Llevo dentro una artista? ¿He nacido para ser una visionaria?

Para conocer la verdad más profunda acerca de ti misma tienes que realizar un viaje interior con el poder de tus arquetipos.

ENTRANDO EN CONTACTO CON TUS ARQUETIPOS Y CON LA INTRANET

Este libro es una introducción a la intranet y a los diez arquetipos que encarnan las tendencias de poder de nuestra época: la abogada, la artista/creativa, la atleta, la cuidadora, la moderna, la intelectual, la reina/ejecutiva, la rebelde, la buscadora espiritual y la visionaria.

Cada arquetipo representa una familia arquetípica, un grupo de arquetipos similares. Estas familias generales sirven tanto para los hombres como para las mujeres. La cuidadora, por ejemplo, es la representante de la familia de quienes se ocupan de los demás, un grupo relacionado con la alimentación que incluye a la madre, el rescatador, el maestro, el sanador y el compañero.

De igual manera, la rebelde pertenece a una familia de la que forman parte el guerrero, el héroe y la inconformista. Los miembros de una familia arquetípica comparten características, pero entre ellos existen diferencias sutiles que a veces dan pie a confusiones. Por ejemplo, a la gente suele costarle distinguir entre el sanador y el rescatador, porque ambos sienten la inherente necesidad de dar respuesta a quienes piden ayuda. No obstante, la iniciación del sanador, el viaje iniciático del sanador herido, es propio únicamente de este y ajeno al arquetipo del rescatador. (No todos los arquetipos realizan un viaje iniciático. La iniciación es un ritual exclusivo de los arquetipos que tienen la sagrada función de curar.) El viaje iniciático del sanador herido es una importante iniciación que muchas de vosotras puede que reconozcáis. Empieza con una «herida». La herida puede ser un accidente grave, una enfermedad o alguna circunstancia de la vida por la que alguien pierde casi todo cuanto posee. Entonces, a esa persona no le quedan más que dos opciones: derrumbarse o hacer de tripas corazón. La herida la enfrenta a la dicotomía de hacer algo o morir, y le ofrece la oportunidad de transformar por completo su relación con el poder, que hasta ese momento definía como algo externo: posición social, dinero, fama, seguridad y creencia en la propia invencibilidad. La herida destruye la ilusión de que algo de eso pueda aportar poder

verdaderamente y le enseña la vacuidad, la falsedad de las definiciones externas de poder. La elección del sanador herido es descartar todo lo que creía acerca del poder y la seguridad terrenales para descubrir un paradigma alternativo y curativo. Llega a entender que su herida solo puede sanar si vive en completa armonía con su espíritu. Esto explica por qué muchos sanadores heridos se recuperan de enfermedades o situaciones que a otros los habrían llevado a la tumba. Pasando por la ordalía de la curación, el sanador herido adquiere el poder para ayudar a otros a sanar.

LOS DIEZ ARQUETIPOS

Estos diez arquetipos encarnan los problemas básicos de poder que definen a las mujeres de hoy en día, incluidos sus esfuerzos subyacentes por conseguir más.

Hace diez años la lista de arquetipos habría sido otra y puede que sea distinta dentro de otros diez. Pero en el mundo tal como hoy lo conocemos, la mujer moderna suele considerarse una profesional o, si no una profesional, alguien que busca su lugar en el mundo. La definición de «profesional» no abarca solo a quienes se dedican a una profesión liberal, sino que incluye a las que dominan un oficio o llevan un negocio desde casa. La mujer actual tiende a considerarse cuidadora, sea o no madre. Esa cuidadora puede tener trazas de rebeldía, simplemente porque debe adaptarse a un mundo tremendamente distinto de aquel en que vivieron las anteriores generaciones de mujeres. A veces, sin embargo, la rebelde es la fuerza imperante. Muchas mujeres, hoy en día, se sienten llamadas a cambiar el mundo como abogadas de sus respectivas comunidades o como ecoabogadas (activistas medioambientales), un arquetipo que ha tomado forma solo recientemente en el inconsciente colectivo. (La madre naturaleza no solía necesitar seres humanos que defendieran su causa en los círculos políticos, pero así son los tiempos en que vivimos.) Actualmente las visionarias juegan un papel más importante como instrumentos del cambio social. Muchas mujeres se han convertido en atletas, porque estar en buena forma física y hacer ejercicio es un valor al alza en este mundo. Las imágenes arquetípicas que gobiernan nuestra intranet producen cambios: alteran la definición de belleza, poder y logro social. La moderna, sin ir más lejos, nos aporta modos de sentirnos bien con nosotras mismas gracias a lo que nos ponemos, a cómo nos maquillamos, al estilo de peinado o los zapatos que calzamos.

Además de ser el reflejo de los temas importantes de la actualidad, los diez arquetipos del libro encarnan los cambios personales más acuciantes a los que las mujeres se enfrentan ahora mismo. Los cambios personales son arquetípicos porque también ellos tienen su origen en nuestros modelos arquetípicos. Nadie nace con una sana autoestima, pero nuestro grado de autoestima orienta todo cuanto hacemos en la vida. En particular, las mujeres se enfrentan al reto de desarrollar su sentido del poder interior y la identidad personal. Sin ese núcleo esencial de autoestima, puede que seas

incapaz de oír tu guía interior. No confiarás en la intelectual que llevas dentro cuando adopte nuevas ideas. Desatenderás al arquetipo de la moderna cuando salpique tu imaginación con ideas acerca de la creación de una nueva línea de ropa o de joyas.

Desestimarás las instrucciones o sugerencias intuitivas igual que si fueran una pesadilla, pensando: «Soy incapaz. ¿Y si fracaso?», o cualquier otra excusa derivada de la baja autoestima. Pocas fuerzas en la vida tienen la autoridad positiva de la autoestima o el efecto negativo de la falta de autoestima.

Los arquetipos se comunican psíquicamente mediante corazonadas, premoniciones, reacciones viscerales, escalofríos que nos recorren la columna y otras sensaciones físicas.

Yo sé leer el lenguaje fluido de mi intuición, porque me siento cómoda con estas sensaciones íntimas. No entran en conflicto con mis cinco sentidos, sino que son más bien su complemento perfecto. Mi intelecto confía en mi intuición, trabajan en perfecta colaboración.

Los arquetipos impregnan cualquier aspecto de tu vida, por eso es tan importante que descubras de qué manera se expresan en tus decisiones y rutinas diarias. Tus arquetipos influyen en tus hábitos de gasto, en el modo que tienes de hacer compras, en lo que adquieres o dejas de adquirir. Influyen en la calidad de tus relaciones y en quién te atrae y por qué. Y también influyen en los problemas recurrentes que tienes: las discusiones en que recaes, las dificultades en el trabajo con las que te enfrentas repetidamente u otras situaciones en que reincides. Todo lo que se repite es una clave de la influencia en tu vida de los arquetipos.

Por último, los diez arquetipos descritos en este libro reflejan los desafíos míticos colectivos de nuestros tiempos. Necesitamos a las personas visionarias más que nunca, porque nos hace falta concebir nuevos modelos de energía, nuevas tecnologías y nuevas maneras de cooperar con el entorno.

Las buscadoras espirituales también están cambiando en consonancia con la época. Para las mujeres y los hombres atraídos por la vida espiritual, el mundo es en sí mismo una nueva clase de monasterio. Las espiritualistas suelen considerar que su actividad es la consecuencia de una llamada, sea cual sea su campo de actuación. Junto con la atleta, la abogada, la artista/creativa, la cuidadora, la moderna, la intelectual, la reina/ejecutiva y la rebelde, representan equilibradamente la familia arquetípica contemporánea.

Tu misión vital

Cuanto más sepas cómo funcionan los arquetipos, más difícil te resultará no comprender cómo influyen en tus pensamientos y actitudes, en tu comportamiento, en tus mitos y símbolos personales. En cuanto empieces a explorarlos te surgirán preguntas. Para empezar: «¿A cuántos arquetipos obedezco?»

En este capítulo respondo a las preguntas más frecuentes acerca de entablar una relación con tus arquetipos.

¿Cuántos arquetipos y símbolos hay en el universo?

Hay infinitos arquetipos en el inconsciente colectivo. Muchos, como el de la madre, el sanador y el héroe, son antiguos, universales y anacrónicos. Otros son nuevos: los que creamos a medida que vamos evolucionando. La era de internet ha aportado el teletrabajador, el *hacker* y el friki, expresiones de nuestra época que pueden desaparecer de esa conciencia colectiva tan rápidamente como han aparecido, lo que ilustra hasta qué punto es interactivo el reino arquetípico. Mientras sigamos evolucionando, también lo harán la complejidad y el carácter de ese reino.

Al igual que hay infinitos arquetipos, tampoco hay límite para la cantidad de símbolos personales que nos creamos. Por ejemplo, cuando hacemos algo con alguien a quien consideramos especial, solemos asociar esa experiencia con una baratija que simboliza la ocasión. Una conocida mía solía llevarse a casa las cajas de cerillas que los restaurantes ofrecen a los clientes. Escribía la fecha y el motivo de la datación en la cara interna de la solapa y luego echaba la caja en un bol de cristal enorme que tenía en una mesa del salón. Es una idea estupenda. Cada caja de cerillas simbolizaba algo para ella, aunque no significara nada para los demás.

Hace años que empecé a llevarme a casa rocas pequeñas o piedras de los lugares adonde viajo y que me fascinan. La primera vez no sabía exactamente qué hacer con la piedra, así que la dejé en la maceta de una planta grande del salón. A lo largo de los años seguí trayéndome piedras; algunas las cogía yo misma y otras, como algunos hermosos cristales y corazones tallados a mano, eran regalos. He acabado reuniendo una colección

de piedras alrededor de mi planta favorita. Simbolizan mis lugares preferidos y la gente de todo el mundo a la que quiero. Las piedras no tienen ningún valor económico, pero, en el plano simbólico, para mí no tienen precio.

Aportamos energía a nuestros símbolos, damos sentido a objetos, lugares y sucesos de todo punto neutrales. Una casa no es más que una casa hasta que la hacemos nuestra. A partir de ese momento se convierte en depósito de nuestros recuerdos más preciados y también de los más dolorosos. Piedras, recuerdos, piezas de artesanía, amuletos de la fortuna, talismanes e iconos religiosos encarnan la protección o la buena suerte. No podemos evitar conferir simbolismo a los objetos y lugares porque sentimos la necesidad inherente de aportar significado al mundo que nos rodea.

Simplemente por curiosidad, la próxima vez que vayas de compras fijate en por qué tomas la decisión de adquirir ese o aquel artículo. Tal vez entres en la tienda con una idea concreta, pero, inconscientemente, lo harás para renovar un determinado tipo de poder. Cuando encuentras algo que te gusta de verdad, no te atrae únicamente por su tamaño, color o precio, sino porque transmite el mensaje simbólico por el que has ido de compras. ¿Te parece alegre o sexy o una muestra de éxito o espectacular? ¿Ese vestido o esa blusa te hace sentir tan bien como te sienta? Si es así, entonces has alcanzado tu objetivo: ves reflejada en la prenda tu propia idea de atractivo o espectacularidad. Has encontrado algo que proyecta exactamente el tipo de poder que buscabas.

¿Cuántos arquetipos tiene una persona?

Aunque posiblemente tengas algo que ver, en mayor o menor medida, con numerosos arquetipos, no obedeces a un número ilimitado de arquetipos primarios. Si tal fuera el caso, tu psique no lo soportaría. Tienes un grupito de arquetipos que forman tu intranet de influencias. A veces se expresan individualmente y a veces unen fuerzas.

¿Cómo podemos identificar nuestros arquetipos?

Identificas tus arquetipos por tus vivencias, tus hábitos, tus temores, tus talentos... por todo lo que constituye una constante de tu modo de ser. ¿Qué consideras típico de ti? ¿Cómo te describen los demás? (Si estás preparada, pide a tus amistades que te ayuden. Te sorprenderá lo mucho que aprenderás sobre ti misma.)

Los arquetipos son modelos que nos indican por dónde van los tiros. Pueden proceder de antiguos relatos, como el de David y Goliat, que describe el arquetipo del matón, o de figuras como la damisela en apuros, que ya aparece en la leyenda del rey Arturo, o en cuentos de hadas como *Rapunzel*, atrapada en la torre esperando a su rescatador, y *La bella durmiente*, esperando que el beso mágico del príncipe la despierte.

Conocemos estos mitos y leyendas tanto como nuestras propias vivencias. Algunas son maravillosas, otras tristes, algunas románticas, otras traumáticas. Sabes lo que es cierto acerca de ti y siempre lo ha sido. Por ejemplo, sabes si eres una rescatadora, y en ese caso también sabes que acudirás a socorrer a los demás de manera instintiva, aunque no lo pretendas, porque estás obligada a responder de esa forma. Muchos rescatadores empiezan salvando a quien los recompensa con su amor, pero si en algún momento, como no es raro que suceda, alguien rechaza sus esfuerzos, entonces acaban rescatándose a sí mismos de su propio objetivo y siguen ayudando a los demás a cambio de nada.

Podemos pasarnos años rechazando nuestras pautas de comportamiento arquetípicas, pero invariablemente llegará el momento en que el arquetipo se imponga. Algo nos obliga a enfrentarnos al modelo y, al tomar conciencia del mismo, reclamamos nuestro poder.

Cuando explores los arquetipos aprenderás cómo se expresan en ti sus características, cómo se funden las cualidades impersonales del arquetipo con las específicas de tu personalidad. Con la práctica desarrollarás un «ojo arquetípico», la habilidad para distanciarte de ti misma y analizar tus hábitos de pensamiento y comportamiento, para ver claramente los mitos por los que te guías.

Otra manera de descubrir tu arquetipo es visitar el sitio web www.ArchetypeMe.com y responder al sencillo y divertido cuestionario que allí encontrarás.

¿Cómo puedo aprender a identificar los arquetipos de los demás?

Un modo de identificar arquetipos es buscar modelos de la cultura popular. Las princesas abundan en las películas de Disney y los héroes en los éxitos de taquilla. Sin embargo, hay muchísimas otras películas en las que salen arquetipos. Miranda Priestly, la protagonista de *El diablo viste de Prada*, es la reina/ejecutiva por antonomasia. Dicen que el personaje está inspirado en Anna Wintour, la editora de la revista *Vogue*. La abogada aparece en las películas con regularidad; tenemos el clásico ejemplo de la activista medioambiental Erin Brockovich, pero también el de Skeeter, la aspirante a novelista de *Criadas y señoras*, que escribe sobre el racismo en el Sur de los años sesenta desde el punto de vista de las criadas negras que trabajan en las casas de los blancos. Por su parte, Aibileen y Minny, que se atreven a contar su historia, son rebeldes.

En el mundo de la cultura encontramos a innovadores como Steve Jobs, de Apple, y Mark Zuckerberg, creador de Facebook, que encarnan a la perfección el arquetipo del visionario y crean mundos completamente nuevos en el campo más puntero: el de la tecnología e internet.

Las primeras damas como Jacqueline Kennedy, Laura Bush y Michelle Obama nos fascinan tanto debido a que representan arquetipos poderosos: la reina, la cuidadora y la

moderna.

Veneramos a tal punto a los atletas que les pagamos más que a muchos directores ejecutivos y animamos a nuestros hijos a ser como ellos. Nos asombra ver lo que hacen LeBron James, Derek Jeter o los gimnastas olímpicos por la perfección con que encarnan su arquetipo.

También puedes buscar arquetipos en tu entorno más próximo. ¿Es tu jefe un intelectual o más bien un visionario? ¿Es tu hijo un atleta o un artista? ¿Cuántos de tus amigos son cuidadores y cuántos rebeldes? ¿Qué me dices de los vecinos que te dan la lata para que hagas compost? ¿Son abogados de vocación o simplemente aspiran a ser ecológicos? Observa los arquetipos que se manifiestan en la gente de tu entorno, ya sea en casa, en el trabajo o en el televisor. Y ¿qué me dices del modo que tiene la gente de presentarse en Facebook? ¿Qué arquetipos expresan, ya sea intencionada o involuntariamente?

Cuando te aficiones a identificar modelos arquetípicos en quienes te rodean, te resultará menos incómodo ver tus propios arquetipos en acción. ¿Sueñas con alejarte de todo? Puede que sea tu buscadora espiritual, tu arquetipo místico el que te pide que lo hagas. Tal vez se te ocurra de repente la brillante idea de retomar los estudios: es tu intelectual que se muere por estar entre libros. Y ¿qué me dices de la faceta oscura de tus arquetipos? Es posible que la reina que llevas dentro esté en desacuerdo con tu igualmente carismático rey/jefe, o que tus hijos te estén rogando que dejes de agobiarlos, síntoma inequívoco de que tu cuidadora se está volviendo una madre sobreprotectora.

¿Escogemos nuestros arquetipos? ¿Podemos cambiarlos?

Me encantan estas preguntas porque sugieren que existe alguna fuerza cósmica, algún poder divino que decide el significado y el propósito de nuestra vida. Si no escogemos nuestros arquetipos, ¿quién lo hace? Y, aunque lo hagamos nosotros, ¿quién nos da la posibilidad de hacerlo? ¿Dios? Si es así, ¿en qué momento? Tiene que ser antes de que nazcamos.

Personalmente, creo que nacemos con una misión y que dicha misión está dirigida por nuestros arquetipos. Llamo a esas misiones «contratos sagrados» (puse ese título a uno de mis libros y en eso se centran mis enseñanzas). De los arquetipos que aparezcan en tu contrato sagrado dependerá cómo te relacionas con tu poder personal y espiritual, y esos arquetipos se manifestarán en todos los aspectos de tu vida.

Gracias a la observación de la naturaleza y a mi profundo respeto por la ley mística he comprendido por qué tenemos arquetipos. Tanto la naturaleza como la ley mística trascienden cualquier religión: además, su constancia y su poder no están controlados ni organizados por ninguna política ni teología terrenales. Las leyes de la naturaleza nos enseñan que la vida está regida por ciclos que interactúan. Nada existe sin un propósito.

Nosotros, los humanos, estamos tan sujetos a las leyes de la naturaleza como todo lo demás. El sentido y el propósito de nuestra vida forma parte del orden mismo de la existencia. No obstante, dentro de estos ilimitados horizontes hay límites. Estamos limitados por nuestro maquillaje arquetípico. Solo podemos destacar en lo que somos, no en lo que nos gustaría ser. Hemos nacido con una serie de capacidades, talentos, recursos, obligaciones y retos vitales en el ADN. Esa es, por decirlo de algún modo, «la mano de cartas» con que nos toca jugar. Llevamos la impronta de nuestros arquetipos desde que nacemos, quizás incluso desde el vientre materno.

No puedes cambiar tus arquetipos primarios pero sí hacer madurar su influencia. Puedes transformar al niño herido en el niño mágico, pero las raíces de tu niño herido seguirán en ti para siempre. Es decir, las heridas de la infancia nunca nos dejan, pero podemos anular su influencia en nosotros. A medida que maduramos, tenemos la opción de ampliar el alcance de nuestra comprensión y llegar a entender el sufrimiento de otras personas, también el de nuestros padres. De este modo, nos abrimos a otros aspectos del arquetipo del niño que exceden los límites del niño herido. Planteado desde otro punto de vista, piensa en una parte de ti que te gusta. Quizá te encanta tu faceta de animadora, sanadora o teletrabajadora. Simplemente sabes que eres buena en eso; naciste siéndolo. ¿Lo cambiarías? Ni siquiera te lo planteas porque tú eres eso en lo más profundo de tu ser.

Cambiar de arquetipos como de prendas es imposible. No puedes ser otra persona que la que eres en esencia. Tus arquetipos impregnan cualquier aspecto de tu naturaleza consciente o inconsciente, desde los más sutiles hasta los más evidentes. Con los años vas conociéndote y llegas a entender tus modelos arquetípicos y la profunda influencia que tienen en tu psique. La vida nos presenta oportunidades para ver cómo nos comportamos: en el amor, bajo fuego graneado, con estrés, durante el parto, actuando espontáneamente, afrontando las pérdidas, siendo caritativas. Evolucionamos y maduramos con el tiempo, pero siempre obedeciendo a nuestros arquetipos.

Aunque pretendas ser algo que no eres, al final te quedarás sin fuerzas para continuar porque esa no es tu auténtica personalidad. Yo, sin ir más lejos, no tengo nada del atleta, pero eso no impide que vaya al gimnasio. Sin embargo, no me hago ilusiones acerca de competir en las olimpiadas. Desde luego, soy libre de practicar el atletismo, pero el mito atlético no forma parte de mi psique. Puedo imaginarme participando en una carrera, pero esa visión no anima mi espíritu porque carezco del arquetipo adecuado. He conocido a muchos «atascados» en la vida porque se han propuesto cosas para las que no están arquetípicamente armados. Unos cuantos querían ser actores. Otros tantos, emprendedores. Una mujer fantaseaba con que estaba destinada a ser una gran cantautora. Sin embargo, ninguna de esas personas obedecía al arquetipo adecuado, lo que se reflejaba tanto en su falta de talento como en que no se les presentaban oportunidades. Porque las oportunidades son una extensión de tus arquetipos y solo puedes favorecerlas a través de estos.

¿Cómo influyen los arquetipos en las relaciones?

Solemos hablar de «magnetismo». Decimos que nos hemos sentido atraídos por alguien desde el momento en que lo vimos por primera vez. Lo que experimentas en un momento así es el entusiasmo de un arquetipo. Sientes un zumbido interno, una vibración que suele recorrerte de arriba abajo. Eso es una intensa experiencia de magnetismo arquetípico. Apenas logras contener el fervor por la persona con que has entablado contacto; el magnetismo es palpable literalmente. Si se trata de una atracción sentimental, esas dos personas son «arquecompañeros». El magnetismo es inmediato. Se da o no se da. Además, lo experimentamos de dos maneras: con la atracción magnética y la conexión magnética. La atracción magnética es romántica y la conexión magnética tiene que ver más bien con la gente que te rodea: amigos, familia y relaciones sociales. Tanto las atracciones como las conexiones magnéticas varían en intensidad. Tienes conexiones necesarias con algunos, con otros enriquecedoras, e íntimas con unos cuantos. Nadie conecta magnéticamente con todo el mundo; si lo hacemos demasiado, el resultado es que nos quemamos: nos quedamos, literal y simbólicamente, sin energía.

¿Cómo se comunican con nosotros los arquetipos?

Los arquetipos no son ángeles ni guías interiores. No se trata de entidades con las cuales tenemos una especie de relación interactiva. Es creencia común que podemos comunicarnos con los ángeles y los guías espirituales gracias a la oración, y que estos, a su vez, pueden intervenir en nuestras crisis vitales para guiarnos.

Los arquetipos no responden a nuestras plegarias ni nos guían. Son los modelos impersonales de conciencia que constituyen la esencia de la naturaleza humana. Sin embargo, los arquetipos son parte activa de nuestra conciencia e interactúan constantemente con las chispas de energía que generamos. Estos modelos psíquicos cósmicos actualizan viejos mitos para que estén a la altura de la evolución social. Por ejemplo, el caballero de brillante armadura sigue siendo un mito, un sueño femenino, pero la armadura actual, que consiste en un traje de Armani y un Mercedes-Benz, ha sustituido la espada y el escudo. Los mitos deben llevar una vestimenta acorde con la época, pero quítasela y te encontrarás con la historia de siempre.

Una forma en la que los arquetipos se comunican con nosotros es potenciando o animando nuestros mitos y fantasías. Por ejemplo, algunas personas se imaginan siendo líderes. Abraham Lincoln era una de ellas. Sabía desde muy joven que había nacido para cumplir un gran propósito, y esa sensación lo llevó a no cejar en los estudios a pesar de las dificultades hasta recibirse de abogado. Aquella profesión, sin embargo, no era adecuada para él, así que decidió dedicarse a la política, porque se veía como líder político. Esa imagen cobró vida cuando Lincoln se imaginó en el Congreso. En cuanto se

metió en política supo que estaba obedeciendo su llamada, cumpliendo el propósito de su vida. No obstante, hasta la guerra civil, cuando afrontó el desafío de salvar la Unión, no se dio cuenta de que estaba realizando la tarea para la que había nacido.

Los arquetipos pueden llegarnos en forma de imágenes, en sueños o ensoñaciones. Las coincidencias y la sincronicidad también son actividad arquetípica. Carl Jung llamaba sincronicidad a la coincidencia significativa de sucesos sin relación causal. Las fuerzas cósmicas que organizan las coincidencias y los sucesos sincrónicos intrigaban a Jung, porque es obvio que se dan en determinados momentos de nuestra vida pero no en otros, así que dedujo que tenemos que participar en cierta medida en la creación de tales sucesos con el poder de nuestra psique y nuestros modelos arquetípicos. Sin embargo, nadie, ni siquiera Jung, ha dado con la receta alquímica exacta. No obstante, consideramos que los sucesos sincrónicos son más significativos que los hechos ordinarios de nuestra vida, aunque no discernamos el significado de tales experiencias ni lleguemos a proyectar sentido en ellas. Te acuerdas de repente de un amigo de la infancia del que llevabas treinta años sin acordarte y, al cabo de una hora, cruzas la calle y hacia ti viene aquel amigo tanto tiempo olvidado. Es cosa tuya la importancia que le des a ese encuentro, pero debo decir que pocos ignoramos algo así. Preferimos considerarlo una expresión de las energías arquetípicas que espontáneamente organizan sucesos en nuestra vida.

¿Qué son las familias de arquetipos?

Son conjuntos de arquetipos que comparten un tema de poder. A la familia cuidadora, por ejemplo, pertenecen los arquetipos que expresan el poder del amor y la alimentación: la cuidadora, la madre, la criadora, la rescatadora, la maestra. Muchos arquetipos poseen características similares pero, aunque las diferencias entre ellos sean sutiles, son lo suficientemente significativas para considerarlos arquetipos distintos. La compañera, por ejemplo, no es igual que la compinche, porque el arquetipo de la compañera sugiere mucha devoción, mientras que la compinche es una compañera de juegos.

Es imposible estudiar todos los arquetipos conocidos en este libro, pero agrupando muchos en familias te harás una idea de la estructura de poder esencial de los mismos. Tal vez te sientas más en armonía con una familia en su conjunto que con un determinado arquetipo. No es algo inusual.

(Encontrarás la descripción de otros arquetipos, aparte de los diez tratados, en la Galería de arquetipos de la página 273.)

¿Por qué es tan útil aprender cosas acerca de los arquetipos?

Puedes empezar a estudiar tus arquetipos a modo de relajada y divertida aventura para saber «más acerca de mí», pero el poder oculto de explorar tus arquetipos es precisamente que ese «acerca de ti» será en este caso «acerca de tu verdadero yo». No nacemos sabiendo quiénes somos o por qué somos de la manera que somos. Nos hace falta una concienzuda búsqueda para adquirir ese conocimiento. El primer destello de curiosidad sobre uno mismo da pie a una búsqueda interior: «¿Quién soy? ¿Cuál es el propósito de mi vida? ¿Cuál es la naturaleza de mi poder interior?» No son preguntas habituales ni se responden encontrando el trabajo conveniente ni la pareja adecuada. Son llamadas desde lo más profundo de tu ser para que descubras tu verdadero yo, ese que anhela ser aceptado sin dudas ni temor. En tus arquetipos está la huella de ese yo.

Una mujer me dijo en una ocasión: «Tengo que seguir adelante y encontrarme a mí misma.» Supe que había despertado su naturaleza interior, esa parte de su ser que era más que su personalidad, más que sus rutinas diarias. Había descubierto una voz interior que no pertenecía a su yo corriente que organizaba su vida con reglas y expectativas.

Le pregunté: «¿Qué crees que encontrarás en esta búsqueda interior?»

«Siempre he querido ser artista —me dijo—. Sé que lo soy. Nunca me he dado la oportunidad de dedicarme a eso porque me decía a mí misma que nadie iba a tomarme en serio, así que, ¿cómo iba a tomarme en serio yo? Sin embargo, siento que vivo una vida falsa, una mentira. No lo soporto más. Me da igual pasar hambre. Prefiero vivir una vida de hambre auténtica que una mentira en la abundancia.» Al entrar en contacto con su yo, había encontrado el arquetipo de la artista. Ya no podía seguir traicionando su naturaleza, culpando a los demás de haber elegido no cumplir su destino arquetípico.

¿En qué otros aspectos puede sernos de ayuda conocer nuestros arquetipos?

Trabajando con miles de personas a lo largo de los años, enseñando y ejerciendo la medicina intuitiva, he llegado a la conclusión de que un examen de tus mitos es tan fundamental para la buena salud como un examen médico. Las desilusiones, los engaños y las crisis vitales resultantes de tus planes de vida son difíciles de curar, no solo por sus consecuencias logísticas, sean cuales sean, sino porque también tus mitos se hacen añicos.

De hecho, a veces es más fácil recuperarse de una crisis de salud que de una crisis de mitos. ¡Cómo no va a ser difícil recuperarse de una crisis de mitos si ni siquiera sabes que estás pasando por una! Una crisis de mitos ignorada puede ser la semilla de una depresión de por vida e incluso la causa de una enfermedad mortal.

«Siempre me había imaginado casada, con dos hijos y viviendo junto al mar», me contó una mujer. A los veinticinco años se casó con un joven abogado y la pareja se trasladó a Cape Cod. Al cabo de seis años tenían dos hijos y el marido volvía cada vez más tarde del despacho. Ya conoces la historia, y a ella no le falló la intuición, pero no

quería admitir la verdad. Hasta que le diagnosticaron un cáncer de colon no tuvo el valor para «vomitar la verdad», como solía decir, tras años de tragar mentiras.

Vino a verme porque quería entender mejor por qué se había puesto enferma y por qué no se curaba. Por entonces ya no estaba casada ni vivía junto al mar.

Le dije que tendríamos que hablar del fracaso de su «mito del matrimonio perfecto». ¿Con qué otro mito podía reemplazarlo?

Furiosa, me respondió: «¡Sigo queriendo estar casada, con dos hijos y viviendo cerca del mar! No renunciaré a eso. ¡No lo haré! Él no puede arrebatarme ese sueño», es decir, ese mito.

Sin embargo, los hechos ya se lo habían arrebatado. Estaba divorciada, enferma y recibía quimioterapia. Pero ¿qué era realmente lo que estaba destruyendo a esta mujer? ¿Su cáncer o la demolición de su mito? Lo que le hacía falta para curarse era un mito nuevo, más apropiado, que le diera una razón para vivir.

Descubrir tus arquetipos es como si te presentaran a quien tú eres en el plano del alma. Tal vez no te conozcas tanto o no sepas el poder que tus mitos y símbolos tienen en tu vida. Pero deberías saberlo, porque son mecanismos creativos de tu psique y tu espíritu, y conocerlos puede salvarte la vida.

¿Cómo podremos despertar a la verdad de nuestros arquetipos sin enfermar?

Cuando despiertas a la verdad de tu arquetipo te vuelves más receptiva y te ocupas de tus propias necesidades, tanto externas como internas. Tienes que aprender a reconocer e interpretar ese lenguaje al que eres más receptiva a un nivel más profundo, el de tus propios símbolos y mitos.

Hoy en día la gente se está volviendo más consciente de sí misma, explora su yo interior con terapias y busca consejo, a través de la meditación y la espiritualidad. Nos hemos vuelto conscientes de nuestra intuición. Nos hacen falta herramientas de conciencia diferentes para ir por la vida, y una básica es comprender quiénes somos y cómo funcionamos en el plano arquetípico.

¿En qué nos ayuda conocer los arquetipos en los cambios vitales?

No solo tenemos arquetipos que nos ponen en contacto con nuestros mitos, fantasías e ideas propias acerca del mundo, sino que la propia vida está gobernada por experiencias arquetípicas comunes a todos. Una de ellas es el ciclo de muerte y renacimiento: la experiencia universal de perder una forma para adoptar otra. Está representada por el mito del ave Fénix, consumido por las llamas y que renace de sus cenizas.

Todos pasamos por encrucijadas, momentos en que debemos tomar una decisión, y

el rumbo de nuestra vida cambia radicalmente en función de la decisión tomada. Del mismo modo, podemos experimentar transiciones arquetípicas, el paso de la autoridad de uno o más arquetipos dominantes de nuestro bagaje arquetípico a otros. El «síndrome del nido vacío» puede desencadenar una transición arquetípica. Las madres que se quedan en casa para cuidar de sus hijos son las que más lo experimentan. Tras años de dedicación y cuidados, los hijos se van de casa y el papel arquetípico de la madre que ha dominado su ser se esfuma. Las que tienen visión de futuro se preparan para esa transición relanzando su carrera, volviendo a estudiar o buscando otros intereses sin relación con los hijos. Esas mujeres pasan a la siguiente fase de un modo menos traumático, a menudo emocionadas por iniciar un nuevo capítulo de su vida. Pero si no te preparas para el próximo capítulo arquetípico de tu vida, te adentrarás en una zona crítica. Sentirás que has perdido parte de tu identidad, como de hecho ha sido.

He visto cómo le pasaba eso a personas casadas que han perdido a su cónyuge y se ven abocadas a la viudedad. Cuando la muerte sobreviene en la vejez o después de una larga enfermedad, el superviviente de la pareja tiene un período para acostumbrarse a la inevitable pérdida. Pero cuando la muerte es repentina, quizá por un accidente o un infarto o una embolia, el superviviente se queda en una especie de limbo. Se ha despertado casado y se acuesta viudo. Repentinamente arrancado de su paisaje mítico familiar, tiene necesariamente que encontrar un nuevo mito para un futuro distinto. A algunas personas les resulta casi imposible pasar página y seguir adelante, así que escogen continuar de luto, unidas a la sombra de ese mito: su tristeza. Aferrado a su dolor, alimentándolo incluso, el viudo o la viuda pospone la transición vital a la viudedad y sigue mentalmente unido a la idea de estar casado o casada.

Por supuesto, también experimentamos transiciones gloriosas: nos enamoramos, somos padres, despertamos el poder de nuestro yo más íntimo.

Vivir es ir en una alfombra mágica arquetípica por innumerables aventuras cuyo fin es que aprendamos las verdades ocultas de la vida y el lugar que ocupamos en el esquema cósmico.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

He concebido este libro para llevarte a dar un paseo por los arquetipos y que empieces a identificar cuáles operan en tu vida y en la de quienes te rodean. Aprender acerca de los arquetipos te permitirá conectar plenamente con su poder y forjar una conexión íntima contigo misma, así como desarrollar una mayor comprensión de los demás. Aunque te sientas identificada enseguida con determinado arquetipo, tienes mucho que ganar leyendo todos los capítulos. Lo más divertido de conocer los arquetipos es que puedes identificarlos en tu día a día. Cuando observes a la gente pensarás inmediatamente cosas como: «¡Oh, un intelectual, sin duda!», o «Esa es una reina de los

pies a la cabeza». Cada capítulo está dedicado a un solo arquetipo. Todos son igualmente importantes, por eso están ordenados alfabéticamente. Cada perfil está dividido en temas que contribuyen a aclarar su significado:

- *Misión vital*: Esta sección describe en detalle los rasgos y el comportamiento típico de ese arquetipo en concreto.
- *Desafío*: Incluye los problemas o desafíos que se derivan naturalmente de las características del arquetipo. Por ejemplo, algunos, como el de la cuidadora, son inherentemente pasivos o receptivos cuando se trata de amor, mientras que otros, como el de la amante, tienden más a tomar la iniciativa. El desafío implica llegar a saber qué fuerzas, expresadas a través de una personalidad determinada, mueven un arquetipo.
- *Lección primordial*: Cada arquetipo encierra una lección para la vida o el alma, la llave para el desarrollo interior de los individuos que obedecen a ese arquetipo.
- *Gracia definitoria*: Cada arquetipo está dotado, asimismo, de una determinada gracia o fuerza mística que da poder al individuo y apoya su crecimiento personal.
- *Lado oscuro*: Todos los arquetipos tienen facetas oscuras que actúan sin que seamos conscientes de ello. Enfrentándonos a estos aspectos inconscientes y tenebrosos, descubrimos nuestros miedos y modos negativos de obrar: un paso hacia la liberación.
- *Faceta masculina*: Este apartado describe las manifestaciones del arquetipo propias de los hombres.
- *Mito*: Los mitos son las historias asociadas con un arquetipo, el discurso mediante el cual este expresa su más profundo significado simbólico.
- *Reconoce tu arquetipo*: Este apartado sintetiza las características y los hábitos de comportamiento de un arquetipo para ayudarte a determinar si es o no el tuyo; es decir, si constituye una fuerza definitoria de tu vida.
- *Desafío al modo de vida*: Se refiere a los desafíos que se derivan del modo en que un arquetipo introduce sus propias pautas de influencia en la vida de un individuo. Estas influencias pueden expresarse psicológica o creativamente, o mediante hábitos y rituales.
- *Profundiza en tu arquetipo*: Cada capítulo termina con una serie de ejercicios que te

ayudarán a aprovechar el poder del arquetipo.

A medida que vayas leyendo, es importante que no olvides que los arquetipos son criaturas de la psique. No son reales sino místicos. Es imposible definirlos con precisión porque las pautas arquetípicas se metamorfosean para encajar con cada individuo. Dos personas pueden obedecer al arquetipo de la cuidadora y, sin embargo, el modo en que ese arquetipo se manifestará va a diferir de acuerdo con el perfil y las necesidades vitales de cada una de ellas. Sin embargo, cuando hayas aprendido a identificar una pauta arquetípica serás capaz de analizar tu propia vida o la de otra persona y ver de qué modos sutiles el arquetipo influye en ella. Tal vez los arquetipos sean indefinibles, pero son siempre reconocibles.

Cuando hayas entrado en contacto con un arquetipo verdaderamente tuyo, te inspirará para detectar otros que pueden estar influyéndote. La conexión con un arquetipo es un puente hacia tu verdadero yo, hacia quien realmente eres. Porque eres mucho más que tu personalidad, mucho más que tus costumbres, mucho más que tus logros. Eres un ser humano tremendamente complejo con historias, mitos y sueños... y ambiciones de proporciones cósmicas. No pierdas tiempo infravalorándote. Sueña a lo grande. Aprovechate de tus arquetipos. Si eres artista, crea. Si eres visionaria, imagina alguna necesidad futura y une fuerzas con un emprendedor para explotar la idea. Usa la energía de tu arquetipo para expresar el verdadero motivo por el que viniste al mundo. La vida no es la seguridad. La vida está hecha para ser vivida plenamente.

Hay un tesoro esperándote en el reino arquetípico. ¡Profundiza en él!

La abogada

Familia: *Abogados.*

Otras manifestaciones: *«Orgánica», naturista, defensora.*

Misión vital: *Ser un factor consciente de cambios sociales/medioambientales.*

Desafío: *Encontrar una causa que dé salida a tu fuerza y tu talento en lugar de responder a tu rabia o a tus propios intereses.*

Lección primordial: *Que no puedas hacerlo todo no debería impedirte hacer algo.*

Gracia definitoria: *La esperanza.*

Lado oscuro: *Creer que los demás deben apreciar el valor de tu trabajo. Creer que tu trabajo es más útil que el de los demás.*

Faceta masculina: *Abogado, activista en pro de los derechos civiles, voluntario de la salud.*

Mito: *Forzar el cambio.*

Pautas de comportamiento y características: *La abogada...*

- *se dedica a la transformación política, social y medioambiental,*
- *está comprometida en la promoción de causas humanitarias,*
- *habla en nombre de quienes no tienen voz,*
- *lucha por los derechos humanos y la protección medioambiental.*

Desafío al modo de vida: *¿Cómo va a cambiar mi estilo de vida el compromiso con una causa?*

MISIÓN VITAL

El de la abogada puede que sea el arquetipo menos conocido de nuestra familia de diez miembros. Ello se debe a que su incorporación a la escena cósmica es relativamente reciente. Surgió como una pauta reconocida de poder con el incremento de la conciencia civil y la acción social, en los años sesenta.

Las abogadas se dedican a asuntos de interés humanitario en beneficio de la sociedad, defendiendo los derechos de quienes no tienen voz. El objetivo de este arquetipo es nada menos que la transformación social, política y medioambiental.

Quienes obedecen a él son un imán para los desamparados. Individuos o colectivos que carecen de influencia para dar a conocer sus necesidades a través de los canales sociales, políticos o financieros encuentran en este arquetipo a alguien que aboga por su carga.

Las abogadas raramente dudan si lo son. Este arquetipo tiene un GPS centrado con particular celo en los cambios que el mundo necesita, sean cuales sean. Como abogada, te sientes atraída por los problemas sociales porque naciste para marcar la diferencia, para mejorar la vida de los demás en algún aspecto. La expresión «factor de cambio», con la que a menudo se define a la abogada, se refiere al impulso que fluye por este arquetipo con distintos grados de intensidad. Los seres humanos no recibimos el cambio con los brazos abiertos; somos reacios a abandonar las creencias familiares. Pero el ímpetu subyacente de cambio siempre se abre paso, derribando lo viejo y aportando oportunidades de construir nuevas estructuras.

La misión vital de la abogada está íntimamente entretejida con la ley natural del cambio. Como abogada, tienes un espíritu luchador que se inflama inmediatamente en cuanto intuyes un modo de cambiar el mundo.

Este arquetipo se entrega para que la vida de los demás mejore. Si bien la etiqueta «abogada» es relativamente nueva, no lo es el impulso de actuar en beneficio de los oprimidos. Los predecesores de la abogada tienen siglos de antigüedad. Entre los más renombrados están los abolicionistas, que lucharon para acabar con la esclavitud en América antes de la guerra civil, los comités que abogaron por la supresión del trabajo infantil en el siglo XIX y las primeras décadas del XX, y las sufragistas que no escatimaron esfuerzos para lograr el derecho de las mujeres al voto. Estos y otros colectivos sentaron las bases para el surgimiento de la abogacía social y el activismo que dieron lugar al movimiento en pro de los derechos civiles de los años sesenta del siglo XX, que a su vez dio pie a una época de libertades sociales y al movimiento de oposición a la guerra que contribuyó a terminar con la participación de Estados Unidos en el conflicto de Vietnam. Cuando se abrió de par en par la ventana de las oportunidades para los cambios sociales y políticos, empezaron a cobrar forma los movimientos feministas y medioambientales. Sin el arquetipo de la abogada y sin sus formidables predecesores, no disfrutaríamos de la libertad social y la libertad sexual que tan lógicas nos parecen. La amenaza actual contra alguna de estas libertades está dando pie a la aparición de una nueva generación de abogadas y sus primas, las rebeldes, que tomarán el relevo.

Ocupaciones habituales de la abogada son el ejercicio de la abogacía, la asistencia social, el activismo medioambiental, la filantropía, la organización comunitaria, la literatura y los medios de comunicación. Tal vez también seas buena para los negocios si compartes el arquetipo de la visionaria o el de la emprendedora. Las abogadas con el arquetipo de la rebelde saldrán a la calle abogando por una causa. Sin duda los movimientos como PETA (en defensa de dar un trato ético a los animales) y MADD (madres contra la conducción bajo los efectos del alcohol) fueron iniciados por abogadas y rebeldes.

Las abogadas suelen ser buenas oradoras, pero no solo eso: este arquetipo tiene una faceta tendente al activismo y a enderezar los sistemas viciados. Muchas se sienten atraídas por el extremo poder-y-justicia del espectro y dedican sus energías a luchar contra las violaciones de los derechos humanos o a la inagotable veta de los desastres ecológicos que podrían evitarse con leyes más adecuadas para gobernar nuestra relación con la naturaleza. Otras abogadas expresan su arquetipo iniciando proyectos de huertos urbanos o de reciclado, inspirando a la gente para que viva con más conciencia medioambiental. Tome la forma que tome el activismo de la abogada, la intención de este arquetipo es promover cambios positivos y dar pie a nuevos procesos.

Tu misión vital como abogada es ser un factor de transformación social. Sin embargo, aunque la misión vital es la misma para cualquier abogada, no todos los que responden a este arquetipo son iguales. Las características arquetípicas se combinan con los ingredientes de cada personalidad dando lugar a un tipo concreto de abogada en cada caso. No obstante, a grandes rasgos, la abogada pertenece a una de estas tres categorías:

La abogada aficionada

Se trata de alguien que quiere hacer algo que merezca la pena pero todavía no sabe decidirse por algo concreto, sobre todo si esto requiere implicarse a largo plazo o indefinidamente.

No es que las abogadas aficionadas sean poco importantes. Nada más lejos de la realidad. Si eres una abogada aficionada, puedes considerarte uno de los motores fundamentales del despertar de la conciencia social y la base de la mayoría de la actividad comunitaria. Normalmente, las abogadas aficionadas quieren una programación precisa antes de emprender sus proyectos, por lo demás siempre controvertidos.

Pero no eres una activista y prefieres centrarte en mejorar tu comunidad que trabajar en pro de cambios radicales, ya sean sociales o políticos. Puede que abogues por un huerto del barrio o un centro de día, que organices un mercadillo de frutas y verduras con los agricultores de las proximidades, que promuevas medidas contra los abusadores, que presiones para que los menús escolares sean más saludables o recaudes dinero para escuelas de verano. Estás aprendiendo, así que procuras no abordar problemas más grandes de injusticia social ni combatir delitos medioambientales.

La abogada de vocación

Esta lleva la abogacía al siguiente nivel e incluso más lejos. Es exactamente lo que sugiere su nombre: alguien que ha escogido cuidadosamente implicarse a largo plazo en el logro de un cambio social, medioambiental, humanitario, político o económico, y que ha

asumido voluntariamente los riesgos económicos y personales que ello implica. Por ejemplo, quienes abogan por una vida ecológica no lo hacen solo durante un fin de semana. En tu caso, el hecho de adoptar un estilo de vida ecológico supondrá construirte una casa a base de energía solar o adaptar tu vivienda a este tipo de energía, sembrar un huerto orgánico, reciclar la basura, vestir prendas recicladas, conducir un coche híbrido o usar el transporte público, así como trabajar para que aumente la conciencia ecológica y ejercer presión para que se produzcan cambios legislativos.

Las «orgánicas», como yo las llamo, son verdaderas pioneras en el campo de llevar una vida sostenible. Como tal, vas por delante del resto de la gente en el establecimiento de las bases de lo que algún día será lo habitual para toda la gente concienciada.

Otra expresión de la abogada de vocación es la mujer empeñada en salvar lugares históricos. Es sorprendente cuánta gente camina por edificios monumentales y sitios históricos que constituyen un verdadero tesoro sin ser conscientes de ello o sin tener ni idea del valor que tiene la arquitectura que embellece su pueblo o su ciudad. Jacqueline Kennedy Onassis fue fundamental para la conservación de algunos de los edificios más importantes de América: restauró la Casa Blanca cuando era primera dama y, posteriormente, apostó por la conservación de lugares tan emblemáticos de Nueva York como la estación Grand Central.

Las abogadas de la historia y la arquitectura presionan a los gobiernos, tanto locales como estatales, con el fin de que reconozcan los edificios emblemáticos y trabajen en su restauración para mayor gloria de la posteridad. Estas abogadas de vocación son responsables de la salvación de algunas de las obras de mayor valor de nuestros antepasados y, gracias a sus esfuerzos, nuestras ciudades y pueblos rebosan de diversidad arquitectónica en lugar de ser fríos e insulsos.

La abogada compulsiva

Esta es en cierto modo la más vulnerable de las tres manifestaciones de este arquetipo. La compulsiva tiende normalmente a participar en las causas sociales porque tales actividades sacian su hambre de emociones. Los grupos que apoyan los cambios sociales suelen estar rodeados de ingente energía positiva y hacer el bien a los demás es muy revitalizante, además de que inspira a las implicadas a decir cosas como: «Nunca me he sentido tan viva como cuando ayudaba a la gente.»

Para la abogada compulsiva, la emoción de implicarse en una causa y asociarse con entusiastas compañeros abogados puede ser muy adictiva. La camaradería social se vuelve más importante que la causa en sí. Sin embargo, al final la inversión de tiempo y energía empieza a ser más una trampa que una vocación y el interés se esfuma. Llegado ese momento, buscando una excusa para dejar la causa, se vuelve muy crítica con ella, cuestiona la utilidad de las actuaciones o incluso la integridad de la organización. Pero

cuando las abogadas compulsivas se liberan, la necesidad de adrenalina social en sus venas las conduce inevitablemente a unirse a otra causa. Este ciclo se repite una y otra vez. No es que la abogada impulsiva sea hipócrita: la mayoría busca sinceramente una causa que defender. Pero puesto que su motivación es básicamente una necesidad emocional y no una pasión altruista, encuentra demasiado pesada la adhesión permanente a una sola causa.

Por supuesto, hay abogadas que no encajan del todo en ninguna categoría y no permanecen adscritas a una para siempre. Con frecuencia, las abogadas aficionadas que han probado la actividad comunitaria se ven empujadas a implicarse más en una organización o en un determinado tema. De manera similar, la abogada compulsiva puede pasar de un grupo a otro buscando conexión social y sentirse tentada a adoptar una causa e implicarse seriamente en ella.

DESAFÍO

Las abogadas se enfrentan a muchos desafíos porque su arquetipo está genéticamente programado para identificar los cambios que el mundo necesita. Os fijáis en lo que falla en la sociedad, lo que hay que arreglar, lo que puede mejorarse y lo que es un crimen. En conjunto, las dolencias de la sociedad forman una larga lista en que la mayoría de la gente prefiere no pensar. Como abogada, sin embargo, tú sientes una pasión innata por enmendar las cosas. Tu propósito en la vida es conseguir una sociedad mejor y más humana. Esta pasión es tu mejor recurso, pero, como todos los recursos, ha de manejarse con habilidad o puede convertirse en un lastre.

La pasión, mezclada con la sabiduría, el talento y una buena dosis de esperanza, generalmente crea una alquimia invencible del alma. Pero, para ser una abogada eficaz, tienes que ser realista acerca de la naturaleza humana y el conocimiento de la sociedad cuando pones manos a la obra para intentar cambiar las cosas. Esforzarse por convertir el mundo en una especie de ideal utópico es un objetivo tan fútil como cruzar a nado el Atlántico. Eso no significa que no nades en absoluto, sino que no deberías embarcarte en una travesía imposible. Del mismo modo, en lo referente a lograr cambios sociales es fundamental que te marques objetivos realistas. No escojas uno que va a agotar tus recursos ni cuyo incumplimiento vaya a amargarte.

Para que una abogada decida en qué invertir o no tiempo y energía debe conocer sus puntos fuertes, sus debilidades y elegir objetivos realistas. Sin tener esto claro, incluso una abogada aficionada corre el riesgo de acabar frustrada o sintiéndose inútil. Y aún peor, puede sentirse atraída por una causa a consecuencia de la rabia o de una herida sin cicatrizar. Que te unas a un grupo que lucha contra quienes conducen bajo los efectos del alcohol a raíz de algún suceso doloroso en el que se ha visto implicado un miembro alcohólico de tu propia familia es apropiado e incluso emocionalmente saludable, pero, a

menos que seas capaz de trascender lo personal en aras de los objetivos del grupo, tu dolor encontrará un modo de expresarse (probablemente pasivo-agresivo) que no hará ningún bien, ni a ti ni a la causa.

Lo inteligente es analizar si te sientes atraída por una determinada causa porque crees verdaderamente en ella o porque buscas utilizarla para dar salida a tu dolor.

Los grupos que abogan en pro de alguna causa no son grupos de apoyo. Para ser eficiente como abogada tienes que discernir dónde encajan tus talentos y dónde tus limitaciones. A la gente no la ayudará tu rabia, sino tu visión, tu inspiración.

LECCIÓN PRIMORDIAL

Por desgracia, en el mundo siempre habrá problemas que solucionar, crisis que remediar y gente a la que ayudar. El panorama resulta abrumador. Nos deja una sensación agónica: «¿Qué puedo hacer?» Si estuviéramos viendo arder Roma teniendo a mano un único vaso de agua, la respuesta lógica sería: «Bebe y corre, porque no hay nada que hacer.» Pero no estamos viendo arder Roma y la lógica no es nuestra mejor aliada cuando se trata de decidir si implicarnos o no en algo. Siempre puedes convencerte de que los pequeños esfuerzos no valen la pena cuando te enfrentas a desafíos descomunales. La historia, sin embargo, desmiente este argumento, porque está plagada de pequeños actos que han tenido tremendas consecuencias, de momentos en los que la voluntad de una persona valiente cambió el mundo. ¿Te acuerdas de Rosa Parks, la afroamericana que se negó a cederle su asiento del autobús a un blanco? «Estaba cansada de ceder», explicó más tarde. Con ese pequeño pero audaz gesto, Parks expresó a la perfección la esencia del arquetipo de la abogada.

Una abogada no puede evitar unirse a alguna forma de acción social. No tiene por qué incendiar el mundo, aunque muchas nacieron con talento para hacer eso precisamente. La lección de la abogada es entender que no ser capaz de todo no debe llevarte a no hacer nada; que debes orientarte por aquello de lo que eres capaz, sin que te paralice el hecho de no abarcarlo todo.

GRACIA DEFINITORIA: LA ESPERANZA

Si la humanidad solo pudiera tener una gracia, yo escogería la esperanza, porque si bien todas las gracias son magníficas, la esperanza es fundamental. La vida sin esperanza es casi insoportable, pero con esperanza lo imposible se supera. La esperanza es la gracia más apropiada para el arquetipo de la abogada, puesto que la gente que abre nuevos caminos para la humanidad mantiene viva la esperanza del prójimo con sus actos. Las abogadas nos inspiran para que invirtamos en las causas importantes o necesarias a fin de

hacer del mundo un lugar mejor y, haciéndolo, renuevan la esperanza de nuestros corazones reiteradamente.

Cuando una abogada lucha por los derechos humanos o trabaja para despertar la conciencia medioambiental o para implementar planes de negocio sostenibles, un hecho cierto es que la rueda del cambio gira despacio cuando se intenta modificar la manera de pensar, sobre todo amenazando viejas ideas. Si no fuera por la gracia de la esperanza (esperanza en un futuro mejor, esperanza en que las nuevas ideas produzcan resultados distintos, en que sí importa preocuparse por las necesidades de otros seres humanos), ¿qué mantendría en la brecha a la abogada?

La esperanza es la única cosa que ha sostenido a la humanidad en las épocas más oscuras. Según el mito griego, cuando Pandora desobedeció y abrió el cofre que le había dado Zeus, liberó todos los demonios y quedó una sola cosa en el fondo: la esperanza.

La esperanza es lo que te hace ver que superarás los malos momentos, que todas las dificultades tienen un final. La esperanza sustenta a la abogada con tópicos tales como que «cada día es un nuevo comienzo» y que «tu vida puede cambiar en un abrir y cerrar de ojos». La esperanza hace que sigas creyendo en los milagros aunque nunca hayas visto uno. Por encima de todo, la esperanza es a lo que te aferras desesperadamente cuando a ti o a alguno de tus seres queridos o a la sociedad en su conjunto le hace falta sanar. Quizás únicamente la abogada, que sigue adelante a pesar de que todo indica que su causa es una causa perdida, se da cuenta de lo real y poderosa que es la gracia de la esperanza.

Todas las buenas intenciones de la abogada (y son muchas) tienen su parte negativa, porque las abogadas son tan apasionadas y se implican tanto en las causas sociales, políticas o medioambientales, que son especialmente vulnerables a la necesidad de que su dedicación les sea reconocida.

Es una tarea colosal consagrarse, como la abogada de vocación a la que antes me he referido, a un estilo de vida en el cual todo cuanto haces, vistes, comes, conduces o piensas esté en armonía con la filosofía ecológica. Si abogas por este modo de vida, tienes que leer la etiqueta de todos los productos, comprar o cultivar únicamente alimentos orgánicos (o pasar hambre si no encuentras ninguno), conducir un coche híbrido o ir en bicicleta a todas partes... y la lista sigue y sigue.

No es difícil entender que una abogada que dedica tanto esfuerzo a vivir de manera «concienciada» juzgue tan duramente a quienes no se esfuerzan ni la mitad que ella por la salud medioambiental. Lo mismo puede decirse de la abogada de vocación que lucha en pro de los derechos humanos, o de cualquier otra faceta de este arquetipo que se entrega en cuerpo y alma. Implicarse en una causa tiene sus riesgos, como querer que los demás entiendan la importancia de lo que una defiende y que los apasione en igual medida. A veces te encontrarás con gente que niega el problema. Otras, con personas que creen que los problemas de los que tú te ocupas no les atañen, aunque puede que sientan la necesidad de ayudar al progreso de la sociedad en otros aspectos, si no ahora

tal vez en un futuro.

Esta es la faceta oscura de la abogada. Hagas los sacrificios que hagas en favor de tu causa, nunca olvides que no hay nada mejor que dar ejemplo. Siempre habrá algo más que podrías haber hecho y siempre habrá gente que solo verá lo que has dejado de hacer y que no querrá o no podrá apreciarte por tus esfuerzos. Para ser justa con los detractores, recuerda que quienes no son abogados no suelen tener idea de la clase de sacrificios personales y riesgos que tú asumes para hacer del mundo en que ellos también viven un lugar mejor. Algunas veces no podrás hacer otra cosa que perdonar su ignorancia.

El otro defecto de la abogada es cierto aire de superioridad, el convencimiento de que «lo que yo hago tiene más sentido que cualquier cosa que puedas hacer tú». Esta es una actitud envenenada que te aparta precisamente de la gente a cuya ayuda estás dedicando la vida. Intenta no olvidar que todo el mundo lo hace lo mejor que puede. Tal vez esté por debajo de tu listón, pero al igual que a ti no te gusta que te echen en cara lo que no has conseguido, a otros no les gusta que les digan que sus esfuerzos nada valen.

FACETA MASCULINA

El abogado tiene los mismos atributos que la abogada y se enfrenta a los mismos retos. En términos de efectividad, el sexo es indiferente. Sin embargo, hay ciertas diferencias en cuanto al modo en que los hombres eligen manifestar su arquetipo. Una de sus manifestaciones actuales es la del agricultor orgánico, que se esfuerza por mantener sus cultivos libres de las semillas modificadas genéticamente que le imponen las multinacionales. Estos abogados que quieren sembrar semillas saludables en una tierra saludable se convierten en «soldados de la salud» que luchan para que todos estemos más sanos. Los esfuerzos por conservar semillas libres de productos químicos se han propagado y muchos de estos abogados almacenan las semillas que se están convirtiendo en una materia prima escasa en el planeta. Su empeño se suma a la creciente demanda de tomates y otras verduras que no procedan de semillas modificadas genéticamente.

Otras dos manifestaciones típicamente masculinas del abogado son el ecologista y el activista pro derechos sociales. Los hombres que responden a estos arquetipos suelen pertenecer a organizaciones como Médicos sin Fronteras, World Vets (una especie de «veterinarios sin fronteras») o United Nations Volunteers, lo que les permite ofrecer sus conocimientos en zonas de alto riesgo y países del Tercer Mundo.

Aunque las abogadas también dedican la vida a cosas como estas, los abogados tienden a unirse a organizaciones dedicadas al desarrollo de comunidades, a paliar los desastres naturales, a la reconstrucción y la tecnología aplicada, así como a la justicia social y las iniciativas medioambientales.

MITO DE LA ABOGADA

El mito de la abogada es creer que puede conseguir que la gente cambie o que entienda el valor del trabajo que realiza. Sin embargo, la experiencia nos enseña que cuanto más presionamos, mayor oposición encontramos.

A nadie le gusta que le hagan comulgar con ruedas de molino. La abogada tiene que ser aguda, lista, paciente, sabia y creativa para hacerse escuchar. Puedes dar por seguro que alguien considerará una amenaza cualquier cambio que quieras introducir, ya sea en una familia, una institución, una economía o una sociedad, más no sea que por el simple hecho de que se dan cuenta de la fuerza de tu mensaje.

Por ejemplo, quienes defienden las energías alternativas afrontan continuamente retos políticos y económicos. Sin embargo, aunque parezca que pierden más batallas de las que ganan, inevitablemente la guerra de la energía la ganarán, porque el mundo acabará por quedarse sin combustibles fósiles. Las abogadas que animan a los emprendedores a invertir en un futuro basado en la energía solar no habrán trabajado en vano. Es solo cuestión de tiempo: tarde o temprano el cambio ya no será una cuestión de elección.

Para la abogada que tiene por delante una lucha dura y solitaria, el único planteamiento posible es creer en su mensaje. Confía en tu capacidad para llegar hasta el final y renuncia a la necesidad de buscar la aprobación de los demás.

DESAFÍO AL MODO DE VIDA

La gente tiene fobia al compromiso en nuestra sociedad por una razón: comprometerte te cambia la vida. Requiere tiempo, energía, atención y dinero. Por tanto, te exige inevitablemente un replanteamiento de prioridades. En otras palabras, los compromisos te roban tiempo. La respuesta a la pregunta de si comprometiéndote con una causa vas a tener que cambiar tu estilo de vida es que sí. Pero la respuesta a la pregunta de hasta qué punto tendrás que cambiar de vida depende de tus circunstancias personales. Una cosa es segura: tú habrás dejado de ser lo único importante. Si te tomas en serio una causa, dicha causa será el centro de tu vida y le dedicarás tiempo, energía... y posiblemente recursos económicos.

Nunca habíamos sido una sociedad con fobia al compromiso. Durante buena parte de la historia, era raro encontrar a alguien que no estuviera dispuesto a comprometerse. Luego llegó la década de los setenta, la «década del yo», momento en que la preocupación por la justicia política y social que había caracterizado los años sesenta dio paso a la obsesión por la autorrealización y el propio bienestar.

Desde entonces, nuestro modo de entender la vida ha cambiado sustancialmente. La tecnología e internet la han convertido en un vasto sistema de relaciones basadas en la

energía. Medimos lo que valemos en función de la energía que tenemos; decidimos si vamos a embarcarnos en un proyecto o una relación basándonos en cuánta energía nos exigirá, anteponiendo ese factor a otros como nuestra capacidad o los recursos de los que disponemos, incluso la pertinencia del proyecto. Si un proyecto (o una relación) va a exigirnos demasiada energía, dudamos si implicarnos o no en él.

Como sociedad hemos dejado de poner el énfasis en las actividades relacionadas con la comunidad y la familia (y por tanto centradas en el compromiso) para dedicarnos a las que tienen que ver con el propio interés, el desarrollo personal y el lucro. Pocos son los dispuestos a arriesgarse fuera de su «zona de comodidad» si eso los obliga a enterarse de lo que va mal en este mundo y es necesario cambiar o, Dios nos libre, de hasta qué punto su estilo de vida contribuye a la degradación medioambiental.

Los actuales valores dominantes nos han permitido creer que el centro del mundo soy «yo», que todo «tiene que ver conmigo». Pero eso no es cierto ni lo ha sido nunca. La vida consiste en lo que somos capaces de hacer por los demás.

Si tienes a la abogada en tu psique, entonces has nacido para participar activamente en los tiempos que vivimos, unos tiempos que nos desafían a lograr cambios significativos en los planos social, político y medioambiental.

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA ABOGADA?

Si tu arquetipo es el de la abogada, no es probable que lo ignores, porque seguramente estás metida en algún movimiento social, político o medioambiental, o tienes intención de hacerlo.

Pero digamos que algún otro arquetipo te guía también: tal vez cuidas de tu familia si se trata de la cuidadora, o estudias si la intelectual se está sacando un título universitario. En este momento, sin embargo, sientes la necesidad de hacer algo positivo para este mundo, de contribuir a él de algún modo. ¿Tienes lo suficiente de abogada para dar el siguiente paso e involucrarte realmente? Echa un vistazo al modo de actuar y las características de la abogada para ver si encajan contigo:

- Por instinto te atraen los problemas sociales, políticos o medioambientales.
- Sientes la necesidad de cambiar el mundo.
- Te sientes obligada a hacer algo que merezca la pena con tu vida.
- Te dedicas a enmendar entuertos sociales.
- Te sientes impulsada a hacer algo cuando eres testigo o te enteras de que se maltrata a una persona, un animal o el entorno.
- Detectas un problema e inmediatamente te pones a buscarle solución.
- Te atraen las situaciones apremiantes de un determinado grupo o una causa en particular.
- Trabajas en un campo relacionado con el activismo: la abogacía, los servicios

sociales, la atención sanitaria o el desarrollo comunitario, o estás pensando en dedicarte a algo de eso.

- Cuando te enteras de una catástrofe natural o de alguna crisis de consideración, reaccionas pensando en cómo podrías ayudar a los afectados.
- Admiras a los famosos que se desplazan a lugares en conflicto para prestar ayuda humanitaria o atender a la comunidad mundial.
- Hablas en nombre de quienes no tienen voz.
- Promueves causas humanitarias.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA ABOGADA

Gestionar el compromiso es un reto. Algunas de estas ideas pueden ayudarte a saber en qué poner tu energía y tus capacidades con más efectividad.

- Piensa globalmente, actúa localmente. Está bien planear un gran cambio, pero cuando se trata de conseguir algo, encarar un problema demasiado grande o a escala demasiado amplia es terreno abonado para la frustración y el fracaso. Empieza por cosas pequeñas, de tu localidad, o con un problema con el que estés familiarizada, sin poner toda la carne en el asador, de entrada. El éxito llega gradualmente. Ve ganando credibilidad dándote tiempo para aprender.
- Trabaja en equipo. En el activismo, más que en ningún otro ámbito, resulta evidente que nos necesitamos. La abogacía es un esfuerzo de equipo. Un abogado puede echar la red, pero hace falta más de uno para izar la captura. Como hemos visto recientemente en las elecciones presidenciales y con el movimiento okupa, la sinergia es fenomenal cuando haces un uso óptimo de las redes sociales. Sin embargo, no olvides la anticuada comunicación presencial. Si estás recaudando fondos, un encuentro cara a cara suele ser el modo más eficaz de que alguien te extienda un cheque o se involucre.
- Investiga. Mientras buscas una causa en la que implicarte, haz caso de lo que te pide el cuerpo. ¿Qué problema te gustaría resolver? ¿Te llama la atención alguna área de actuación, por ejemplo, la salud, los problemas de las mujeres o los derechos de los animales? ¿Te atrae una zona geográfica: quizá Darfur, Haití, Appalachia? ¿Qué dotes posees para resolver un problema? Puede que no seas médica ni experta en desarrollo, pero a lo mejor tienes formación en contabilidad, relaciones públicas o tecnología, o posees talento para tratar con la gente o para la oratoria... cosas todas ellas muy apreciadas en el mundo de la abogacía. En cuanto hayas acotado tu campo de búsqueda a un número reducido de organizaciones, comprueba en un sitio web

como Charity Navigator si tienen o no ánimo de lucro y otros factores como su gestión y el uso que hacen de los fondos. Las buenas abogadas invierten sabiamente su tiempo y su energía.

- Acaba con eso de «en mi patio no». Nadie, por lo visto, quiere un centro de rehabilitación ni un refugio para indigentes en su barrio, pero ese tipo de instituciones de carácter social tienen que estar en alguna parte, y no todas son tan indeseables como creen quienes se oponen a tenerlas en el vecindario. Si eres buena para la diplomacia además de abogada, tal vez seas la persona más adecuada para fomentar un cambio de actitud que beneficie a todos.
- ¿Aficionada, vocacional o compulsiva? Vuelve a la sección de la misión vital para decidir en qué categoría de abogada encajas mejor. Evitarás decepciones si tienes claro el grado de implicación que eres capaz de asumir ahora mismo (no el año que viene) y te planteas expectativas realistas.
Una abogada aficionada tendrá bastante con repartir panfletos los domingos, pero si te dispones a desempeñar un papel fundamental en una campaña política, prepárate para noches maratónicas de trabajo y para pasar semanas en la carretera. ¿Podrás soportar algo así financiera y emocionalmente? ¿Se resentirá tu familia a consecuencia de tu implicación?
- ¿Te lo pide el cuerpo? El apasionamiento es el mejor activo de la abogada, así que resulta natural que actúe movida por la frustración ante la injusticia o por la negligencia generalizada. Sin embargo, no ayudarás a tu causa y quizás incluso la perjudiques si permites que el resentimiento sea tu motor. Antes de embarcarte en algo, extingue cualquier foco de ira y no te centres en tus fines sino en los del grupo.
- Sé la mejor abogada para ti misma. Los arquetipos pierden poder si no te cuidas. Acuérdate de lo fundamental: come bien, haz ejercicio, rígete por la moderación. Tienes que estar en forma para luchar por los derechos de los demás.
- Protege el mundo. Nunca ha sido tan fácil encontrar una causa a la que adherirse en cualquier parte del mundo como lo es ahora gracias a internet. Global Volunteer Network, por ejemplo, ofrece posibilidades en todo el mundo y en todos los campos imaginables. Si todavía no has decidido a qué dedicar tus esfuerzos, súmate a alguna causa solo durante una semana antes de implicarte a largo plazo.

La fortaleza es fundamental para la abogada. Es el combustible que necesitas para trabajar. En gran parte, tu fortaleza reside en hablar en nombre de quienes no tienen voz. Aquí tienes algunos modos de fortalecer más tu arquetipo o de reforzarlo si está débil.

Qué te fortalece

- Tener claras tus motivaciones. El deseo de mejorar la vida de los demás está bien, pero el interés propio mina tu fuerza.
- Conocer tu causa. La pasión no basta; aprende cuanto puedas acerca de tu campo de actuación.
- Tener paciencia. Los cambios no son inmediatos; no los fuerces.
- Trabajar en equipo. Incluso Juana de Arco actuaba respaldada por un ejército.
- No perder la esperanza. Debes creer en lo que haces para seguir adelante cuando el camino sea arduo.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Estar en algo por las razones equivocadas. No estás en un club social; céntrate en los objetivos de tu organización.
- Ser más misionera que abogada. Lo que intentas no es convertir a los nativos, sino inspirar un cambio; obtendrás más apoyo con una campaña bien concebida y bien ejecutada.
- No ser realista. La desesperación llega cuando pones el listón demasiado alto; rebaja tus expectativas y hazlo lo mejor que puedas, paso a paso.
- Ansiar el reconocimiento. Puede que tu trabajo sea reconocido o puede que no; en cualquier caso, sigue avanzando hacia tu objetivo.
- Ser competitiva. No intentes desbancar a los demás; valora tu propia contribución.

DECÁLOGO DE LA ABOGADA:

- Me comprometo a hacer cuanto pueda por la causa.
- Valoro la contribución de los demás, no solo la mía.
- Sé que Roma no se construyó en un día y estoy dispuesta a dedicarle tiempo.
- Si noto que me enfurezco, me mantendré al margen hasta que pueda actuar con calma y serenamente.
- Permaneceré al corriente de lo que hacen otros activistas para que podamos trabajar juntos en pro de una causa común.

REFLEXIÓN FINAL

No ha habido en la historia una época tan excelente para el talento de las verdaderas abogadas como la actual. Escucha tu corazón, encuentra una causa y súmate a ella.

La artista/creativa

Familia: *Creativos.*

Otras manifestaciones: *Actriz, escritora.*

Misión vital: *Cultivar la imaginación y explorar nuevas formas de expresión creativa.*

Desafío: *Superar el miedo a no ser original.*

Lección primordial: *Desarrollar tus dotes artísticas en lugar de despreciar o ignorar tu talento.*

Gracia definitoria: *Creatividad.*

Lado oscuro: *El temor a ser mediocre y a que no se reconozcan tus dotes artísticas o el resentimiento por haber escogido no dar rienda suelta a la artista/creativa que llevas dentro.*

Faceta masculina: *Este es un arquetipo yin/yang con energía masculina y femenina a partes iguales.*

Mito de la artista/creativa: *Nunca seré capaz de ganarme el sustento si me dedico a una carrera artística. Las artistas/creativas son temperamentales, excéntricas y no llevan una vida convencional. Las adicciones son uno de los riesgos de la vida creativa.*

Pautas de comportamiento y características: *La artista/creativa...*

- *ve belleza en todo,*
- *se crece ante el público,*
- *toca algún instrumento o aprecia la música,*
- *sueña con ver su nombre en las listas de éxitos,*
- *está impaciente por encontrar su forma de expresión artística,*
- *lo da todo para hacer realidad sus sueños creativos.*

Desafío al modo de vida: *¿Seré capaz de desarrollar mi talento y expresarme o el miedo al fracaso o la humillación me detendrán?*

MISIÓN VITAL

La artista/creativa es uno de los arquetipos más fascinantes por su tremenda contribución a la evolución de la psique humana y los numerosos modos que tiene de manifestarse. La artista imagina, interpreta y da forma a lo que la gente corriente no sabe ver. En todas sus manifestaciones, ya sea como intérprete, actriz, escritora o creadora de

algún tipo, la artista/creativa siente la necesidad de revelar todos los colores del espectro de la vida, de ilustrar las innumerables formas en que la naturaleza se presenta y de captar la belleza en todas sus manifestaciones. La belleza es un imán para la artista, que la crea y la encuentra en lo mundano. Nos encantan las artistas precisamente porque tienen la capacidad de transformar lo mundano en algo maravilloso, lo corriente en espectacular.

Mucha gente asocia el término «artista» con las artes plásticas, sobre todo con las pintoras y las escultoras. Como artista plástica, tu razón de ser es comunicar en dos o tres dimensiones tu visión del mundo, rica en texturas y con múltiples capas. Actualmente la artista plástica tiene muchísimos medios de expresión a su disposición, desde la pintura, la escultura y el grabado hasta el diseño gráfico, las manualidades, la fotografía o el cine. Sin duda, el campo de la alta tecnología ha abierto una puerta a dimensiones para la creatividad antes inimaginables.

La artista plástica procede de la larga tradición de la expresión simbólica. Cuando todavía no se usaba la escritura, la gente confiaba en el lenguaje visual y contaba historias dibujándolas y pintándolas, primero en las paredes de las cuevas y más tarde en pergaminos, lienzos y otros materiales. Artistas de mucho talento representaron sus dioses y héroes en mármol, hechos bíblicos en cristal emplomado y manuscritos iluminados. Los artistas plásticos se convirtieron en expertos en mezclar arte y simbología para transmitir códigos secretos de poder. La influencia del arte plástico no tiene parangón por su impacto en nuestra evolución espiritual, tanto social como personal, pero no es más que una de las manifestaciones de la artista/creativa.

La intérprete es otra importante manifestación de este arquetipo que se da básicamente en el teatro, la música y la danza. Si tienes alma de intérprete, lo vives con pasión, te sientes llamada a compartir tu íntima experiencia del mundo a través de tu modalidad artística. Las intérpretes desean despertar en su público la misma pasión que ellas sienten por lo que están interpretando o representando. Las actrices, en particular, dicen que se sienten vivas cuando notan que conectan con el público. Como intérprete te hace falta, ansías incluso esa conexión que valide lo extraordinario de tu interpretación y tu talento. Cuando no se produce esta retroalimentación entre la intérprete y el público, la representación se resiente. De quien depura su modo de interpretar se dice que ha alcanzado la talla de actriz teatral.

Como muchos arquetipos, el de la intérprete se manifiesta a temprana edad. Conozco a una bailarina profesional que actúa en producciones de Broadway y que en su tiempo libre toma clases de improvisación. Me dijo que «ya bailaba cuando era un bebé de pañales». En la escuela le costaba tener los pies quietos porque repasaba pasos de baile mentalmente en lugar de seguir la clase. En cuanto pisó un escenario para la primera función del instituto supo que ese era su lugar y que allí pasaría el resto de su vida. Es una historia conocida. Las pautas arquetípicas son muy fuertes: encarnan todo lo que tenemos de auténtico, en algunos casos desde que nacemos.

Aparte de las manifestaciones de la artista/creativa, existe una comprensión íntima de la naturaleza artística con la que casi todos nos identificamos hasta cierto punto. Aunque no seas artista profesional o carezcas de preparación artística, casi seguro que dentro de ti hay una artista con todas o algunas de las características que impulsan a los grandes: aprecias la belleza, necesitas expresarte y constantemente remodelas el mundo en que vives gracias a tu imaginación. La artista/creativa nos aporta el deseo de buscar o crear belleza porque la belleza nos levanta el ánimo y despierta sentimientos positivos como el optimismo y el placer. La mayoría de las veces sucumbimos al hechizo de nuestra artista/creativa sin darnos cuenta siquiera. ¿Con qué frecuencia, por ejemplo, has entrado en una casa o un piso y te has dicho: «Si esto fuera mío lo pintaría de tal o cual color, lo amueblaría de otra manera o me libraría de esas cortinas»? Piensa en las veces que has visto un vestido que parecía de mercadillo y al que tu imaginación artística ha aderezado con las alhajas, el pañuelo y los zapatos adecuados, añadiéndole el toque justo de color y atrevimiento. Cuando dejas que la artista que llevas dentro explore el potencial del vestido, esta orquesta una completa transformación en segundos, convirtiendo algo insulso en un atuendo genial. O tal vez tu artista/creativa se manifiesta en el plano laboral, imaginando cómo ejecutar un proyecto creativo. Si obedeces a este arquetipo, no puedes evitar reformar cualquier entorno, aunque solo sea mentalmente. Tu artista interior es la fuente del impulso que sientes de entrar en el país de las maravillas de tu imaginación, en el vasto dominio de lo extraordinario, y buscar maneras de impregnar en la vida corriente esa magia que tú sabes ver.

Por último, en el esquema de la artista/creativa entra la autoexploración: la exploración profunda de tu creatividad y su gran poder de transformar tu vida. Ya seas artista profesional o alguien que vive de un modo más sutil este arquetipo, la capacidad que posees de crear belleza y expresar tu singular estilo no tiene límites a menos que se los impongas. Puedes expresarte artísticamente en el modo de peinarte o de diseñar tu casa o en el de envolver regalos para tus amigos, tomándote la molestia de hacer unos lazos que son verdaderas obras de arte. Si te paras a pensar por qué lo que haces es único y especial, te darás cuenta de que es así precisamente porque has encontrado el modo de convertir tu visión particular en una forma de arte.

DESAFÍO

Independientemente del medio de expresión escogido, quienes comparten este arquetipo se ven obligados a superar el miedo de no encontrar una forma original de expresión, de no poseer un estilo propio.

Cuando se habla de las cualidades que posee el verdadero arte, la originalidad encabeza la lista. No solo la artista desea ser original. Todos lo deseamos porque es una necesidad humana primordial. La necesidad de encontrar un estilo propio es un modo de

preguntar: «¿Cuál es mi propósito en esta vida, el propósito para el que nací?» Para la artista/creativa, la búsqueda de originalidad es más que un deseo: es una pasión, un ansia, y para las artistas profesionales, la fuerza que las guía. La originalidad se convierte en la seña de identidad de la obra del artista, pero también de su propia identidad y de su valor como persona.

No estoy diciendo que todas las que poseen el arquetipo de la artista/creativa tengan el deseo o la necesidad de convertirse en profesionales del arte. ¿El deseo de crear obras originales ha sido una fuerza impulsora para ti desde la infancia? ¿Lo importante para ti es ser original? Algunas personas, y puede que seas una de ellas, son obras de arte vivientes. Tal vez vistes con estilo o usas un peinado colorista de corte marcado u ordenas el escritorio con sentido artístico. En otras palabras: dejas una estela de arte a tu paso. Las personas como tú pocas veces os consideráis obras de arte vivientes, pero lo sois. Puede que los demás observen cómo vistes, y piensen: «Nunca me habría puesto eso pero le queda genial», o que se digan que ojalá tuvieran tanto estilo.

La artista/creativa ve arte donde otros no lo ven. Recuerdo que vi a una fotógrafa en un enclave histórico. Llevaba solo una cámara, así que nada daba a entender que fuera una profesional de la fotografía. Sin embargo, supe de inmediato no solo que lo era, sino además que se trataba de una verdadera artista. Cualquiera que esté familiarizado con el arquetipo de la artista/creativa es capaz de notar la fuerza de los temas que elige. Tenía que enterarme de qué era eso que encontraba tan interesante del montón de ruinas que nos rodeaba. Me dijo que había visto unas piedras, los restos de una antigua escalera oculta que usaban los reyes medievales, y que estaba esperando a que el sol incidiera en ellas para tomar una foto que evocara sus misteriosos orígenes. Solo una artista es capaz de observar un montón de piedras e imaginarse la foto perfecta para transmitir trece siglos de historia.

Dicho esto, creo que a veces el misterio de la originalidad se exagera. Todos, no solo los artistas, tenemos la capacidad de concebir lo original. Pero ¿cómo reconocer el medio de expresión concreto de cada cual? Y, una vez identificado, ¿qué? Una de las cosas de las que me he dado cuenta trabajando con gente durante años es que casi nadie se toma el tiempo necesario para descubrir lo que tiene de único. La gente invierte muchísima energía en explorar sus sentimientos, pero raramente invierte tanta en explorar sus potenciales talentos. Más bien diría que a menudo decide que carece de talento (o por lo menos que no merece la pena cultivarlo) y fin del asunto. Para descubrir su forma original de expresión una tiene que esforzarse más. Puedes empezar observando simplemente cómo vives. Piensa en qué cosas pones más cuidado para que te salgan bien. A lo mejor se te da bien atender a los invitados o hacer felicitaciones de cumpleaños ingeniosas, o tienes clase a la hora de decorar tu casa. En lugar de subestimar tu talento, reconoce que eres una artista para esas cosas. La artista/creativa tiene potencial para llevar cualquier talento un paso más allá, siempre y cuando esté dispuesta a dedicarle el tiempo y la energía necesarios.

LECCIÓN PRIMORDIAL

La lección para quienes pertenecen a la familia creativa es no desdeñar ni ignorar su talento, sino desarrollar sus dotes artísticas. En nuestra sociedad, el arte suele verse como una opción profesional arriesgada si no insensata, y cualquier actividad no pagada se considera una afición. Como consecuencia, muchas artistas aficionadas infravaloran su talento por el simple hecho de no haber vendido ninguna pieza o nunca haber expuesto su obra. Temerosas de exponer su trabajo en un campo competitivo y ante un público exigente, se dicen que les hace falta perfeccionar más su trabajo o, lo que es una verdadera lástima, arrinconan por completo su talento. Luego, para sobrevivir a su decisión, se dicen que en realidad nunca han tenido talento o se prometen que «algún día» volverán a dedicarle tiempo, cuando lo tengan.

Conozco a demasiadas que han optado por despreciar su talento antes que arriesgarse a exponerlo ante la opinión de los demás. Nos cuesta entender que el talento no es algo que tenemos sino que está en lo que hacemos. El talento es activo. En otras palabras: energía potencial que permanece dormida en nuestro interior hasta que encuentra una vía de expresión. Sin embargo, como valoramos el talento desde el punto de vista de la viabilidad económica y no le damos valor si no podemos sacarle beneficio, en muchos casos el o la artista tiene apenas ocasión de aflorar, y ya no digamos de desarrollar una verdadera expresión original.

Si dudas a la hora de presentarte como artista/creativa, recuerda que todo artista está siempre recorriendo una senda de descubrimiento, expresión y evolución de su visión personal. El hábitat natural de la artista/creativa es su propia imaginación, y quienes carecen de talento artístico se maravillan de su creatividad y capacidad para embellecer y transformar el mundo.

Imagina por un momento que me dirijo a ti personalmente. La artista que llevas dentro tal vez no quiera tomar clases de arte o pintura al natural. Pregúntate entonces: «¿En qué soy artista? ¿Cómo puedo expresar mi faceta artística?» Desde hace décadas tengo una buena amiga que es la quintaesencia del arquetipo de la artista, pero no porque pinte o dibuje sino porque lo hace todo con gusto y elegancia y no sabría hacerlo de otro modo. Es el ejemplo perfecto de persona que convierte en arte lo cotidiano. Recuerdo que una noche estaba en su casa viéndola preparar la cena y poner la mesa con asombrosa facilidad. Era una cena sencilla, nada especial: pasta y ensalada. Pero la maravillosa imaginación de mi amiga no crea nada «vulgar». Adornó la mesa con velas de varios tamaños colocadas con gracia. Después salió al jardín a buscar unas cuantas ramas de pino con piñas para completar el centro. Cuando volvió a la cocina para comprobar si la pasta estaba en su punto, fui testigo de cómo se le ocurría una idea de repente. Abrió un cajón, sacó un puñado de purpurina, volvió al comedor y espolvoreó las ramas con la cantidad justa de ella, ni mucho ni poco. Me dejó asombrada su destreza para espolvorear lo justo, su sutileza. A continuación llamó a la familia para la cena y,

cuando su marido y sus hijos se reunieron alrededor de la mesa, atenuó las luces, encendió las velas y puso música suave de fondo. Una vez más, aparentemente sin ningún esfuerzo ni planificación, había conseguido la perfección.

La capacidad artística se expresa de muchas formas. Incluso podemos amar y cuidar a los demás con una exquisitez que convierte nuestra dedicación en una expresión artística. La vida cotidiana se vuelve arte en cuanto usamos la imaginación para captar su potencial. Este es el definitivo talento de la artista/creativa.

GRACIA DEFINITORIA: LA CREATIVIDAD

La creatividad es la capacidad para ver el potencial de una idea, en un paisaje, en el uso del color, en el ángulo de la luz, en el giro de una frase. Es la gracia definitoria de la artista. Aunque mucha gente se sorprende de oír referirse a la creatividad como una gracia o un don espiritual, en el fondo lo es. La creatividad tiene el poder de generar arte plástico, literatura, música, danza y otras formas de expresión que nos inspiran y transforman.

Pero ¿de qué manera, exactamente, como artista/creativa, experimentas la gracia de la creatividad? Puede que no tengas costumbre de relacionar la gracia con tu vida, y mucho menos de plantearte la creatividad como una manifestación de la misma. Pero entender la naturaleza de la creatividad puede ayudarte. Por un lado, la creatividad prospera en un ambiente optimista, con una actitud positiva. Aunque todos tenemos malos días y, a veces, dificultades que pueden durar semanas o meses, si dejas espacio en el corazón para el optimismo y la esperanza mantendrás viva tu llama creativa. Por otro lado, la creatividad prospera en el momento presente y comienza a esfumarse si para inspirarnos nos volvemos hacia el pasado. Es casi imposible imaginar algo nuevo si uno se apega al modo antiguo de hacer las cosas.

LADO OSCURO

Uno de los rasgos humanos más curiosos es nuestro desprecio por lo ordinario. Hacemos cualquier cosa para evitar que nos consideren vulgares o mediocres. Los publicistas, de hecho, aprovechan este rasgo de nuestra naturaleza. Si sumas el desdén por lo vulgar a la pasión por lo original tendrás los ingredientes del lado oscuro del artista. Si temes ser mediocre, no solo te resultará difícil sacar a la luz la artista que llevas dentro, sino que, además, si el mundo no reconoce tus peculiaridades, es probable que experimentes un resentimiento visceral capaz incluso de llevarte a la depresión. Quizá la siguiente historia te ayude a entender a qué me refiero.

En uno de mis talleres, hace años, conocí a un hombre aquejado de depresión

crónica. Dibujaba o garabateaba sin parar, así que le pregunté si se dedicaba a una profesión artística. Inmediatamente se puso a la defensiva y me dijo que tan pronto se le ocurría una idea original, la veía ya plasmada en algún lugar. Su discurso interno era que alguien iba siempre un paso por delante de él creativamente, de modo que cualquier esfuerzo que hiciera para explotar su talento artístico sería una pérdida de tiempo. Sin embargo, al parecer había dominado una forma de arte, el de la crítica, porque desestimó fundadamente los logros de todos los artistas que salieron a colación. Era incapaz de alabar a ninguno, y no porque fueran malos sino porque habían conseguido algo que él no se había atrevido a hacer: arriesgarse a intentar destacar. Habían dado rienda suelta a su creatividad para que esta inspirara su obra. Además, estaban dispuestos a soportar la idea de que no a todo el mundo iba a gustarle lo que crearan. Se habían atrevido a vivir su verdadera naturaleza, independientemente del grado de reconocimiento público o de la falta de este. El hombre de mi taller, por el contrario, había elegido reprimir su creatividad por miedo a que lo consideraran «un artista vulgar y corriente», como decía. Lo irónico es que realmente no había dejado de buscar el reconocimiento por su talento artístico, solo que lo expresaba, de un modo bastante dudoso, con sus ásperas críticas.

Pero ¿cómo aplacar el miedo a ser mediocre para que no te impida crear? Una forma es imaginar que la creatividad es una corriente que fluye a través de ti; te proporciona una energía que debe ser dirigida hacia algo. Si decides no usar tu creatividad, construyes de hecho una presa dentro de ti que impide el flujo de tu innata clarividencia creativa.

Como ya hemos visto, los arquetipos son exigentes y reclaman que les demos voz. La artista/creativa te exige que expreses tu creatividad de alguna manera. No puedes esperar a que alguien reconozca la artista que llevas dentro para prestarle atención a tu don. Depende de ti ofrecer tu regalo al mundo, sea o no numeroso tu público. Tu talento puede acabar llegando a millones de personas o solo a diez, da igual; lo que importa es que habrán reconocido una creatividad que, para la artista/creativa, es la fuente de la verdadera autoestima.

FACETA MASCULINA

El impulso inherente a la creatividad no es exclusivo de un género determinado. Este arquetipo se manifiesta tanto en hombres como en mujeres. Las diferencias son generalmente debidas a las convenciones sociales. Si eres una artista dedicada a las artes plásticas, por ejemplo, es más probable que asocies el éxito con la fama, mientras que un hombre tenderá a equiparar éxito a dinero y poder. No es que a las artistas no les interesen la fama y el dinero, ni a ellos la aceptación del público, pero a los hombres sigue resultándoles más fácil competir en el campo del arte que a las mujeres y, por lo común, están más cotizados. La historia del arte, en particular de las artes plásticas, es patrimonio de los hombres mayoritariamente: de Leonardo da Vinci, Miguel Ángel,

Rafael, Rembrandt y Picasso, solo por nombrar algunos. Esto se debe a razones culturales. Hasta el siglo XX las mujeres no eran bien recibidas en los talleres y las escuelas de arte y, a menos que tuvieran un mecenas influyente, debían apañárselas solas. Solo un puñado de pintoras, como Georgia O'Keeffe, han igualado en fama a sus colegas masculinos. Donde más éxito han tenido las mujeres ha sido en la literatura y las artes escénicas. Algunas de las actuales estrellas cinematográficas más cotizadas son mujeres.

MITO DE LA ARTISTA/CREATIVA

Existen tantos mitos acerca de este arquetipo que no es de extrañar que las personas creativas se muestren reacias a prestar siquiera atención a la artista que llevan dentro. Un estereotipo que lleva siglos formando parte de nuestra sociedad es el del artista muerto de hambre: un pintor, bailarín, escritor o músico que lo sacrifica todo por su arte y vive miserablemente en una buhardilla. Piensa en Van Gogh o Toulouse-Lautrec, en Mozart o Edgar Allan Poe, o en los protagonistas de la *La Bohème*, clásico retrato de la vida artística.

En mi trabajo he visto casos en que el mito del artista muerto de hambre llegaba a reprimir al artista/creativo. He visto llegar a algunos a una encrucijada vital, los he visto obligados a plantearse a qué querían dedicar el resto de su vida. Es un momento arquetípico, una oportunidad de llevar una vida más auténtica basada en lo que realmente somos y en lo que aún nos queda por dar al mundo. Quienes se encuentran con el artista o la artista en esta encrucijada suelen verse embargados por la urgencia y la excitación. Perciben que su arquetipo les exige atención, que clama por dar rienda suelta a su potencial. Se mueren por permitirle romper los límites de su existencia ordinaria y revitalizarla sin trabas. Sin embargo, he visto a esas mismas personas echarse atrás o abandonar la idea. Se preguntan: «¿De qué voy a vivir?» «¿Y si esto no es más que un sueño estúpido?» «¿Y si lo pierdo todo?» El mito del artista muerto de hambre se abre paso en la psique con miedos y negatividad para convencernos de que necesitamos una garantía de éxito antes de que el artista/creativo que llevamos dentro haga siquiera una intentona.

De la mano del mito del artista muerto de hambre va el del artista bohemio: un espíritu libre, espontáneo, excéntrico y que no se somete a ninguna norma. Algo hay de cierto en ello, porque la creación artística es un proceso que requiere pasar largas y solitarias horas en un estudio o sentado a una mesa de trabajo. Aunque muchos artistas/creativos son solitarios por naturaleza y un sorprendente número de actores son tímidos fuera de los escenarios, otros son tan sociables como cualquiera. Y si a los artistas/creativos les gusta pasar el rato con sus iguales es porque, como la mayoría de nosotros, se sienten atraídos hacia quienes comparten sus mismos intereses. Al

artista/creativo le gusta el estímulo de intercambiar ideas y técnicas con otros creativos capaces de comprender las alegrías, los retos y las responsabilidades de una vida regida por la imaginación.

A la secular asociación entre arte y pobreza se le ha unido en la actualidad otro mito: el de la estrella. Antiguamente, un artista adquiría fama tras su muerte. En la actualidad hay artistas e intérpretes que en vida ya ganan millones. Julian Schnabel y Damien Hirst, por ejemplo; el escritor Aaron Sorkin; artistas del pop como Justin Bieber o Lady Gaga, o cualquier estrella de Hollywood. Alejados de *la vie bohème*, estos artistas llevan una existencia de alfombras rojas, llena de *glamour*.

Por supuesto, la mayoría de los artistas, incluso profesionales, no viven en la estratosfera de las estrellas. Ejemplos más prosaicos del artista de hoy en día serían el de la pintora que lleva a sus hijos al colegio antes de ponerse delante del caballete, el del escritor que manda por correo electrónico la novela a su editor desde su mesa de una empresa *puntocom*, o el del grupo musical femenino que graba una maqueta en el garaje que su vocalista tiene en las afueras.

Otro mito del artista/creativo que se niega a desaparecer es el del artista borracho. La historia está llena de ejemplos de personas creativas cuya vida o cuya carrera se ha visto truncada por una adicción. Me vienen a la mente Ernest Hemingway, Dylan Thomas, Kurt Cobain, John Belushi, Janis Joplin y Jimi Hendrix. Sin embargo, no hay ninguna prueba fehaciente de que los artistas sean más propensos a las adicciones que cualquier otro arquetipo. En los últimos años, cuando han aparecido programas de doce pasos para toda clase de adicciones, muchos artistas se han rehabilitado para iniciar posteriormente la etapa más productiva de su carrera.

DESAFÍO AL MODO DE VIDA

Para ser honestos, a nadie le gusta el fracaso. Sin embargo, para el artista, sobre todo para el actor o la actriz, el fracaso es un trago particulamente amargo. Como no se cansa de repetir un amigo actor: uno es tan bueno como su última actuación. Si tienes malas críticas o la obra no triunfa, te costará mucho más que te contraten para la siguiente producción. Para un actor o una actriz, la vida es a veces un *casting* sin fin. Sin embargo, la continua reinvencción constituye la naturaleza misma del arte, es parte inherente del proceso creativo y la piedra angular de este arquetipo. Los artistas están siempre buscando articular su mensaje de un modo más preciso, profundo o estético. La creación artística es un proceso constante de prueba y error. Pintar y repintar hasta que la imagen correcta surge de las cenizas de lo que no ha funcionado. El reto de este arquetipo es sobreponerse al miedo al fracaso, o al fracaso real, y volver a empezar tantas veces como haga falta.

Teniendo esto en cuenta, parece que el artista aficionado se lleva la mejor parte.

Puede hacer sus pinitos, jugar, trastear, experimentar, escogiendo o descartando tantos métodos, instrumentos y técnicas como quiera.

Poco importa que seas o no bueno. Siempre puedes pasarte a otra expresión artística u otro género sin preocuparte por la humillación y el fracaso. Tu artista tiene acceso a tu imaginación sin que nadie le diga: «¡Alto! ¡Por ahí no!» Pero, en realidad, todo artista, ya sea profesional o *amateur* o un artista de la vida, debe atenerse a unos límites, aunque solo sea a los que le impone el medio de expresión que ha escogido. Por desatada que sea tu imaginación, sea cual sea su alcance, cuando llega el momento de plasmarla sobre papel o tela te ves obligado a trabajar ateniéndote a tu disciplina artística. Aunque es tu alma la que te inspira el mensaje, tienes que darle forma: la tela bidimensional, el escenario, la escala musical o los pareados te limitan.

Incluso si has elegido expresarte reformando el baño, la presión está igualmente ahí. Estás exponiendo tu creatividad. Afrontas el reto de seguir adelante y pintar las paredes de rojo, manteniéndote firme en tu decisión, aunque tus invitados comenten que cometes una equivocación.

Seguro que cometerás fallos, errores de cálculo y equivocaciones garrafales hasta encontrar tu verdadero estilo. Pero uno de los grandes regalos de este arquetipo es que aprende a ser persistente. Sigue intentándolo, sigue experimentando y, al final, obtendrás tu recompensa. Por tanto, el desafío para este arquetipo es no rendirse ante las catástrofes, los comienzos en falso, los segundos intentos ni los fracasos. Que un resultado no esté a la altura de tus expectativas no significa que tu talento haya fracasado. El talento sigue ahí, es una energía siempre a tu disposición. El artista no solo cobra vida en determinados contextos. Tu vida es en todo momento tu forma de arte.

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA ARTISTA/CREATIVA?

A estas alturas ya te habrás dado cuenta de que no te hace falta ser la protagonista de una obra de teatro ni tener un cuadro colgado en el Metropolitan para ser considerada una artista/creativa. Cierto que algunas de vosotras nunca habéis querido ser otra cosa que intérprete o actriz y ya tenéis decidido que el arte es vuestra profesión. La artista/creativa predomina en ti y consideras el arte tu vocación. Es posible que hayas tenido cierto éxito, o incluso mucho. Puede que otras os sintáis identificadas con este arquetipo aunque no os hayáis establecido profesionalmente. Si realmente obedeces a este arquetipo y te mantienes fiel a tu arte, casi seguro que acabarás obteniendo cierto reconocimiento.

Otras os sentís atraídas por el arte pero dudáis que el artista/creativo sea vuestro arquetipo. Hacedos esta pregunta: ¿ansío explorar nuevos terrenos artísticos, encontrar mi estilo y compartirlo con el mundo? Si es así, encajas en este arquetipo, aunque necesites tiempo para refinar tu modo de expresión y decidir si quieres ser una profesional o crear

por el simple placer de crear.

La realidad es que pocas personas llegan a convertirse en artistas de fama mundial, pero muchas, muchísimas más, nos identificamos con este arquetipo. Puedes experimentarlo a un nivel sutil, como una voz interior que te impulsa a realizar elecciones estéticamente placenteras en lo cotidiano. Empuñes o no un pincel, escojas o no unas zapatillas de ballet, intentes o no escribir versos, el arquetipo puede influir profundamente en tu vida y enriquecerla, inspirándote sed de belleza y la pasión necesaria para rodearte de ella. La creatividad requiere ser expresada. El apetito creativo debe ser satisfecho. La artista verdaderamente «muerta de hambre» no es la que subsiste comiendo sopa de fideos para perseguir su sueño, sino la que llevas dentro sin que aciertes a reconocerla, honrarla y apoyarla.

Sin embargo, a lo mejor ya expresas tu creatividad de alguna manera: estás aprendiendo a tocar la guitarra, te dedicas a la fotografía, pasas en el jardín los fines de semana no solo plantando y podando, sino buscando el equilibrio exacto de colores y variedades de plantas. Ha llegado el momento de que reconozcas que esa afición que te apasiona es arte. La necesitas tanto como el aire que respiras. Una seña de identidad de la artista/creativa es que se identifica no solo con la creatividad sino también con lo que crea. Para este arquetipo, hallar su forma de expresión creativa es vital. «Vale, puede que sea creativa —te dices—. Pero ¿significa eso que soy una artista?» Si todavía no estás segura de que la artista/creativa sea tu arquetipo, repasa las siguientes pautas de comportamiento y las características y comprueba si alguna te define.

- Eres capaz de ver belleza en todo: en la curva de la mejilla de la persona amada, en la tonalidad de una pincelada verde, en los destellos del sol en las olas. Te atrae lo original en el arte y la arquitectura. Te inspiran el color, las texturas y las formas. Si ese es el caso, llevas dentro una artista plástica.
- Te sientes viva ante el público. Cuando tocas un instrumento, das una conferencia, cuentas un chiste o bailas un tango te sientes en conexión con tu público. Tu artista/actriz ansía el escenario.
- Escuchas música y el corazón se te acelera. Miras el piano que tenías de niña con una punzada de culpa. Llevas el iPod implantado quirúrgicamente en la cabeza. Cantas siempre que puedes y te gusta lo que oyes. Tu artista/música intenta hacerse escuchar.
- Sueñas con ver tu nombre en las listas de éxitos de ventas. Llevas un diario desde la infancia. Tienes poemas o una novela guardados en un cajón. Cuando te sucede algo fuera de lo común tu primer impulso es escribirlo. No hay duda: tu artista es la escritora. Manos a la obra: actualiza tu blog.
- No quieres leer ni hablar sobre arte; lo que deseas es crearlo.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA ARTISTA/CREATIVA

En cuanto hayas decidido que este es tu arquetipo, el siguiente paso es encontrar el vehículo adecuado para que se exprese. Si ya estás preparando tu próximo espectáculo o programando el estreno de tu grupo musical, felicidades, puedes saltarte este paso; ya estás aprovechando el poder de tu arquetipo. Pero si todavía te preguntas cómo pasar de la idea de crear a la creación en sí, intenta comportarte como una artista/creativa durante una hora, un día o una semana. Haz algo artístico y comprueba si te sientes revitalizada. Reúnete con artistas/creativos y bebe inspiración. Da igual lo mucho o poco que se comunique contigo la artista/creativa que llevas dentro: préstale atención y sé receptiva. Por supuesto, empieza por algo sencillo. Trata de escribir una canción, no de componer una ópera rock. Pero no lo dejes después de escribir solo unos compases y uno o dos versos. Si eres una artista, tienes la obligación espiritual de ofrecerle al mundo tu talento. Adelante.

«¿Y si me bloqueo?», puede que te preguntes. En tal caso (y todas las artistas/creativas se bloquean de vez en cuando) cambia de ocupación temporalmente. Si estabas pintando, lee o escucha música, prepara un pastel, cepilla al perro, llama a un amigo, levántate y pasea por la casa... pero no te rindas. A veces la artista/creativa que llevas dentro necesita un empujoncito.

A lo mejor no has empezado aún a crear tu obra pero te sientes inquieta, insatisfecha con tu vida. Esperas algo más aunque no estés segura de qué. Por extraño que parezca, la inquietud que sientes se debe a que la artista/creativa llama a tu puerta. ¿Tienes algún talento que hace mucho que debiste haber desarrollado o depurado? ¿Qué pasito puedes dar para conectar con la artista que llevas dentro? Muchas artistas profesionales tienen una lista de proyectos pendientes. Lo que las diferencia de la artista potencial es que escogen un elemento de esa lista, se proponen hacerlo realidad y se lanzan a ello. Intenta hacer lo mismo.

Si todavía sigues arrastrando los pies... bueno, vale. Esta es la última vez que intento salvarte. Aquí tienes unas sugerencias más para que pongas en marcha tu motor creativo. Mis amigas artistas aseguran que funcionan.

- Escúchate. Apaga todos los aparatos de audio, pon el móvil en modo silencioso y, durante unos minutos, límitate a permanecer sentada. Deja que tus voces interiores se acallen. Posiblemente descubras una especie de «vacío creativo» y, puesto que la naturaleza aborrece el vacío, las ideas y la inspiración lo ocuparán. Si te preguntas: «¿Qué se supone que debe hacer mi artista/creativa?», plantéate esa pregunta al sentarte y luego ignórala. De ese modo estarás creando el espacio para que tu intuición te revele lo que realmente piensas: lo que te preocupa, quizás, o lo que quisieras estar haciendo. No te levantes de un salto en cuanto sientas inquietud. Dale tiempo a tu «ojo interno» para centrarse. Puede que tengas que hacer esto unas cuantas veces antes de que la intuición te revele una de sus perlas, pero, créeme, vale la pena esperar.

- ¿Qué hacías de niña? Todos los niños son creativos. Aún no siguen las normas sociales ni nadie les ha dicho de qué color deben pintar una vaca. Recuerda lo que más te gustaba hacer de pequeña. Seguramente era algo creativo: pintar, dibujar, tocar un tambor o un piano de juguete, jugar a disfrazarte o a ser bailarina. O, simplemente, soñar despierta. Muchas de las artistas que conozco se pasaron la infancia inmersas en un mundo imaginario de amigos inexistentes, monstruos y criaturas extraordinarias, y luego contando o representando historias acerca de ellos. No estoy sugiriendo una regresión a la niñez. El arte se crea en el presente con ideas e imágenes actuales. Sin embargo, recordar lo que hacía fluir tus «jugos creativos» en esa época puede ayudarte a entrar en contacto con la energía creativa que posees ahora.

- Mira por ahí. Te lo recomiendo vivamente. Ve de tiendas, no con intención de comprar (si algo te llama la atención, puedes volver en otro momento a por ello). La finalidad es que el país de las maravillas de tu imaginación se dé el lujo de una estimulante entrada de información.

Una escritora me contó que, cuando se queda sin inspiración, se va a unos grandes almacenes y se pasea despacio por los pasillos, deambulando sin más. Mira aquí una bufanda, allí una cartera, un expositor, una clienta que lleva un extraño sombrero y brazaletes hasta los codos. Al cabo de una hora o poco más, regresa a su mesa de trabajo. Invariablemente, según ella, en ese momento le vienen a la cabeza imágenes nuevas, o una frase o un párrafo con los que estaba luchando se resuelven por sí solos. Un pintor me dijo que pasa ratos en el mercado de flores al por mayor. No pinta flores, sino enormes telas abstractas al óleo de tonos vivos. Saca la inspiración del revoltijo de colores de los puestos del mercado.

- Dedícate a un trabajo creativo. Muchas artistas y aspirantes a artista sienten una fuerte necesidad de introducir más creatividad en su vida profesional cuando conocen mejor este arquetipo. Quizá no sea lo más práctico dejarlo todo y dedicarte exclusivamente a pintar, escribir o estudiar danza, pero puedes elegir un trabajo o una carrera profesional que te permita aplicar tu talento. Sé creativa en la búsqueda y no te limites a las opciones obvias, porque incluso algo en apariencia tan prosaico como trabajar para una organización sin ánimo de lucro puede ser muy creativo si, por ejemplo, te ocupas de la decoración de la gala anual para recaudar fondos o de actualizar la página web y crear un enlace con las redes sociales.

Incluso cuando tienes claro que la artista/creativa te define, no hay garantía de encontrar el modo perfecto para que se exprese. El pensamiento tradicional y las viejas pautas psicológicas ponen obstáculos a tu creatividad cuando menos te lo esperas. Para desarrollar al máximo la artista/creativa tienes que saber necesariamente qué te impulsa a

proseguir y qué te induce a echarte atrás.

Qué te fortalece

- Refinar de manera consciente tu singular punto de vista artístico, tu estilo personal.
- Agudizar tu «ojo artístico» experimentando con el color, las texturas y las formas.
- Rodearte de gente creativa que te inspire.
- Confiar por completo en tu instinto creativo.
- No olvidar que naciste para la expresión artística.
- Alimentar tu imaginación bebiendo de todas las artes, no solo de la que hayas elegido.
- Estar al día en cultura para abrir tu mente a lo nuevo.
- Alimentar todos tus sentidos (el gusto, el tacto, la vista, el oído y el olfato) para estimular tu creatividad y enriquecer tu vida interior.
- Cultivar la intuición, la mejor amiga de la artista/creativa.
- Mantener una actitud positiva. La creatividad se nutre de optimismo.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Compararte con otros artistas. Colabora en lugar de competir y aprende de tus colegas.
- Desear que se reconozca tu talento. Céntrate en crear arte; todo vendrá a su tiempo.
- Querer encontrar tu estilo de inmediato. Cultiva la paciencia.
- Sucumbir a los cambios de humor que acompañan a la presión por crear. Levántate y muévete: las caminatas, el yoga, los deportes, el baile y las artes marciales te subirán el ánimo.
- Regodearte en el arrepentimiento. «Debí intentarlo» es una idea que te mantiene anclada en el pasado. Céntrate en el presente. El arte se crea aquí y ahora.
- Equiparar éxito a ganancia económica. Si puedes alimentar a tu familia, dedicarte a tu arte y, alguna que otra noche, derrochar un poco, sé feliz.

DECÁLOGO DE LA ARTISTA

- Dedico a diario un tiempo a crear, dando rienda suelta a mi imaginación.
- Tengo amigos y mentores que apoyan mi visión artística y mi estilo de vida creativo.
- Me rodeo de cosas hermosas que me inspiran.

Tengo la paciencia de crear sin obtener una ganancia inmediata.

Afirmo mi talento todos los días, sin preocuparme de la opinión de los demás.

REFLEXIÓN FINAL

La artista se siente por naturaleza llamada a vivir de una manera creativa. Es un privilegio poseer dotes artísticas, talento artístico. Cultiva el tuyo. No reconocerlo sin duda te hará sufrir.

La atleta

Familia: *Físicas.*

Otras manifestaciones: *Marimacho, aventurera, mujer que pasa mucho tiempo al aire libre, competidora.*

Misión vital: *Experimentar la vida a través de la potencia y la fortaleza física.*

Desafío: *Respetar las capacidades y limitaciones de tu cuerpo.*

Lección primordial: *Tener en cuenta y afrontar la vulnerabilidad del cuerpo humano.*

Gracia definitoria: *Resistencia.*

Lado oscuro: *La fortaleza física es suficiente para alcanzar cualquier objetivo en la vida.*

Faceta masculina: *Atleta, amante de las emociones fuertes.*

Mito del atleta: *Iron Man o Iron Woman; la persona obsesionada con sobrevivir a las catástrofes.*

Pautas de comportamiento y características: *La atleta...*

- *se cuida mucho,*
- *disfruta de las actividades que suponen un reto físico,*
- *es tremendamente competitiva pero siempre juega limpio,*
- *incorpora los masajes y las terapias corporales a sus hábitos de salud,*
- *se relaciona con otros atletas de quienes consigue apoyo y en quienes se inspira.*

Desafío al modo de vida: *Además de atleta, ¿qué soy?*

MISIÓN VITAL

La misión de la atleta es adquirir sensación de poder e identidad mediante el desarrollo físico. Conseguir el control del cuerpo es la base de su autoestima. Para la verdadera atleta los deportes no son únicamente un juego o un medio para hacer ejercicio. Como me dijo una: «Competir es poner “la razón de mi existencia” en juego.» Cualquiera que haya visto competir a una atleta lo sabe. Su profunda pasión no es sin embargo patrimonio exclusivo de las atletas de hoy en día, sino que lleva definiendo este arquetipo desde la Grecia clásica. Los Juegos Olímpicos fueron su cuna, el origen del ideal del cuerpo perfecto y las normas de la competición. Los olímpicos celebraban la

potencia y la belleza del cuerpo masculino a la vez que su fuerza y su resistencia. En la actualidad, muchos siglos más tarde, el modelo del atleta perfecto y el código de honor de la competición siguen intactos. Esperamos de los atletas que jueguen limpio, no se dopen y nunca acepten sobornos para amañar los resultados, aunque de hecho a veces no respeten esos parámetros de conducta.

Los antiguos griegos no solo nos han legado la imagen del cuerpo perfecto sino también una guía para su desarrollo. La agilidad y la resistencia del atleta rozan el ideal del casi absoluto control del cuerpo humano. Para los antiguos griegos, lograr tal perfección física era todo cuanto un mortal podía acercarse a la naturaleza divina. Nos siguen asombrando los cuerpos tonificados; consiguen que el resto de los mortales anhelemos una pizca de su tremenda dedicación a conseguirlo: «Me propongo ir al gimnasio tres días a la semana.»

No es que no haya habido cambios significativos en el atletismo desde los primeros Juegos Olímpicos. Para empezar, en un mundo antaño exclusivamente masculino, hoy en día la mujer pisa fuerte. La atleta está firmemente plantada en la conciencia de este arquetipo. Las atletas son respetadas competidoras en muchos deportes; de hecho, en las Olimpiadas de 2012 había más mujeres que hombres en el equipo estadounidense. Aunque a las atletas profesionales les queda todavía un trecho por recorrer antes de ser tan valoradas como los hombres en cuanto a su rentabilidad comercial, han demostrado estar tan capacitadas como ellos para ganar e igualmente decididas a lograrlo.

Fuera del campo deportivo, las mujeres que obedecen al arquetipo de la atleta han demostrado su valía. Ahora la definición «atlética» abarca todo el espectro de actividades y ocupaciones que requieren estar en forma, como la danza, cualquier disciplina gimnástica, el yoga o las artes marciales, todas ellas opciones físicamente exigentes y que requieren mucha disciplina.

En los últimos años, el acento en el buen estado de forma y la posibilidad de acceso a gimnasios y clubes deportivos ha despertado el arquetipo del atleta en millones de personas. Los gimnasios funcionan las veinticuatro horas, los siete días de la semana. Hacemos *spinning*, nadamos, practicamos *kickboxing*, levantamos pesas y nos contorsionamos de cien maneras distintas en las clases de yoga con el único fin de satisfacer el apetito del atleta que llevamos dentro por estar en forma.

Las atletas sois gente de tierra: estáis en conexión con vuestro cuerpo y os sentís a gusto con vuestra forma física. No necesitáis participar en una carrera ni hacer pesas para disfrutar de los beneficios de este arquetipo.

A muchas atletas les gusta pasar tiempo al aire libre, en plena naturaleza, pero, aparte de eso, la misión vital de la atleta se expresa con un estilo de vida muy físico, muy táctil. La mayoría de quienes encarnan este arquetipo disfrutan trabajando con las manos en actividades como la carpintería, la restauración de muebles o las reformas del hogar.

Estáis orgullosas de vuestra fuerza, prueba de salud y vitalidad. No es de extrañar, por tanto, que el envejecimiento sea el enemigo natural de la atleta, un arquetipo que

alcanza su plenitud en la juventud, mientras que otros tienen décadas para madurar y enriquecerse. Nuestra cultura, desde luego, está obsesionada con la juventud. Los libros sobre antienvjecimiento tienen el éxito asegurado por falaz que sea su contenido, y la industria de la cosmética consigue ventas de miles de millones con la promesa de que con una pizca de esto y un poco de aquello nos quitaremos diez años de encima.

El desprecio social por el envejecimiento ha dado lugar a la atleta de la eterna juventud, una variante del arquetipo embarcada en una carrera contra el tiempo, carrera que, por supuesto, no puede ganar. La adoración que sentimos por la juventud nos lleva a creer que, si forzamos al máximo nuestro cuerpo, lograremos lo imposible y venceremos el envejecimiento. Un objetivo tan exigente obliga a las atletas de la eterna juventud a adaptarse a otras exigencias igualmente extremas. La dieta estricta, la obsesión por las vitaminas, las bebidas sanas y las rutinas rigurosas de entrenamiento y *fitness* no son en el fondo más que un intento de detener el paso del tiempo.

El taoísmo nos enseña que todo contiene su opuesto y que todo polo tiene su contrario. El polo opuesto de la atleta de la eterna juventud, obsesionada con su físico, es la atleta inactiva, que sueña con entrenarse y habla de ir al gimnasio pero acaba sentada en el sofá delante del televisor: viendo un canal de deportes, claro.

Las atletas inactivas desean conectar con su cuerpo: darían cualquier cosa por levantarse una mañana insufladas del irresistible impulso de ir al gimnasio. Pero eso, simplemente, no sucede nunca.

Las atletas inactivas están distanciadas de su cuerpo, a menudo peligrosamente. Bastantes obedecen también al arquetipo de la intelectual y viven bajo el hechizo autoinducido de que un día realmente harán ejercicio. Estos dos extremos, la atleta de la eterna juventud y la inactiva, son vástagos de la atleta purista que reflejan el cambio de valores de nuestros tiempos. Hasta que superemos nuestra obsesión por la juventud y nuestra aversión a envejecer, estos arquetipos formarán parte de nuestro inconsciente colectivo. Mientras tanto, en una sociedad ávida de héroes, nos aferramos a los atletas como sustitutivo, precisamente porque han alcanzado metas sobrehumanas.

Michael Jordan, por ejemplo, no era considerado un héroe por haber realizado el clásico viaje iniciático para encontrarse a sí mismo, sino por su destreza sin parangón en la pista de baloncesto. Alentaba a los niños a tener grandes sueños y a esforzarse un poco más en el juego. Tiger Woods, por su parte, iba camino de convertirse en el héroe supremo del golf hasta que cayó en desgracia, y no por su falta de capacidad como golfista, sino por su falta de honestidad.

Cuando los atletas no satisfacen nuestras expectativas, los juzgamos con dureza. Nadie parece ser indiferente a ellos, sobre todo quienes comparten ese arquetipo. Las atletas también están alcanzando la condición de leyenda, sirven de inspiración a las aficionadas al deporte y a las jóvenes aspirantes a atleta. Las estrellas del tenis como las hermanas Williams y Maria Sharapova no solo son un reclamo para el deporte que practican, sino un ejemplo de fortaleza y buen estado físico para las mujeres que desean

estar en forma.

La mayoría de los asiduos a gimnasios y clubes deportivos nunca serán integrantes de un equipo olímpico, ni aspiran a serlo. Pero los estándares de forma física que ejemplifican en la actualidad los atletas destacados de ambos sexos están contribuyendo a elevar el nivel de forma física del resto de arquetipos, porque empezamos a entender lo que nos es físicamente posible conseguir.

Evidentemente, el actual arquetipo del atleta es mucho más complejo que en los días de la Antigua Grecia. Lo que sigue siendo igual es que la atleta que llevas dentro es una parte fundamental de tu vitalidad y un arquetipo con una misión vital dinámica. Tal vez nunca empuñes una raqueta de tenis ni te cuelgues de unas barras asimétricas ni superes un récord de doscientos metros braza, pero tu atleta es quien te hace desear oler el mar o pasear por una colina o andar por el desierto o entrenarte para un maratón. Al cabo del día, el arquetipo de la atleta está mejor que nunca cuando te has tratado como un resistente, impresionante y extraordinario ser vivo que, además, envejece. El camino de la atleta es vivir bien y sabiamente, envejecer bien y sabiamente, con un cuerpo saludable y en forma y una mente despierta.

DESAFÍO

Si algo hay que un atleta no quiere oír es: «Tu cuerpo ha llegado al límite.» He visto a algunos cruzar la frontera y pasar de entrenarse con dedicación a abusar del entrenamiento, para obligar a su cuerpo a adquirir más fuerza muscular o a curar más deprisa de lo humanamente posible. Tanto si eres una atleta seriamente determinada a entrenar cinco días a la semana como si eres alguien que, con suerte, lo hace tres horas a la semana, tienes que conocer las capacidades de tu cuerpo. Quizá tengas ambiciones físicamente inalcanzables para ti, por mucho que te entrenes.

Como atleta, tienes una responsabilidad fundamental con tu cuerpo: conocer tus necesidades físicas de los pies a la cabeza. Si tienes la columna desviada, tendrás que acudir al quiropráctico e incluir el tratamiento como una parte esencial de tu rutina de entrenamiento. Debes asegurarte de que las zapatillas deportivas que usas son las que más te convienen. (Parece una obviedad, pero, a menos que tu patrocinador te entregue unas Nike cada tanto, es fácil que postergues la compra de unas zapatillas nuevas.) Y cuando tu cuerpo te avisa con dolores, tienes que hacerle caso. Como tu estado físico en general es mejor que el de la mayoría, puede que ignores esa punzada persistente. Pero muchas pequeñas molestias al final indican algo, y puede que algo grave.

Todo atleta concienzudo tiene bajones y se ve forzado a elegir las terapias que más le convienen. Ignorar el dolor puede dificultar la curación. El dolor le indica a tu cuerpo que tu intuición no está conectada con el centro interno de comunicación diseñado para mantenerte sano. Todos hemos leído acerca de atletas profesionales que han competido

con un esguince o algún hueso roto y han acabado meses sentados en el banquillo.

Las personas activas, como las ociosas, están expuestas a los accidentes. Sin embargo, como atleta, naciste consciente de tu cuerpo. Tienes la ventaja de estar por naturaleza centrada en tu organismo, de sentirte cómoda con tu forma física, de ser inherentemente consciente de la fuerza y las limitaciones de tu cuerpo y de lo que te desequilibra. Tu desafío es mantenerte alineada con tu centro natural: prestar atención cuando no lo estás y hacer lo necesario para volver a centrarte. Si eres una atleta, pon este recordatorio donde puedas leerlo a menudo: «Nadie gana una carrera estando descentrado.»

LECCIÓN PRIMORDIAL

Para este arquetipo la lección es afrontar la vulnerabilidad del cuerpo y, por tanto, la naturaleza temporal de la vida: aceptar que el envejecimiento es un hecho y el declive de la fuerza y el vigor son inevitables. La atleta alcanza su plenitud en las primeras décadas de la vida, a diferencia de arquetipos como el de la cuidadora, la maestra y el padre/la madre, que adquieren sabiduría y mejoran a medida que maduran.

Cuando el cuerpo llega a la cuarta década, los dolores y los achaques empiezan a rivalizar con la velocidad y la agilidad. La realidad de la vida se hace escuchar con la paulatina disminución de las cualidades que la atleta más valora. Gracias a unos buenos hábitos de vida, la «crisis de los cuarenta» se supera. Sin embargo, ni siquiera los mejores hábitos para mantenerse en forma pueden detener el paso del tiempo. No deseamos afrontar nuestra vulnerabilidad, y en esto la atleta tiene ventajas de las que carecen otros arquetipos, precisamente porque para este hay que vivir la vida física y mentalmente. La atleta que llevas dentro está en su salsa cuando adoptas hábitos saludables para potenciar al máximo tu fuerza y flexibilidad sin olvidar el bienestar mental que te permite la plenitud de forma. Estás «arquetípicamente diseñada» para ocuparte de cualquier parte de tu cuerpo que requiera atención. A pesar de todo, la presión social por mantenerse joven es un desafío mucho mayor en estos tiempos para una atleta que el proceso físico de envejecimiento en sí. Vivimos en un mundo en que el miedo a envejecer está tan extendido que es prácticamente imposible escapar a él. Los aspectos mentales y emocionales del envejecimiento son incluso más agresivos que los cambios físicos, que se soportan bien con una alimentación sana, ejercicio y unos buenos hábitos de salud. Los hábitos de salud emocional son harina de otro costal y nos exigen realizar otro tipo de esfuerzos. Pero para la atleta, como para cualquier otro arquetipo, cultivar el equilibrio mental es tan beneficioso como llevar una vida activa.

GRACIA DEFINITORIA: RESISTENCIA

La resistencia es la gracia de la atleta. El don de la resistencia es una fuerza exquisita que empuja a hacer lo imposible y continuar en los momentos más difíciles. La resistencia es una clase de don que se manifiesta cuando tienes por delante un largo camino o te hace falta entregarte en cuerpo y alma a un propósito. Como atleta, necesitas resistencia para mantenerte, sanar y renovarte, porque cuando estás de bajón no es fácil mantenerte en forma. Tienes que obligarte a levantarte de la cama por la mañana, arrastrarte hasta el gimnasio, ejercitarte hasta la extenuación y luego darte una ducha para recuperarte. Mantenerse en forma es un compromiso y a veces no se notan los resultados hasta pasados unos meses. La resistencia te impide abandonar. Todos hemos oído acerca de personas que han perdido una pierna pero han decidido encontrar el modo de seguir practicando deporte. Fortalecidas por el don de la resistencia, no solo consiguen correr maratones o nadar carreras de relevos, sino que se convierten en una fuente de inspiración para muchos otros en lo que a sobreponerse a la desgracia se refiere. El velocista surafricano Oscar Pistorius no ganó ninguna medalla en los Juegos Olímpicos de 2012, pero hizo historia por ser el primer doble amputado en competir con corredores sin ninguna discapacidad. El don de la resistencia tiene el poder de disolver al saboteador interior que se impone en nuestros momentos de debilidad para hacernos la clase de sugerencias que deberíamos ignorar, por ejemplo: «Hoy estás demasiado cansada para entrenarte» o «¿Qué más da dejar la rutina por un día?».

«Dame la gracia de superar la debilidad de mi propia naturaleza.» Esta sencilla y breve plegaria puede aportarte la suficiente determinación para mantenerte fiel a tu rutina de entrenamiento o tu terapia.

Aquí tienes algunas ideas que te ayudarán a reconocer el don de la resistencia:

- La resistencia influye en ti con pensamientos como: «No te rindas.»
- La resistencia te inspira en los momentos de debilidad aportando a tu mente valores espirituales como lo mucho que tu vida significa para los demás y todo el amor que te queda aún por ofrecer, lo que te impulsa a continuar.
- La resistencia late a menudo en tu plexo solar, eclipsando los sentimientos de vulnerabilidad que te debilitan y quieren apartarte del camino más arduo.
- La resistencia se basa en sí misma, demostrándote que puedes soportar cualquier cosa. Eres infinitamente más fuerte de lo que crees.

LADO OSCURO

Recuerdo la primera vez que escuché la historia de David y Goliat, los personajes

arquetípicos que simbolizan la inteligencia enfrentada a la fuerza. La lección me pareció evidente: la inteligencia es más valiosa que la fuerza descerebrada. Pero a pesar de las innumerables veces que se ha contado y se cuenta esa historia, solemos ignorar la sabiduría que encierra y decidimos usar la fuerza por una razón: porque obtenemos una gratificación inmediata. Aunque sabemos que con zarandear a alguien o gritar y vociferar no se consigue nada, la descarga de tensión del momento nos hace creer que hemos ganado terreno. Goliat, por supuesto, encarna el arquetipo del matón, una de las facetas de la cara oscura del atleta. Intimidado por la gente que considera que le supera en inteligencia, talento o carácter, el matón recurre a la fuerza para humillar a cualquiera que esté en peor condición física. (La matona suele escoger como blanco a chicas a las que considera socialmente una amenaza.) El atleta matón se guía por la creencia de que el quebranto del cuerpo es suficiente para acabar con la voluntad de una persona: derriba a tu oponente y déjalo tendido en la colchoneta. Lo que el matón olvida es que eso mismo también puede volverse en su contra: por eso se puede acabar con un matón de un puñetazo certero.

El detonante del lado oscuro del atleta matón es el miedo a la derrota, la humillación y la dominación. Estos temores están tan presentes en su psique que el atleta matón se convierte en una fuerza preventiva que actúa para derribar cualquier potencial blanco antes de que este lo ataque. Este arquetipo en particular abunda mucho en nuestra sociedad, sobre todo en el sistema educativo y en la calle.

Hay una tendencia reciente en los deportes a una mayor violencia, y no solo en el boxeo o la lucha libre, no solo por parte de los que acaban sancionados en un estadio de fútbol o en un campo de hockey. El deporte cumbre del atleta matón es la lucha dentro de una jaula octogonal de diez metros de diámetro donde dos oponentes combaten como gladiadores mediante una combinación de artes marciales. Los competidores se rompen una pierna o un brazo y sufren otras heridas a cambio de una recompensa económica. Este tipo de lucha ha eclipsado el boxeo y la lucha libre en popularidad y ha despertado el antiguo apetito romano por los deportes sangrientos. Aunque a los contrincantes no se les permite luchar a muerte, el estilo de la competición, unido al dramatismo visual del encierro en la jaula, ha elevado el listón de lo que un atleta debe lograr, y soportar, para ser el mejor. Aunque es justo reconocer el gran nivel de dominio de las artes marciales de los luchadores, este deporte es una manifestación del lado oscuro del arquetipo del atleta. Como la lucha hasta la muerte de la novela *Los juegos del hambre*, llevada posteriormente al cine, la lucha en una jaula ha despertado uno de los apetitos más oscuros del ser humano: el deseo de ver al fuerte derrotar al débil.

La debilidad nos inquieta, nos recuerda nuestra propia vulnerabilidad. Detestamos que nos derroten o pensar que somos frágiles. Apoyando a los atletas que, simbólicamente, presentan batalla en nuestro nombre (en eso consiste ser fan), tenemos la sensación de estar manteniendo a raya nuestra debilidad y la de nuestra sociedad.

El atleta matón, machacando a su oponente, nos hace creer por un momento que

hemos derrotado nuestra propia vulnerabilidad y que estamos por encima de ella.

FACETA MASCULINA

Si bien hay mujeres con el arquetipo del atleta que practican deportes de alto riesgo y afrontan retos en solitario, los atletas son más propensos a realizar actividades extremas como dar la vuelta al mundo en globo aerostático, escalar el Everest, participar en carreras de Fórmula 1 o lanzarse desde un helicóptero para esquiar fuera de pistas. Para el buscador de emociones fuertes, la descarga de adrenalina de un deporte de alto riesgo es una forma natural de lograr una experiencia sublime. Como alguien me dijo: «Cuanto mayor el riesgo, mayor la concentración. Tienes que estar totalmente concentrado en lo que haces o metes la pata. Las consecuencias de la distracción pueden ser letales.»

La estimulante sensación de sentirse totalmente vivo es la recompensa para los buscadores de emociones; por eso se ponen en situaciones extremas, situaciones cuya exigencia borra temporalmente cualquier otra preocupación o angustia. Los deportes extremos son un atajo para llegar a un estado de dicha mental a través de la fuerza física.

MITO DEL ATLETA

El Iron Man o la Iron Woman son la nueva elite que ha resucitado lo mejor que este arquetipo encarna: el orgullo de dar lo mejor de ti en una competición deportiva. En el triatlón de larga distancia, también conocido como Ironman, los atletas empiezan nadando 3,8 km, después recorren en bicicleta 180 km y, por último, corren un maratón de 42,195 km. Aunque estos hombres y mujeres compiten sin duda entre sí, también hablan con mucho orgullo de lo que significa para ellos terminar esta prueba de resistencia. Una atleta llamada Marianne Carrero, que se entrenaba para el triatlón de larga distancia, me dijo: «Participo en la prueba por mí. Cada vez que un atleta cruza la línea de meta, los demás le están esperando, gritándole: “¡Lo has conseguido! ¡Eres un Iron Man!” Cuando logras esa condición, ya nunca pueden arrebatártela.»

La fuerza y el vigor físicos combinados con la inteligencia y la adaptabilidad son los ingredientes de la última incorporación a la familia de la atleta: la nueva superviviente. Popularizada por numerosos *reality shows* de televisión en los que personas atléticas afrontan retos físicos difíciles y extravagantes, la nueva superviviente encarna otro aspecto primario de la atleta: el instinto de hacer lo que sea para seguir con vida. Hoy en día, en nuestra sociedad, la fuerza física es la clase de fortaleza más apreciada y el mito de la nueva superviviente es que esa fuerza física basta para sobrevivir. De hecho, la nueva superviviente, además de oler a sudor, es sexy, dura y salvaje. Pero la verdad es que el sudor, el atractivo, la dureza y la fiereza no bastan para sobrevivir. La nueva

superviviente olvida que la inteligencia y la fortaleza emocional son esenciales para una vida exitosa.

Estas dos variedades de atleta se sitúan en los polos opuestos del arquetipo. La nueva superviviente utiliza la fuerza para destruir a sus competidores mientras que el Iron Man o la Iron Woman, a pesar de ser igualmente competitivos, son capaces de celebrar los logros de sus compañeros atletas.

DESAFÍO AL MODO DE VIDA

Para la atleta, la pregunta incómoda es: «¿Qué soy aparte de atleta?» El entrenamiento y la disciplina que requiere estar en perfecta forma física deja poco tiempo para algo más. La mayoría de las atletas no pueden competir muchos años, así que es imperativo que, tanto las profesionales como las aficionadas que se entrenan duro y ven cerca el final de su carrera, hagan planes para la siguiente etapa de su vida.

Nadie es una cosa únicamente. Con independencia de cuánto te hayas dedicado a ser una atleta de primera, no eres solo lo que tu cuerpo es capaz de conseguir. Incluso si te ganas la vida con un trabajo relacionado con el deporte, ya sea como entrenadora personal, masajista o profesora de yoga, no eres solo eso.

Todos nos enfrentamos al desafío que representa salirnos de los parámetros de nuestra identidad arquetípica pero, para la atleta, el reto puede ser particularmente difícil porque la fuerza y las habilidades en que confiaba plenamente empiezan a fallarle. Nunca es demasiado pronto para que una atleta se plantee lo que hará a continuación. Ahí están como ejemplo atletas de fama mundial que, todavía muy lejos de retirarse, invirtieron tiempo en abrir un restaurante, una franquicia, crear una línea de ropa o sacarse un título universitario. ¿Qué identidad o identidades que no sean la de atleta posees? ¿Qué otros talentos o habilidades tienes que mejoran tu autoestima tanto como la vida en las pistas o en el campo de juego? La sabiduría nos aconseja no apostar todo a una sola carta, sobre todo a aquella de la que extraemos nuestro poder personal. Si la enfermedad o un accidente o, inevitablemente, la edad, te impiden llevar el estilo de vida del que habías disfrutado anteriormente, ¿a qué recursos internos recurrirás?

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA ATLETA?

No hace falta preguntarse si una tiene este arquetipo. Las atletas son inconfundibles, y no solo por los trofeos alineados en la estantería o porque tienen el armario lleno de ropa deportiva; ni siquiera por los músculos bien desarrollados que proclaman a gritos su condición. Como sucede con otros arquetipos, hay patrones de comportamiento que nos indican que alguien es una atleta.

Aunque ya estés segura de serlo, puede que conozcas a alguien que le gustaría saber más acerca de este arquetipo. Esa persona, o tú misma, podéis consultar las siguientes pautas de comportamiento y las características de la atleta.

- Eres por naturaleza compasiva y te preocupa el bienestar de los demás, así que te sientes impulsada a actuar en consecuencia.
- Tu punto fuerte es alimentar a la gente. No puedes ignorar una petición de ayuda.
- Eres la persona a la que acuden amigos y familiares para obtener apoyo emocional.
- Te atrae o ya ejerces un oficio relacionado con atender a las personas, como la enfermería, la psicoterapia, la asistencia social, la geriatría, el magisterio, la cocina o la puericultura.
- Acabas ocupándote de los demás, quieras o no.
- Estabas destinada a ser la que cuida de la familia. Ya de niña te encargabas de tus hermanos pequeños.
- Suelas dar más de lo que recibes.
- Te resulta imposible alejarte de alguien que está bajo tu cuidado, aun en tus momentos de mayor frustración.
- Suelas intuir lo que alguien necesita antes de que lo pida.
- Sacas lo mejor de los demás. La gente te dice que sabes escuchar.
- Tu vocación es ayudar. Pones las necesidades del prójimo por delante de las tuyas.
- Eres un ejemplo de compasión y generosidad.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA ATLETA

Como deportista te sientes orgullosa de ser poderosa, pero eres consciente de que el poder es algo más que fuerza física y capacidad atlética. También es un componente vital mental y emocional de los logros atléticos. Un cuerpo en buena forma es la sólida plataforma que te sirve de base. Un intelecto bien desarrollado y el equilibrio emocional te convierten en una atleta completa, capaz no solo de lograr proezas físicas, sino también de llevar una vida exitosa y satisfactoria.

Aquí tienes algunas directrices y costumbres para cultivar todos los aspectos de tu arquetipo:

- Mantente al día. No hace falta decir que probablemente conoces las últimas técnicas y materiales para tu actividad física o deporte. Pero ¿estás al corriente de las ideas más recientes en los campos de la nutrición, el entrenamiento y la psicología del deporte? Asiduamente se publican nuevas investigaciones que actualizan y cambian a veces radicalmente lo que sabemos sobre el cuidado de todo deportista. Selecciona unos cuantos sitios web de confianza y entra en ellos periódicamente. O programa tu lector de contenidos para que te suministre información actualizada de las páginas

que te interesan. El sitio web del American College of Sports Medicine (www.acsm.org) ofrece noticias, investigaciones y un boletín vía correo electrónico. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology* (www.athleticinsight.com) te mantiene al día sobre nuevas investigaciones y contiene valiosos enlaces.

- **Inspírate.** Aprende de los grandes talentos deportivos del pasado y el presente. Lee biografías o ve documentales sobre figuras icónicas como Jackie Robinson, Mohammed Ali, Jesse Owens, Billie Jean King y Lou Gehrig, que rompieron las barreras de la raza, el sexo y la enfermedad para convertirse en modelos de resistencia contra viento y marea. ¿Qué habilidades desarrollaron para llegar a lo más alto? ¿Qué desafíos superaron? ¿Qué puedes extraer de sus historias y aplicar a tu propia vida o carrera deportiva?
- **Ve a tu ritmo.** Trabaja con tu cuerpo —no contra él— para mantenerte en forma y activa más tiempo. Si no tienes quien te entrene, busca a alguien que te ayude a establecer un programa adaptado a tu nivel de actividad y tu edad y que tenga en cuenta cualquier lesión que padezcas (o que hayas padecido). No te conformes con una rutina estándar. Te sorprendería cuántos instructores inexpertos imponen a personas de cuarenta y cinco años un entrenamiento que alguien de veinte encontraría demasiado duro. Tu objetivo es realizar ejercicio de manera óptima, sean cuales sean tu edad y tu forma física.
- **No hagas un solo tipo de ejercicio.** ¿Recuerdas lo mucho que te divertías en clase de gimnasia cuando eras niña? Cada semana un ejercicio o un deporte diferente: barras para ejercicios de brazos, voleibol, volteretas en las colchonetas de gimnasia... En vez de realizar la misma actividad física un día sí y otro también, ve cambiando. Piensa en las estrellas del baloncesto que juegan al golf, en los futbolistas que practican baloncesto. Si sueles entrenar sola, únete a un equipo del gimnasio. Si eres jugadora de equipo, sal sola a hacer surf o a montar en monopatín. No tienes por qué ser buena. Hazlo por el simple placer de hacerlo y para mantener la mente y el cuerpo a punto para aprender algo nuevo.
- **¿Quién soy?** Si estás tan identificada con tu yo atleta que el resto de tu vida es un vacío, ha llegado el momento de que amplíes tu autodefinición. Mira a la gente que admiras y fijate en qué la mueve, de dónde saca su fuerza. No solo otros atletas, porque puede que estén en la misma situación que tú. Piensa en los talentos que posees y nunca usas, en los intereses que has descuidado. Aplica las habilidades que has desarrollado como atleta (la concentración, la perseverancia, la capacidad de aprender) a otras actividades. Convierte en un juego el hecho de descubrir más sobre ti misma.

El arquetipo de la atleta personifica la fuerza, pero quizá podrías estar administrando ese poder tuyo de una manera más eficaz. Aquí tienes unas cuantas sugerencias para encontrarla o para recuperarla si has empezado a perderla.

Qué te fortalece

- Seguir una rutina. Te va mejor con disciplina, dentro o fuera del terreno de juego.
- Animar a otros. Al apoyar a tus compañeras subes el listón de todas. Compite sin intentar machacar a tus oponentes.
- Servir de ejemplo. Los jóvenes admiran a los atletas. Sé una embajadora de tu deporte.
- Tutelar. Enseñar a alguien es una buena manera de mejorar tus propias capacidades y una buena forma de estar en contacto con tus hijos.
- Expandir la mente. No eres solo un cuerpo bello. Desarrolla la mente y el espíritu y enriquecerás tu vida.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Forzar tu cuerpo hasta el punto del dolor. Tómate tiempo para dejar que tu organismo se recupere.
- Ser atleta solo mentalmente. No te prometas que vas a empezar a hacer ejercicio «mañana». Consigue que una amiga te acompañe al gimnasio y corra en la cinta a tu lado.
- Creer que ejercicio es sinónimo de medicina preventiva. Es necesario, pero no suficiente para tu salud y tu bienestar general. También tienes que comer sano, hacerte un chequeo cada tanto y dejar de preocuparte por lo que no tiene remedio.
- Ser mala perdedora. Los malos perdedores arruinan el juego a todos. Jugarás mejor si tienes en cuenta que gana el mejor.

DECÁLOGO DE LA ATLETA

- Honro a mi atleta interior caminando o yendo en bicicleta en lugar de coger el coche.
- Acepto que mi cuerpo envejece y lo amo por lo que es capaz de hacer hoy.
- Presto atención a lo que como sin fanatismos.

- Alimento mi mente y mi espíritu tanto como mi cuerpo, por lo que puedo ser una persona feliz y completa.
- Me mantengo fiel a mi programa de entrenamiento incluso cuando no tengo ganas de someterme a él.
- Soy más fuerte de lo que creo; pase lo que pase, lo soportaré.

REFLEXIÓN FINAL

Para todas las atletas verdaderas: este es tu momento de gloria. Gracias a lo comprometida que estás con tu bienestar físico y al modo en que te cuidas, contribuyes a imponer un nuevo estándar de salud personal y responsabilidad individual. Al acerlo, estás cambiando el mundo para mejor.

6

La cuidadora

Familia: *Humanitarios.*

Otras manifestaciones: *Madre, amante, hermana, maestra, rescatadora.*

Misión vital: *Cuidar de los demás tal como es incapaz de cuidarse.*

Desafío: *Temor a ser considerada egoísta o incapaz de ocuparse de los demás.*

Lección primordial: *Aprender cuándo ayudar y cuándo no hacerlo.*

Gracia definitoria: *Compasión.*

Lado oscuro: *Resentimiento.*

Faceta masculina: *Este es un arquetipo yin/yang que posee a partes iguales energía masculina y femenina.*

Mito de la cuidadora: *Si no ayudo a los demás, me considerarán egoísta. Tengo que ayudar a la gente o no saldrá adelante.*

Pautas de comportamiento y características: *La cuidadora...*

- *nunca abandona a alguien que necesita ayuda,*
- *es quien se ocupa de la familia,*
- *elige una profesión relacionada con cuidar a los demás,*
- *ayudar a los demás es para ella una vocación,*
- *es un ejemplo de compasión y generosidad.*

Desafío al modo de vida: *Prestarte suficiente atención para enterarte de quién eres en realidad.*

MISIÓN VITAL

Este arquetipo es un ejemplo vivo de compasión, generosidad y tendencia innata a dar respuesta a quienes lo necesitan. Aunque todos compartimos sentimientos como la generosidad y la compasión, estos sublimes atributos constituyen la esencia motivacional de la cuidadora. Las integrantes de esta familia (la cuidadora, la madre, la rescatadora, la maestra) se desviven por ocuparse de los demás.

Las cuidadoras responden a un instinto fundamental: «¿Qué puedo hacer por esta persona? ¿Me necesita para algo? ¿Cómo puedo serle de ayuda?» La misión vital de la

cuidadora es ocuparse de los demás para que sigan adelante. Forma parte de su naturaleza responder si alguien necesita amor, atención o ayuda. No es de extrañar que sea uno de los arquetipos más apreciados, porque todos necesitamos sentirnos queridos. Si te identificas con él, puedes estar segura de que estás hecha para dar y recibir amor y aprecio en esta vida.

Como es un arquetipo centrado en el corazón, posee un arraigado sentido del compañerismo. Busca lo bueno de cada cual y trata de que los caídos se pongan en pie. Las cuidadoras han nacido creyendo en el poder del amor para mover montañas y sanar cualquier herida. Les resulta prácticamente imposible dejar de preocuparse por los demás. Este arquetipo tiene más capacidad que ninguno para percibir las necesidades del prójimo, ya sea alguien de la familia, un amigo, un compañero o un desconocido. Una cuidadora se da cuenta de lo cansada que estás y se presenta al cabo de un rato con la cena preparada. Se presenta con la cena, sí, no a cenar, porque no se queda. La cuidadora intuye en qué momento te hace falta descanso y un plato casero pero no necesariamente compañía y conversación. Su exquisita sensibilidad con los demás suele confundir a quienes no poseen este arquetipo. Si le preguntaran a la cuidadora por qué da tanto si casi nunca recibe nada a cambio, su respuesta sería problemente: «No lo sé. Simplemente soy así.»

Si este es tu arquetipo, tienes, asimismo, una ilimitada reserva de compasión y comprensión. Tu capacidad para dar sin hacer preguntas y alimentar con una constancia que agotaría a cualquiera deja asombrado a todo el mundo. Un pozo sin fondo de fortaleza y vigor, las cuidadoras han nacido para responder de inmediato (suelen ser las primeras en presentarse cuando se produce algún desastre para poner su tiempo, su energía y sus recursos a disposición de quienes han visto su vida arruinada por inundaciones, tornados u otros desastres, ya sean naturales o provocados). Tanto si la crisis es un arañazo en una rodilla como un hogar destruido por un incendio, la cuidadora llegará de inmediato con tiritas, una manta y sus amorosos cuidados.

Las cuidadoras tienden a alimentar. A muchas se las encuentra en la cocina, tratando de que los platos sean no solo sabrosos y nutritivos, sino que el momento de disfrutarlos sea emocionalmente enriquecedor. Alimentar a los demás es la forma definitiva de cuidar para muchas de quienes obedecen a este arquetipo. Es muy probable que una cuidadora tenga una carpeta para las recetas abarrotada con las preferidas de la familia, las que su madre y su abuela ya preparaban antes que ella.

Los hombres que obedecen al arquetipo del cuidador crían a sus hijos con gusto (siempre y cuando sean padres en una etapa en la que estén preparados para darse). Aunque cuidar de los demás es algo natural para este arquetipo, a ellos les hace falta madurar para dar sin resentimiento. Si se ven forzados a cuidar de alguien antes de haber llegado a ese punto, pueden verse en la incómoda situación de no sentirse a gusto con su propia naturaleza.

En su mayor parte, sin embargo, los cuidadores dan sin pensárselo dos veces. No

pueden evitarlo. No hay amabilidad ni consideración que les parezca excesiva. Una cuidadora no se lo pensará dos veces antes de recoger las naranjas que se le han caído a alguien de la bolsa de la compra, o de echarle una mano a una madre que hace malabarismos con los paquetes y un bebé en brazos que se retuerce. Quienes no obedecen a este arquetipo puede que se den cuenta de que alguien necesita ayuda, pero solo se la darán si les conviene, o dudarán en hacerlo porque les da corte acercarse a un desconocido. Sin embargo, cabe recalcar que la capacidad para ocuparse de los demás no es exclusiva del cuidador o la cuidadora. Como seres humanos, tenemos una necesidad inherente de cuidar los unos de los otros. No obstante, algunos arquetipos tienen una excepcional capacidad de prestar ayuda y alimentar, y este es uno de ellos.

La madre, una de sus manifestaciones, está estrechamente relacionada con el cuidado y la alimentación de la familia. Cabe decir también que solo el hecho de que obedezcas al arquetipo de la cuidadora no garantiza que estés madura para alimentar a otros ni significa que no necesites cuidarte. Además, no todas las cuidadoras son iguales. El instinto de cuidar puede expresarse en muchos arquetipos, porque el cariño es una cualidad del corazón, pero es más probable que veamos esa tendencia en miembros del grupo de las cuidadoras: la cuidadora, la madre, la maestra, la hermana, la rescatadora y la compañera.

DESAFÍO

Las cuidadoras sufren la arraigada creencia de que ocuparse de sí mismas, sea del modo que sea, es de un tremendo egoísmo. Puesto que te sientes impulsada a tender la mano a los demás, sueles dejar en un segundo plano tus preocupaciones. Puedes estar ocupada ayudando hasta el punto de olvidar tu hambre o agotamiento.

Con antenas para percibir las necesidades de los demás, sueles desatender los mensajes que tu propio cuerpo te envía e ignorar las punzadas y los dolores que cualquier otra persona interpretaría como un signo de alarma. Un modo de reconocer a una cuidadora es viendo a la persona que va detrás de ella con un bocadillo y rogándole: «¡Para un momento y come algo!»

Tu desafío como cuidadora es aprender a confiar en lo que tu aguda intuición te está diciendo acerca de tus necesidades físicas y emocionales. Si tu arquetipo es la cuidadora, seguro que tus amigos te habrán dicho: «Tienes que tomarte las cosas con más calma. Necesitas ocuparte un poco de ti misma.» A la mayoría de las cuidadoras les encanta la idea de hacer algo por sí mismas (ir a clases de yoga o a que les hagan un masaje, tomarse vacaciones), pero en cuanto alguien se lo sugiere el arquetipo toma las riendas y empiezan a buscar excusas para que nada de eso suceda.

El temor a ser consideradas egoístas o incapaces de ocuparse de los demás es un desafío para ellas. Todos conocemos a personas, sobre todo mujeres, que han dedicado

semanas, meses e incluso años a cuidar de un padre, un cónyuge o un niño enfermo. Invariablemente, se sienten culpables por tomarse algún tiempo para sí mismas. A la entregada cuidadora, incluso salir una noche con amigos le parece una traición, un grave incumplimiento de su deber.

LECCIÓN PRIMORDIAL

Si tu arquetipo es la cuidadora, tienes que aprender a usar tu innata capacidad para cuidar de quien lo necesite, incluida tú. Es fundamental que aprendas a discernir de quién ocuparte, de quién no y cómo cuidar a otros sin sacrificar a ti. También tienes que superar el temor de que, puesto que eres tú quien presta ayuda a los demás, nadie nunca te la prestará a ti. Esta es una lección espiritual que todas las cuidadoras tienen que aprender para su crecimiento interior, así que puedo garantizarte casi al ciento por ciento que vas a encontrarte en situaciones y/o metida en relaciones que te la darán. Pero si te planteas la vida y los retos que te presenta con sabiduría arquetípica, empezarás a darte cuenta de que cada persona que te toca la fibra sensible, cada persona a la que te sientes impulsada a ayudar está contribuyendo a tu aprendizaje, al igual que tú contribuyes al suyo. Una cuidadora sabia sabe cuándo dar, cuándo no dar; sabe cómo dar justo lo necesario y que dar demasiado a alguien es lo peor que puede hacersele. Como cuidadora que da generosa y compasivamente, sabia y francamente, puedes convertirte en una poderosa fuerza benefactora para este mundo, ya sea tu esfera de influencia pequeña o enorme, local o mundial, alcance a un puñado de gente o a toda la humanidad. Un consejo, sin embargo: te costará tiempo y mucha experiencia adquirida con el sudor de tu frente aprender cuándo dar, cuándo no hacerlo y cuándo recibir. Estas son algunas de las lecciones más difíciles de la vida pero, créeme, todos tenemos que aprenderlas.

GRACIA DEFINITORIA: COMPASIÓN

La gracia de este arquetipo es la compasión. Cuando toca tu vida, la compasión cambia el modo en que ves a la gente, te inspira para que le des a alguien una segunda oportunidad o para que confíes espontáneamente en un desconocido de un modo que incluso a ti te sorprende. Tener carácter suele indicar que hemos sido tocados por la gracia. Las cuidadoras están sin duda familiarizadas con eso que yo llamo «golpes de gracia»: ramalazos que las impulsan a responder a una situación compasiva y generosamente.

La gracia tiene otro poder: es una fuerza mística capaz de inducirnos un estado de ánimo mejor, más positivo. El camino de la vida nos brinda incontables oportunidades, maravillosos encuentros y muchas aventuras, pero también nos plantea retos y

obstáculos. A menudo esos desafíos acaban revelándose como nuestras mayores bendiciones, pero mientras pasamos por ellos nos preguntamos: «¿Cómo voy a soportarlo?» Una cuidadora puede sentirse aislada y sobrepasada si la única responsable de dar apoyo emocional a su familia es ella. Pero la gracia de la compasión la saca de este estado. Puede que sea con un cambio de humor repentino que le permite ver el lado cómico de la situación o con una «santa rabia» que hace que decida no dejarse derrotar, sabiendo que por difícil que sea una situación, siempre acaba pasando y la superará.

La gracia de la compasión puede alcanzarte en un abrir y cerrar de ojos, cuando te encuentras con un vagabundo acurrucado en un portal o lees o escuchas que alguien lucha por algo. La compasión nos da unos segundos para detenernos, respirar hondo y recordarnos que solo por hoy todo va bien en nuestro propio mundo y que la vida es un viaje maravilloso.

LADO OSCURO

Puede parecer que la cuidadora merece que la santifiquen, pero incluso las santas tienen sus defectos, y hay un inconveniente, una sombra, en tanta entrega. El inconveniente de dar tanto es el resentimiento, unido a un sentimiento arraigado de falta de aprecio. Las cuidadoras, que tanto se entregan a los demás, pueden sentir que las descuidan o que les falta cariño; sin embargo, les cuesta encarar los sentimientos negativos, sean del tipo que sean. El temor a que no las quieran las hace reacias a mostrarse vulnerables emocionalmente. Sin embargo, los sentimientos que no quieren reconocer consiguen aflorar de algún modo y si se sienten descuidadas, sin ser capaces de admitirlo, pueden expresar su cólera de forma indirecta con un comportamiento pasivo-agresivo.

Este es un típico ejemplo del lado oscuro de la cuidadora. Una mujer a la que conozco, encargada de recursos humanos de una gran empresa, era muy querida por su manera compasiva de tratar a los empleados. Cuando en la empresa empezaron los recortes, una de sus obligaciones era ayudar a los trabajadores cuyo puesto se suprimía a recolocarse en otros departamentos. Sin embargo, las supresiones continuaban y llegó un momento en que le fue imposible ayudarlos a todos a encontrar otro puesto. Cada vez más frustrada con las políticas de los directivos y su propia impotencia ante la situación, empezó a llegar tarde al trabajo. Ese primer comportamiento pasivo-agresivo la llevó a un segundo: se volvió progresivamente más crítica con sus compañeros de trabajo y perdía la paciencia con facilidad, furiosa como estaba de que parecieran ajenos al sufrimiento que ella presenciaba a diario. Al final, un compañero de trabajo y buen amigo suyo le dijo que no solo estaba teniendo unos días malos, sino que estaba en plena crisis personal. Hizo falta esa confrontación para que aquella mujer hablara por fin abiertamente de su sentimiento de fracaso por ser incapaz de ayudar a todos los que lo

necesitaban. Desde el punto de vista arquetípico, pasaba por una «crisis del mito de la cuidadora»: se consideraba responsable de la vida entera de cuantos entraban en su oficina, cuando en realidad solo era responsable de recolocarlos dentro de la empresa, un trabajo que hacía particularmente bien. No obstante, como había asumido un papel de todopoderosa, cuando llegó la crisis se hundió bajo el peso de las exigencias de su extrema preocupación por los demás.

Una sombra de la cuidadora es el arquetipo de la incitadora. Alcohólicos Anónimos, un programa de doce pasos para familiares y amigos de alcohólicos y adictos, está lleno de cuidadores/incitadores, en su mayoría mujeres, que se han hecho cargo de un adicto o de un alcohólico y le permiten continuar con su comportamiento destructivo de consumo. Esta dinámica se da en cualquier situación en la que el cuidado de otro se lleva hasta un extremo insano. Como la cuidadora/incitadora asume paulatinamente la responsabilidad de la vida de la persona necesitada, esta se vuelve cada vez más dependiente y la cuidadora/incitadora acaba resentida con todo. Esto le sucedía a una mujer a la que conocí en uno de mis talleres y que por entonces estaba en plena crisis matrimonial. Llevaba casada casi treinta años con un hombre al que amaba. Lo describía como leal, trabajador, buen padre y emocionalmente necesitado. Ella, por su parte, era vivaracha, dinámica, sociable y aventurera. Dicho así, parece que se trataba de un matrimonio de opuestos, pero si lo analizamos teniendo en cuenta el arquetipo de la cuidadora, le encontraremos un significado más profundo.

La mujer decía que su marido necesitaba muchos cuidados y atenciones y que, al principio de su matrimonio, la había hecho sentirse necesaria. Su necesidad de ser necesaria encontró el compañero perfecto en ese niño eterno dependiente. Todo iba bien hasta que, a los dieciocho años de casados, la mujer desarrolló un cáncer de mama. Entonces fue ella la que necesitó atenciones y apoyo. Le tocaba que le prepararan la comida y encontrarse las tareas hechas. Aunque el hombre sin duda la quería, cuando la enfermedad requirió toda la atención de su mujer, inconscientemente, se resintió del abandono y de tener que darle a ella apoyo emocional cuando toda la vida había sido él quien lo había recibido.

Su relación se habría arreglado rápidamente si la pareja hubiera dicho la verdad arquetípica: si el marido hubiera sido capaz de admitir su resentimiento porque la situación le exigía madurar y cuidar de otra persona aparte de sí mismo; si hubiera sido capaz de admitir que no quería romper con su arquetipo del niño eterno porque tenía miedo de dejar de estar tan necesitado y que, a consecuencia de ello, su mujer ya no se ocupara de él o no le amara. Y si ella hubiera sido capaz de admitir lo dolida que estaba, lo resentida por el hecho de que su marido no supiera ayudarla cuando lo necesitaba.

Por desgracia, ese no fue el rumbo que siguieron las cosas y, en lugar de decirse ambos lo que sentían, el marido se encerró más en el niño eterno y dejó que su mujer recuperara la salud en lo que a ella se le antojaba una cámara de aislamiento. Recurriendo a su propio arquetipo de cuidadora, fue capaz de tender la mano a familiares

y amigos que le dieron su amor durante el proceso de recuperación. Sin embargo, la conducta insensible de su marido le dejó una amargura silenciosa que se instaló en su matrimonio como un huésped indeseado. Después de hablar conmigo, comprendió que tenía dos opciones: seguir reprimiendo su resentimiento o, por fin, revelar cómo se sentía a su marido. Le sugerí que trabajara con un terapeuta experto, porque, aparte de sacar lo que la amargaba, se enfrentaba a la colosal tarea de resquebrajar el mito arquetípico que ensombrecía tanto su vida como la de su marido.

Todos estamos influenciados, si no controlados y, a veces, incluso poseídos por nuestros modelos arquetípicos. Ningunos son más poderosos que los oscuros. Por grande que sea el desafío de encarar esos modelos, los dramas de nuestra vida empiezan a cobrar sentido cuando los entendemos como el discurso arquetípico que en realidad son.

FACETA MASCULINA

Aunque este arquetipo se da más en mujeres, la necesidad de cuidar no es intrínsecamente masculina ni femenina. Los hombres son tan capaces y están tan dispuestos a cuidar de otros como las mujeres. Muchos son maestros o entrenadores, y los que eligen profesiones para ayudar a la gente, como la de bombero o la medicina de urgencias, tienen una auténtica necesidad de servir y cuidar al prójimo ejerciendo su labor.

MITO DE LA CUIDADORA

Como todos los arquetipos, el de la cuidadora tiene su propio conjunto de mitos o discursos mediante los cuales el yo profundo comunica sus miedos, dudas y esperanzas a la mente consciente. El discurso característico de la cuidadora es: «Si no ayudo a los demás, me considerarán egoísta y los decepcionaré.» Esta convicción puede abocar a las cuidadoras a situaciones en las que se sienten abrumadas por las necesidades ajenas. Ser egoísta y decepcionar a la gente son las principales preocupaciones de la cuidadora, porque considera ambas cosas un fracaso intolerable para sí misma y para los demás. Por tanto, por cansada que esté, una cuidadora no se permite bajar el ritmo. Como el conejito de Duracell, sigue y sigue, dando y dando sin parar.

Dar en exceso es el riesgo de este arquetipo. La simple idea de dar menos o de no dar desata una crisis espiritual y emocional en la cuidadora. Quienes no poseen este arquetipo no entienden por qué la incapacidad para ocuparse de otros le resulta una experiencia tan demoledora. Si una cuidadora le confiesa a un amigo que está agotada por lo que le exige cuidar a alguien, probablemente este le dirá: «¿Qué problema hay? Di que no puedes cuidarlo más y que tienen que encontrar otro modo de arreglárselas.»

Una sugerencia así la horrorizaría. Aunque tenga quien la sustituya, alejarse del necesitado es algo impensable para este arquetipo. En el fondo, por supuesto, a muchas les gustaría hacerlo... al fin y al cabo, son humanas. Pero rechazar la llamada de alguien va en contra de su naturaleza. La cuidadora no ha nacido para ocuparse de los demás, sino para ocuparse «demasiado» de los demás. Lo que al resto puede parecerle un rasgo negativo, está grabado a fuego en el ADN arquetípico de la cuidadora. Si este es tu arquetipo, sabes perfectamente a qué me refiero. No tienes modo de ir en contra de tu esencia.

Para una cuidadora la vida es un jardín que requiere mantenimiento (o arreglos), y si está en el mundo, es para asegurarse de que prospera. Siendo realistas, nadie puede, por mucho que arquetípicamente encaje en el papel, cuidar de cuantos se cruzan en su camino. Una cuidadora que ha aprendido a discernir y escoger de manera reflexiva puede utilizar su fina sensibilidad para determinar quién está más necesitado de ayuda, qué clase de ayuda le hace falta y si, de hecho, ella es la persona adecuada para prestársela. El mundo aporta una fuente inagotable de necesitados, pero eso no significa que tengas que ser tú la persona que resuelva cada necesidad. Incluso los más generosos tienen una cantidad finita de recursos personales y deben atenderlos con la misma atención que prodigan a los demás. Una cuidadora puede ser víctima de su propio discurso mental, que incluye mitos como: «¿Qué le pasará si no estoy yo?» «¿Qué va a pensar la gente de mí si me tomo un respiro?» Si el de la cuidadora es tu arquetipo, una manera más productiva de usar tu reserva de compasión sería comprendiendo dónde invertirla para sacarle el mayor partido. Y eso incluye invertir cierta dosis de cuidados en ti.

Crear que la gente no saldrá adelante si no estás tú ahí para cuidarla es un mito tan falso como un hechizo medieval. Cuando el mito de la cuidadora está tan arraigado en el inconsciente que se convierte en un hechizo, cuesta mucho desprenderse de él. Una cuidadora me contó lo siguiente: «Sé que si me voy durante un fin de semana, mi madre se pondrá enferma y será culpa mía.» Como si tuvieran un contrato firmado, la madre se puso enferma cuando la hija se marchó unos días de la ciudad. No se trataba de nada serio; la madre había hecho justo el suficiente teatro psicosomático para que la cuidadora estuviera permanentemente en «modo entrega», incluso cuando se tomaba un descanso. Para librarse del hechizo, la cuidadora tiene que estar segura de que, si se marcha un par de días, una semana tal vez, el mundo no se caerá ni a nadie le pasará nada. Los seres humanos somos supervivientes y notablemente resistentes. A veces lo más saludable que podemos hacer es permitir que los demás encuentren en su interior la voluntad y el modo de ayudarse a sí mismos.

DESAFÍO AL MODO DE VIDA

Como hemos visto, los arquetipos no son únicamente etiquetas ingeniosas de las que

hablar en las fiestas. Tu arquetipo es una puerta a lo más profundo de tu ser, a tu verdadero yo. Para la cuidadora, el cuidado de sí misma es un medio de fortalecimiento, la vía directa a su verdadero yo.

Una mujer me contó que toda su vida se había visto obligada a ocuparse de todos. Ya de niña se encargaba de sus hermanos pequeños mientras sus padres trabajaban. Le parecía que nunca sería capaz de escapar de ese agobiante destino. Entonces, tuvo una revelación. Conectó con su arquetipo de la cuidadora y se dio cuenta de que estaba predestinada a cuidar de los demás. La suya no era una tarea onerosa a la que se veía empujada sino, en realidad, una llamada espiritual: el propósito de su vida. Veía que, independientemente de lo que hiciera o de dónde viviera, atraía a las personas necesitadas de ayuda porque, en esencia, en lo más profundo, era una cuidadora. Había nacido para ayudar a los demás. También comprendió que tenía margen de elección: podía escoger cómo ayudar. Su papel de cuidadora no le exigía el autosacrificio ni que dejara de cuidarse. Más bien lo contrario. Tenía que aprender a decir «no» y «tengo que cuidarme un poco». En cuanto hubo entendido esto, ya no volvió a sentirse atosigada por las necesidades ajenas, sino capacitada para ayudar al prójimo. Cuando captó el verdadero significado de su identidad arquetípica sintió que podía escoger, una sensación completamente nueva para ella.

Tu reto como cuidadora es cuidarte lo suficiente para llegar a entender quién eres realmente: estar dispuesta a estudiarte atentamente y experimentar al nivel más profundo tu inherente necesidad y tu deseo de cuidar de los demás. Cuando conectas con el propósito de tu vida como cuidadora, experimentas una transformación. Sientes un gran alivio, te liberas del resentimiento que te causaba que los demás no se ocuparan de ti con la misma dedicación que tú les dedicabas. También te sientes menos culpable por el hecho de cuidarte. Empiezas a entender que, haciéndolo, no estás dando menos a los demás sino, antes bien, asegurándote de tener el vigor necesario para entregarte a ellos.

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA CUIDADORA?

Mientras lees este capítulo, ¿ibas asintiendo porque te reconocías en la descripción de la cuidadora? Si todavía no estás segura de pertenecer a este arquetipo, echa un vistazo a la siguiente lista de pautas de comportamiento y características para comprobar si te identificas con alguna.

Si te has sentido identificada con varias pautas de comportamiento de la cuidadora y con las descripciones del capítulo, entonces probablemente este sea tu arquetipo. Puede que te hayas dicho que eres una persona con tendencia a ocuparse de los demás, pero no que el arquetipo de la cuidadora sea el tuyo. ¿En qué cambiará tu vida por el hecho de saberlo?

Conocernos a nosotros mismos nos brinda oportunidades. Aceptar tu identidad

arquetípica te llevará posiblemente a replantearte algunos aspectos prácticos de tu vida, como a qué clase de trabajo o profesión dedicarte, o cómo ordenar tus prioridades. Sin embargo, también te cambiará en un sentido más profundo. Tu arquetipo es un esbozo del propósito de tu alma y conectar con él tiene el poder de transformar no solo tu vida sino la de los demás. Encarnas el arquetipo de la cuidadora y eres por tanto un ejemplo de compasión y generosidad para todos.

Las cuidadoras pueden tener un papel protagonista en este mundo. Quienes se rigen por este arquetipo suelen prosperar en puestos influyentes porque están en armonía con los demás y se ocupan muy bien de sus empleados, de sus colegas o su comunidad. Algunos de los mejores cuidadores son padres o madres, por supuesto, pero ¿acaso no era la Madre Teresa una cuidadora? Sus hijos eran los pobres, sus Hermanas de la Caridad, los miles de voluntarios que se unían a su misión; de hecho, toda la humanidad. Tenía más poder que ningún líder político del mundo.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA CUIDADORA

En cuanto te hayas identificado con este arquetipo tendrás que empezar a manifestarlo. Una manera de hacerlo es siendo sincera a la hora de dar. Si das por obligación (si tienes delante a una persona que necesita ayuda desesperadamente, ¿cómo vas a negársela?), el resultado puede ser más pernicioso que beneficioso, no solo para la persona a la que estás ayudando sino para ti. Para serle fiel a tu arquetipo debes dar de corazón. Antes de lanzarte a ayudar, párate a pensar si en el fondo no estás actuando simplemente por costumbre. También deberías considerar si tu ayuda es verdaderamente lo mejor para esa persona. A lo mejor hay alguien más cualificado para resolver su problema o para proporcionarle el auxilio necesario.

Aprender a entregarte lo justo es esencial para sacarle partido al poder de este arquetipo. Un aspecto fundamental es que te comprometas a centrar tu capacidad en ti misma. Puedes escoger darte la misma clase de apoyo que das a los demás. Al principio te parecerá algo forzado; estarás cambiando los hábitos de toda una vida. Así que empieza poco a poco, por cosas sencillas:

- Entrénate mentalmente para decir que no cuando todo tu ser quiere decir que sí. No es simplemente para hacer lo contrario; es fundamental para marcar unas fronteras emocionales. (Por las fronteras porosas o inexistentes la cuidadora pierde energía vital.) La próxima vez que tus hijos te pidan un vaso de agua puedes decirles: «No, cariño, sírvetelo tú.» Al jefe que repetidamente espera hasta último momento para pedirte que te quedes un rato más, puedes decirle: «Lo siento. Esta noche no puedo. Tengo cosas que hacer.» Aunque eso te obligue a ir a trabajar más temprano al día siguiente, te habrás plantado y le habrás recordado que tú también tienes una vida

fuera del despacho y que debe respetar tu tiempo.

Lo hermoso de practicar eso de decir que no es que te enseña a tomar decisiones no irreflexiva sino racionalmente. Además, pararte a pensar antes de actuar te permite valorar mejor si la respuesta tiene que ser realmente «sí».

- Aprende a discernir. Detenerte un momento antes de correr a prestar ayuda te permite reflexionar acerca de las consecuencias de tus actos. Pregúntate si la persona que pide ayuda estará bien aunque tú no te impliqués. Aprenderás a reconocer la diferencia entre necesitar y pedir por pedir. Considera si, de hecho, ayudarás más si no ayudas. ¿Encontrar la solución por su cuenta ayudará a esa persona a madurar y a hacerse fuerte? La cuidadora le consiente al niño eterno permanecer bajo el ala del arquetipo de la madre. Habrás oído decir eso de: «Dale un pez a un hombre y comerá un día; enséñale a pescar y comerá a diario.» La cuidadora que habitualmente sobreprotege debería considerar si hay una manera más instructiva de ayudar.
- Confía en que te llegará la ayuda. A las cuidadoras les cuesta confiar en que los demás estarán allí cuando los necesiten. Tal vez sea porque no hubo nadie a tu lado cuando eras niña. Pero ¿no podría ser que has acostumbrado a los demás a no ocuparse de ti porque rechazas sus esfuerzos por hacerlo? Permitir que te cuiden puede ser la lección más difícil para una cuidadora, pero tu bienestar depende de ello. Cuando estás triste o te sientes sola y quieres compañía, cuando estás enferma, cuando tienes que hacer algo que te asusta y te hace falta apoyo, pídelo. No esperes a que los demás intuyan lo que necesitas. Mucha gente no es tan intuitiva como tú, así que pídelo claramente: «Necesito esto. Por favor, ayúdame.» Luego espera a que la ayuda llegue.
- No estes «disponible». Este es un verdadero reto para una cuidadora: sal a cenar y deja el iPad y el teléfono móvil en casa. Permítete estar «fuera de servicio» unas horas. Si vas a sentirte tan culpable que te va a estropear la noche y vas a estropeársela a quienes salgan contigo, dispón con antelación de alguien que te sustituya y di a todo el mundo que llame o mande un mensaje de texto a esa persona. Mejor aún, dale a ella tu teléfono.
- Hazte un chequeo. En serio. Todo el mundo va al médico, pero hasta que la cuidadora se ve tendida en una camilla no admite que no es la mujer biónica. Concierta una cita con el médico de cabecera y acude cada tanto al dentista. No permitas que nadie te impida acudir a esas citas. Si, como muchas cuidadoras, ignoras los síntomas de estar al borde del agotamiento, pídele a un amigo o un familiar que te avise... y comprométete a hacerle caso.

- Adopta. No, un niño no, a menos que los niños sean tu pasión. Si tu modo de vida te lo permite, plantéate adoptar una mascota. Las mascotas nos necesitan para todo: un caniche o una cacatúa no puede prepararse la comida ni la cama. Las mascotas nos quieren de una manera incondicional, aunque las dejemos durante horas en la jaula. Sacar una mascota de un refugio para animales es muy propio de este arquetipo. Además, si prodigas amor y atención a una mascota, evitarás la tentación de sobreproteger a otros. (Para los animales peludos y los de pluma eso de la sobreprotección no existe, y los peces no se dan cuenta de nada.)

Como le sucede a cualquier arquetipo, aceptar el poder de la cuidadora es básicamente entender qué te da fuerzas para seguir con tu vida y qué te lo impide.

Qué te fortalece

- Decidir conscientemente cuándo y cómo ayudar a alguien.
- Ocuparte de los demás no por compasión, y nunca por sentimiento de culpa o porque te sientas obligada a ello.
- Cuidarte para tener el vigor físico, emocional y espiritual que te permita cuidar a otros.
- Admitir plenamente que tu destino es «estar ahí» para los demás.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Permitir que el miedo a lo que los demás puedan pensar controle tus actos. Céntrate en ocuparte, no en preocuparte, y recuerda que estás haciendo todo lo que puedes.
- Cuidar a otros como medio para conseguir su amor u otra recompensa. Si te parece que te estás volviendo una manipuladora, aléjate hasta que tu motivación sea pura.
- Rechazar la ayuda que te ofrecen. Di que sí. Recuerda que el reto de la cuidadora es cuidarse.

Decálogo de la cuidadora

- Me tomo tiempo para mí.
- Me comprometo a cuidarme tanto como cuido de los demás.
- Estoy aprendiendo a distinguir cuándo ayudar y cuándo no hacerlo.

- No albergo resentimiento hacia aquellos a quienes he escogido ayudar.
- Cumpliré contenta mi destino: cuidar a los demás. Agradezco la oportunidad de servir.
- Aprecio lo que los demás hacen por mí y acepto agradecida sus cuidados.
- Pediré ayuda cuando la necesite y la aceptaré cuando me la ofrezcan.

REFLEXIÓN FINAL

El de la cuidadora es uno de los arquetipos más apreciados y amorosos. Si es el tuyo, entiende que tu destino es ocuparte de los demás. Naturalmente atraerás a quienes necesiten tus cuidados. Admite que, al igual que tú los ayudas, ellos te ayudan a ti. Son tus maestros en esta vida.

La moderna

Familia: *El mundo de la moda.*

Otras manifestaciones: *Creadora de tendencias, estilista, diosa, modelo, diva.*

Misión vital: *Perseguir una vida que no esté basada en la apariencia, sino en el autofortalecimiento.*

Desafío: *Desarrollar tus cualidades internas a la par que las manifestaciones de tu belleza externa.*

Lección primordial: *Descubrir lo doloroso que es ser juzgada por la apariencia en lugar de por la clase de persona que eres.*

Gracia definitoria: *Exuberancia.*

Lado oscuro: *El patito feo que nunca llega a convertirse en cisne.*

Faceta masculina: *El caballero.*

Mito de la moderna: *Una es lo que lleva. Para ti la primera impresión es la que vale. Síndrome de Cenicienta o de Pígalión.*

Pautas de conducta y características: *La moderna...*

- *adora la moda sin ser una esclava de ella,*
- *siempre tiene buen aspecto,*
- *usa la moda para desarrollar su verdadera autoestima,*
- *ayuda a los que no son como ella a encontrar su propio estilo.*

Desafío al modo de vida: *¿Cómo llevar un estilo de vida que refleje quién soy y me fortalezca como persona?*

MISIÓN VITAL

¡Este arquetipo es otro híbrido de nuestra galería de arquetipos. Hace poco que entró en escena y ha cobrado importancia gracias a los medios de comunicación, el mundo de la moda y las revistas de cotilleo, la fama de las modelos y los diseñadores de moda y la influencia de internet. Su alquimia ha producido un interés por la moda sin precedentes en la historia de Occidente.

Describir a una moderna como una adicta a la ropa o una percha no es solo

inapropiado sino una definición parcial, porque ignora por completo el oculto y complejo viaje del alma inherente a nuestro arquetipo. La moderna es el epítome de la singularidad y la autoestima, fundamentos de la misión vital de este arquetipo.

Si seguimos la evolución de la moderna veremos que, a lo largo de la historia, hemos elegido lo que nos poníamos más por una cuestión de poder que de diseño. La moderna de hoy en día simplemente sigue una tradición con siglos de antigüedad.

Los humanos tenemos una necesidad arquetípica de vestir algo que dé a entender al mundo nuestro grado de poder. Tanto si el objeto es un talismán colgado de un cinturón (algo común en la antigüedad y que se ha vuelto a poner de moda), un sello con el escudo familiar o unos zapatos de un diseñador caro, no podemos enfrentarnos al mundo sin algo que ponga de manifiesto la posición social que ocupamos y que proclame: «Tengo poder.» Cuando los arqueólogos entran en una pirámide recién abierta y examinan una momia de varios miles de años, suelen ser capaces de reconstruir la vida de esa persona basándose en un pequeño símbolo tejido en un fragmento de tela. ¿Era un sirviente? ¿Era un miembro de la corte del faraón? Ese único símbolo sigue conteniendo suficiente información acerca de su identidad y su poder casi tres mil años después para que sepamos lo que el dueño de la prenda manifestaba al mundo entonces: «Soy miembro de la casa real.»

Mucho antes de que la ropa fuera moda, era un símbolo identificativo de poder. Ese poder podía manifestarse en el traje de un guerrero, un atuendo ceremonial o una túnica chamánica. Hoy en día el poder de la ropa no es otra cosa que una variación sobre el mismo tema. Por ejemplo, la piel, sobre todo el cuero negro, da más sensación de poder que el algodón, y los modistos lo usan para sugerir el poder del sexo y la seducción, el atrevimiento y lo prohibido.

No es seguro que los diseñadores de moda lo hagan conscientemente, pero cuando esbozan sus nuevas colecciones no están solo creando trajes con estilo, sino también dando forma a un campo de energía psíquica de poder y fantasía. La moderna está lista para comprar ese pedazo de energía psíquica y poder. Sin darse cuenta, el diseñador y la moderna están involucrados en un ritual de poder recreado por la gente de cualquier lugar del mundo.

En la Edad Media, todo, desde los adornos que llevabas alrededor del cuello y la cintura y las muñecas hasta los de tu caballo y tu espada, pasando por el estandarte que lucías, daba a entender tu posición social: si eras rico o pobre, noble o plebeyo, caballero o soldado, ciudadano o extranjero, terrateniente o siervo, mercader o artesano, capitán o marinero, guardia o criminal, educado o iletrado. La ropa que llevabas contaba tu historia, revelaba incluso tus éxitos y fracasos.

Durante el Renacimiento nació el *glamour*. Lo que nos poníamos empezó a contar una historia diferente. Se acabó vestir por simple supervivencia y entraron en escena la moda y el diseño. Se abrieron rutas comerciales hacia Oriente por las que llegaban sedas y otras telas lujosas. Tanto mujeres como hombres empezaron a vestir para engalanarse.

A lo largo de los siglos siguientes, incontables bailes, acontecimientos y relaciones entre reyes y reinas y sus cortes elevaron el vestir desde el «si tienes algo que ponerte» hasta las lujosas prendas recargadas y llenas de lazos de la corte del Luis XVI en Versalles. El rey Luis convirtió la moda en un código de conducta tan complicado que no seguirlo a pies juntillas, hasta la última hebilla y el último lazo, bastaba para ser expulsado de la corte de inmediato.

Los trajes de los círculos aristocráticos europeos se ganaron una reputación por su estilo y elegancia, pero la moda frívola y divertida no tardó en adquirir tintes de misterio e intriga, con un toque escabroso. La ropa pasó de indicar simplemente la posición social a ser un medio para comunicar mensajes más audaces: insinuaciones sexuales y de poder estratégico. ¿Empieza a resultarte familiar? Piensa en los mensajes que la moda comunica hoy en día, muchos de ellos ambiguos.

La moda puede ser tanto una armadura como un deslumbrante envoltorio, dependiendo de si la persona que la lleva se siente insegura o fuerte. La moderna entiende sin duda que la ropa es un lenguaje simbólico de poder. Si este es tu arquetipo, tu misión vital no tiene que ver con la ropa, sino con la autodeterminación. El modo de vestir es para la moderna como una valla publicitaria para expresarse. Con cada nueva creación que se pone está diciendo: «Mírame, mundo.» Va por la calle fijándose en la cara que ponen quienes se cruzan con ella, en busca de retroalimentación, preguntándose si a la gente le gusta su aspecto.

Si eres una moderna de hoy en día, has recibido la influencia de dos fuerzas opuestas. Una es el movimiento feminista de los años sesenta y setenta, del cual has heredado el apetito de libertad de expresión y el aprecio por tu cuerpo. La otra es el auge de la industria de la cosmética y las revistas de moda, que juntas graban en la psique femenina la noción de que nunca serán lo bastante delgadas pero sin duda demasiado viejas. El envejecimiento se ha convertido en el peor enemigo de la mujer, solo por detrás del fantasma del aumento de peso. Cuando en los anuncios salen modelos de diecinueve años que prometen a las mujeres de sesenta una piel joven y tersa, el mensaje subyacente es: «Si pareces más vieja que esta, estás acabada.»

Por tanto, una moderna vive en constante contradicción: la feminista que llevas dentro te anima a descubrir tu poder mientras otra voz te boicotea por la menor imperfección, ya sea real o imaginaria. Las modernas que son compradoras de primer orden (y muchas lo son) suelen ir de compras cuando están en contacto con la feminista que llevan dentro y van en busca de autoestima. Comprar ropa casi nunca tiene que ver con el placer de gastar dinero. Se trata de un juego de rol: para imaginar en quién tienes la esperanza de convertirte cuando pierdas peso, tal vez, o cuando te vistas para salir a cenar en esa ocasión especial.

Comprar moda es la definitiva fantasía de autoestima para muchas mujeres. Precisamente por eso es tan esencial para la moderna desarrollar esa autoestima. Para ti, la belleza y la moda son proyecciones de tu misión de autoafirmación y crecimiento

interior hasta un punto que ningún otro arquetipo iguala. Una moderna puede muy bien tomarse un comentario como «esta blusa no es la que mejor te queda» como un rechazo demoledor, mientras que la artista se sentirá más inclinada a encogerse de hombros o incluso a volverla del revés y hacer un comentario irónico como, por ejemplo: «¿Mejor así?» Las modernas se identifican por completo con su cuerpo y consideran la forma humana como una obra de arte viva. Así que si este es tu arquetipo, primero y ante todo lo que necesitas es estar a gusto en tu propia piel.

Es fundamental que recuerdes que la moda no consiste solo en saber el estilo que se lleva esta temporada y qué diseñador es el foco de atención. Te hace falta autoestima para llevar bien cualquier cosa.

Vosotras, elegantes y maduras modernas, no olvidéis que con la edad mejoráis. El poder de la moda no exige que remodeléis vuestro cuerpo con interminables dietas ni cirugía plástica. Podéis lucir vuestro poder interior con estilo, peséis lo que peséis, tengáis el tipo o la edad que tengáis.

DESAFÍO

Mucha gente asocia la palabra «moda» con hermosos modelos, ropa cara y estilos novedosos. Pero no es por eso que la moderna adora la moda. Aparte de lo despampanante, inteligente o incluso extravagante que seas a la hora de vestirte, lo fundamental de una verdadera moderna es su singularidad: que te conozcas realmente y sepas crear atuendos que reflejen por entero tu modo de ser.

Este arquetipo adora hacerse notar, que lo admiren y lo imiten. Naciste con gracia para combinar y conjuntar prendas, para ponerte cosas poco vistas, para mezclar a la ligera abalorios y conseguir que parezcan un diseño de gran categoría. Alguien sin tu talento parecerá que se ha vestido a oscuras, mientras que tú, con un poco de imaginación y más que un poco de estilo, has convertido algo corriente en increíble simplemente con la bufanda y las joyas apropiadas. Un francés diría que el estilo desenfadado de la moderna tiene un *je ne sais quoi*, algo indefinible que la hace atractiva y distinta.

Cuando se juntan varias mujeres suelen acabar hablando de las últimas tendencias. Y cuando se comenta el traje más llamativo o creativo, invariablemente alguna dice: «Ojalá yo pudiera ponerme algo así.» La que no es moderna, se muere de envidia por la que está despampanante con un vestido que le queda como un guante: ha conseguido una agradable combinación de poder y estilo. Para conseguirla no hace falta poder permitirse comprar ropa de diseño, sino más bien saber cómo es una en el fondo y qué estilo expresa su poder personal. Esta es la forma de crear el modo de vestir perfecto, te pongas lo que te pongas. Si no me crees, prueba lo contrario. Ponte un vestido de un diseñador caro que te guste pero que sepas que realmente «no te va» y comprueba cómo

te sientes. Todas hemos vuelto a casa con bolsas llenas de prendas que en la tienda nos parecían preciosas pero que acabamos por no ponernos nunca. ¿Por qué? Porque lo que nos ponemos es lo que nos hace sentir poderosas. Tal vez el color o el largo no sean los más adecuados, o el corte nos marque las caderas más de lo aconsejable. De pie delante del espejo, al final decidimos que la prenda que tan estupenda parecía en la tienda nos queda fatal.

No hay una moderna típica. Cada una de vosotras tiene un tipo, un tono de piel, y estilo de peinado y una personalidad propios, así como su particular gusto en cuanto a diseñadores. Puede que tiendas al estilo clásico: que seas una Audrey Hepburn o una Gwyneth Paltrow que lleva ropa sofisticada y femenina. Tal vez prefieras un estilo ecléctico: un poco de esto y otro de aquello, como Carrie Bradshaw, el personaje de *Sexo en Nueva York*. O quizá seas una apasionada de la «ropa ecológica» confeccionada con materiales reciclados y orgánicos (no solo modernos sino socialmente responsables y además muy deseables); este es el camino que la diseñadora Stella McCartney, vegana de toda la vida, ha emprendido.

Como moderna, crear tu propio estilo no es únicamente una afición, sino la esencia de tu identidad. Es una proyección del modo en que el arquetipo de la moderna se expresa en ti. Si te identificas verdaderamente con él, tu modo de vestir encierra para ti una autoridad simbólica que a los demás arquetipos les resulta incomprensible. La atleta, por ejemplo, se queda completamente perpleja por la necesidad de la moderna de leer las últimas revistas de moda. Pero, como tal, tú necesitas vestirte para proyectar tu carácter y ponerte lo que te favorece. En otras palabras: vistes tanto tu cuerpo como tu espíritu.

Incluso la moderna, sin embargo, se deja seducir por la variedad de modelos a la venta hoy en día. ¿Se traiciona la moderna poniéndose un modelo simplemente porque está de moda? Seguro que vosotras, las modernas, cometéis más crímenes en el vestir que nadie, pero la norma sigue siendo: «Viste de acuerdo con tu arquetipo.» Los arquetipos encierran la clave de tu «zona de confort» en el vestir porque son los motores de tu imaginación.

Para la moderna, crear su propio estilo es sobre todo cuestión de desarrollar su sentido del yo y determinar qué estilos son los que más la favorecen. La única «regla» que debes seguir es no permitir que la opinión de los demás modifique tu modo de vestir, para permitir que la verdadera moderna que llevas dentro se manifieste.

LECCIÓN PRIMORDIAL

Lo principal que debe aprender la moderna es lo doloroso que resulta ser juzgado por el aspecto y no por la calidad como persona. A ninguna mujer le gusta que la juzguen, sobre todo por lo que se pone. Pero afrontémoslo: las modernas son unas profesionales en esto y no es su mejor faceta. Les basta con echarle un vistazo a otra mujer para

decidir si tiene gusto, estilo y si merece la pena conocerla. Pocas industrias son tan celosas, competitivas y críticas como las especializadas en exponer a la gente ante el público. Juzgar el aspecto de los demás es el defecto, el punto flaco del negocio de la belleza y la moda.

Una de las historias más reveladoras y conmovedoras que he oído jamás es la de una modelo de pasarela que esperaba a que yo diera una de mis conferencias en un momento en que su vida había llegado a un punto de inflexión. Estaba en la «edad límite», como ella lo describía, refiriéndose a que, puesto que su cara era su modo de ganarse la vida, el tiempo era su enemigo. Se acercaba a los treinta y tres años, que, según ella, era más que ser de mediana edad en su negocio. Competía por los trabajos con chicas de quince años y la presión podía con ella.

Me contó que había tomado un camino espiritual para encontrar apoyo después de un incidente particularmente doloroso. Una joven modelo se le había acercado, después de que la hubieran maquillado y vestido, para preguntarle: «¿Tengo buen aspecto?» La chica estaba hecha un manojo de nervios, porque era su primer o segundo desfile, así que buscaba un poco de seguridad de una modelo con experiencia. «No tenía más que decirle que estaba espectacular, porque lo estaba, pero no pude —me contó—. No puede permitirme darle confianza cuando yo misma estaba tan intimidada por su juventud y su belleza. Así que le dije que estaba bien, pero en un tono que indicaba justo lo contrario. Intentaba deliberadamente achicarla, hacer que se sintiera horrible. Funcionó. Lo vi en su mirada. En cuanto se alejó de mí sentí una oleada de vergüenza. Me dieron ganas de correr tras ella y decirle que estaba preciosa, pero tampoco pude. En ese momento supe que me faltaba algo. No tengo suficiente sustancia, suficiente de “mí misma” dentro siquiera para hacerle un cumplido a la benjamina del equipo. Había conseguido mucho de cara a la galería, pero era una concha vacía por dentro.»

Como le dije a esta valiente mujer, las «conchas vacías» no tienen la honestidad ni la capacidad de reflexión que, obviamente, ella tenía. Aunque probablemente nunca volvería a cruzarse con aquella joven modelo, tomó la decisión de analizar la terrible envidia que la corroía y afrontar lo que era de hecho una constante fuente de sufrimiento para ella. Mientras se sintiera tan insegura, vería a cualquiera como una amenaza potencial, por hermosa que fuera o por mucho que triunfara.

A las modernas les gusta que las miren tanto como temen ser juzgadas o humilladas por un «defecto»; por ejemplo, que alguien diga que el modelo que llevan no es favorecedor.

No hay cantidad suficiente de baratijas, pulseras y abalorios para conseguir que la envidia, la inseguridad emocional o el vacío se esfumen. Los negros sentimientos pueden convertirte en alguien como esa modelo de pasarela y proyectar tu negatividad en los demás.

Afrontémoslo: siempre te topará con alguna más joven y más atractiva que tú. Pero ¿tiene más clase o es más considerada? Estas son las cualidades que importan, y

precisamente son las que mejoran con la edad. Tienes que estar hecha por dentro de una tela más resistente que la de la ropa que vistes, o al más leve vistazo te desmoronarás. Es igualmente importante que recuerdes que la envidia todo lo consume, no vaya a ser que hagas daño a otros.

Ni todos los trajes de alta costura del mundo compensan la falta de autoestima. Sin embargo, sentirte bien contigo misma hace que cualquier traje te siente bien.

GRACIA DEFINITORIA: EXUBERANCIA

La gracia de la moderna es la exuberancia. La exuberancia se experimenta como una sensación; no es una emoción sino una sensación de entusiasmo desatado y alegría desbordante de ser tú, exactamente con el «envoltorio» con que viniste al mundo. En otras palabras: sientes entusiasmo por la belleza y la gracia de tu vida. El regalo de esta gracia hace que te des cuenta de que no cambiarías nada de ti ni de tu vida. Evidentemente, esta no es una gracia de la moda en sí, sino de cómo das forma a toda tu vida. La gracia de la exuberancia intensifica tu entusiasmo por ejercer la innata capacidad que tienes para sintonizar con las cosas chispeantes de la vida. Por muchas veces que hayas deseado que las cosas no fueran como son, la verdad es que casi ninguna moderna las cambiaría demasiado de poder hacerlo. A todos nos gustaría acabar con el sufrimiento, las enfermedades graves y la gravosa deuda, claro; pero cuando se trata de cambiar lo esencial de una misma (quién eres en el fondo), la mayoría de las modernas no escogerían hacerlo. Si examinaras las razones del porqué, en esencia sería esto: una moderna tiene la capacidad innata para transformar lo corriente en sensacional. Sois expertas tanto en ver la belleza potencial de otras personas como la vuestra.

Ahí es donde la gracia de la exuberancia realmente brilla. Cuando la gracia entra en tu campo psíquico, sea la que sea, inmediatamente ensalza tus dones naturales. La exuberancia suele expresarse con la sensación de que puedes acentuar el potencial de otra persona: que tu don de ver la belleza puede mejorar la vida de alguien más. La gracia despierta en ti la impaciencia por dar y, compartiendo tu talento para transformar lo ordinario, te das cuenta de la profundidad de tu propia belleza interior y de todo lo que tienes por ofrecer.

Por tanto, la gracia de la exuberancia es despertar la belleza en los demás y descubrir la profundidad de tus propios dones, lo que incrementa la hermosura de tu vida. La exuberancia aumenta cuando vives en el presente. Si te vuelves hacia el pasado, tu capacidad para reconocer el flujo constante de oportunidades y bendiciones de la vida disminuye.

Cuando pierdes contacto con la belleza de la vida significa que necesitas conectar con la gracia de la exuberancia. La gracia reaviva el regocijo de vivir y despierta en ti de nuevo la idea de que no hay nadie en el mundo exactamente igual que tú.

LADO OSCURO

Tu punto vulnerable como moderna es competir con determinado estándar de belleza impuesto. Los modelos de pasarela no están delgadas, sino esqueléticas. Una arruguita facial merece un tratamiento con Botox; un poquito de celulitis, una liposucción. Puedes obsesionarte con lo imposible y luego usar la moda para compensar que te sientes como un patito feo. Cuando estás en pleno síndrome del patito feo, o bien no te compras nada o vas de compras y adquieres lo que no te conviene. El defecto de la moderna es verse físicamente desastrosa: poco atractiva, gorda, envejecida... y, por consiguiente, sin poder. Daría igual que te tirarás de un puente.

Algunos patitos feos viven en su oscuro espacio interior permanentemente, y es un infierno. Cuando no encuentras nada en ti digno de aprecio ni nada hermoso en tu interior, cuesta incluso respirar. Es como si alguien te hubiera implantado una imagen negativa de ti misma en la infancia, quizás una madre envidiosa que te decía que debías tener determinado aspecto o unas amigas que te ridiculizaban en el patio.

La anorexia y la bulimia son desórdenes derivados del síndrome del patito feo. El patito feo, que se siente criticado o repudiado por no ser el cisne perfecto, quiere controlar su físico del único modo que sabe. La sombra del patito feo es implacable; la voz de la imperfección no tiene límite ni fronteras. Te susurrará al oído las veinticuatro horas del día los siete días de la semana si se lo permites. La moderna que sufre el síndrome del patito feo, aunque sea en su forma menos agresiva, para librarse de él tiene que comprender que todos (y tú no eres la excepción) tenemos un verdadero yo que encierra un hermoso cisne.

FACETA MASCULINA

Para todos los hombres que os consideráis la cara masculina de la moderna (el caballero y el metrosexual), buena parte de lo que he escrito sobre este arquetipo es aplicable a vosotros. Sus elementos básicos no cambian en función del género. Sin embargo, el moderno difiere en la expresión superficial del mismo.

El del caballero es un arquetipo con siglos de antigüedad. Los actuales son los herederos de un rico legado de caballeros y lores, encarnación de la elegancia, la tradición y los rituales. El metrosexual, por su parte, no tiene historia, pero es un híbrido fruto de la industria de la moda y la cosmética y los medios de comunicación que las promueven. Una mujer espera de un caballero que le abra la puerta y pague la cena, que se levante cuando ella se acerca a la mesa, que la ayude a ponerse el abrigo y que esté atento a todos los detalles que definen este refinado arquetipo. Pero ¿alguna mujer espera eso de un metrosexual? No lo creo. Seguramente estará demasiado ocupado atusándose el pelo ante el espejo.

El metrosexual, en pocas palabras, se ha descubierto a sí mismo y ha visto el potencial de su físico. El surgimiento de este arquetipo híbrido se debe al auge de la industria de la belleza masculina, un nicho comercial antes inexistente. La importancia de conseguir un cuerpo escultural o llevar un peinado (no solo un corte de pelo) engominado llena las portadas de las revistas y conquista al público de Hollywood, eclipsando al clásico caballero. Al igual que el arquetipo del atleta, el del metrosexual encabeza las listas de los hombres más atractivos. La tan cacareada «suave masculinidad» de los metrosexuales es bastante superficial; se sienten cada vez más atraídos por los cuidados personales: manicuras, pedicuras, tintes, limpiezas de cutis e incluso maquillaje. Mientras que el objetivo del caballero es perseguir la belleza vistiéndose con elegancia, el del metrosexual es estar guapo, llamar la atención con los últimos modelos para que lo persigan «a él». Mientras que el romanticismo emana del interior del caballero (piensa en galanes legendarios como Cary Grant, Fred Astaire o Sean Connery), lo que rodea al metrosexual es un constructo artificial, una proyección de imagen y forma, porque carece de libido romántica. El metrosexual invierte orgullo y poder en *body building* y moda. Con el auge de los metrosexuales, por primera vez en siglos, los hombres y mujeres que responden al arquetipo del moderno y la moderna compiten para ver cuál es más bello.

Sin embargo, por lo que respecta a los arquetipos, el híbrido metrosexual es como una estrella fugaz. Mucho después de su desaparición, el arquetipo del caballero elegante por naturaleza (el galán, el líder) perdurará.

MITO DE LA MODERNA

Los mitos icónicos del mundo de la moda son que «la ropa hace a la persona» y que «no hay una segunda oportunidad de causar una primera impresión», además de que «no hay nada como tener estilo». Puedes repetirlo tantas veces como quieras que no te interesa la moda: no es más que palabrería. La verdad es que a todo el mundo le interesa la moda hasta cierto punto (aunque no recuerdes ya la última vez que te compraste ropa). No todas somos modernas, pero debo admitir que yo miro la ceremonia de entrega de los Oscar para ver lo que se han puesto las famosas, como hacen la mayoría de estadounidenses. No conozco a ningún modisto, pero eso da igual. Me encanta mirar, como a los millones de espectadores que sienten tanta curiosidad por el estilo de las modernas de Hollywood como yo. No importa que a la mayoría de esas mujeres que caminan por la alfombra roja las haya vestido un estilista: son la encarnación del mito de que «la ropa hace a la persona», y nos encanta verlas escenificándolo.

Otro mito de la moderna es la historia de la pobre que alcanza la esfera de los ricos. Dos de las más famosas variantes son la de Pigmalión y Cenicienta. En la historia de la antigua Grecia, Pigmalión era un escultor que se enamoró de la estatua que había esculpido. Tal como nosotros la conocemos, gracias a la obra teatral de George Bernard

Shaw y el musical *My Fair Lady*, el profesor Henry Higgins acepta el reto de convertir a la florista Eliza Doolittle, con acento *cockney*, en una dama de la alta sociedad. Su éxito depende de que Eliza tenga una dicción perfecta y siga la etiqueta. Dicho en otras palabras: debe pasar la prueba de la moderna británica de hoy en día. Como ya sabemos, consigue fingir que pertenece a la clase alta pero manteniéndose fiel a sí misma... con lo que se gana el amor de su Pígalión.

En el cuento de Cenicienta, un hechizo, una zapatilla de cristal y un guapo príncipe desencadenan la transformación de una joven en princesa. En esta versión del mito arquetípico, Cenicienta entra en el mundo mágico donde «los sueños se hacen realidad». Cenicienta se gana el amor del príncipe y vive feliz para siempre. La historia de Cenicienta sigue siendo un clásico arquetípico no solo porque nos encantan los cuentos de princesa-conoce-príncipe, sino también porque nos fascina la idea de la transformación. ¿Es realmente posible pasar de una representación de una misma a otra como si nada? ¿Puede el maquillaje y la ropa obrar la magia del hada madrina con su varita, o hacen falta horas de estudio y práctica sin garantía de éxito?

Hoy en día hay *reality shows* televisivos basados en la capacidad de transformación de la moda y el maquillaje. No pueden garantizarte un príncipe (ni una princesa), pero aprovechan el mito de que la mujer o el hombre transformado, vestida o vestido como la moderna o el moderno actual, tiene socialmente muchas más posibilidades. Al final, lo que nos enseña la moderna es que una cosa es vestirse y otra la moda. Nos vestimos por razones prácticas; la moda es divertida. La ropa no tiene que ver con mitos, historias ni cuentos de hadas, pero la moda sí. La moda tiene la capacidad de transformar lo que tienes de común en extraordinario, al menos momentáneamente. La moda nos elige para el papel de nuestro mito personal. ¡Qué divertido es eso!

DESAFÍO AL ESTILO DE VIDA

El instinto creativo de la moderna no se reduce a la moda. De hecho, ningún arquetipo tiene un área de influencia perfectamente delimitada. Las características de cada arquetipo (o al menos de muchos de ellos) se mezclan en el espectro de un estilo de vida. En el caso de la moderna, eso significa que su amor por la moda puede llevarla a preferir vivir en un lugar con estilo e incluso a estar a la última en vida social (que la vean en el restaurante o en el club nocturno en boga, pasar las vacaciones en lugares de moda como Saint Barth o Saint Tropez). Pero la modernidad es un estado mental, no viene dada solo por lo que una se pone; es una intrincada mezcla de actitud, estilo, diseño, comportamiento e imagen de una misma que da lugar a un enfoque global de la vida.

No te equivoques: cuesta conseguir vivir la modernidad y mantenerse al día. Tu reto es llevar un estilo de vida que refleje cómo eres y te reafirme como persona. Tienes que sentirte a gusto con tu físico, mentalmente y con tu modo de vestir. Tu estilo de vida

tiene que ser tu mejor diseño, porque la confianza es tu mejor accesorio.

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA MODERNA?

Puedes ser toda una moderna o alguien a quien simplemente le gusta la ropa bonita o que sigue la moda por una cuestión de estatus. Las diferencias son sutiles, en algunos casos indetectables para un observador poco avezado, pero tienen su origen en enfoques muy diferentes de la relación entre moda y poder. Muchas mujeres disfrutan engalanándose con el último modelo y se apresuran a ser las primeras en lucir las piezas de los grandes diseñadores y los modelos más comentados. Estas mujeres son esclavas de la moda. Les da igual el precio que marque la etiqueta... hasta el momento en que ese precio da a entender a todos que «conozco las últimas creaciones y puedo permitírmelas. Ni muerta me pondría algo que no llevara la marca de un diseñador». Para estas mujeres, el poder radica en la capacidad de proyectar una imagen de posición social y riqueza, en presentarse como pertenecientes a la elite. Sin embargo, es algo ilusorio. Enfundarte en creaciones Chanel de pies a cabeza te convierte en poco más que en una valla publicitaria ambulante.

Esta víctima de la moda no tiene nada que ver con la moderna. Si eres una auténtica moderna, te importa menos lo último que se ha presentado en las pasarelas que conjuntar prendas que reflejen tu particular estilo y expresen la que consideras tu principal fuente de poder: el inconfundible sentido de quién eres que emana de tu interior. Tu modo de vestir de Chanel puede consistir en combinar una chaqueta de esta casa con unos vaqueros de un nuevo diseñador, una camiseta de diez euros de unas rebajas y unos zapatos que te quedan de miedo pero que quizá no sean de esta temporada ni de una marca conocida.

Siendo moderna, sabes cómo ofrecer un aspecto estupendo en cualquier ocasión e independientemente de las prendas que combines. Entiendes que el poder en el vestir no depende de usar determinado reloj de una tienda de lujo, sino de llevar un accesorio o una joya que para ti es como un talismán, que dice algo de ti. Tanto da que valga un millón de dólares como que no tenga valor alguno: para ti no tiene precio. Expresa tu esencia: tu sentido de la belleza, tus valores, tu autoestima.

No solo sabes lo que te queda bien sino que eres capaz de obrar la misma magia con otros. Tu natural entusiasmo y el ojo que tienes para la belleza son dones que estás más que dispuesta a compartir. Vestir bien es solo parte de tu talento: has hecho de toda tu vida tu personal estilo, la definitiva expresión de la persona que eres.

¿Todavía no estás segura de encajar en la descripción de la moderna? Echa un vistazo a las pautas de comportamiento y las características de este arquetipo y comprueba si te identificas con alguna:

- Estás siempre fabulosa, te pongas lo que te pongas.

- Eres tú quien lleva la ropa, no la ropa la que te lleva a ti.
- Consideras la moda como un medio de desarrollar tu verdadera autoestima.
- Eres una perspicaz compradora y te encanta probar nuevos estilos.
- Inviertes en prendas que proclaman cómo eres, no cómo creen los demás que deberías ser.
- Ves la belleza en los demás y te encanta ayudar a las que no son modernas a encontrar su estilo personal.
- No te sometes a dietas relámpago; prefieres hacer ejercicio y comer bien para estar en forma.
- Ir de compras es para ti una misión de reconocimiento; buscas prendas que te fortalezcan.
- Te gusta apoyar a los jóvenes talentos y a otros diseñadores creativos cuyos modelos escoges ponerte.
- Suelen admirar (y envidiar) tu estilo.
- La moda es tu personal forma de arte, cuyo lienzo es tu cuerpo.
- Impones tus propios criterios de belleza y evitas compararte con las demás.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA MODERNA

El hecho de que sepas que eres una moderna no implica que vayas a acertar siempre. Incluso las modernas tienen errores de compra en el armario o en casa. Pero, puesto que para ti lo bueno no es solo lo que tiene una apariencia bonita, estás dispuesta a aprender. Aquí tienes algunas sugerencias para que entres en contacto con la moderna que llevas dentro:

- Haz limpieza en el armario. Nada chupa más la energía que el amontonamiento, salvo el amontonamiento de prendas que nunca nos ponemos. Para las modernas, el armario puede ser un sumidero de energía, lleno de prendas que fueron muy apreciadas, de ropa con valor sentimental y objetos de poder que han perdido su magia. Habrás oído decir que si no te lo pones desde hace dos años, probablemente nunca lo hagas. Si no soportas deshacerte de algo, guárdalo otro año. Sin embargo, presta atención a lo que tiras: el armario de una moderna es su archivo y suele contener modelos icónicos. No tires una prenda bonita o bellamente confeccionada. Puede que un día la saques y te la pongas, o incluso que la espongas.
- Sé inflexible. Algunas prendas parecen llevar una etiqueta de «no me tires», porque crees que vas a adelgazar y podrás volver a ponértela. Cuando adelgaces, las dos sabemos que lo celebrarás renovando el vestuario. Así que lleva todos esos recuerdos

de delgadez a la tienda de ropa de segunda mano y ponte en forma.

- Pide consejo a un experto. Para una moderna es duro admitir que hay algo sobre moda que desconoce. Pero no es ninguna vergüenza pedir ayuda si estás en un momento de transición entre estilos o quieres ser más atrevida en tu modo de vestir. A menos que tu mejor amiga sea una moderna con un ojo infalible, contrata a un consejero en moda. Vale la pena gastar el dinero en eso y, a la larga, puede ser tu salvación. Alguien con buen gusto y una mirada fresca seleccionará las piezas de vestuario que encajan con tu autodefinición. Si vestir tu espíritu es para ti tan importante como vestir tu cuerpo, asegúrate de escoger a alguien que esté de acuerdo con tus valores. Expón claramente tus objetivos. ¿Quieres remodelar el vestuario que ya tienes, añadirle o sustituir prendas, o venderlo todo y empezar de cero?

Muchos consejeros de moda están relacionados con tiendas o diseñadores que ofrecen descuentos. Pero no caigas en la trampa de creer que tienes que ponerte cualquier cosa que los «expertos» opinen que te sienta bien. No lo olvides: los vendedores suelen trabajar a comisión y, por mucha ayuda que te brinden, al final su objetivo es conseguir una venta.

- Encuentra tus colores. La moda puede ser divertida. Una manera de disfrutarla y hacernos con un armario más favorecedor es trabajar con un asesor de color, o seguir uno de esos cursos en los que se enseña qué colores van mejor con tu tono de piel y tu color de pelo. (No te preocupes: te darán una gama de tonos, así que no tendrás que limitarte al color mostaza si llegas a la conclusión de que eres «otoñal» y te van mejor los tonos terrosos.) Llevar ropa de colores que nos favorecen es muy reforzador. La blusa de un diseñador del tono equivocado nunca te hará sentir tan segura como una vieja del color que te queda bien. Te lo aseguro.
- Juega a vestirte. Nadie ha dicho que tengas que ser fiel a un mismo estilo toda la vida. Esto es lo bueno de ser una moderna. Pruébate toda clase de modelos. Una amiga de una amiga pasa la hora del almuerzo en la planta dedicada a las grandes marcas de unos grandes almacenes, probándose vestidos de alta costura. Seguramente no puede permitirse comprárselos, pero ha desarrollado un agudo sentido del color, el diseño y la calidad que traslada a las combinaciones de prendas que se pone. Si eres demasiado tímida para probarte un Balmain o un Stella McCartney, ve a desfiles de moda y visita las exposiciones de prendas de los museos. No podrás tocarlas, pero sí mirarlas. Para una moderna, la belleza está en el ojo del observador.
- Pon guapa a otra. No hay nada que dé más poder que ser generoso con quienes conoces. Haz de Pigmalión y ayuda a una amiga sin estilo a vestirse para una ocasión

especial. Y no olvides hacer una parada en el mostrador de maquillaje para resaltar su natural belleza.

- Ve sola de compras. Solo tú sabes la imagen que quieres proyectar, el sentido de ti misma que quieres que el mundo vea. Nunca vayas de compras con tu madre ni con una amiga que empiece una frase con: «¿Sabes? En realidad deberías ponerte...» Sea cual sea tu arquetipo, un paso importante para expresarlo plenamente es saber lo que te da poder, lo que te lo quita y cómo recuperarlo.

Qué te fortalece

- Crearte un estilo de vida original.
- Permitirte probar nuevos estilos sin traba alguna.
- Resaltar tus cualidades. Sabes cuáles son y cómo explotarlas.
- Mantenerte en forma. La belleza y el buen estado físico van de la mano. Las dietas draconianas no son la solución.
- No dudar. Tu instinto para el diseño es certero. No dudes de tu intuición.
- Vivir en el presente. Pensar en el pasado te impide ver la belleza que te rodea.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Ir de compras para sentirte mejor. Eso no funciona y nunca te pondrás lo que hayas comprado. Compra solo cuando te sientas bien.
- Buscar la aprobación de los demás. La única aprobación que necesitas es la tuya. Cultívala.
- Compararte con otras. Siempre habrá alguna más joven y más guapa que tú. Céntrate en la belleza interior: esa perdura.
- Escuchar tu voz crítica. Cuando esa voz te dice que estás demasiado gorda, que eres demasiado vieja o que no tienes gusto, tápate los oídos.
- Ignorar tu calibrador interno. Te atrae lo que te fortalece. Presta atención a las señales.

DECÁLOGO DE LA MODERNA

Considero mi vida una declaración de estilo personal.

Me visto para sentirme fortalecida.

- No soy un patito feo. Me repito: «Soy un cisne, soy un cisne, soy un cisne.»
- Me concentro en desarrollar la belleza que perdura: mi belleza interior.
- Disfruto ayudando a otras a descubrir a la moderna que llevan dentro.
- Me encanta la moda pero no soy su esclava. La considero un medio tanto de autodescubrimiento como de autoexpresión.
- No me tomo a mí misma ni a la moda demasiado seriamente. ¡La vida (y vestirme) tiene que ser divertida!

REFLEXIÓN FINAL

Para las modernas tengo un único consejo: cultivad vuestra belleza interior porque os durará toda la vida.

La intelectual

Familia: *Pensadoras.*

Otras manifestaciones: *Profesional, estudiante.*

Misión vital: *Perseguir el conocimiento por el conocimiento y descubrir la verdad en todas sus manifestaciones.*

Desafío: *Seguir abierta a nuevas ideas.*

Lección primordial: *Distinguir la diferencia entre razón y verdad.*

Gracia definitoria: *Wisdom.*

Lado oscuro: *Utilizar las dotes intelectuales para el chantaje emocional y para manipular la verdad.*

Faceta masculina: *Intelectual.*

Mito de la intelectual: *Soy una buena persona, así que no puede ocurrirme ninguna desgracia. Tiene que haber una razón lógica para todo.*

Pautas de comportamiento y características: *La intelectual...*

- *aprende por el puro placer de aprender;*
- *responde a la vida antes con la mente que con el corazón,*
- *analiza de cerca y tiene en cuenta todas las opciones antes de actuar;*
- *cultiva la sabiduría para mejorar su vida y la de los demás.*

Desafío al modo de vida: *No pensar demasiado.*

MISIÓN VITAL

La prueba de que eres una intelectual puede resumirse en una sola frase: «Te apasiona explorar el poder y la riqueza de tu mente.» La misión vital de este arquetipo es perseguir el conocimiento para descubrir la verdad en todas las facetas de la vida. Para la intelectual, curiosa por naturaleza, la época de internet es el cielo: le da acceso a incontables fuentes de información. Las intelectuales se crecen en este mundo de datos: su hogar lógico es el ciberespacio. Es capaz de pasarse horas navegando por la web, tanto si está realizando una búsqueda científica como comprando, trabajando en un blog

o mandando e-mails. Estar al día es todo lo que requiere y, para ella, el tiempo que pasa conectada es necesario, no una afición.

La verdadera intelectual distingue entre datos, información y conocimiento. Los datos no son otra cosa que hechos y estadísticas, la materia prima de la información, un cajón de sastre que incluye banalidades y palabrería además de hechos. La información es la base de buena parte de lo que nos decimos los unos a los otros. El conocimiento es algo completamente diferente y nadie lo sabe mejor que la intelectual. El conocimiento es la comprensión de todo el espectro de lo que la mente humana puede aprehender. Si eres una intelectual, te motivan la búsqueda del conocimiento, el amor por aprender y la sed de entender por qué las cosas son como son.

Hoy en día, el mundo se mueve por la adquisición de información para tener influencia u obtener un beneficio económico. Buscar el conocimiento por el conocimiento no es práctico; puede que no obtengamos nada a cambio. Ese conocimiento puro mejora nuestra comprensión de principios fundamentales como el ciclo de la naturaleza o el comportamiento de los planetas o las propiedades curativas de ciertas plantas. La adquisición de conocimiento por amor a la verdad es lo que define la misión vital de la intelectual.

Si eres una intelectual disfrutas con una buena conversación, intercambiando ideas con otras mentes despiertas. La comunicación es vital para ti. Pero lo que te define como intelectual no es la elocuencia ni los conocimientos adquiridos, sino hasta qué punto eres capaz de integrar conocimiento y experiencia para comprender y apreciar la vida en su conjunto. En lugar de ver el mundo como un planeta habitado por individuos y organismos aislados, la intelectual percibe una intrincada red de interconexiones. Mientras que los arquetipos más centrados en el corazón sienten una cálida y vaga conexión con la humanidad y todas las criaturas terrestres (eso de que todos somos uno), la intelectual comprende la interdependencia a nivel molecular, captando mental e intuitivamente la estructura científica subyacente de todo.

El intelecto es la fuente de nuestra capacidad para razonar a todos los niveles: lógico, ético y moral. Para los miembros de la familia de pensadoras, el intelecto es una fuente inagotable, una biblioteca interna de información y conocimiento que entreteje razón y lógica con inteligencia intuitiva.

La inteligencia intuitiva y la emocional son dos importantes manifestaciones de poder intelectual que suelen subestimarse en los debates sobre inteligencia. Ambas dependen de una refinada intuición que trabaja en armonía con nuestros cinco sentidos. A la mayoría de quienes vivimos en los países occidentales nos han educado para adquirir un cuerpo de conocimientos más o menos convencional. Un sistema educativo parecido no existe para la inteligencia emocional ni la intuitiva, pero mucha gente, sobre todo las mujeres, confían tanto o más en esas capacidades altamente sensitivas que en la capacidad de la mente racional. Se debate mucho si la inteligencia emocional es un rasgo innato o una competencia adquirida. Sea como sea, al parecer es una capacidad que podemos

desarrollar. Podemos volvernos más hábiles en la lectura de las señales emocionales de los demás y más sensibles a sus necesidades. Todos estamos equipados con una inteligencia intuitiva. Todo el mundo ha tenido intuiciones, experimentado la capacidad de saber cosas no con la mente racional, pero puede que nunca hayas considerado la intuición como parte de un sistema de inteligencia muy complejo.

La inteligencia intuitiva se desarrolla siendo congruente, asegurándose de que tanto palabras como actos son consistentes con lo que se siente de corazón. No nacemos siendo seres humanos congruentes. Nos ganamos la integridad con cada uno de nuestros actos. Hace falta valor para dar tu palabra a alguien y mantenerla, incluso si te has prometido algo a ti misma. Tienes que determinar cuáles son tus creencias y valores y asegurarte de que tus actos diarios no los contradicen. Porque es precisamente con esos actos que vas construyendo tu autoestima.

La autoestima, a su vez, te abre a tu inteligencia intuitiva. Los cinco sentidos no bastan para distinguir los espejismos. Tampoco basta la mente racional. Pero los cinco sentidos y la mente, juntos, son capaces de distinguir la verdad. Cuando emplees tus recursos intuitivos y confíes en ellos, podrás evitar tragarte los chismes o las mentiras maliciosas.

No hay meditación ni dieta ni ejercicio que puedas hacer para adquirir este refinado nivel de conciencia. Tienes que volverte una persona congruente decidiendo conscientemente afrontar tus incongruencias y escogiendo luego enmendarlas.

Esta gran biblioteca que llamamos intelecto está llena de cosas que hemos aprendido leyendo, de experiencias, de sentido común y de inteligencia intuitiva. Todo ello junto nos permite decidir con seguridad. A muchas intelectuales, este almacén de conocimiento las conduce al éxito profesional. Pero, como mucha gente con este arquetipo descubre, ser una criatura de la mente solo alcanza para satisfacer tu interés por llevar una vida con sentido y no solo pensar en llevarla. Perseguir el conocimiento y explorar los tesoros del intelecto te lleva inevitablemente a preguntas más profundas como: «¿Cuáles son mis verdaderos valores?» «¿Qué debería hacer el resto de mi vida?»

DESAFÍO

Se diría que ser abierta de mente es como la segunda naturaleza de la intelectual. Curiosamente, sin embargo, mantener la mente abierta a nuevas ideas puede ser un reto para este arquetipo. La biblioteca mental de la intelectual, como una gran universidad, es en buena parte un almacén del pasado, lleno de los conocimientos acumulados por la humanidad. Las intelectuales pueden ser unas sabelotodo. Con una mente tan aguda es fácil que te creas más educada, más leída y mejor informada que casi cualquiera, así que ¿para qué mantener la mente abierta... o a qué? ¿Qué hay que todavía no sepas? A la profesional intelectual, las habilidades y los conocimientos le dan ventaja, así que pocos

son los incentivos que tiene para admitir que hay información que no posee.

Por suerte, para aquellas de vosotras que tenéis una mente abierta, la recompensa es considerable. Hace años le pregunté a un conocido que había levantado un próspero negocio cuál era el secreto de su éxito. «Es muy sencillo —me respondió—. Contrato a personas que saben más que yo acerca de todo lo que sé que le hace falta al negocio.»

El sentido común, la forma de inteligencia más útil, nos dice que es imposible que lo sepamos todo acerca de todo, ni siquiera acerca de nosotros mismos. Necesitamos la aportación de los demás: su retroalimentación, sus ideas, su sabiduría. Nadie puede ir por la vida solo. Sin embargo, a una intelectual puede resultarle difícil reconocer el talento de otra persona. Y el deseo de aventajar a los demás no se circunscribe al mundo profesional. Las relaciones personales acaban mal cuando dos personas muy inteligentes cometen la estupidez de permitir que su ego se adueñe de su cerebro. Cuando eso sucede, toman decisiones tontas.

Todos podemos quedarnos atascados en determinada forma de pensar a consecuencia de nuestra educación o de lo que sabemos, o incluso por tener una información limitada. Lo más fácil es mantener nuestra postura; no nos cuesta reafirmarnos en nuestras propias creencias. El arte de la intelectual es mantener la mente abierta y estar siempre dispuesta a tomar en consideración nuevas ideas.

LECCIÓN PRIMORDIAL

Una característica de la sociedad occidental es que nos encanta nuestra capacidad de razonamiento. Llevamos la búsqueda de por qué suceden las cosas que suceden y de por qué son como son prácticamente en el ADN. Tenemos que saber por qué. Damos por sentado que cada suceso, ya sea personal o cósmico, tiene una explicación perfectamente válida.

La necesidad de razones nos ha llevado a dirigir nuestros recursos internos a intentar crear lo inalcanzable: una vida completamente racional y controlable. Las intelectuales están decididas a llegar al fondo de las cosas o a rastrear sus orígenes, como si, de algún modo, el hecho de conocer la causa primigenia fuera a permitirles controlar los sucesos posteriores. Es muy característico de este arquetipo intentar encontrar una explicación lógica para las crisis de salud: algún suceso desencadenante o un trauma que hizo germinar el problema. El razonamiento es: «Si consigo encontrar el motivo por el que apareció la enfermedad, daré con la cura.» Es un pensamiento ilusorio, por supuesto, una especie de pseudorracionalidad. De hecho, casi todo lo que sucede en la vida es el resultado de un conjunto de causas y circunstancias, la mayoría de ellas desconocidas o imposibles de conocer. Experimentar las limitaciones de invertir tanta energía en encontrar razones inevitablemente pone a la intelectual cara a cara con la lección fundamental de este arquetipo: diferenciar entre razón y verdad.

Si tu arquetipo es el de la intelectual, chocarás con tu mente racional porque la vida no es racional, ni lógica, ni justa. Todos vivimos situaciones que nos parecen injustas. ¿Por qué? Porque el juego de la vida no gira alrededor de ninguno de nosotros. Hay más de seis mil millones de jugadores en el planeta y todos ellos forman parte del desarrollo de los sucesos. Necesitas de tus capacidades intuitivas para superar las paradojas y los misterios ocultos en cada segundo de vida y en cada rincón de tu corazón y tu alma. Las relaciones no son desde luego racionales, ni lo son la curación, el perdón o seguir tu instinto cuando, racionalmente, todo te indica que hagas lo contrario. Sin embargo, si repasas los momentos decisivos de tu vida, verás con claridad que en muchas situaciones el pensamiento racional ha tenido poco que ver con lo sucedido y que seguir tu intuición (supieras o no que lo estuvieras haciendo) fue lo mejor. En otras palabras, te guio hacia tu verdad. Para hallar la verdad no confíes tanto en la lógica y aprende a escuchar lo que te dicta tu instinto.

GRACIA DEFINITORIA: SABIDURÍA

La sabiduría es la gracia de la intelectual, el signo de un intelecto refinado y su más elegante expresión. Los arquetipos del anciano sabio y el erudito o maestro han sido tradicionalmente los depositarios de la sabiduría social o tribal. Por desgracia, no tienen cabida en nuestra sociedad. En lugar de ancianos sabios tenemos una población de viejos que en nuestra cultura adoradora de la juventud se consideran más bien una carga.

La sabiduría deriva del conocimiento de verdades antiguas e intemporales que se han convertido en principios conductores, merecedores de perdurar y pasar a la siguiente generación. En una ocasión, mi padre me llevó aparte siendo yo pequeña y me dijo: «He notado algo en ti que creo que deberías saber. Tienes muy mala memoria, pero eso te conviene, porque para ser mentiroso hace falta tener buena memoria. Así que solo podrás decir la verdad. Hazlo y no tendrás que preocuparte de nada.» Después de decirme esto me abrazó fuerte, pero yo estaba muy asustada, y no porque me hubiera pillado en una mentira: no había dicho ninguna. Lo que pensaba más bien era: «¿Cómo me las voy a arreglar para vivir con tan mala memoria?» ¡Caray! Con solo ocho años tenía que encontrar el modo de ir por la vida recordándolo todo con exactitud para atenerme a la verdad siempre. Adopté la decisión de compensar mi mala memoria en ese mismo instante. Tomaría notas; estudiaría el doble; lo repasaría todo dos veces; prestaría toda mi atención. Haría lo que hiciera falta para no arriesgarme nunca a decir una mentira. Ahora, con perspectiva, veo lo inteligente que fue mi padre empujándome a comprometerme con la verdad a una edad tan temprana. Descubrí que había dicho lo mismo a mis hermanos cuando eran pequeños y nos reímos todos de nuestra heredada mala memoria. Pero mis hermanos, con gran sabiduría, les han hecho la misma advertencia a sus hijos.

¿Para qué le sirve la gracia de la sabiduría a la intelectual? La sabiduría la impulsa a pensárselo dos veces antes de herir a otra persona. Es esa voz interior que en pleno conflicto emocional te susurra: «¿Estás segura de que quieres decir eso? Porque, si lo dices, puede que esta relación cambie para siempre.» La sabiduría te inspira para que consideres las consecuencias de tus actos: su efecto en tu vida y en la de los demás. Este arquetipo, conocedor de las leyes del universo, comprende que, una vez hecha una elección, ya no hay modo de interrumpir el ciclo de consecuencias que desencadena.

Es la gracia de la sabiduría lo que te recuerda permanentemente que tienes algo pendiente con alguien o que tienes que perdonar. Es la sabiduría la que te recuerda que, para este arquetipo, la integridad y la honestidad son el fundamento de una vida plena.

Afortunadamente, los intelectuales amáis tanto la verdad y respetáis tanto la sabiduría que, aunque carezcamos de sabios, esta gracia no se perderá mientras estéis en el mundo.

Reverencias a los maestros del pasado, pero tu propia vida es asimismo una de tus mejores maestras. Has acumulado un almacén de sabiduría gracias a tus experiencias vitales. Las verdades que has aprendido son tus joyas de sabiduría.

Las mayores adversidades suelen encerrar sabias lecciones y la intelectual comprende que la búsqueda de la sabiduría es el verdadero camino hacia la curación.

LADO OSCURO

El intelecto es un aparato inteligente donde los haya. Y, ay, también es un hábil manipulador. Todas nos dedicamos a manipular de uno u otro modo: todas caemos en la tentación de intentar ser más listas que esa persona o llevarle la delantera a esa otra. Aunque no lo hagamos conscientemente, podemos ser muy manipuladoras si deseamos verdaderamente algo. Pero si te planteas la vida como una competición en la que el más listo gana (el retorcido deporte de los intelectuales), ¿a qué precio consigues el trofeo?

Las razones por las que la gente manipula bastarían para llenar este libro, pero todas se derivan de la ambición, el orgullo, la envidia y la venganza. El lado oscuro de este arquetipo es actuar de modo que pone en peligro la verdad. Me encanta esta enseñanza de Buda: les dijo a sus seguidores que no se aferraran a las ilusiones, a los espejismos de la vida, sino que permitieran que el «espectáculo» pasara por delante de sus ojos. En determinado momento puede parecernos que debemos tener algo, que debemos controlarlo, que debemos formar parte de ello o si no... O si no, ¿qué? Buda diría: «O si no, ¿qué sucederá? ¿Se acabará el mundo? ¿Tu vida se terminará? ¿No volverás a ver otro amanecer por toda la eternidad?»

La lección para la intelectual es no implicarse nunca en una situación hasta el punto de estar dispuesta a comprometer su integridad con el fin de mantener la ilusión. Cuando se entra en ese círculo, resulta prácticamente imposible salir de él. La intelectual se libra

de esta amenaza teniendo en cuenta en todo momento quién es y siendo fiel a su verdad. Recuerda: cada una de tus decisiones, ya sea acerca de lo que comes, de lo que dices o de cómo juzgas los sucesos diarios, pone en marcha una cadena de acontecimientos que jamás se detiene. Por manipuladora que seas, en esta vida lo más importante es decir siempre la verdad, tanto a los demás como a ti misma.

FACETA MASCULINA

Este arquetipo es andrógino, tan propio de hombres como de mujeres. Sin embargo, algunas de sus manifestaciones son más frecuentes en varones. Los intelectuales tienden a dar más importancia a la capacidad de razonamiento que a la inteligencia emocional, porque muchos hombres consideran que las emociones son su punto débil. El pensamiento emocional reduce la capacidad de tomar decisiones de negocios acertadas... o cosas parecidas. En cuanto a la intuición se refiere, el hombre es tan intuitivo como la mujer (la intuición es una capacidad humana que no depende del género), aunque en nuestra cultura tiende a haber más mujeres que hombres en el campo de la medicina intuitiva. Sin embargo, el instinto creativo del intelectual en los negocios, la ciencia, la medicina, la tecnología y las artes está muy enraizado en la inteligencia intuitiva.

El escollo de muchos intelectuales es su opinión acerca de «las» intelectuales. Algunos hombres ven a las mujeres inteligentes como una amenaza para sus negocios y su hombría. Puede que te sorprenda que un arquetipo tan sesudo como el intelectual pueda estar tan implicado en cuestiones de género, pero recuerda que cualquier política conlleva manipulación intelectual en mayor o menor medida. Desde que las mujeres se incorporaron masivamente al mundo laboral, las políticas de género, acertada o equivocadamente, han marcado el tono de los negocios. Como cada vez más mujeres ocupan cargos de responsabilidad en industrias dominadas por hombres, los que responden al arquetipo del intelectual pueden sentirse particularmente amenazados y celebrar con ambivalencia el ascenso de mujeres tremendamente inteligentes.

Un intelectual inseguro se parapetará detrás de hechos, opiniones y juicios inamovibles, intentando controlar su mundo con crispación, negándose a escuchar otros puntos de vista. Un intelectual seguro probablemente se mantendrá abierto de mente y dará la bienvenida a aportaciones nuevas. El intelectual seguro pero no arrogante es capaz de cualquier cosa que se proponga.

Si este es tu arquetipo, sirves de inspiración a otras personas y tienes un don para detectar el talento y apoyarlo, independientemente de tu propio grado de éxito. Entiendes perfectamente lo que significa esta expresión: «Con la pleamar suben todas las embarcaciones»; bien sabes que ayudando a una persona ayudas a todo el mundo. Tu autoconfianza te permite asimismo ir más allá de tu intelecto y ahondar en el contenido de tu vida interior. Cómodo con sentimientos y sueños, puedes contemplar el desfile de la

vida con perspectiva y sentido del humor.

Un intelectual que, como su igual femenina, ha desarrollado su inteligencia emocional e intuitiva, tiene todos los ingredientes de un ser humano integral preparado para liderar en el siglo XXI. Añádele visión y valor y tendrás a un tipo preparado para llegar donde se proponga.

MITO DE LA INTELLECTUAL

El mito por excelencia de la intelectual es la creencia de que la vida debería ser, por encima de todo, racional. Tres elementos apoyan esta idea:

- Si soy una buena persona no me sucederá ninguna desgracia.
- Todo tiene un motivo lógico.
- Merezco que me pasen cosas agradables porque ya he pagado lo que me correspondía.

Todos estamos familiarizados con estas ideas porque las tenemos en mayor o menor grado. Buscamos la razón lógica de por qué pasan las cosas que pasan. En nuestro ADN espiritual tenemos grabada la creencia de que, si somos buenos, no tendremos (o no deberíamos tener) desgracias. Debido a esta creencia decimos cosas como: «No merezco este trato.» «Ella no ha hecho nada para merecer sufrir así.» Relacionamos las malas experiencias o las experiencias dolorosas con el castigo: de lo que se infiere, por supuesto, que hay alguien «ahí arriba» que se ocupa de todos los actos punitivos cósmicos.

Una mujer que asistió a uno de mis talleres me demostró hasta qué punto llegamos a racionalizar nuestro comportamiento. Contó que había dedicado su juventud a cuidar de sus padres y que los había animado, en los últimos años, a nombrarla albacea testamentaria y única heredera. Tenía un hermano pero, a su entender, era ella quien merecía toda la herencia puesto que se había ocupado sola de sus padres durante quince años. El hermano, sin embargo, no opinaba igual y, en la época del taller, había interpuesto un pleito y tenía intención de seguir adelante con el proceso judicial aunque gastara buena parte de la herencia. A pesar del pleito, ella seguía empeñada en que se lo merecía todo.

El proceso duró casi dos años y tuvo un alto coste para ambos hermanos. Al final ella recibió el sesenta por ciento de la herencia, y su hermano, el cuarenta. Según ella, él quedó satisfecho, pero ella se sentía estafada y pensaba que el hermano no le reconocía los años de dedicación a sus padres.

La idea de tener derecho a algo es un mito feroz que combatir, independientemente de cómo se manifieste en tu vida. Lo que esta mujer no comprendía era que su hermano tenía sus propias razones para sentirse igualmente merecedor de la herencia, y que tales razones eran curiosamente la imagen especular de las suyas. Es decir que, mientras que las de ella se basaban en que había cuidado a sus padres por amor, las de él lo hacían en la falta de amor por parte de sus padres. Por lo visto, el hermano opinaba que, como no había recibido el amor que merecía de niño, al menos tendría la herencia.

Al fin y al cabo, todos vivimos en nuestro propio mundo interior construido con arquetipos, historias, mitos, heridas, sensación de merecer y un curioso sistema de lógica, orden y justicia. Como intelectual, aprecias especialmente la lógica, el orden y el control, y fácilmente interiorizas mitos con una base aparentemente racional. Te hacen sentir segura. Consiguen que te parezca que participas hasta cierto punto, que tienes algún control sobre el modo en que el cosmos opera. Más que eso, los mitos que encumbran lo razonable a la categoría de verdad te permiten creer que puedes mantener a raya las desgracias. Para la intelectual, ser lista es una especie de armadura que espera que la proteja contra las hondas y las flechas que soportan los mortales con menor capacidad intelectual.

El intelecto es poderoso, pero confiar en la omnipotencia de la lógica es inapropiado. El genio no protege contra la naturaleza quijotesca e irracional de la vida real. Cada vez que alguien con este arquetipo me dice que no entiende cómo le ha podido pasar esto a ella o a él, que lo hizo todo bien, mi respuesta es: «¿Por qué a ti no?» A una mente apegada a la idea de un universo ordenado basado en la razón, esa respuesta no le cuadra. Alguien con apego a este mito no comprende que, aunque de hecho hay un orden en el universo, este no se basa en un sistema de justicia personal. Para la ordenada intelectual, que prefiere una existencia bien compartimentada, desmontar el mito de que podemos controlar las mareas de la vida portándonos bien requiere un sustitutivo: el mito del ave Fénix que renace de sus cenizas. Es asimismo una narración arquetípica que nos dice que, a pesar de que el caos inevitablemente aparecerá dentro y fuera de nuestra vida, tendremos la oportunidad de levantarnos de las cenizas de la ruina.

El movimiento más inteligente para la intelectual que llevas dentro es ir en busca de tu propia verdad. Nadie es mejor que tú en esa búsqueda, al fin y al cabo. Encontrar tu propia verdad redimidora es el acto más racional de todos los posibles. Aquí tienes una verdad para empezar: «Conócete a ti misma y conocerás el universo.»

DESAFÍO AL MODO DE VIDA

Para la intelectual el desafío es no pensarlo todo en exceso. En pocas palabras: o confías demasiado en lo que crees que sabes, o crees que lo sabes todo y que los demás no saben nada. En cualquiera de los dos casos, el resultado puede ser desastroso no solo

para ti, sino también para tus relaciones. Una intelectual equilibrada se relaciona con la gente con el corazón además de con la cabeza. Un desafío para la que se lo piensa todo demasiado es la parálisis mental cuando se trata de tomar decisiones. Para ti, los hechos y la información son una especie de red de seguridad. Armada con los detalles correctos, te parece imposible tomar una decisión equivocada. El problema es que, por más hechos y números que conozcas, no puedes dar por garantizado ningún resultado y que una inundación mental de información te incapacita para tomar cualquier decisión por temor a escoger la incorrecta.

Una de las consecuencias más significativas para las intelectuales es la desconexión de sus capacidades intuitivas. Las intelectuales pueden crear realidades bastante compactas basándose solo en los hechos. Lo que es importante que entiendas, sin embargo, es que la intuición no necesariamente ignora la información procedente de los hechos. Más bien utiliza aquello que sabes y mezcla los datos racionales con los energéticos, con la información de tu instinto. El resultado es un panorama más completo de la realidad que el que tienes cuando solo atiendes a los hechos.

En mi opinión, la consecuencia más grave de confiar solo en tu mente para ir por la vida es que te impide actuar con espontaneidad, reaccionando a las instrucciones procedentes de tu intuición para que cambies el rumbo de tu vida. Todo cuanto hace falta es que aceptes la oportunidad que se te ofrece. Pero debes actuar inmediatamente, confiando en las instrucciones intuitivas (hay quien las llama guía divina) y te adentres en lo desconocido. Oportunidades como esta pueden cambiarte la vida, llevándote no solo por un camino nuevo, sino por una senda transformadora a lo largo de la cual te encuentras una y otra vez en situación de confiar en la intuición además de en el intelecto. Tu inteligencia intuitiva se forma a lo largo de ese camino.

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA INTELECTUAL?

Por supuesto que tienes rasgos de la intelectual, porque si no los tuvieras no estarías leyendo este libro. Pero ¿es tu arquetipo dominante? Puede que hayas descartado equivocadamente que el de la intelectual sea tu arquetipo porque crees que no tienes un coeficiente intelectual lo bastante alto, o porque otros parecen saber más cosas que tú o tener un vocabulario más sofisticado, estar más informados acerca de las cosas o entender mejor las ideas elevadas. Tal vez creas que para encajar verdaderamente en este arquetipo tienes que haber hecho algo importante intelectualmente, como sacarte un doctorado en Física, ser académica o ganar el Nobel.

Todos estos son potenciales logros de la intelectual, pero no sus características definitorias. De hecho, a veces quienes coleccionan más premios y más iniciales detrás del apellido son arrogantes, estrechas de miras y sabihondas, y algunas personas que pueden ser consideradas verdaderamente intelectuales no han ido a la universidad (ya no

digamos a Harvard) ni ganado siquiera un concurso de deletreo. Sencillamente sienten una profunda curiosidad, una sed de saber y fascinación por las grandes enseñanzas de todos los tiempos, ya sean de los antiguos maestros o de la universidad de la vida. Por último, si eres una intelectual también eres tu mejor maestra, quien tiene la llave de la enseñanza superior y las inmensas riquezas de la mente humana.

Si las cualidades descritas en este capítulo te suenan, bienvenida al círculo de las intelectuales. Si quieres hacer otra prueba, solo para estar segura, comprueba si te sientes identificada con las siguientes pautas de comportamiento y características:

- Te relacionas con el mundo mediante ideas, conceptos e información recogida a partir de un abanico de fuentes.
- Aprendes por el placer de aprender y por amor al puro conocimiento.
- Te pasas horas conectada a internet, dejando que te guíe la curiosidad.
- Tomas decisiones usando una combinación de razón, lógica e inteligencia intuitiva.
- Buscas la verdad, la profunda comprensión de los secretos del universo y de las leyes fundamentales que rigen el mundo.
- Continuamente entrenas la mente con lecturas, conferencias y estudio.
- Consideras que las malas épocas y los desafíos son joyas de sabiduría; te tomas los fracasos y errores como oportunidades de aprender.
- Te planteas la vida de un modo científico, probando hipótesis y llegando a conclusiones razonadas.
- Te atraen las personas de mente ágil capaces de mantener conversaciones estimulantes.
- Llevas una vida prudente. Te lo piensas detenidamente antes de dar el salto.
- Respondes a la gente con la cabeza más que de corazón.
- Cultivas la sabiduría para mejorar tanto tu vida como el mundo.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA INTELLECTUAL

Con toda probabilidad, si eres una intelectual no tendrás dificultades para adentrarte en tu arquetipo. Seguramente ya estás sacando provecho de su poder de un modo u otro. La clave es que creas en tu capacidad intelectual y que confíes en la sabiduría que has acumulado a lo largo de la vida. Incluso las épocas y los retos peores son oportunidades para aprender. Al fracaso se le puede dar un buen uso como faro que ilumine el camino hacia la verdad. Al igual que necesitas ejercitar el cuerpo, necesitas mantener en forma tu cabeza. Debes estar atenta a las oportunidades para adquirir sabiduría. Si actualmente cursas estudios reglados, ya estás esforzándote mentalmente. Sin embargo, tienes otras maneras no regladas de desarrollar tus capacidades intelectuales al máximo:

- Explora el budismo. Tranquila, no tienes que abandonar tu religión ni ninguna de tus

creencias. La filosofía budista se puede estudiar como una notable ciencia de la mente cuyas enseñanzas y prácticas ayudan a desenmascarar impedimentos para alcanzar el conocimiento y conducen hacia la comprensión de verdades más profundas. Vale la pena que medites acerca de si tu objetivo es dominar la información o conocerte verdaderamente y entender cómo funciona el mundo.

- Sigue los pasos de los buscadores de sabiduría. Las intelectuales adoran aprender de los expertos. Cuando se trata de conocimiento, miles de años de enseñanzas están al alcance de cualquiera que tenga acceso a internet o un carné de biblioteca. Escoge un sabio de cualquier época perteneciente a cualquier rama de conocimiento y profundiza en su obra. Agudiza tu inteligencia con clásicos como Platón, Aristóteles y Tomás de Aquino. Sigue a maestros espirituales como Jesús, Mahoma, Confucio o Buda en tu búsqueda de significado, o a místicos como Teresa de Ávila y san Juan de la Cruz. Explora las debilidades humanas y sus anhelos leyendo a grandes autores literarios como Shakespeare, Keats, T. S. Eliot y Eugene O'Neill. Sondea la psique humana con hombres inteligentes como Freud y Jung. Lee mitos: no solo los conocidos acerca de dioses griegos y romanos, sino los mitos de la Creación de los nativos americanos y otros pueblos indígenas, para profundizar en las fuentes de la vida humana.
- Crea una tertulia o únete a alguna. Muchos de los grandes pensadores del pasado se reunían formal o informalmente para hablar de ideas importantes o leer mutuamente lo que escribían. Solían ser mujeres las que acogían las tertulias más famosas. Puesto que les estaba vetado el acceso a las universidades, se instruían en esas tertulias. Conéctate con otras y otros intelectuales a través de internet para averiguar cosas o, como hacía Gertrude Stein, invita a personas con ideas afines para intercambiar ideas cara a cara. (Una excusa magnífica para tomar el té o una tabla de quesos y un buen vino.)
- Lee en voz alta. Seguro que lees, porque eres una intelectual. Estás seguramente rodeada de libros y con el e-book cargado a tope. Para cambiar, léele en voz alta a alguien y pide que te lean en voz alta a ti. No es igual que escuchar un audiolibro. Es más visceral, más íntimo, con una voz familiar dando vida a las palabras. La mayoría de intelectuales procesan visualmente la información. Es una experiencia muy distinta asimilarla auditivamente. Para empezar, prestas más atención.
- Sal de tu cabeza. Parece obvio: demasiado tiempo pensando puede convertirte en alguien muy parcial. Toca un instrumento o escucha música. Baila. Ve a clases de Zumba. Pasea o corre por el parque. Sal en canoa. Degusta una cena de *gourmet*. Practica el sexo. Descarga tu mente dedicándote al cuerpo y las emociones. Eso te

hará más abierta.

- Haz algo chocante. Dicho en otras palabras: algo impropio de ti. Ve a ver una película X. Asiste a un taller de *primal scream* (terapia para tratar problemas emocionales en la que se anima a los pacientes a revivir experiencias traumáticas y expresar sentimientos gritando). Escribe una carta con tu mano no dominante. Ve a que te hagan una carta astral. Cómprate unos zapatos rojos (el símbolo de femineidad por excelencia). Eso te permitirá romper el hechizo de la racionalidad y darle a tu parte intuitiva una salida. A medida que te vayas sintiendo más cómoda con la inteligencia intuitiva y emocional, serás capaz de plantearte la vida de un modo más integrado.

El poder del arquetipo de la intelectual reside en la unión de razón e intuición. Ten en cuenta estas maneras de fortalecerte y de recuperar la fuerza si la pierdes.

Qué te fortalece

- Mantenerte intelectualmente activa asistiendo a seminarios y conferencias y estando al corriente de la actualidad.
- No desconectarte de la vida ni de los intereses que alimentan tu pasión por el conocimiento.
- Estar en contacto con gente que te estimula mentalmente, sobre todo en otras direcciones.
- Evitar el aburrimiento. No hagas lo mismo de siempre ni pienses lo mismo de siempre.
- Evitar distracciones y mantenerte centrada en lo que para ti es más importante.
- Alimentar tu mente con ideas enriquecedoras. Abandona la televisión basura y los medios sensacionalistas y nútrete de comentarios sesudos. Lee artículos y blogs que te aporten verdadero conocimiento.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Encerrarte en ti misma. Dedica tiempo a estar con otras personas y procura estar abierta a sus ideas.
- Aislarte. Sal de tu cabeza y de casa para evitar deprimirte.
- Sobrevalorar tus capacidades intelectuales. Frecuenta a quienes tienen altas capacidades y verás que eres solo una más entre muchos.
- Comparar tus talentos y logros con los de otras personas destruye la ambición. Persigue tus propias metas.

- No prestar atención a tu intuición. La intuición es la voz de la sabiduría. Guarda silencio y escucha.
- Creer que el fracaso es el final. Para un gran científico solo es el principio. Eres un ave Fénix que resurge de sus cenizas.
- Creer que mereces algo mejor. La vida no es justa ni es racional. No te enfurezcas, mantente ocupada con un proyecto.

DECÁLOGO DE LA INTELLECTUAL

- No tengo que ser siempre la persona más inteligente de la reunión.
- Estoy abierta a nuevas ideas.
- Aprecio los misterios de la vida. No necesito una razón para todo.
- Confío en mi guía intuitiva.
- Alimento mi cuerpo y mi alma tanto como mi mente.

REFLEXIÓN FINAL

Tu intelectual es un arquetipo expresivo, una parte de ti misma que requiere atención. Recuerda que las opiniones no son la verdad, sino simplemente propuestas emocionales: afirmaciones acerca de cómo te parecen a ti las cosas. El conocimiento procede de distinguir la opinión de la reflexión seria sobre los hechos, la historia y la sabiduría secular. Una verdadera intelectual sabe escuchar y aprender de los demás.

La reina/ejecutiva

Familia: *Familia real.*

Otras manifestaciones: *Directora ejecutiva, princesa.*

Misión vital: *Aprender a ser responsable del bienestar de los demás.*

Desafío: *Identificar la causa o las causas en las que merece la pena que inviertas tu poder e influencia.*

Lección primordial: *Distinguir entre el poder real y el ilusorio.*

Gracia definitoria: *Generosidad.*

Lado oscuro: *Poner en peligro tu integridad para mantenerte en el trono.*

Faceta masculina: *El rey.*

Mito de la reina/ejecutiva: *Compaginar la femineidad real con la perspicacia para los negocios.*

Pautas de comportamiento y características: *La reina...*

- *toma las riendas de situaciones para tener mejores resultados,*
- *dirige la pista central sin siquiera proponérselo,*
- *utiliza su influencia para apadrinar a otros,*
- *siempre está espléndida.*

Desafío al modo de vida: *Compartir el poder en las relaciones íntimas.*

MISIÓN VITAL

El arquetipo de la reina ha existido en una u otra forma desde que los seres humanos se organizaron por vez primera según una jerarquía. Este es un arquetipo con un destino heredado: a una reina se le otorga su condición (de ahí lo de que «tiene derecho a» esa condición) y su poder no es personal, sino «prestado», garantizado por la nación. Reyes y reinas son depositarios simbólicos del poder colectivo del pueblo al que gobiernan, y tu misión vital consiste en aprender a hacerte responsable del bienestar de los demás.

Ha habido dos reinas en la historia de Inglaterra, Isabel I y Victoria, que dieron forma al arquetipo de la reina tal como lo conocemos en la actualidad. En el siglo XVI, Isabel I,

hija de Enrique VIII y Ana Bolena, reinó durante cuarenta y cuatro años. Era la encarnación del poder, la independencia y la brillantez; una estratega de primer orden e igualmente seductora como mujer. Isabel forjó la identidad de la reina como una fuerza independiente que se impone a los hombres y nunca cae en las redes de ninguno. Era una mujer apasionada que tenía arrebatos de amor. Era egoísta y generosa, intuitiva y paranoica, de mente abierta y supersticiosa... todo ello llevado hasta el extremo. Las cualidades y las emociones épicas están en el meollo del actual arquetipo de la reina.

La sucesora arquetípica de Isabel en el mundo moderno es la reina/ejecutiva. Un arquetipo nuevo que combina una fuerza noble (la reina) con el concepto contemporáneo de poder asociado a los negocios y las finanzas (la ejecutiva). La reina/ejecutiva, una mujer que ya no cree necesario renunciar a su femineidad para alcanzar sus metas profesionales, constituye la quintaesencia de la asociación entre dos poderes arquetípicos.

La reina Victoria, la segunda influencia histórica en la actual familia real, era casi el polo opuesto de Isabel I. Mientras que esta última jamás se casó, Victoria contrajo matrimonio con el príncipe Alberto, al que adoraba. Tuvieron nueve hijos y veintiséis nietos, de quienes descienden las casas reales europeas. Victoria tuvo el reinado femenino más largo de la historia (aunque Isabel II lleva camino de batir ese récord). Durante su gobierno, el Imperio británico alcanzó su máximo esplendor, al igual que la actitud de sentirse alguien merecedor por derecho propio de privilegios aristocráticos. Esto último sigue siendo una característica del arquetipo de la reina. Los buenos modales victorianos, la etiqueta y la elegancia han llegado de manera sutil hasta la mujeres de hoy en día en cuya psique gobierna una fuerte reina. Las reinas tendéis a vestir con elegancia, a llevar joyas valiosas y a comer exquisiteces. Es más, os sentís merecedoras por derecho propio de estos símbolos de posición social. Algunas reinas restarán importancia a eso de merecer algo por propio derecho pero, creedme, no se lo toman a la ligera.

En el centro de la trayectoria vital de la reina hay una palabra: privilegio. Sin embargo, hay que entender el privilegio a más de un nivel. Para el común de los mortales, privilegio y merecimiento por derecho propio son lo mismo. Creemos que cuanto más poder detentamos, más derecho tenemos a poseer lo que deseamos. La reina se considera por encima de las leyes que gobiernan al resto de mortales.

Sin embargo, asociar privilegio a poder personal tiene sus inconvenientes. Como reina, tu reto es vencer la tentación de servirte del poder que te ha sido otorgado para beneficiarte personalmente. Pueden haberte conferido el poder empresas, asociaciones, negocios privados, la familia o personas carismáticas, pero, sea cual sea la fuente de ese poder, tienes que manejarlo con sabiduría para que otros no sufran las consecuencias de tus actos interesados. Ejerces por naturaleza tu autoridad, influyes en la vida de los demás en virtud de las decisiones que tomas. Una reina sabia se detiene a reflexionar acerca de las decisiones que tienen amplias consecuencias, sobre todo para quienes la rodean.

Llegamos ahora al segundo y más fascinante modo de entender el privilegio: a saber,

el que conlleva ocupar una posición de poder e influencia, por grande o humilde que sea tu «reino». Tal vez hayas trabajado duro para ganarte la posición que ocupas, como han hecho la mayoría de las reinas/ejecutivas, pero con la ayuda de fuerzas más poderosas que tú. Para la reina/ejecutiva o el rey/ejecutivo, el viaje vital consiste en aprender a manejar una posición de poder e influencia afrontando al mismo tiempo estos desafíos arquetípicos: la vanidad, la sensación de merecer por derecho propio, el narcisismo y el deseo de aprovecharse de la propia posición.

La imagen estereotipada de la reina es la de una mujer exigente y mandona que siempre da órdenes pero no acata ninguna. Estos rasgos, sin embargo, es más probable encontrarlos en la controladora o la matona (las facetas oscuras de la reina) que en una auténtica reina. Este arquetipo, en su versión más positiva, no es dictatorial, como la Reina de Corazones de *Alicia en el País de las Maravillas*, que maneja a los demás como marionetas. La verdadera reina puede ser carismática, tener una personalidad que inspira respeto, pero entiende la responsabilidad que tiene con los demás y la mueve el deseo de incrementar el bienestar de todos quienes habitan en sus dominios. Los puestos de autoridad en los negocios, la sociedad, las obras benéficas y el trabajo social están hechos para ella. Incluso la condición de madre es una posición de privilegio si llevas las riendas en casa y es a ti a quien los miembros de la familia acuden en busca de amor y consejo.

El estatus y la autoridad de este arquetipo pueden ser una fuente de conflictos para las mujeres, porque mientras asociamos a la reina con el poder, a la princesa la relacionamos con el romanticismo y el deseo de ser rescatada por un caballero de brillante armadura. La reina suele ser considerada inalcanzable sentimentalmente. ¿Qué plebeyo se atreve a pedirle una cita a una reina? Tu arquetipo puede quedarse muy solo en la cima, a menos que te recuerdes a ti misma que las mejores cualidades atribuidas a la realeza son la benevolencia, la generosidad, el perdón y el poder de hacer realidad para los demás cosas que no son capaces de lograr por su cuenta.

DESAFÍO

El reto de la reina es identificar la causa merecedora de su poder e influencia. Las reinas necesitan un reino. Este es un arquetipo público, no solitario. La reina quiere que la vean cuanto más mejor, no ser solamente una mujer poderosa más. Si respondes a este arquetipo, lo de pasar desapercibida no va contigo. La reina quiere ejercer su poder y marcar la diferencia en su reino. Por tanto, necesitas invertir energía y pasión en algo que importe. A diferencia del arquetipo de la abogada, no suelen atraerte las causas políticas, lo que resulta irónico si tenemos en cuenta que, a lo largo de la historia, gobernantes y políticas han ido de la mano. Sin embargo, como reina de hoy en día, es más probable que te sientas atraída por las nuevas empresas creativas, los proyectos

comunitarios, las causas sociales y la filantropía.

También en el campo de la diplomacia brilla la reina. Jackeline Kennedy Onassis fue la quintaesencia de la reina/diplomática durante su época de primera dama, como lo es ahora una reina auténtica, Rania de Jordania. La reina Isabel II es quizá la última gran reina, la encarnación del noble servicio a la Corona y al país, la diplomacia personificada.

En las últimas décadas, las reinas ejecutivas habéis entrado en el mundo de los negocios. En este campo marcáis tendencias. Como a las mujeres de la verdadera realeza, a las que consiguen crear un imperio de los negocios se les presta mucha atención. Donna Karan, Vera Wang, Martha Stewart y Oprah Winfrey son algunas de las reinas/ejecutivas actuales del mundo empresarial, seguidas de cerca por integrantes de la siguiente generación como Tory Burch e Ivanka Trump. Oprah, en particular, encarna este arquetipo porque es conocida por sus obras benéficas y sus actos benevolentes y generosos.

Sin embargo, relacionar a la reina con proyectos o aventuras empresariales a gran escala puede ser engañoso.

Si este es tu arquetipo, has nacido para poner tu capacidad creativa a disposición del mundo, por pequeño que sea el tuyo. A menos que encuentres o crees una empresa que valga la pena, vas a tener que luchar contigo misma o con los demás. Una reina sin reino carece de zona de poder en la que expresar la energía psíquica del arquetipo. Acabarás por sentirte inútil y consumida por el convencimiento de que has nacido para hacer algo por este mundo.

Las que obedecéis a este arquetipo (así como el resto de la familia real: el rey, el caballero y la princesa) sois manifestaciones contemporáneas de los grandes arquetipos que han modelado nuestra relación con el poder y los rituales durante siglos. Aunque haya cambiado la escenografía, puedes estar segura de que si tienes simbólicamente sangre real, te atraen el poder, un modo de vida opulento y los rituales que simbolizan autoridad, como que un coche (o un chófer particular) te recoja en el aeropuerto, que te llamen por tu nombre a la llegada al hotel o tener reservada la mejor mesa del restaurante. No puedes resistirte a ser tratada como una reina.

LECCIÓN PRIMORDIAL

Aprender a mantener una relación sana con el poder es la lección que debe asimilar este arquetipo. Nuestra sociedad está obsesionada con el poder en todas sus formas: dinero, posición social, autoridad, influencia, fama, capacidad de decisión, para salvar o cambiar la vida de los demás. Luchamos con uñas y dientes por acumular lo que consideramos suficiente poder para asegurarnos la felicidad y el bienestar. Pero, como nos enseñó Buda, es una ilusión que el poder terrenal nos garantice tales cosas. Fuerzas muy superiores a nosotros pueden hacer virar en un santiamén los vientos del poder que

soplan en nuestra vida.

Afrontar que el poder es ilusorio constituye una lección particularmente dura de asimilar para este arquetipo, puesto que lo que lo mueve es, precisamente, el poder. Dos reinas/ejecutivas o reyes/ejecutivos en una misma habitación están predestinados a chocar. ¿Cuál es más poderosa o poderoso? ¿Quién acapara más atención? ¿Quién impone las normas? Incluso en una manada de leones solo puede haber un jefe, y solo lo es mientras siga siendo capaz de ejercer el poder absoluto. Tarde o temprano, los leones jóvenes lucharán por la posición dominante y obligarán al macho derrotado a marcharse.

El arquetipo de la reina lleva la lección de dominar su propia naturaleza en el ADN. Como reina, te corresponde decidir qué es poder para ti y qué no. ¿Se basa en el reconocimiento de los demás o emana de una sólida autoestima? El poder procedente de una fuente externa es ilusorio y fugaz, mientras que el que emana de tu interior es auténtico y duradero.

La historia nos enseña que la mayoría de los reyes y reinas se pasaban casi todo su reinado preocupados por quién tenía más poder, más riqueza, un ejército más numerosos y mayor influencia. El peor miedo del poderoso es perder poder. Como reina, tienes que vencer ese temor, porque cuando invade tu psique todo cuanto te rodea se convierte en una amenaza potencial. Una reina puede estar incómoda, incluso sentirse físicamente enferma, en situaciones en las que se siente amenazada. La princesa Diana padecía bulimia, una manifestación de lo vulnerable que se sentía en la zona de poder de la monarquía británica.

Si este es tu arquetipo, es probable que te encuentres en situaciones en que te veas obligada a distinguir el verdadero poder del ilusorio. Si las decisiones que tomas te hacen sentir debilitada, entonces es que has entregado tu poder a una ilusión. Pero cuando tus decisiones te hacen sentir llena de energía y completa (independiente, no arrogante), vas por el buen camino. Estás aprendiendo a interactuar con el poder sin ser su esclava.

GRACIA DEFINITORIA: GENEROSIDAD

La generosidad es la gracia definitoria del arquetipo de la reina. Esta gracia encierra un potencial para transformar tu vida. Uno de mis libros, *Actos invisibles de poder*, trata acerca del poder que tenemos para cambiar la vida de la gente respondiendo espontáneamente (y a menudo sin que se note) a sus necesidades. Lo escribí porque quería ahondar en mi intuición de que nacemos con la capacidad de intuir las necesidades de los demás, una capacidad que se agudiza progresivamente a medida que nos volvemos más conscientes.

La generosidad empieza con una respuesta instintiva a una necesidad: ver a una persona necesitada o a una población afectada por un desastre natural nos toca la fibra sensible. Ayudar a la gente dándole comida o mantas o una palabra de consuelo requiere

poco esfuerzo y te hace sentir a ti, el que ayuda, muy bien. Pero la generosidad entendida como gracia no tiene nada que ver con que te sientas bien, sino más bien con tu capacidad para ser un factor de cambio en la vida de otra persona, de abrir puertas a otros o ayudarlos en lo que ellos no pueden ayudarse. Las reinas y los reyes suelen tener el poder de hacer que les sucedan cosas a los demás. Esta clase de generosidad puede consistir en brindar oportunidades, presentar a alguien o incluso proporcionar una retroalimentación positiva que, viniendo de una reina o un rey, constituye toda una diferencia para quien la recibe.

Si entiendes el verdadero poder de la gracia de la generosidad, comprenderás que se trata de un poder esencialmente espiritual. Los actos de mayor generosidad son los que permiten a otros darse cuenta de su propio potencial. No te hace falta ser una reina poderosa y rica ni un rey poderoso y rico para acceder a esta gracia. Lo único que necesitas es haber alcanzado un nivel de autoestima que te permita reconocer que reforzar a otros es tu mejor logro, no una amenaza para tu poder.

La gracia de la generosidad despierta en ti cuando te encuentras en presencia de alguien a quien únicamente tú puedes ayudar, ya sea porque puedes hacer o decir o procurar algo que necesita. Esta gracia puede inspirarte asimismo a comprometerte en causas humanitarias, a actuar en beneficio de causas que valen la pena. Además, es una fuerza silenciosa que actúa en tu corazón para acabar con las creencias que te mantienen apartada de los demás. De este modo, el corazón generoso se convierte en compasivo.

LADO OSCURO

Lo malo de este arquetipo es la tentación de comprometer tu integridad para conservar el poder. Luchar contra esta tentación puede ser un reto formidable para la reina o el rey, porque poder y autoridad seducen y son muy adictivos, aparte de constituir buena parte de la esencia de este arquetipo. A pocas reinas o reyes les gusta la idea de perder el control de su reino. Lo malo de este arquetipo puede despertar en ti una tremenda inseguridad acerca de tu capacidad para mantenerte en el trono y, ya no digamos, para estar al tanto de todas las habladurías y jugarretas que rodean el poder. Estas cosas ocurren en cualquier organización en la que el poder es la moneda de cambio. Lo dicho es aplicable a las grandes empresas, sin duda, pero también a algunas sin ánimo de lucro. Cuando no hay grandes cantidades de dinero que gestionar (grandes sueldos, cuantiosas bonificaciones, opciones de compra de acciones, reparto de beneficios), la competición por el poder adquiere una gran importancia.

El reto para una reina o un rey, sobre todo para los ejecutivos que negocian con el poder, es que, inevitablemente, en algún momento el poder con que se te pedirá que comercies serán tu carácter y tus valores. Notarás la existencia de un desafío a tu integridad porque, insegura, se te encogerán las tripas y notarás la decadencia de tu

comportamiento: puede que empieces con un chisme sobre alguna compañera o compañero de trabajo que introducirá la desconfianza en tu reino, y que la cosa vaya en aumento hasta desembocar en intrigas de poder como la de «quién está más cerca del trono». Este comportamiento, por supuesto, no esconde otra cosa que miedo. Tu reto arquetípico es superar el temor y matar todos tus dragones internos. El poder que obtienes comprometiendo tu integridad es ilusorio, se pierde con facilidad y nunca merece la pena el esfuerzo ni la degradación que implica adquirirlo.

FACETA MASCULINA

El rey y la reina arquetípicos comparten muchas tendencias, aunque el rey se diferencia de la reina en que puede meterse en el campo de la política y librar batallas más cómodamente que ella. El mundo espera un comportamiento agresivo de los reyes/ejecutivos y, por tanto, no sorprende a nadie. Sin embargo, el mismo comportamiento por parte de una reina/ejecutiva ocasiona una reacción menos benevolente, puesto que el liderazgo es todavía considerado por muchos algo contrario a la femineidad.

Cuando se trata de dinero y poder, el mundo sigue siendo mayoritariamente de los hombres, y los reyes saben cómo hacer uso de esa ventaja camuflándola con deslumbrante encanto. Mientras que los hombres que obedecen a otros arquetipos tienen dinero y poder, los reyes tienen algo más: el poder del encanto. Los reyes de hoy en día pueden dar gracias al mítico rey Arturo por estos polvos mágicos arquetípicos. De no ser por el rey Arturo y Camelot, las mujeres no estarían aún tan apegadas psíquicamente a los arquetipos del rey y el caballero.

Sin embargo, los reyes contemporáneos no solo tienen encanto. Los reyes/ejecutivos suelen plantearse su campo profesional como una tierra que conquistar o adquirir. Los ejecutivos que absorben una compañía tras otra son buenos ejemplos de este arquetipo. Los banqueros de Wall Street también es probable que tengan el arquetipo del rey/ejecutivo, al igual que los políticos y quienes ocupan cargos de poder en las finanzas o en el mundo. Como a los antiguos gobernantes, a los actuales reyes/ejecutivos los mueve no solo la acumulación de riqueza, sino también la creación de una red de poder e influencia sobre un conjunto de gente.

A todo rey le gusta su castillo, no lo dudes. ¿Cuántas veces has pasado en coche por delante de una gran mansión y comentado: «¡Madre mía, qué palacio!»? Lo más probable es que un hombre con el arquetipo del rey (o una mujer con el de la reina) haya construido esa casa.

MITO DE LA REINA/EJECUTIVA

Aunque la reina/ejecutiva es un arquetipo de reciente incorporación, representa un antiguo mito de noble femineidad dando paso a un nuevo modelo de poder para la mujer contemporánea. La reina/ejecutiva combina el poder femenino de la reina como fuerza regia con el poder simbólico masculino del ejecutivo de hoy en día. Esta combinación permite a las mujeres ocupar puestos de liderazgo sin sentir que tienen que actuar como un hombre (ni ponerse traje sastre) para ocupar un asiento en la sala de juntas.

Puesto que es un arquetipo tan nuevo, la sociedad tiene todavía que crear el mito que refleje el auge de las mujeres poderosas y de éxito. Oprah Winfrey y Barbara Walters, por ejemplo, son regias, femeninas y conocidas por su amabilidad y generosidad con quienes trabajan con ellas, además de poseer las capacidades y la perspicacia de quienes se dedican hoy en día a los negocios, sean del sexo que sean. La reina/ejecutiva está llegando a puestos de influencia en las finanzas y la política, así como en el mundo empresarial. Hay ejemplos aislados de mujeres que han ocupado los más altos cargos políticos; Israel, India y el Reino Unido han tenido primeras ministras, y en Alemania la tienen ahora mismo. Pero ninguna de estas mujeres ha sido la encarnación del arquetipo de la reina/ejecutiva como máxima expresión de poder femenino en armonía con poder político o empresarial. Existe la creencia de que una mujer tiene que renunciar a la parte femenina de su vida (matrimonio, relaciones y maternidad) hasta cierto punto para tener éxito en el trabajo. Aunque ha llegado el momento del modelo arquetípico de la reina/ejecutiva, conseguir el equilibrio perfecto puede ser todo un reto. Requiere que conserves la femineidad y, simultáneamente, te valgas de cualidades consideradas masculinas: que seas directa, una negociadora concienzuda y dispuesta a correr riesgos financieros.

Un arquetipo en evolución necesita tiempo y experiencia para abrirse camino en la sociedad. Un síntoma de que un nuevo arquetipo ha arraigado es que se empiecen a escribir historias o a producir películas en que el personaje principal es precisamente dicho arquetipo. En *El diablo viste de Prada*, la reina/ejecutiva aparece como una poderosa e implacable editora de una revista, un personaje basado, según algunos, en la editora de *Vogue* Anna Wintour. Todavía tenemos que ver una película en la que salga una benévola reina/ejecutiva.

Pero falta poco. Cuantas más reinas/ejecutivas alcancen cómodamente puestos de poder, menos tendrán que luchar para mantenerse fuertes como ejecutivas y como mujeres al mismo tiempo... y el cine y la televisión lo reflejarán sin duda.

DESAFÍO AL MODO DE VIDA

Los juegos de poder destruyen tantas relaciones sentimentales como las infidelidades. El mayor desafío que afronta el arquetipo de la reina es saber cuándo y cómo dejar de ejercer poder. No es un obstáculo menor. Si eres una reina con una carrera profesional,

estás acostumbrada a mandar y ser directa. Y a erigirte en el centro de atención. Las reinas están habituadas a consumir todo el oxígeno de la habitación. Así que puede resultarles muy difícil volver a casa, arriar velas y meterse en el papel de igual con su pareja. Pero si la alternativa (volver a casa como una reina mandona) te parece deseable, piénsalo bien.

Como reina, tu desafío es quitarte la corona y volver a ser una mujer en tus relaciones personales. Por definición, eso significa cooperar, comprometerte y aceptar que el apoyo ha de ser mutuo, ya sea con tu pareja, tu familia o tus amigos.

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA REINA/EJECUTIVA?

Ahora que sabes que el de la reina es un arquetipo relacionado con la elegancia, el estilo y la gracia de la generosidad, y no un personaje obsesionado con el control que ladra órdenes a sus subordinados, ¿te consideras una reina? Quizá te veas más como una reina/ejecutiva, una mujer de negocios con capacidad de liderazgo que encarna la fuerza y la femineidad en igual medida.

Aunque nadie llamaría hogareña a una reina, a las mujeres con este arquetipo les encanta entretener (tener su «corte»), particularmente en casa, donde pueden hacerse cargo de hasta el último detalle de la celebración. Reunir a la gente y ocuparse del grupo es algo inherente a este modelo arquetípico. Como reina, te tomas en serio tus responsabilidades, reconociendo que en última instancia una noble reina es la sirviente de sus súbditos y que tus decisiones y comportamiento pueden tener un efecto dramático sobre la vida de los demás. Tu mayor poder y autoridad procede de hacer todo lo que puedes por aquellos que dependen de ti.

Pero no te equivoques, porque, por generosa que seas, tu verdadero lugar es la pista central. Aunque solo estés esperando el autobús (o la limusina) llamas la atención de quienes te rodean. Por ese motivo, siempre tienes que ir impecable (nada de salir corriendo al súper con una sudadera y sin maquillar). Por encima de todo, necesitas ejercer el poder con suma integridad. Para bien o para mal, la reina siempre es el foco de atención.

¿Todo esto te suena? Si todavía no estás segura, repasa la siguiente lista de pautas de comportamiento y características de la reina/ejecutiva para ver si te resultan familiares:

- Te haces cargo de situaciones simplemente para obtener los mejores resultados.
- Consigues cosas para otras personas. Fortalecer a los demás es tu mejor logro.
- Eres directa en el trato con los demás y dejas que la gente sepa lo que esperas de ella.
- Necesitas ir siempre impecable.
- Dedicas energía a las causas que merecen la pena. Nunca eres únicamente una testafarro.

- Te sirves de tu influencia para marcar la diferencia en la vida de la gente.
- Te esfuerzas mucho para defender tu carácter y tus valores.
- Acabas ocupando de manera natural puestos de poder y autoridad aunque no lo busques activamente.
- Llegas a intimidar a la gente que intenta acercarse a ti.
- Estés donde estés, diriges la pista central aun sin pretenderlo.
- Te dedicas a un trabajo exigente que te expone a la opinión pública.
- Puede que no des órdenes, pero sin duda eres la que manda.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA REINA/EJECUTIVA

Este es un arquetipo de poder. Tu desafío es distinguir el auténtico poder del ilusorio. Por naturaleza, te sientes merecedora de él, pero tendrás que aprender a llevar la corona (a encarnar tu poder) con humildad. La reina que verdaderamente comprende que el poder es un privilegio, y no una herramienta para dominar a los demás, es capaz de grandes cosas en cualquier campo que elija, ya sea el servicio público, la filantropía, el mundo de los negocios, su comunidad o su familia.

La divina paradoja para un arquetipo al que mueve tanto el poder es que encuentra su mayor poder en hacer todo lo posible por cualquiera que se beneficie de su capacidad para dar poder a los demás. Tu reina se expresa mejor cuando puedes marcar la diferencia.

Aquí tienes algunas maneras de aprovechar el poder de la reina y sacar lo mejor de tu arquetipo:

- Conviértete en mentora. Algunas empresas y organizaciones tienen programas de asesoramiento. Sin embargo, si la tuya no tiene ninguno, sin duda puedes encontrar a alguien que va a recibir con gusto tu apoyo y orientación. No solamente estarás dándole el beneficio de tu experiencia, sino que, como una verdadera reina, estarás pasando el testigo a la siguiente generación. Todas las organizaciones tienen un legado, pero a veces el bagaje de conocimientos se pierde si no existe un mecanismo formal para asegurar su transmisión. Cómo hagas de consejera da igual: puede ser algo tan sencillo como un encuentro para tomar un café o para comer una vez al mes, o tan concienzudo como tutorías diarias por medio de textos y correo electrónico. La reina y el rey nunca son tan buenos como cuando usan su influencia y sus recursos para desarrollar y dar empuje a otros. Lo que tú tienes, otros lo quieren y no pueden obtenerlo de nadie más. Por suerte, consideras tu deber compartirlo.
- Súmate a una causa, cualquiera. Es casi imposible imaginar que, teniendo este

arquetipo, no haya una causa o empresa en la que te implique mucho. Pero si estás dudando entre varias posibilidades, elige una sin tardanza. Como reina que eres, tienes una capacidad creativa formidable y, si no la dedicas a alguna empresa, probablemente acabarás descargando tu frustración en ti misma o en tus allegados más cercanos. Una reina necesita un reino: tan sencillo como esto; y da igual el que elijas siempre y cuando tenga integridad. Además, no tienes por qué implicarte a gran escala. Puedes responder al teléfono en un centro de crisis o guiar a las visitas por un jardín público. Sin embargo, la tendencia a la filantropía es tan fuerte en este arquetipo que no me sorprendería que dentro de poco estuvieras dirigiendo la organización. Tu acceso a los recursos (y tu habilidad para persuadir a otros de que se impliquen en tu proyecto) no tiene parangón.

- Prepara una cena para dos. Vale, encárgala si no hay más remedio. Pero, de un modo u otro, pasa una velada tranquila en casa con tu pareja o un amigo o alguien querido de tu familia. Apaga el teléfono, apaga tu personalidad arrolladora y pasad unas horas juntos sin distracciones o (y esto es importante) sin juegos de poder. (Los juegos de poder te quitan energía, pero servir a otros te recarga.) La intimidad y el toma y daca no son puntos fuertes de la reina, así que tienes que hacer un esfuerzo para desarrollar estos aspectos. Intenta no centrarte en lo que esperas sacar de la velada. Límitate a estar allí en cuerpo y alma.
- Redecora el castillo. Tienes que dormir en algún sitio y te hace falta un lugar para organizar esas fiestas que han dado fama a las reinas (y los reyes). Este arquetipo suele ser meticuloso con los detalles, así que ¿por qué no te aseguras de que tu vivienda está a la altura de los regios estándares que impones al resto de tu vida? Convierte tu casa en un lugar digno de albergar a tu corte. Me lo imagino claramente: telas lujosas, obras de arte impresionantes, los muebles más elegantes que puedas permitirte: elegancia y lujo sin ostentación. Tratas a tus invitados como una reina y se marchan a casa creyendo que no hay lugar tan mágico como tu castillo. (Aparte de Buckingham Palace y Versalles, probablemente no lo hay.)

Puesto que el poder es tan importante para este arquetipo, sigue el ejemplo de sabios reyes y reinas y toma decisiones que te hagan sentir completa y fortalecida en lugar de carente de energía. Aquí tienes algunas maneras de aprovechar tu poder de manera eficaz:

Qué te fortalece

- Cultivar la autoestima para mantenerte centrada cuando atraes la atención, cosa que

inevitablemente haces.

- Invertir poder e influencia en empresas que valgan la pena. Una reina sin un reino se siente inútil, lo que puede llevarla a actuar mal o a la depresión.
- Cultivar relaciones personales de apoyo mutuo. El poder de la reina llega a intimidar. No ciegues a los demás con tu esplendor; mantén relaciones de igual a igual.
- Poner tu integridad por encima de todo. Tu objetivo no es mantenerte en el trono, sino usar el poder y la autoridad que tienes para servir a los demás.
- Los ejercicios de humildad. Es ilusorio creer que tienes más poder sobre los demás del que tienes sobre el viento y las mareas.
- Ser generosa. La generosidad sin ninguna pretensión de beneficiarte es la gracia de la reina.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Perseguir la ilusión de poder. El dinero y la posición social son ilusorios; pueden desaparecer en un abrir y cerrar de ojos. El verdadero poder procede de cultivar la autoconciencia.
- Malgastar tu poder para obtener beneficios personales. La prioridad de una reina son las necesidades de los demás.
- Chismorrear. La maledicencia es una ladera resbaladiza que conduce al miedo y la paranoia. No sucumbas a la envidia y las murmuraciones.
- Olvidar que el poder es un afrodisíaco. Mantente centrada cuando encares lo ilusorio que es el poder.
- Permitir que los privilegios te hagan sentir falsamente «merecedora de». Eres un ser humano común con problemas corrientes, por grande que sea tu reino.
- Dejarte enredar en juegos de poder. Es la manera más fácil de poner en peligro tu integridad y la de cualquier grupo al que representes. Muchas empresas han caído como soldados en el campo de batalla durante las últimas décadas porque los reyes/ejecutivos se han quedado para sí el tesoro. Mantén las manos limpias.

DECÁLOGO DE LA REINA/EJECUTIVA

- Tengo cuidado en no abusar de mi poder para beneficiarme.
- Uso mi influencia sabiamente, para dar oportunidades a quienes las necesitan.
- Valoro mis relaciones y estoy esforzándome por ser una compañera de verdad.

- Me recuerdo a mí misma que, a pesar de sentirme como una reina, soy una persona como las demás, con preocupaciones corrientes.
- Invierto mi energía en aquello que puede cambiar el mundo.

REFLEXIÓN FINAL

Recuerda siempre que lo que te convierte en una reina arquetípica no es la riqueza ni los palacios ni gobernar una nación, sino la capacidad que tienes para hacer que la vida de los demás sea mejor gracias a tu generosidad. Una verdadera reina es un factor positivo de cambio para su mundo. Puedes ser tanto una reina en casa con tu pareja como lo eres en los negocios. No es el escenario lo que te convierte en reina. Tú aportas la reina a cualquier habitación en que entras o situación en que participas. Así que, si obedeces a este arquetipo, sácale el máximo provecho.

La rebelde

Familia: *Rebeldes.*

Otras manifestaciones: *Disidente, feminista.*

Misión vital: *Romper las barreras que restringen las libertades fundamentales del espíritu humano.*

Desafío: *Encontrar tu estilo y tu forma de expresión personales.*

Lección primordial: *Trascender la necesidad de meterte en luchas de poder como medio para expresar autoridad en tu vida.*

Gracia definitoria: *Justicia.*

Lado oscuro: *Plantarle cara a un ego motivado por el deseo de llamar la atención.*

Faceta masculina: *Rebelde.*

Mito de la rebelde: *Prometeo.*

Pautas de comportamiento y características: *La rebelde...*

- *se manifiesta contra la discriminación y la opresión,*
- *se enfrenta a la injusticia,*
- *viste de un modo audaz y atrevido,*
- *es poco convencional,*
- *escoge el camino menos transitado,*
- *aporta ideas radicalmente nuevas a la cultura,*
- *se le da bien crear modas.*

Desafío al modo de vida: *No permitir que la rebelde que llevas dentro controle tus emociones.*

MISIÓN VITAL

No hay una única definición para la rebelde. Este es un arquetipo complejo que ha evolucionado para ir en consonancia con las dinámicas siempre cambiantes de la sociedad. Pero, independientemente de cuántas manifestaciones tenga, las características básicas de la rebelde siguen siendo las mismas, empezando por algo que todos los humanos compartimos: una vena contestataria.

Como seres humanos, nuestro instinto de supervivencia se despierta temprano y nuestros padres y otras personas mayores nos lo pulen y refinan mediante instrucciones básicas. Nos enseñan a evitar el fuego y a no jugar con cerillas, a cerrar las puertas y no hablar con desconocidos, a ponernos el cinturón de seguridad, a no decir palabrotas, a lavarnos las manos y cepillarnos los dientes. Luego, a medida que nos hacemos mayores, nos enseñan las responsabilidades que tenemos. Aprendemos lo que está bien y lo que está mal, lo bueno y lo malo y los fundamentos de la moral. Llegamos a la pubertad y anhelamos alejarnos de la familia y ser independientes. Entonces, como un mecanismo de relojería, nuestra vena contestataria se manifiesta. Nos vestimos y nos peinamos de manera extravagante. Empezamos a experimentar con las drogas y el alcohol y nos volvemos sexualmente activos. Actitudes y comportamientos radicales forman parte de los años de rebelión. Estamos programados para romper con los modelos restrictivos de la generación anterior y forjar otros nuevos.

Sin embargo, cuando entramos en la edad adulta tenemos que plantarle cara a nuestra vena contestataria adolescente y controlar sus impulsos. Mucha gente simplemente deja atrás los años de rebeldía, pero otra escoge alimentar su vena contestataria, que pasa a formar parte de su personalidad. Estas personas van por la vida controladas por una actitud rebelde instintiva y su comportamiento puede llegar a perjudicar sus relaciones y sus oportunidades profesionales. La siguiente norma define su sentido del poder personal: «Nadie va a decirme lo que tengo que hacer.» Perciben toda sugerencia, por bienintencionada o útil que sea, como un intento de controlarlas.

Hay sin embargo algunas personas cuya vena contestataria adolescente deriva en el arquetipo de la rebelde, más fuerte y consistente. Existen cuatro manifestaciones primarias de la rebelde: la noble, la anarquista, la social/civil y la feminista. Si te consideras una rebelde, guardas relación con una o más de estas descripciones de un modo muy personal.

La noble rebelde

Para este arquetipo, rebelarse contra la tiranía, la injusticia, la crueldad y los males sociales es una vocación. La noble rebelde desafía abiertamente las actitudes opresivas de los gobiernos, los dictadores u otros sistemas de control con el fin de asegurar las libertades de un grupo o una sociedad reprimidos. Entre los Padres Fundadores de Estados Unidos había abogados, filósofos, escritores, granjeros, empresarios, profesores, un famoso inventor y un general. A pesar de todas sus diferencias en cuanto a orígenes, personalidad, riqueza y creencias religiosas, los unía su vínculo de nobles rebeldes. En el corazón de todos ellos ardía la llama del noble rebelde, que los impulsaba a luchar por una causa que estaba por encima de sus intereses privados.

La fundación de una nación basada en los derechos humanos ha sido el más

ambicioso «experimento humano» que se ha llevado a cabo en este planeta. Aquellos nobles rebeldes eran conscientes de que intentaban dar vida a la que podía llegar a ser la nación más inspiradora de todos los tiempos, a la vez que cometían traición contra su Gobierno. Tanto creían en su causa, sin embargo, que, al firmar la Declaración de Independencia, aseguraron que «empeñamos mutuamente nuestras vidas, nuestras fortunas y nuestro sagrado honor». Cada uno de los firmantes estaba dispuesto a perder todo cuanto poseía, incluso la vida, por la causa en la que tanto creía.

Unos setenta y cinco años más tarde, Henry David Thoreau articuló el credo del noble rebelde en su imperecedero ensayo sobre la desobediencia civil, en el que aseguraba que los individuos no debían permitir a los gobiernos que subvirtieran sus conciencias o los convirtieran en agentes de la injusticia.

Un noble rebelde no desafía un gobierno o un sistema únicamente para armar jaleo. Este no es un arquetipo de revoltosos callejeros ni de terroristas. Los nobles rebeldes se movilizan si se cometen crímenes contra la humanidad y condiciones opresivas que tienen que ser combatidas en aras de la justicia. Gandhi, Martin Luther King y Nelson Mandela son ejemplos sobradamente conocidos de nobles rebeldes que dedicaron su vida a liberar a los oprimidos. Gandhi perfeccionó un estilo de rebelión conocida como «resistencia pacífica», que consiste en no ceder terreno sin atacar ni responder a las agresiones. Quienes creen en el poder de la fuerza y la lucha son incapaces de comprender una opción como la resistencia pacífica, que pone en juego un poder simbólico y psíquico. Aunque tal opción pueda parecer poco eficaz en el plano físico, es un «*tsunami* arquetípico». Su poder, procedente del reino simbólico, posee un sentido y un propósito universales. Gandhi, King y Mandela llevaron adelante sus respectivas causas no porque fueran más fuertes físicamente ni porque tuvieran más dinero o un ejército que los apoyara. Al contrario, carecían de estos respaldos terrenales. Estos nobles rebeldes tuvieron éxito porque se convirtieron en símbolos espirituales de las revoluciones que encabezaban. La gente entendió que estaban pasando privaciones para conseguir mejorar la vida de muchas personas, no para hacerse ricos ni famosos.

Convertirse en noble rebelde no es el resultado de una decisión consciente. O has nacido con este arquetipo o no. Desde luego, es justo que preguntes: «¿Cómo puedo saber si llevo dentro a una noble rebelde?» Bueno, ¿cómo supo Gandhi que le apasionaba la idea de liberar la India del dominio británico, o Martin Luther King que quería trabajar para conseguir la igualdad racial? Lo que movía a esos hombres era un deseo innato de justicia para la humanidad, no solo para sí mismos. La suya no era una causa particular, aunque les costó todo cuanto tenían en este mundo. Sin embargo, los nobles rebeldes se apasionan desde que nacen por los derechos humanos y la dignidad humana: han nacido para servir a la humanidad; están comprometidos con ella, les guste o no. Créeme: si sientes ese impulso, ahora ya lo sabes.

La rebelde anarquista

Probablemente es el arquetipo que más gente asocia con la rebelde. Sin embargo, las motivaciones de un rebelde anarquista son más complejas de lo que parece en televisión, donde suelen aparecer rebeldes disparando metralletas o incendiando edificios. No hay que confundir a los rebeldes anarquistas con los rebeldes bárbaros, que saquean pueblos y convierten a los niños en «niños de la guerra» adictos a la heroína. Por desgracia, nos hemos familiarizado demasiado con la faceta bárbara del rebelde debido a conflictos bélicos de lugares como Ruanda y Darfur.

Aunque la anarquía (el desorden político) puede y suele derivar en un caos bárbaro, un rebelde anarquista se ve casi siempre obligado a desafiar a la autoridad por desesperación. A menudo, algunos acontecimientos cataclísmicos espontáneos que simbolizan esa desesperación desatan la creencia generalizada de que se ha presentado una ocasión de cambio.

Un ejemplo de la historia reciente fue cuando Lech Walesa, fundador del sindicato Solidaridad y posteriormente presidente de Polonia, escaló una valla para protestar contra las órdenes de la Unión Soviética de romper la unión de los trabajadores. Inmediatamente, todos se unieron en apoyo de Walesa, lo que dio pie a una rebelión popular. Las calles de Varsovia y otras ciudades polacas estuvieron sumidas en el caos durante semanas, pero el propósito existía, había un punto focal: la libertad. El resultado final fue el fin de la guerra fría.

Más recientemente, los sucesos que tuvieron lugar en Túnez, en diciembre de 2010, desencadenaron lo que hoy se conoce como Primavera Árabe. La policía multó a un vendedor ambulante de verduras llamado Mohamed Bouazizi por carecer de licencia y le confiscó el carro. Cuando el hombre trató de pagar su multa de siete dólares, lo abofetearon, le escupieron en la cara e insultaron a su padre fallecido. En la comisaría donde el hombre fue a presentar una queja volvieron a humillarlo. Despojado de su dignidad, sintiéndose completamente desamparado y desesperado, Bouazizi se quemó a lo bonzo como definitivo acto de protesta. Para quienes fueron testigos de su autoinmolación, Mohamed Bouazizi era un noble rebelde que se levantaba para defender la causa más noble: la dignidad humana.

Los altercados se iniciaron de inmediato. Los ciudadanos se convirtieron en rebeldes anarquistas para exigir el fin del régimen represivo y abusivo que tanto tiempo llevaba en el poder en Túnez. Como suele pasar cuando los rebeldes anarquistas toman las calles, se quemaron edificios, se produjeron actos vandálicos y los activistas se convirtieron en la oposición. La agitación de Túnez no tardó en extenderse a Egipto, Libia y luego Siria.

Es importante señalar que el propósito de la Primavera Árabe no era sembrar el caos social. El objetivo era derrocar los regímenes dictatoriales. El pueblo oprimido vio una oportunidad para liberarse de décadas de represión y violencia gubernamentales.

Sin embargo, el rebelde anarquista tiene también su faceta siniestra. La clase de

poder de este arquetipo es volátil. Camina por una fina línea entre luchar por la caída de un régimen represivo y sacar provecho de esa lucha y emprender el camino de un rebelde bárbaro. A ambos tipos de rebelde los mueven algunas de las emociones menos plausibles del ser humano, pero si eres una rebelde anarquista cuentas además con un precioso ingrediente: la esperanza en un futuro mejor. Sin embargo, si cierras los ojos a esa visión, la rebelde bárbara no tardará en tomar el mando.

La rebelde social/civil

Las rebeliones sociales y civiles forman parte del entramado de muchas sociedades y originan el tercer tipo de rebelde. Aunque la mayoría de esas revueltas empiezan siendo movimientos de protesta, la intención subyacente de estos es aglutinar suficiente apoyo a la causa para iniciar una rebelión civil. Las sufragistas y quienes protestaban contra la guerra de Vietnam son ejemplos perfectos de rebeldes sociales/civiles cuyos actos cambiaron las políticas estadounidenses (y en consecuencia el curso de la historia).

Grupos como el Tea Party y Ocupa Wall Street son ejemplos contemporáneos de rebeldía social/civil en defensa de un objetivo concreto o de una exigencia social de cambios.

Si los rebeldes sociales/civiles consiguen el suficiente apoyo, los tambores de la rebelión empiezan a batir en las masas. El Tea Party es un movimiento ultraconservador forjado alrededor de temas tales como los impuestos y los gastos gubernamentales. Sus integrantes consiguieron influir en los resultados de las elecciones de 2010 y siguieron siendo influyentes durante la campaña presidencial de 2012.

Los miembros de Ocupa Wall Street se organizaron para denunciar la desaparición de la clase media estadounidense y la acumulación de la riqueza por parte de tan solo el uno por ciento de la población. Este movimiento ha sido duramente criticado por no tener unos objetivos claros, sobre todo por parte de los mayores medios de comunicación, que intentaban desacreditarlo, pero los temas clave seguían candentes durante la campaña presidencial de 2012.

Mientras que muchas de estas rebeliones llegan y pasan sin hacer mella en el entramado social y político, otros movimientos liderados por rebeldes sociales/civiles han puesto en jaque leyes cuyos propósitos eran encubiertos o contrarios al derecho y la Constitución. Los periodistas de investigación que tienen páginas web como MoveOn.org para contar cosas acerca de las turbias actividades del Gobierno y Wall Street pertenecen a esta categoría. Los rebeldes sociales/civiles son los perros guardianes de la sociedad que todo gobierno debería temer.

La rebelde feminista

Esta manifestación del arquetipo es hasta el momento la más conocida y de mayor aceptación en nuestra sociedad, aunque esta tendencia puede cambiar en un santiamén y los acontecimientos mundiales pueden volver a sacar a la calle a los anarquistas y los rebeldes sociales/civiles. No obstante, la rebelde feminista se ha adaptado a una vía de expresión más convencional, amoldándose al movimiento social, más amplio, del individualismo. El autoconocimiento y la autoexpresión han tenido un profundo impacto en la forma que toma la rebelión. Aquellas de vosotras que obedezcáis a este arquetipo es más que probable que os rebeléis contra los convencionalismos, pero no que participéis en sentadas.

Aquí tenéis algunos de los aires de renovación que han traído las feministas en su lucha contra lo convencional: el matrimonio tradicional pierde terreno y cada vez hay más familias monoparentales; el divorcio es una opción viable para la mujer y ya no hace falta la dolorosa y humillante prueba del adulterio. Las solteras eligen adoptar o recurrir a la donación de esperma para engendrar niños. El clima social ha evolucionado tremendamente desde que la más reciente oleada de feministas tomó las calles en las décadas de los sesenta y setenta. Como sociedad, hemos vuelto la mirada hacia nuestro interior y hay más gente dedicada a la autoexploración. Si este es tu arquetipo, formas parte de la nueva oleada de rebeldes cuyos límites son internos y cuya rebelión es más probable que sea contra esos límites que contra cualquier barrera civil o social.

La feminista rebelde contemporánea es un arquetipo de reciente aparición con rasgos heredados de sus predecesoras al tiempo que pertenece plenamente al mundo actual. Las primeras feministas abrieron camino (algunas con su sangre) para que las mujeres pudieran votar, participar en la política, cobrar el mismo sueldo que los hombres (ya no digamos tener las mismas oportunidades) y liberarse sexualmente. Puede que des por descontados esos derechos, pero no se consiguieron de la noche a la mañana.

Ha habido tres oleadas feministas, cada una de ellas en respuesta a los problemas de su momento. La primera fue el movimiento sufragista, que terminó con la implantación de la Decimonovena Enmienda a la Constitución estadounidense, en 1920, la que garantiza el derecho al voto femenino. Lideradas por dos nobles rebeldes, Susan B. Anthony y Elizabeth Cady Stanton, aquellas primeras feministas iniciaron una rebelión civil de ámbito nacional porque despertaron a las mujeres a la realidad de que, en una nación devota de la libertad y la igualdad, ellas carecían de ambas cosas. Aquellas nobles rebeldes, que eran asimismo rebeldes sociales/civiles, se convirtieron en las primeras feministas rebeldes, pese a las amenazas de muerte y la feroz oposición que afrontaron. Las mujeres que se unían al movimiento sufragista eran arrestadas, golpeadas, colgadas de los pulgares, torturadas, privadas de comida y violadas: todo ello en las cárceles estadounidenses. Sin embargo, no se rindieron.

La segunda oleada de feminismo consistió en el movimiento de liberación de la mujer de los años sesenta. Betty Friedan voló las puertas de la vida del ama de casa estadounidense con su ya clásica obra *La mística femenina*. Friedan, ella misma ama de

casa y madre, desafió la norma social por la cual esas ocupaciones debían satisfacer enteramente a mujeres creativas, dinámicas y educadas. La periodista Gloria Steinem se convirtió en la portavoz del movimiento, cuyas integrantes exigían reformas como la igualdad en el trabajo, la igualdad sexual y el derecho a decidir de la mujer acerca de su maternidad, y que consiguieron derribar barreras sociales y obtener derechos civiles para las mujeres.

Muchos son los que niegan la existencia de una tercera oleada feminista que empezó en los años ochenta y que ha proseguido hasta nuestros días. Las mujeres actuales viven en un mundo radicalmente distinto del que dio pie a las primeras acciones sociopolíticas. Las rebeldes feministas contemporáneas no sois radicales ni contestatarias. Ya vivís en un mundo que exige valores como la diversidad y la expresión individual. Con excepción de aquellas que habéis participado en el movimiento okupa, seguramente no estáis interesadas en luchar por una causa ni queréis siquiera que os relacionen con alguna. La mayoría ni siquiera os sentís identificadas con el término «feminista». Como feminista rebelde eres dinámica, única, tal vez poco convencional o incluso atrevida y temeraria, pero desde luego no eres una radical. A lo mejor hasta te rebelas voluntariamente contra eso de ser una mujer liberada y escoges un matrimonio convencional y dedicarte a los niños, o decides compaginar tu carrera profesional con la crianza de tus hijos. En los años sesenta y setenta, tal elección se habría considerado una traición a todo lo que defendía el movimiento feminista. La feminista rebelde de hoy en día puede echar mano de su rebelde si tiene que hacerlo, pero expresa su arquetipo de una manera mucho más sutil que las otras clases de rebelde que hemos visto.

Es mucho más probable que la rebelde feminista que llevas dentro se rebele contra los convencionalismos vistiendo de un modo provocador o diferente que tomando partido por alguna cuestión política. Sencillamente, no eres una luchadora como las rebeldes anarquistas o las rebeldes sociales/civiles del pasado. Tienes lo que hace falta para implicarte en temas sociales que te tocan la fibra sensible, pero las cuestiones sociopolíticas no definen el arquetipo de la feminista rebelde como definían a la mayoría de sus rebeldes predecesoras. Puedes, por ejemplo, ser como Cornelia Guest, una famosa debutante educada para ser una dama de la alta sociedad y que optó, sin embargo por estar con Andy Warhol, hacerse defensora de los derechos de los animales (posó desnuda para un cartel de PETA) y fundar una empresa de galletas veganas.

Como feminista rebelde, mantienes la confianza en ti misma, tu independencencia y estás dispuesta a correr riesgos. Si alguien se propone siquiera atemperar estas libertades personales que tanto te gustan, la feminista rebelde que llevas dentro tiene el coraje de quitarse los guantes e iniciar una rebelión, si no profesional, sí personal. Lo que Jill, una conocida mía que encaja en este perfil, no soporta pensar es: «¿Qué pensará la gente si hago esto?» Jill va por el mundo sin necesitar la aprobación de los demás, lo que desde siempre es una forma de rebelión contra uno de los obstáculos psicológicos más comunes.

Mucha gente pospone sus decisiones por miedo a lo que puedan opinar los demás acerca de las consecuencias de sus actos. Su temor a la humillación por un posible fracaso, o a ser condenadas al ostracismo si sus elecciones perjudican a sus allegados, les impide darse la oportunidad de vivir su sueño. Jill, sin embargo, se rebeló contra eso hace mucho, decidiendo que, para llevar una vida plena, tenía que dejar de preocuparse por lo que los otros opinaran de su vida. Como no es de extrañar, para hacerlo tuvo que rebelarse contra las tradiciones en que la habían educado.

Otro tipo de feminista rebelde consigue la independencia no como resultado de rebelarse contra la tradición, sino contra su propia naturaleza. Inicia una relación con un hombre controlador. Mientras que a todos les parece una mujer independiente que nunca se dejaría amedrentar por nadie, de puertas para dentro vive una pesadilla: cada uno de sus movimientos es controlado, criticado e incluso tal vez soporta abusos físicos. Hasta cierto punto, esta feminista rebelde quiere tener un compañero que la proteja pero, a cambio de esa protección, cede su fuerza, entrega su energía rebelde. Esto, a su vez, erosiona su autoestima y el ciclo se perpetúa hasta que inicia una rebelión para acabar con la relación. Una feminista rebelde puede crear inconscientemente una relación o una situación laboral abusiva a modo de detonante para sus auténticas cualidades de rebelde. Si has pasado por una experiencia dolorosa para recuperar tu yo rebelde lo sabes bien.

Aunque la feminista es la menos rebelde de la familia en el sentido clásico, puede pasarse a rebelde anarquista o social/civil si hace falta, porque posee esa capacidad. Mucha gente no tiene ni idea de que tiene lo necesario para unirse a una rebelión social porque nunca se ha topado con una causa que merezca la pena. Los escenarios pacíficos no activan a la rebelde anarquista o social/civil que llevas dentro, pero si más y más derechos civiles te son arrebatados, llegará un punto en que dirás basta. No eres una feminista rebelde porque hayas nacido para ello, como la noble rebelde, sino porque escoges serlo en un momento determinado.

La rebelde feminista actual se beneficia de los denodados esfuerzos de las mujeres de la primera y la segunda oleada que se levantaron para defender los derechos humanos, convencidas de que podíamos hacer de este mundo un lugar mejor. Tal vez tú no estés en las barricadas, pero es importante que recuerdes a todas las grandes mujeres que te allanaron el camino para que puedas ser alguien en este mundo, hacer algo y aportar algo. Esa es tu herencia.

DESAFÍO

Desde el final de la guerra de Vietnam hemos vivido en una sociedad sin rebeliones. Las libertades políticas y sociales conquistadas en los años sesenta y setenta han sido asimiladas por todos y hemos pasado de la lucha en las calles a la rebelión espiritual. Así que ¿cómo influye este cambio de clima social en un arquetipo como el de la rebelde

feminista? Bueno, el arquetipo evoluciona hacia otra manifestación acorde con la manera de pensar de la colectividad.

Romper con las convenciones y experimentar con la moda o con la manera de vivir es un reflejo del movimiento individualista que sucedió a la época de rebeldía de los sesenta. Lo que lleváis o cómo vivís las feministas rebeldes de hoy en día es vuestro principal modo de manifestar vuestra independencia. Un estilo propio, como descubriremos con el arquetipo de la moderna, puede ser una afirmación evidente de poder.

Como feminista rebelde, te encanta ampliar los límites y a veces provocar ondas de choque en la atmósfera social con tus decisiones respecto a cualquier cosa, desde el color del pelo a la maternidad.

Todas las rebeldes, incluso las feministas, sois factores de cambio por diseño arquetípico. La manera tradicional de hacer las cosas os hace sentir como si os estuvierais ahogando. Probablemente os sentís identificadas con esas quinceañeras que le dicen a su madre: «Es injusto que no me dejes hacerme un tatuaje», porque tú eras así hace unos años. Ahora probablemente llevas uno o dos tatuajes, al igual que otras feministas rebeldes como Angelina Jolie, Rihanna, Christina Ricci, Victoria Beckham e incluso Helen Mirren.

Tu desafío es descubrir una manera creativa, dinámica y (esto es importante) productiva de servirte de tu naturaleza rebelde para que no se convierta en un elemento destructivo de tu psique. Algunos campos ideales para tu vitalidad y originalidad serían la música, el arte, la moda, el diseño, la cosmética y la tecnología, porque la creencia común de la gente que se dedica a estas cosas es: «¿Por qué no... y qué otra cosa podemos hacer?» Sin embargo, si te atraen ocupaciones más convencionales como la abogacía, los servicios sociales y el periodismo de investigación (la justicia es la gracia de tu arquetipo), tu feminista rebelde tiene agallas más que suficientes para tener éxito en ellas.

LECCIÓN PRIMORDIAL

Independientemente de qué clase de rebelde seas, el control seguramente no es tu punto fuerte. El arquetipo de la rebelde tiene fama de temperamento irascible, de sobreactuar y de no pensar en las consecuencias de sus decisiones. Por tanto, la lección fundamental para todas las rebeldes es aprender que incluso las decisiones de «rebeldía» se toman mejor si se meditan con cuidado. Eso requiere entender la diferencia entre reacciones de rebeldía y decisiones conscientes de rebeldía. Ambas cosas tienen consecuencias y estas pueden herir sentimientos, incluso provocar el caos si te lanzas a una situación irreflexivamente.

Las reacciones de rebeldía, por definición, son irreflexivas de principio a fin. Suelen

ser emocionales y poco cuidadosas; frecuentemente son afirmaciones de poder surgidas de la frustración pero descentradas, sin orden ni concierto ni un resultado claro, que plantean preguntas como: ¿qué planes concretos hay para después de la rebelión? ¿Quién estará al mando? ¿Adónde quieres ir a parar? Encender una hoguera es fácil, pero contener las llamas es harina de otro costal; por lo que sabemos, si un fuego se descontrola, puede incendiarse todo el vecindario.

Lo mismo puede decirse de iniciar cualquier rebelión, incluso la más suave en tu vida. Cada decisión que tomas pone en marcha un ciclo de cambio, algo que es fundamental recordar cuando las decisiones que tomas afectan a la zona de confort de otra gente. Las rebeldes, incluso las feministas, son famosas por arremeter contra la zona de confort de los demás.

Por tanto, la lección para este arquetipo es: no te rebeles solo para hacer ruido. Cuando se trata de tomar decisiones, sobre todo las que inician cambios y hacen temblar los convencionalismos, es fundamental que apeles a lo mejor de tu espíritu para tomar las riendas. Si vas a iniciar una rebelión, reflexiona acerca de lo siguiente: «¿Sé lo que no quiero? ¿Merece la pena una rebelión o esta situación exige solo una discusión?»

GRACIA DEFINITORIA: JUSTICIA

La gracia de la justicia sirve al arquetipo de la rebelde porque la rebelde se levanta por instinto contra la injusticia y la opresión de cualquier signo. También inspira a otras para que rompan barreras y den comienzo a algo nuevo que es justo y necesario. Como todas las gracias, la justicia tiene muchas manifestaciones. Básicamente, tiene que ver con la justicia que se imparte en los tribunales. Más de una rebelión ha empezado por una injusticia social. Gracias a los rebeldes estadounidenses, el texto de nuestra Declaración de Derechos aseguraba que Estados Unidos sería una nación basada en la ley y la justicia.

A un nivel más sutil, esta gracia inspira a la rebelde que llevas dentro a ser un factor de cambio de maneras menos agresivas, siempre para introducir novedades. Sois los rebeldes quienes desafiáis los códigos sociales rancieros y apoyáis cuestiones como el matrimonio homosexual y el uso terapéutico de la marihuana, porque los consideráis asuntos de justicia. Cuando los rebeldes apoyan una causa, los políticos prestan atención, como pone de manifiesto el hecho de que muchos estados sancionan en la actualidad el matrimonio entre personas del mismo sexo (que acaba de ser bendecido por el Tribunal Supremo de ese país).

Como feminista rebelde, puedes fácilmente apoyar una causa relacionada con los derechos humanos porque consideras que es de justicia hacerlo. Quizá no seas una activista política ni social en el sentido convencional, pero cuando se trata de lo que es justo, ahí estás tú para dar tu opinión.

LADO OSCURO

La faceta oscura del modo de pensar poco convencional y la vena independiente de la feminista rebelde es que ansía llamar la atención. Puede que me preguntes quién no pretende algo la mayoría de las veces. Para ser sinceros: así funcionamos los seres humanos. Sin embargo, en el caso de la feminista rebelde, atraer la atención y la admiración son sus verdaderas metas. Tu feminista rebelde quiere reconocimiento porque necesita sentirse realizada. Al fin y al cabo, si vas a hacer tantos esfuerzos para ser diferente, única, intrépida y audaz, alguien debería al menos darse cuenta, ¿no? Pero ¿y si no es así? ¿Y si todos tus esfuerzos por ser una rompedora fracasan? ¿Y si otra feminista rebelde es incluso más extravagante que tú y eclipsa tu originalidad? Todo lo que puedo decirte es que tengas cuidado.

Como feminista rebelde eres creativa, ambiciosa, dinámica, divertida, incluso salvaje. Pero cuando no aprecian tu extravagancia puedes ruborizarte de celos y convertir el mundo en un campo de batalla, convirtiendo a los amigos en competidores, cuando no en enemigos mortales. Inicias una rebelión en tu mente, imaginando lo que le dirías a esa o a aquella persona. En lugar de una lluvia de ideas, tienes una tormenta mental (que a veces llega a producirte migraña), hasta que recuperas el sentido común.

Las metas personales pueden convertirse en peligrosos itinerarios, no importa de qué arquetipo se trate. Sin embargo, es particularmente importante que la feminista rebelde satisfaga por sí misma la necesidad de reconocimiento sin esperar que lo hagan los demás. Y si te da un ataque de celos, sugiero que busques algún lugar para tranquilizarte y no encender un fuego reaccionando a tu tormenta mental. Siempre estás metida en algo, así que, sea en lo que sea, sé honesta contigo misma acerca de tus motivos ocultos. Algún día te lo agradecerás.

FACETA MASCULINA

Todo cuanto he dicho acerca de este arquetipo, con excepción de lo referente a la feminista, es igualmente válido para hombres y mujeres. Sin embargo, hay un hombre rebelde particularmente digno de tener en cuenta porque saca a relucir a la cuidadora/rescatadora de las mujeres de todo el mundo. Me refiero al siniestro e incomprendido chico malo, convertido en icono por James Dean en la película de 1955 *Rebelde sin causa*. Dean presentó a este rebelde al público estadounidense y las mujeres se sintieron fascinadas por el arquetipo, creyendo que ellas eran la respuesta a su dolor. El personaje de Dean, Jim Stark, encarna al rebelde que sufre por razones que no puede expresar con claridad. ¿Por qué es tan taciturno? Pertenece a una típica familia de clase media que vive en las afueras, pero le falta algo. Los papeles arquetípicos en la familia están cambiados: la controladora madre domina al marido y al hijo. El adolescente carece

de un modelo masculino fuerte y quiere desesperadamente tenerlo. Está pasando por una crisis de poder. El padre es incapaz de iniciarlo como se supone que los padres han de hacer. La única manera que tiene Jim de dar salida a su desesperación por entrar en la edad adulta siendo un impotente es rebelándose, haciendo pagar su frustración al mundo que lo rodea.

MITO DE LA REBELDE

Prometeo, uno de los titanes de la mitología griega, nos aporta un mito del arquetipo del rebelde. Zeus, para impedir que los mortales consiguieran demasiado poder, se negó a entregarles el fuego. Prometeo, sin embargo, se rebeló y le robó el fuego para dárselo a los hombres que vivían en cuevas. Con el fuego, estos prosperaron. Zeus estaba furioso y ordenó que Prometeo fuera colgado cabeza abajo de un acantilado para que durante el día un águila lo torturara comiéndose su hígado, que se le regeneraba de noche para que aquel tormento pudiera reiniciarse a la mañana siguiente. Después de la deblacle del fuego, Zeus decidió enviar a los mortales un regalo que les recordara claramente quién tenía el poder en el mundo. Ordenó a sus diosas que crearan una diosa hermosa y seductora pero, por encima de todo, curiosa. Esa era Pandora. Zeus la mandó a la Tierra para casarse con Epimeteo, el hermano de Prometeo. Como regalo de boda le regaló una tinaja (en algunas versiones una caja), y le dio órdenes estrictas de jamás abrirla. Sin embargo, como Zeus sabía que haría, Pandora estaba impaciente por ver su contenido. Se alejó de su marido, corrió a su habitación y destapó la tinaja. Salieron de ella todos los sufrimientos destinados a atormentar a la humanidad: la enfermedad, la tragedia, la muerte, la aflicción, la envidia, el odio y todo lo demás. Pandora intentó volver a tapar la tinaja, pero era ya demasiado tarde. Consternada, echó un último vistazo dentro y allí, en el fondo, quedaba un regalo más: la esperanza.

La moraleja es discutible, porque todos los grandes mitos invitan al debate, pero desde luego una posible interpretación es que desafiar la sabiduría de los dioses es un error que acarrea trágicas consecuencias. Sin embargo, los dioses siguen siendo compasivos, porque incluso las consecuencias a que la humanidad debe hacer frente están amortiguadas por la esperanza. Prometeo dio por supuesto que Zeus nunca le daría el fuego al hombre y se rebeló contra la sabiduría de los dioses encargándose por su cuenta de reencauzar el plan cósmico. Pagó muy cara su rebelión. No obstante, el regalo de la esperanza sugiere que Zeus comprendió que la intención de Prometeo era buena, que quería dar el fuego a los humanos para ayudarlos a evolucionar, no para perjudicarlos.

Prometeo sigue siendo un poderoso símbolo del rebelde porque siempre nos estamos rebelando contra los dioses, creyéndonos más sabios que ellos. En otras palabras, vamos en contra de nuestra intuición o nuestra guía interior. ¿Y cuál es la fuente de nuestra guía

sino la sabiduría de inspiración divina?

DESAFÍO AL MODO DE VIDA

Para la feminista rebelde el desafío es estar preparada para los cambios que se darán en su vida como resultado de aquello contra lo que se rebela. No creas que esa rebelión es solo de actitud. No estás necesariamente haciéndole burla al mundo. Una rebeldía puede ser cualquier cosa, desde usar ropa atrevida hasta practicar una religión que implica romper con aquella en que fuiste educada. Una rebeldía te cambia la vida hasta cierto punto. Tal vez creas que la decisión de ponerte ropa un poco más atrevida no te la cambia, sobre todo si con ello no obtienes el resultado previsto (que todo el mundo se vuelva a mirarte, por ejemplo). Lo que realmente importa es tu reacción íntima y no tanto las aguas que puedas agitar con tu comportamiento. Un acto de rebeldía requiere valor y es liberador, como lanzarse en paracaídas desde un avión. En cierto sentido, eso haces (al menos psicológicamente) cuando rompes con una vieja costumbre que hasta ese momento te influenciaba mucho.

En cuanto te liberas de una costumbre, romper con otra y luego con la siguiente se vuelve progresivamente más fácil. Conozco a muchas mujeres que se han rebelado contra su papel tradicional. Dicen que sintieron a la vez excitación y miedo al darse cuenta de que ya no encajaban en la vida limitada que habían llevado hasta entonces, pero que, sin embargo, no estaban seguras de cómo salir adelante de un modo más independiente. La feminista que llevaban dentro había despertado; les susurraba al oído, quizá, pero ahí estaba, y esa parte de sí mismas era para ellas su descubrimiento arquetípico más apasionante.

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA REBELDE?

Normalmente una rebelde sabe que lo es, pero si todavía no estás segura de encajar en este arquetipo, echa un vistazo a las siguientes pautas de comportamiento y características para ver si te identificas con ellas. Seas la clase de rebelde que seas (noble, anarquista, social/civil o feminista), en términos generales estas son tus características:

- Has tenido una vena rebelde desde pequeña.
- Te sientes con derecho a combatir las injusticias: eso es lo que define tu carácter.
- Te manifiestas en contra de la discriminación y la opresión.
- Te resistes a cumplir órdenes y sigues tu propio criterio.
- Has elegido un camino espiritual distinto de la fe de tu infancia.
- Te encanta agitar las aguas y hacer temblar el statu quo.
- Eres poco convencional, independiente, una librepensadora creativa.

- Habrías dirigido un ataque rebelde durante la revolución americana de haber vivido en aquella época.
- Haces las cosas a tu manera, no como es tradicional.
- Eres un factor de cambio porque aportas ideas radicalmente nuevas a la cultura.
- Te vistes de un modo atrevido.
- Eliges el camino menos trillado.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA REBELDE

Una vez identificada con la rebelde, ¿qué? ¿Cómo vas a aprovechar toda esa energía revolucionaria para generar un cambio positivo para el mundo? Aquí tienes algunas sugerencias para sacarle todo el partido a tu arquetipo:

- Libérate. Si has estado conteniendo a tu rebelde, ha llegado la hora de soltarla. Pronúnciate en contra de cualquier cosa que te haga hervir la sangre (las injusticias, los derechos de los homosexuales, la seguridad alimentaria, la falta de libertad de expresión). Es fundamental que saques a relucir el asunto y que te plantees tus metas para el cambio. Luego, para estar segura de lograr tus objetivos, congrega las tropas. Reúne a otros a quienes muevan los mismos intereses.
- Domínate. Las rebeldes tienden a ser demasiado impulsivas. Puedes sabotear tus mejores esfuerzos si actúas irreflexivamente o no sabes contener la lengua. Aprende a tomarte unos segundos para pensar en las consecuencias antes de saltar o decir algo que ya no tenga remedio.
- Sé una rebelde con causa. Hay diferencia entre rebelarse conscientemente y saltar por algo. Asegúrate de que tu ansia por derribar las estructuras existentes tiene un propósito legítimo. A veces, es más eficaz conseguir un cambio de manera gradual. Prueba con una rebelión «discreta»: sigue una estrategia y ten preparado un plan. Ve sin prisas pero sin pausas.
- Arréglate para tu revolución íntima. Tal vez no estés hecha para participar en manifestaciones de protesta. Tu modo de rebelarte puede consistir en teñirte el pelo de rosa, hacerte un tatuaje o cambiar tu vestuario clásico por uno que abochornaría al clásico socio de club. Adelante, hazlo. No te cortes. Un pequeño acto de liberación da paso a otro. No tardarás en vivir tu vida sin estar pendiente de la aprobación de los demás.
- Educa a una rebelde. Los adolescentes son sin duda rebeldes: luchan

permanentemente por su independencia. Pero ¿qué me dices de las pequeñas rebeldes que hay desde la escuela infantil hasta el instituto? Si lo suyo no es más que cabezonería o mero desafío a la autoridad, no se lo consientas, pero si intuyes que tienes entre manos a una librepensadora, apóyala. Permítele nadar contracorriente, ponerse ropa atrevida, desayunar lo que comería para la cena. A lo mejor no tardas en encontrártela animando a sus compañeros de clase a exigir menús más sanos en el comedor escolar, o en el parque encabezando una manifestación contra alguna injusticia.

La fuerza es la mejor amiga de la rebelde, el motor de los cambios positivos. Pero tienes que saber conseguirla, mantenerla y usarla con tino... y decidir qué hacer cuando la pierdes. Aquí tienes algunas estrategias para lograrlo.

Qué te fortalece

- Ser tal como eres. Tienes que sentirte libre para ser tú misma, incluso a veces para escandalizar.
- Sacar el máximo provecho de tu femineidad. Las mujeres han luchado duramente por la igualdad de derechos. No des esas libertades por descontadas; disfrútalas plenamente.
- Correr riesgos y vivir audazmente. Una «rebelde apocada» es en sí misma una contradicción. Adelante.
- Defender los derechos de los demás. Lo tuyo es manifestarte contra la discriminación y la represión.
- Luchar por algo que merezca la pena. No malgastes energía persiguiendo tus propios intereses. Haz tuya una causa importante que vaya más allá de tus necesidades particulares.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Actuar de manera impulsiva o exageradamente. Eso puede perjudicar tu causa. Practica yoga o meditación para serenarte.
- Perder los estribos. Lo dicho.
- Dejarte llevar por la desesperación. Obtendrás mejores resultados si tienes claros los objetivos. Las campañas efectivas tienen un programa.
- Rebelarte porque sí. Canaliza tu energía hacia algo constructivo. Seguro que encuentras una causa merecedora de ello.
- Ignorar a la rebelde que llevas dentro. Reprimir tu necesidad tampoco es la solución.

Encuétrale un canal de salida positivo.

- Enfadarte cuando no obtienes el reconocimiento esperado. ¿Te rebelas y nadie te aplaude? Apláudete tú.
- No darte cuenta de que tus actos de rebeldía afectan a los demás. Las revoluciones tienen consecuencias, por lo común notables. Piensa siempre en lo que haces, desde el principio hasta el final.

Decálogo de la rebelde

- Puedo canalizar mi necesidad de rebelarme experimentando con la ropa que me pongo y con mi modo de vivir.
- Valoro las libertades de las que disfruto como mujer y estoy agradecida con las rebeldes cuyo valor y dedicación las hicieron posibles.
- Me alzo contra cualquier persona, organización o gobierno que intenta recortar derechos, ya sean los míos o los de otro.
- Me comprometo a ser una rebelde responsable. Reflexiono acerca de cualquier acción política o social que vaya a emprender para estar segura de que será para bien y no para mal.
- Calmo la furia que siento con las palabras de Buda: «El odio solo engendra odio, solo es curable con amor.»

REFLEXIÓN FINAL

El arquetipo de la rebelde encierra tu fuego, tu poder. Conoce esta parte de ti misma. Hace falta mucho valor para defender aquello en lo que se cree, pero es precisamente esa clase de valor lo que hace que la vida tenga un propósito y verdadero sentido.

La buscadora espiritual

Familia: *Espirituales.*

Otras manifestaciones: *Mística, sanadora.*

Misión vital: *Convertirte en un ser humano espiritualmente congruente.*

Desafío: *Llevar una vida que aúne tus necesidades espirituales, emocionales y físicas.*

Lección primordial: *La verdad te hará libre.*

Gracia definitoria: *Humildad.*

Lado oscuro: *Las leyes ordinarias de la vida no son aplicables a mí porque soy un ser espiritual y, por tanto, especial. No va a sucederme ninguna desgracia porque sigo una senda de espiritualidad.*

Faceta masculina: *Buscador espiritual.*

Mito de la buscadora espiritual: *Seguir una senda espiritual te aboca a la pobreza y la soledad.*

Pautas de comportamiento y características: *La buscadora espiritual...*

- *confía en la intuición incondicionalmente,*
- *busca en su interior quién es realmente,*
- *busca el verdadero propósito y el sentido de su vida,*
- *se compromete a seguir un camino de crecimiento espiritual,*
- *da prioridad al pensamiento espiritual,*
- *quiere de la vida algo más que éxitos materiales.*

Desafío al modo de vida: *Despertar tu inteligencia intuitiva.*

MISIÓN VITAL

Mucho ha cambiado el mundo durante el último medio siglo, pero tanto o más hemos cambiado nosotros internamente. Nos estamos convirtiendo en una sociedad egocéntrica y tremendamente ambiciosa. Hemos desarrollado el deseo de entender la naturaleza de la psique y del espíritu y por hacerle caso a nuestra inteligencia intuitiva. Nos planteamos preguntas acerca del sentido de la vida en general y del propósito de la nuestra. Nos hemos vuelto buscadores de datos espirituales de toda clase.

La mayoría de la gente cree que un místico es alguien que vive entregado a la espiritualidad o que lleva una vida monástica. Pero la contracultura de la década de los sesenta y el movimiento New Age inició un giro que ha redefinido el aspecto de la espiritualidad estadounidense y dado forma y sentido a otro arquetipo: la buscadora o el buscador espiritual. Liberándose de las restricciones de la religión tradicional, los buscadores devoran libros de las religiones orientales, practican la meditación y se vuelven cada vez más hacia la medicina holística, que aporta una dimensión espiritual a la curación.

El místico contemporáneo ha evolucionado hasta convertirse en el buscador espiritual, un arquetipo híbrido que combina la rica naturaleza interior del místico con los valores modernos del buscador espiritual, fusionando lo que es eterno del espíritu humano con lo que es esencial para los tiempos que vivimos. Juntos, ambos arquetipos están redefiniendo la esencia de la vía espiritual.

En el mundo de hoy en día, el nuevo monasterio es la aldea global, un campo sagrado de vida que todos debemos trabajar para sostener. Además, el buscador espiritual, con su inclinación hacia el mundo externo, hace buena pareja con el místico, el arquetipo que gobierna las actividades de nuestro yo interior. Tu buscadora espiritual prefiere el mundo basado en el yo, y tu mística se siente atraída por todo lo que hay en ti de eterno.

Pero ¿qué caracteriza a estos arquetipos, tanto a la buscadora espiritual como a la mística y a la buscadora espiritual/mística Y si la vida espiritual te atrae de algún modo, ¿a qué punto del espectro perteneces?

La buscadora espiritual

Para algunas puede haber sido una crisis personal o de salud lo que las llevó a escoger en una librería el primer libro de autoayuda, o bien las impulsó a realizar la primera lectura acerca de la conciencia humana o la espiritualidad. Para otras puede haber sido una experiencia de inteligencia intuitiva o un momento de claridad trascendente lo que les sugirió que en este mundo existe algo más que lo que vemos. La buscadora espiritual cobra vida cuando las personas como tú sienten curiosidad por el mundo inmaterial. Este arquetipo ha ido aumentando su campo gravitatorio a medida que la incertidumbre y la agitación mundiales llevan a cada vez más personas a buscar «el eje alrededor del cual gira el mundo», como escribió T. S. Eliot. Fíjate, sin embargo, en que este arquetipo es el de la «buscadora» espiritual, no el de la «encontradora» espiritual. Una buscadora espiritual está, por definición, buscando siempre algo más. Pero ¿qué más? Eso suele presentarse disfrazado de algún tipo de trastorno en tu vida. Sucede algo inesperado y, de pronto, te ves en una encrucijada. Quizás enfrentada a un divorcio, a problemas de dinero, a una trágica pérdida, a un diagnóstico poco halagüeño. Sea lo que

sea, el resultado es que repentinamente el camino que habías seguido en la vida ya no es viable. Si eres como la mayoría de las que obedecen a la buscadora espiritual, llegada a este punto empezarás a pensar, posiblemente por primera vez: «¿Qué sentido tiene mi vida, qué propósito? Tiene que haber algo más que esto.» Lo cierto es que preguntarse qué sentido tiene la vida es más una oración, una invocación, que una verdadera pregunta. Porque lo que estás pidiendo es que te enseñen a vivir una vida más profunda y auténtica. Estás pidiendo sustituir la vida creada por tu ego por una que puedas vivir siendo más consciente como persona. El maestro tibetano Chögyam Trungpa Rimpoché les advertía a sus alumnos: «Mi consejo es que no emprendas el camino espiritual. Es demasiado difícil, demasiado largo y demasiado exigente... Sin embargo, si lo tomas, es mejor que vayas hasta el final.»

Hace siglos, los monjes y las monjas se preparaban durante años para preguntar: «¿Con qué propósito he nacido?» Entendían que esta poderosa invocación equivalía a decir: «Elimina las ilusiones de mi vida. Deja que vea claramente quién soy, mi lado oscuro y mi luz. Dame el valor para amar profundamente y para enfrentarme a la parte de mí que tiene el poder de destruir a otros seres humanos.»

¿Con qué propósito naciste? A tu ego seguramente le encantaría la respuesta de que para tener un trabajo con *glamour* o un matrimonio perfecto o para cumplir cualquier otro sueño, pero la verdad es que sentido y propósito son fuerzas místicas, no comerciales. Sentido y propósito nunca nos vienen dados. Esos regalos empiezan a latir en nuestra alma más bien como resultado de aceptar un camino de servicio a lo largo del cual descubrimos la capacidad innata de mejorar la vida de los demás aparte de la nuestra. Es habitual el miedo a que emprender una senda espiritual lleve a la miseria o a la soledad. Sin embargo, no es más que una pesadilla del ego basada en una ilusión, aunque una pesadilla suficientemente terrible para que algunas buscadoras espirituales prefieran buscar sentido y propósito por un camino que les ofrezca recompensas materiales, hasta que algún tipo de crisis aparece y despierta su necesidad de buscar respuestas en su interior.

La mística

Es la más antigua, compleja y, en muchos aspectos, más interesante de la familia de los meditativos. Este arquetipo es como un prisma con muchas facetas. No cabe en una sola definición porque se da a conocer a cada individuo a través de su experiencia íntima. La mística ha despertado a su guía interior y cree en ella incondicionalmente. Trungpa Rimpoché solía decirles a sus discípulos: «La primera idea es la mejor.» Eso es coherente para una mística, que responde instintivamente a los fogonazos de la intuición que son su medio fundamental de aprendizaje. En el caso de la mayoría de los demás, una vez que la guía se ha filtrado en la mente desde el alma pura, se pierde en caóticas

pautas de control de nuestros miedos e inseguridades y de las ilusiones de nuestros cinco sentidos, que nos llevan a confiar únicamente en lo que podemos ver, oír, saborear, oler y sentir por encima de nuestro conocimiento interior de la verdad. Una mística, sin embargo, está atenta a la autoridad de sus sentidos internos y se esfuerza por abandonar las ilusiones del mundo físico y mental. Eso no significa que lo consiga siempre. Como mística, te enfrentas a los mismos problemas que cualquier ser humano. Sin embargo, lo que la senda o la conciencia mística te aporta es una sensación de auténtica verdad interior acerca de qué es real en la vida y qué no. Las experiencias místicas tampoco son exclusivas de las místicas. Todos vivimos momentos en los que, alejados del tiempo y el espacio, nos encontramos en el vasto dominio de la conciencia más elevada. Pero las místicas parecen enfrentarse a la vida fundamentalmente desde el punto de vista privilegiado de su conciencia expandida. No temen cómo va a cambiar su vida enfrentarse a la verdad; en realidad, la buscan en lugar de huir de ella. Desde poetas como Maya Angelou, pasando por científicos como Albert Einstein y Stephen Hawking hasta astronautas como Edgar Mitchell, quienes obedecen a este arquetipo han roto las barreras del pensamiento ordinario basado en el miedo y prestado atención a su intelecto intuitivo. Para estas personas, y para muchos místicos, la dedicación a la mejora de la humanidad es un peldaño hacia la verdad.

La buscadora espiritual/mística

La unión de la buscadora espiritual contemporánea con la clásica mística se ha producido porque ambos modelos de práctica espiritual son necesarios en el mundo actual. No basta seguir buscando sin cambiar nunca tu vida verdaderamente, ni tus valores íntimos, ni aprender a caminar con humildad por suelo sagrado. Además, vivimos en un mundo en el que ya no cabe la vida monástica. Pocos son los llamados a retirarse para llevar una vida devota de oración y silencio dentro de los muros protectores de monasterios y *ashrams*. Al mismo tiempo, nos planteamos preguntas profundas que despiertan nuestra mística interior. No contentas con simplemente preguntarse cómo ser felices, casi todas las buscadoras espirituales acaban haciéndose algún día las preguntas profundas que destrozan el límite entre el ego y el alma. Si obedeces al arquetipo de la buscadora espiritual, pero ese momento todavía no te ha llegado, no te preocupes: te llegará.

La misión vital de la buscadora espiritual/mística consiste en comprometerse a vivir conscientemente la unión de cuerpo, mente y espíritu. Eso de «predicar con el ejemplo» es adecuado para este arquetipo, porque una persona congruente se dedica a vivir de acuerdo con la verdad. Una persona congruente no dice una cosa y piensa otra ni compromete su integridad negando lo que siente. La congruencia exige que lo que uno siente y lo que cree no se contradiga. Vivir de acuerdo con la verdad significa no guardar

secretos ni esconderse detrás de viejas heridas, no traicionarse ni traicionar a los demás. Sin embargo, ser coherente no se consigue de un día para otro. No se logra en un taller de fin de semana. Es un trabajo de toda la vida, un compromiso para toda la vida. El de la buscadora espiritual/mística es el arquetipo que encierra la misión vital de convertirse en una persona coherente. La buscadora espiritual que llevas dentro necesita saber más acerca de por qué eres como eres y ayudarte a resolver misterios de tu vida interior como: «¿Qué estoy buscando realmente? ¿Qué me hace feliz realmente?» Esa clase de preguntas a menudo dan comienzo al viaje espiritual. Bajo la búsqueda superficial de un trabajo diferente u otra cosa que crees que te hará feliz late siempre la fuerza de la mística, que te impulsa a adentrarte más en el camino de tu verdad. Al final, la buscadora espiritual acepta a la mística, que te recuerda mediante la intuición que solo encontrarás la felicidad duradera cuando tengas el valor de ser honesta contigo misma acerca de quién eres, lo que sientes, en qué crees y cómo quieres vivir.

DESAFÍO

La pregunta para la buscadora espiritual contemporánea es dónde situar las cuestiones espirituales en relación con el resto de intereses y valores. ¿El camino espiritual es para ti una afición, un interés intelectual o una verdadera vocación? Somos una sociedad que prefiere la razón a la mística. Necesitamos pruebas antes de lanzarnos, y solemos discutir en la sobremesa acerca del tipo de dios que queremos antes que arriesgarnos a tener una auténtica experiencia mística a través de la oración y la reflexión.

Nos atrae la literatura espiritual pero las experiencias espirituales nos aterrorizan. Nos intrigan las capacidades y los dones espirituales, como la inteligencia intuitiva y la gracia de la curación, pero solemos plantearnos la oración como un SOS. ¿Cuántas veces hemos oído a un médico decir: «He hecho cuanto he podido por este paciente. Ahora solo nos queda rezar»? Lo que quiere decir es: «Ahora que las maravillas de la ciencia médica ya no dan más de sí, veamos si hay alguna fuerza cósmica que pueda ayudarnos.» Si reconociéramos realmente el poder de la oración, rezaríamos antes de iniciar un tratamiento... con todo el personal médico a nuestro lado. Pero eso sería en un mundo ideal. A lo largo de los años he conocido a toda clase de personas espirituales, desde las que considero verdaderas místicas hasta otras que me han preguntado: «¿Puedes sugerirme alguna oración realmente eficaz?» Traducción: «¿Tienes algún truco de magia en la manga?» Durante una pausa en un taller que daba sobre oración y curación, hablé con una participante acerca de lo que le pedía a su vida espiritual. Se quedó desconcertada un momento antes de responderme: «Felicidad. Solo quiero ser feliz.» ¿Feliz? Le pregunté entonces qué significaba ser feliz para ella, qué necesitaba para serlo. «Seguridad y una pareja», me contestó. En otro taller en el que participaban unas ochocientas personas, planteé tres preguntas: «¿Consideráis que estáis siguiendo

una práctica espiritual? ¿Qué pretendéis de vuestra práctica espiritual? ¿Es vuestra práctica espiritual una prioridad para vosotros o solo una afición?» La mayoría creía estar siguiendo el camino de la espiritualidad, en eso no hubo ninguna sorpresa, pero las respuestas a la segunda pregunta evidenciaron que pocos se habían preguntado: «¿Qué pretendo en realidad? ¿Qué persigo leyendo todos estos libros y asistiendo a todas estas conferencias? ¿Qué estoy haciendo aquí?» Luego les pregunté: «¿Cuántos de vosotros habéis leído al menos veinte libros sobre espiritualidad o temas relacionados en la biblioteca?» Casi todo levantaron la mano. A continuación les dije: «¿Cuántos compraríais veinte libros sobre cualquier otro tema, aunque no tuvierais ni idea de por qué ibais a leerlos?» Se rieron cuando les sugerí que se obnubilaban a propósito, que escogían aferrarse al intelecto para evitar encontrarse con su yo interior y su verdadero camino espiritual. Mencioné a la mujer que seguía un camino espiritual para obtener seguridad y una pareja y muchos admitieron que sus motivaciones eran muy parecidas: seguridad económica, una pareja para toda la vida, la seguridad de no fracasar y buena salud. Llegué por tanto a la conclusión de que muchos buscadores espirituales de hoy en día consideran el camino espiritual como una vía hacia la salud, la felicidad y la seguridad. El problema de este mapa de carreteras arquetípico es que esos objetivos no son ni han sido nunca los centrales de una auténtica senda espiritual. Tienen más que ver con lo que queremos para nuestra vida diaria: los objetivos generales de la satisfacción material y emocional. Está bien, eso sí, porque son necesidades básicas para la supervivencia de todo ser humano que quiera sentirse seguro. Pero no son las genuinas directrices de una senda espiritual, la cual se centra en tu interior para descubrir tus cualidades y afrontar tus obstáculos íntimos. Te vuelves hacia tu yo espiritual para posicionarte de acuerdo con tus valores, creencias y verdades fundamentales. Por ejemplo, plantéate esta pregunta: «¿Hasta qué punto controla mi vida el temor a la humillación?» Esta es una pregunta espiritual esencial que te obliga a profundizar en ti misma. Una pregunta así te llama a iniciar un autoexamen espiritual para observar realmente cómo y por qué tomas las decisiones que tomas. ¿Cuánto poder tiene el miedo a la humillación sobre ti? Si afrontaras ese miedo, ¿en qué cambiaría tu vida? ¿Atenderías de un modo diferente a tu guía interior si desarrollaras una fuerte autoestima? El de la senda espiritual es un viaje duro, uno que te llevará el resto de la vida. El objetivo es la liberación de tu espíritu: de tu capacidad para amar sin temor y recibir amor y de desarrollar todo tu potencial creativo.

Así que, si la buscadora espiritual es tu arquetipo, debes profundizar y descubrir las muchas razones por las cuales te fue dada la vida y luego tener el valor de explorar tus dones y talentos. Sin embargo, si eres de esas personas que temen que siguiendo por esa senda tendrán que renunciar a todo su dinero o al sexo para acogerse al celibato, ten por seguro que esos temores son infundados. Ya no vivimos en la Edad Media. Es cierto, no obstante, que históricamente la senda espiritual ha sido entendida como una manera de vivir apartado del mundo físico. Había un reino de Dios y un reino humano, cada uno

con sus propias normas. Se nos enseñaba que si éramos buenas y obedecíamos a Dios, entonces no nos pasaría nada malo porque Dios es justo y protege a los buenos. Solo que eso no es realmente así. En realidad, la buena gente tiene desgracias y a la gente mala le pasan cosas buenas. La vida no es justa. Comprender esto es un paso fundamental en tu camino espiritual. En lugar de buscar la vida que quieres, intenta entender la vida tal como es. Como una verdadera buscadora espiritual/mística, busca la verdad acerca de la vida y la respuesta a preguntas como: «¿Cómo se nos revela lo divino? ¿En qué consiste el orden de la vida realmente? Si no hay ningún orden lógico, entonces ¿cómo sabré qué señales seguir en el camino de mi vida?»

La naturaleza de lo divino se entiende mejor estudiando algo que es consistente, gobierna toda vida y trasciende cualquier religión: las leyes místicas del universo. Cuando prestas atención al modo en que las leyes místicas alientan en ti, la buscadora espiritual que llevas dentro se funde con la mística. Considera por ejemplo esta ley: «Toda causa tiene su efecto.» Aplicada a tu propia vida, significa que cualquier opción que elijas tendrá sus consecuencias. Las consecuencias de tus actos, por nimios o importantes que sean, al final se manifiestan en los detalles de tu vida diaria. Un comentario apresurado hecho a alguien hoy podría perjudicarte dentro de diez años, mientras que un acto de bondad que has olvidado tal vez termine determinando que un responsable de créditos salve tu casa de un embargo (algo que le sucedió, de hecho, a un conocido mío).

Otra ley mística nos enseña: «Lo que está en uno está en todo.» Piensa en el impacto que los actos de una sola persona pueden tener en el conjunto del mundo. Un terrorista como Osama bin Laden, al desencadenar los acontecimientos del 11-S, cambió la seguridad de la aldea global para siempre y, con ella, el destino de todos los seres humanos. Esa misma ley es igualmente efectiva de un modo beneficioso cuando toda la humanidad se beneficia de tus actos individuales de amabilidad, generosidad, amor, perdón y oración. Se trata de una verdad mística, y por tanto imposible de confirmar. Los grandes místicos como Francisco de Asís, Teresa de Ávila y Rumi escribieron largo y tendido acerca de sus experiencias con estas leyes místicas, pero el único modo que tenían de revelarlas a los demás era con los valientes actos que llevaron a cabo. Tú puedes hacer lo mismo.

LECCIÓN PRIMORDIAL

Volvamos a la pregunta: como buscadora espiritual, ¿qué persigues en realidad? Si te digo que lo que buscas es una manera de sentirte cómoda con la verdad, ¿qué me dirías? Si reflexionas acerca de lo que te impulsa a continuar por una senda espiritual, siempre buscando un nuevo pensamiento o una nueva idea, al final comprenderás que lo que buscas es una manera de fortalecerte lo suficiente para que ya no te intimide la verdad. Una de las mayores fuentes de sufrimiento es traicionarse a uno mismo: sentir o pensar

de un modo y actuar de otro, sabiendo perfectamente que estás yendo en contra de ti mismo. Mucha gente vive un interminable ciclo de pequeños y grandes actos de autotraición, desde seguir con un matrimonio que no funciona hasta sentir que no pueden confesar abiertamente sus sentimientos ni siquiera a los más allegados. La idea de decir una verdad los intimida porque saben que la verdad tiene el poder de destruir toda una vida basada en mentiras e ilusiones. Por tanto, la buscadora espiritual debe entender plenamente que la verdad nos hace libres. Esa es la lección que debe aprender. Nos ponemos toda clase de excusas para evitar decir la verdad: «No quiero herir a nadie; no sé lo que me pasará; solo quiero que haya paz en la familia.» Sea cual sea la excusa, el resultado es el mismo: se elige una vida de autotraición porque parece segura. Decimos que queremos que las cosas cambien, pero cuando llega el momento, nos resistimos porque nos asusta demasiado.

Sin embargo, la verdad es un factor de cambio. Una frase que encierra una gran verdad puede, y a menudo consigue, cambiar el rumbo de tu vida. Piensa: «Aquí no soy feliz» o «Estoy enamorada de otro», y tu vida de antes se habrá acabado. Una de las maneras más típicas de traicionarnos es esforzarnos más por eludir la verdad que por oírla y guiarnos por ella. Y desgraciadamente por eso todos, sea cual sea nuestro arquetipo, sentimos el deseo innato de escondernos detrás de la mentira o de traicionar lo que somos para sentirnos seguros. Creemos que la riqueza y la fama nos darán por fin el poder de decir la verdad, pero acaban por agobiarnos más. ¿Cuántas veces hemos oído a alguien que lo ha perdido todo decir: «Por fin me siento libre»? Es imposible vivir coherentemente a menos que seas sincera contigo misma. En caso contrario, tu cabeza tendrá unas metas y tu corazón, otras. Si te sientes cómoda con la verdad serás coherente y mantendrás tu palabra. Aprender a estar cómoda con tu verdad interior es fundamental para la salud de tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. La lección para la buscadora espiritual es que la verdad libera.

GRACIA DEFINITORIA: HUMILDAD

La palabra «humildad» puede resultar desagradable porque a mucha gente le sugiere debilidad, pobreza y derrota. Una persona humilde, desde este punto de vista, no tiene otra alternativa que ceder en todo lo que importa porque llega a la mesa de negociaciones sin ningún poder. Pero la humildad no es eso en absoluto. Dicho en pocas palabras, es la gracia que impide que te perjudiques o que perjudiques a otros por orgullo, ambición, ira o arrogancia. La humildad es un escudo protector; te susurra cuando estás pensando lo peor: «¿Estás segura de que quieres decirle algo tan cruel a esta persona? Si lo haces, tal vez te impongas ahora, pero perderás para siempre su amistad.» La humildad es la gracia que te hace salir de la habitación para calmarte antes de decir o hacer algo de lo que puedas arrepentirte, y que solo vuelvas cuando te hayas tranquilizado.

Seguramente has evitado más desastres de lo que crees gracias a la humildad. Aunque te hayas sentido derrotada en un momento dado, cuánto agradecerás después haber evitado el daño que podrías haber hecho gracias a esa voz de advertencia salida aparentemente de la nada para recomendarte que controlaras la ira o el orgullo.

El problema de la mayoría es que no distinguimos entre el poder de la humildad y el temor a la humillación. Humildad y humillación son tan diferentes como la noche y el día. La verdadera humildad te permite moverte libremente por el mundo, sabiendo que no quieres hacer daño a los demás. El temor a la humillación, por su parte, es una prisión que controla todo lo que piensas y haces. Mucha gente se pasa toda la vida sin sentirse libre para asumir un riesgo o hacer algo escandaloso por temor a que la humillen.

Protegerse de la humillación es agotador. Consume la energía creativa que invertirías en ser una persona mejor o en hacer grandes cosas, o simplemente disfrutando de placeres sencillos como cuidar del jardín o hacer el amor. Estás completamente a merced de tu cerebro primitivo orientado a la supervivencia, que continuamente vomita pensamientos paranoicos que envenenan tus relaciones con los demás.

La humildad te permite la reentrada en el círculo de la humanidad. Sin estar ya atada por el miedo a la humillación, eres capaz de comprender esta verdad: que todos compartimos la misma misión en la vida.

LADO OSCURO

El lado oscuro de la buscadora espiritual tiene su origen en la arrogancia, en la creencia de que es especial porque lleva una vida espiritual. La consecuencia de esto es la creencia de que ser espiritualmente especial protege contra los dardos y las flechas de la vida a las que está expuesta la gente común y corriente. He oído a algunos atrapados en el lado oscuro de este arquetipo decir: «No puedo creer que esto me haya pasado a mí, porque como alimentos sanos, medito y practico yoga.» ¿Y qué? ¿Va a protegerte la comida orgánica de tener un accidente de coche o juanetes?

Esta manera de pensar no es nueva, sino una reminiscencia de la antigua creencia de que los dedicados a la espiritualidad no están sujetos a las leyes comunes de la vida terrenal. Esta actitud conduce inevitablemente a la decepción cuando descubres que por cuidadosa que seas, por mucho que reces o medites, continuas envejeciendo como todos y que la realidad de la vida te afecta como afecta a todos. La función de la práctica espiritual no es darte la capacidad de trascender el orden natural de la vida, sino ayudarte a aprender a fluir con él.

FACETA MASCULINA

No existen diferencias remarcables entre hombres y mujeres en cuanto al modo en que se expresa a través de ellos este arquetipo. Al hombre le atrae tanto como a la mujer la búsqueda del sentido y el propósito de la vida. El género nada tiene que ver con el anhelo de espiritualidad. Una vez dicho esto, en la actualidad hay un mayor porcentaje de mujeres orientadas hacia la espiritualidad. Son las que más libros compran y las que ocupan la inmensa mayoría de localidades en conferencias y charlas sobre la conciencia humana. (Si en algo los hombres superan en número a las mujeres es en la práctica de la meditación zen. La tradición samurái zen todavía tiene un aura masculina, pero incluso eso está cambiando porque el zen se adapta a la vida estadounidense.) En líneas generales, si no hay diferencias notables entre sexos en cuanto a espiritualidad, es justo preguntarse: «¿Por qué no hay hombres en todos esos actos espirituales? ¿Por qué no hay más hombres que compren libros sobre espiritualidad y desarrollo personal?»

La respuesta cae por su propio peso. Como sociedad, seguimos asociando espiritualidad con sacrificio y pobreza, así que cuando los hombres se asoman al umbral de lo espiritual (o de «lo oculto», como les gusta decir a muchos), se resisten a entrar por temor a que la cartera les desaparezca del bolsillo. Si el poder y el dinero se consideran algo execrable para la senda espiritual, ¿cómo va un hombre a sentirse seguro buscando su despertar espiritual mientras trabaja de banquero en Wall Street?

Dicho esto, el modelo arquetípico de la correcta subsistencia (de escoger un trabajo coherente con nuestros valores y que no dañe el planeta) va tomando forma en el mundo y ofrece a hombres y mujeres el medio para considerarse personas de éxito y espirituales a la vez, en lugar de verse obligados a escoger una de las dos opciones de vida. La aceptación generalizada de este modo de pensar está lejos todavía. Hasta que, como sociedad, salvemos la distancia entre cuerpo y alma, mente y corazón, razón e intuición, los hombres seguirán considerando que el ámbito de lo espiritual es terreno femenino y que ellos tienen que gobernar el terrenal. En el único lugar donde los hombres han encontrado una «zona de confort» es en la práctica del yoga, sobre todo porque en Occidente se considera más un ejercicio físico que una práctica espiritual. Solo un puñado de los millones de hombres y mujeres que practican el yoga en Estados Unidos sienten cierto interés por plantearse como un modo de entablar una relación con lo sagrado.

MITO DE LA BUSCADORA ESPIRITUAL

El mito de este arquetipo es que el camino de la espiritualidad conduce a la pobreza y la soledad. Como he intentado que comprendas, esa es una idea heredada del antiguo concepto religioso que separaba cielo y tierra, cuerpo y alma, y que sostenía que todo lo perteneciente al término terrenal de la ecuación era un pasaje de ida a la desgracia y la ruina. No había término medio para nuestros antepasados cristianos, que se tomaban al

pie de la letra eso de que es más difícil que un rico entre en el reino de los cielos que un camello pase por el ojo de una aguja y que consideraban la pobreza una de las mayores virtudes. De ahí a creer que las privaciones esperaban a cualquiera que buscara una vida espiritual había un paso. Más aún, durante siglos la pobreza era el destino de todos menos de los muy ricos, así que, interpretando su sufrimiento como un camino espiritual, la gente daba sentido y dignificaba una vida que era, según Thomas Hobbes, «solitaria, pobre, desagradable, brutal y corta».

Sorprendentemente, esa superstición secular y ese trasfondo social persisten hoy en día. Un asombroso número de gente encuentra difícil cobrar como es debido por sus servicios porque su trabajo se considera una profesión espiritual, como la guía espiritual, la terapia de masajes o la enseñanza de la meditación. Además, sus clientes suelen pagar a regañadientes porque les parece que las enseñanzas espirituales deberían ser gratuitas. «Si fuera abogada o directora ejecutiva, nadie se quejaría de que ganara un sueldo de seis cifras —me dijo una mujer—. Pero como doy consejo espiritual, la gente espera que les cobre lo que puedan pagarme y no lo que necesito ganar.» Incluso algunas personas cuyo trabajo nada tiene que ver con las prácticas espirituales cobran minucias porque creen que eso demuestra que se toman con más seriedad la práctica espiritual que los asuntos mundanos.

Identificar espiritualidad con castidad, aislamiento y soledad es también una herencia de raíces históricas basada en el miedo. La vida monástica es tradicionalmente una vida de celibato, y en muchas órdenes se guarda silencio buena parte del tiempo. Incluso quienes no se van a vivir a un monasterio puede que se encuentren con que amigos y conocidos no están de acuerdo en su elección de un camino espiritual, porque los incomoda estar con una persona a la que consideran «demasiado religiosa». Una amiga me contó que un vicepresidente de una empresa farmacéutica importante pasaba sus vacaciones en retiros zen sin que nadie lo supiera. Aunque llevaba veinticinco años en la empresa, no le había contado a nadie aparte de su secretario adónde iba en su tiempo libre.

En la actualidad, sin embargo, se empiezan a ver destellos de un futuro arquetipo que encarna a una persona simultáneamente espiritual, sensual y con talento para las finanzas. La mayoría de las buscadoras espirituales y las místicas ya no se sienten atraídas por la vida monástica, pero todavía tenemos que acabar de desprendernos del mito de la pobreza y el celibato. La buscadora espiritual contemporánea va por buen camino. Aquellas que obedecéis a este arquetipo vivís en el mundo, no apartadas de él en aislamiento espiritual.

DESAFÍO AL MODO DE VIDA

El camino espiritual, como ya ha quedado claro, es un camino interior. Todos los

libros de mejora personal que lees, cada seminario al que asistes, la meditación que practicas, todo eso aviva tus recursos interiores. Tu intuición, sobre todo, se activa mucho. La intuición o la inteligencia intuitiva es una facultad sutil que capta datos de los campos energéticos que nos rodean, convirtiéndolos en pensamientos, sensaciones, emociones, imágenes y estados que nos aportan un mundo de información.

Hay mucha confusión acerca de la intuición en los círculos espirituales, pero desde luego no consiste en hacer predicciones o leer el pensamiento. O sea, no se trata de la capacidad de predecir el futuro, saber lo que otra gente piensa o protegerte de las malas inversiones, sino de un sistema integrado de guía que te mantiene en equilibrio interiormente. La intuición vigila tu comportamiento, tu salud y tus respuestas emocionales, alertándote para que puedas recuperar ese equilibrio si algo te trastorna. A diferencia del tumulto de ideas que suele llenarte la cabeza, la intuición es una voz interior sutil, apenas una sensación, que expresa la verdad: «No comas esto, no te sienta bien», «Pide perdón por ese comentario, has herido los sentimientos de esta persona», «Levántate y haz ejercicio, es bueno para la salud», «¿Por qué has dicho eso? No es así».

Puesto que la voz de la intuición es la voz de la verdad, también puede ser fuente de angustia y ansiedad si no quieres oír ni sentir ni aceptar la verdad que tu intuición te comunica. Encontramos numerosas maneras de acallar la intuición: las drogas, el alcohol, la música a todo volumen, trabajar sin descanso, dormir, armar lío, deprimirse, por nombrar algunas. Pero nada logra acallarla para siempre, porque nada puede silenciar la verdad.

El desafío para la buscadora espiritual, por tanto, es despertar su inteligencia intuitiva. En el momento en que decidas abrazar incondicionalmente la verdad y actuar en consecuencia, te sentirás más ligera y más libre, como si hubieras salido de un calabozo construido por ti misma. La lección fundamental para la buscadora espiritual es que la verdad libera, y que se llega a la verdad a través de la intuición.

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA BUSCADORA ESPIRITUAL O UNA MÍSTICA?

De hecho, cada uno de nosotros lleva dentro el arquetipo del buscador espiritual y del místico. Es prácticamente imposible estar vivo y no hacerse preguntas acerca del propósito de la vida o de si hay un poder cósmico que influye en ella. (Incluso a los ateos les preocupa negar la existencia de tal poder.) Sin embargo, si preguntas así dominan tu vida, no lo dudes: alguno de los miembros de la familia espiritual es tu arquetipo primario.

Pero ¿cuál? ¿La buscadora espiritual, la mística o el híbrido de ambos arquetipos? Si eres una buscadora espiritual, tienes la capacidad de seguir la senda de la mística. ¿Deseas llevar una vida más profunda? La mayoría no alcanzamos ni de lejos la

conciencia de una verdadera mística, pero las hay, y las reconocemos cuando «tocan» nuestra vida. También cabe que respondas a una combinación de los dos arquetipos y que tu senda sea la de la buscadora espiritual/mística.

Repasa las siguientes pautas de comportamiento y características de la buscadora espiritual y de la mística para comprobar si te identificas con ellas:

**PAUTAS DE COMPORTAMIENTO Y CARACTERÍSTICAS
DE LA BUSCADORA ESPIRITUAL**

- Te sientes insatisfecha y quieres más de la vida.
- Anhelas la felicidad y la salud.
- Quieres cambiar la dirección de tu vida.
- Estás buscando ahondar en quién eres realmente.
- Intentas encontrar el sentido y el propósito de tu vida.
- Sientes curiosidad por otras dimensiones más allá del plano material.
- Lees frecuentemente sobre temas espirituales o filosóficos.
- Asistes a talleres y seminarios sobre la conciencia o asuntos espirituales.
- Te has iniciado en alguna práctica espiritual o te has planteado hacerlo.

**PAUTAS DE COMPORTAMIENTO Y CARACTERÍSTICAS
DE LA MÍSTICA**

- No te da miedo oír ni decir la verdad, ni actuar siempre en base a ella.
- Tienes un maestro espiritual.
- Valoras la calidad de tu vida interior por encima de todo.
- Das prioridad al conocimiento espiritual por encima de la seguridad y las preocupaciones materiales.
- Confías en tu intuición.
- Eres capaz de alejarte del mundo material.
- Te sientes humilde frente a las fuerzas espirituales.
- Estás comprometida con un camino de progreso espiritual.
- O ras, meditas o practicas yoga con regularidad.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA BUSCADORA ESPIRITUAL

Algunos recorreremos el camino de la mística. Algunos solo aspiramos a recorrerlo. Pero cultivar la mística que llevas dentro es un proceso de toda la vida, no un objetivo concreto. La transformación interior requiere un compromiso a largo plazo. Todas las místicas saben que el camino no se acaba, que no hay un lugar al que llegar. Si eres una buscadora espiritual recién llegada a la espiritualidad, aquí tienes algunas sugerencias para empaparte del tema:

- Empieza desde el punto en que te encuentras. El camino espiritual comienza aquí, ahora, estés en el punto que estés. Puedes empezar tu viaje interior planteándote algunas preguntas básicas: ¿te consideras una buscadora espiritual? ¿Qué pretendes de tu camino espiritual? ¿Es la espiritualidad una prioridad o una simple afición para ti? No te apresures a responder; tómate un día entero, una semana entera para hacerlo. Lo importante es que respondas honestamente. Profundiza y explora los pensamientos y sentimientos que surgen en ti cuando reflexionas acerca de cada pregunta.
- Disponte a cambiar. A nadie le gustan los cambios, pero los hay continuamente. Reflexiona acerca de cómo te está cambiando el viaje espiritual. ¿Quién eres ahora? ¿En qué has cambiado respecto a como eras el año pasado, hace cinco años, hace una década? Piensa en las decisiones que tomas. ¿Le son útiles a tu yo actual? ¿Hay gente, lugares, trabajos, actividades con los que deberías cambiar tu relación o directamente abandonar? ¿Dónde puedes obtener apoyo emocional y material en tu evolución?
- Di la verdad. «Claro que soy sincera», probablemente te dirás. Todos lo somos. Pero la verdad espiritual no es lo mismo que no mentirle a tu madre acerca de dónde estuviste anoche. Sin embargo, la manera de profundizar en esa verdad es a través de tus actos cotidianos. Diciendo la verdad a los demás estás siendo sincera contigo misma.
Naciste sabiendo la verdad. Para conectar con ella empieza por escuchar tu voz interior.
- Sé humilde. La gracia de la humildad se puede cultivar. Empieza fijándote en cómo dejas que el miedo a la humillación te controle. Obsérvate cuando estás en sus garras, repasando la habitación para ver quién puede estar pensando cosas de ti, quién puede mandar un *tweet* malintencionado si el chiste que cuentas no tiene éxito. ¿Y qué si nadie se ríe? Mañana, ¿quién lo recordará aparte de ti? No alimentes tu paranoia. Repítete esta verdad: «Nadie me observa excepto yo.»
- Invoca la ayuda divina. Si nunca has intentado rezar, prueba. No solo como una llamada de socorro, sino mayormente como un diálogo con tu yo más elevado e inspirado por la divinidad. No es el momento de pedir un novio o un Mercedes. Lo que haces en realidad es abrir un canal para la guía intuitiva.

En cuanto le cojas el tranquillo a la oración la encontrarás muy satisfactoria. Cuando estés lista para encarar una vida mística, aquí tienes algunos puntos que debes considerar:

- Plantea preguntas importantes. No hay preguntas sin importancia en el camino

místico. Ni respuestas de una sola palabra. Tómate tiempo para pensar cuidadosamente en lo siguiente: ¿realmente quieres evolucionar espiritualmente? ¿Sientes una necesidad apremiante de descubrir tu propósito por encima de todo lo demás? ¿Estás dispuesta a dejar tu vida normal atrás para tener algo más profundo? ¿Estás preparada para convertirte en una persona más consciente, conocedora tanto de la oscuridad como de la luz de tu interior? ¿Eres capaz de comprometerte de corazón con tu evolución espiritual? Considera estas preguntas una práctica espiritual en marcha, para explorar lo que se abre para ti.

- **Humildad 2.0.** La humildad es una gracia que nunca nos sobra. Nos hace sentir parte de la comunidad humana. La humildad contrarresta la toxina del orgullo. Si alimentas desde hace tiempo un odio o un desengaño, repasa esos recuerdos con ternura para todos los implicados, incluida tú misma. Permítete ver incluso tu propio dolor de una manera impersonal.
- **Alimenta la mística.** Las místicas no viven de helecchos y aire. La práctica espiritual es tu sostén. Si no conoces ninguna forma de contemplación, busca una que te convenga y practícala con regularidad. Si no te va eso de quedarte sentada e inmóvil, haz lo que hacía Rumi: muévete. Era un derviche sufi que daba vueltas y cantaba. También puedes bailar o practicar yoga o taichí. La idea es practicar la concentración focalizada. Cuando estrechas el foco, el universo entero se abre.
- **Instala una colchoneta.** Las místicas también necesitan un lugar silencioso para reflexionar. Dedicar un rincón al estudio, la meditación o el yoga. Amuéblalo con un almohadón, una silla o una colchoneta. También son agradables unas flores y una vela. No lo conviertas en un monumento New Age que críe polvo cuando pase la novedad. Apórtale tu energía utilizándolo a menudo.
- **No te apartes del mundo.** La mística moderna no se retira a la cima de una montaña. Así que, ¿cómo vas a mantenerte con los pies en la tierra? Esta es la dicha que ofrece la mística: estar plenamente presente, plenamente abierta a lo que sucede: trabajo, juego, sexo, tráfico, ruido, silencio, pena, alegría.

El compromiso espiritual es fortalecedor. Con el autodescubrimiento adquieres la capacidad para ser consciente de todo tu potencial. Entérate de cómo fortalecerte y cómo recuperarte si pierdes la fuerza.

Qué te fortalece

- Convertir la autorreflexión en una prioridad.
- Escuchar la guía de tu voz interior para todo.
- Discernir la verdad por ti misma.
- Entender el fracaso como una oportunidad para crecer espiritualmente.
- Plantar cara a obstáculos internos como el miedo, la ira y el deseo de comodidad por encima de la verdad espiritual.
- Estudiar las leyes místicas del universo.
- Recordar que toda elección y todo acto tiene consecuencias.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Creer que ser espiritual te mantiene a salvo. Recuerda que, como el resto, estás a merced de los vaivenes de la vida.
- Traicionarte. Mantén tus creencias y tus valores en toda circunstancia.
- Vivir en el caos y entre distracciones. Aclara tus ideas y ordena los espacios en que trabajas y vives.
- Apegarte a los libros de autoayuda. Dáselos a una amiga y empieza a hacerle caso a tu guía interior.
- Confundir la senda espiritual con el camino hacia el éxito material. La meta es equivocada aunque el camino sea válido. El viaje espiritual es interior.
- Temer la soledad por llevar una vida espiritual. Empieza el viaje y encontrarás amigos espirituales a lo largo del camino.

Decálogo de la buscadora espiritual y la mística

- La conciencia espiritual es mi mayor prioridad.
- Puedo vivir mi verdad espiritual sin apartarme del mundo.
- Presto mucha atención a las decisiones que tomo.
- Confío en la guía de mi intuición, no en el autor de libros de autoayuda de turno.
- No confundiré el camino espiritual con una vía para conseguir riqueza o fama.

REFLEXIÓN FINAL

Nuestro mundo necesita buscadoras espirituales y místicas. Si alguna época ha habido para emprender una senda de verdad espiritual, es la actual. Ten el valor de conocerte más y cumple tu destino. Cada persona consciente puede inspirar a muchas otras.

La visionaria

Familia: *Visionarios.*

Otras manifestaciones: *Emprendedora, innovadora, pionera.*

Misión vital: *Hacer realidad el futuro.*

Desafío: *Seguir empeñado en una nueva visión el tiempo suficiente para verla fructificar.*

Lección primordial: *Crear en tu visión, por grande o pequeña que sea, y usar tu potencial creativo para cambiar la vida de todos.*

Gracia definitoria: *Valor.*

Lado oscuro: *Desperdiciar tu poder visionario imaginando los peores escenarios.*

Faceta masculina: *Visionario.*

Mito de la visionaria: *La búsqueda de revelaciones, el futurismo, el oráculo de Delfos.*

Pautas de comportamiento y características: *La visionaria...*

- *se libera de las expectativas y las normas tradicionales,*
- *actúa como un factor de cambio,*
- *confía en la guía de los sueños,*
- *mira hacia el futuro y ve lo que podría ser.*

Desafío al modo de vida: *Plantearse nuevas posibilidades para la humanidad y hacer realidad el futuro.*

MISIÓN VITAL

La visionaria se siente atraída por el futuro, por imaginar lo que es posible y lo que se adivina en el horizonte.

Se las llama visionarias porque tienen una capacidad especial para percibir dos fuerzas que operan constantemente en nuestra vida, tanto individual como colectivamente: las posibilidades y las probabilidades. Ellas notan los impulsos de cambio de cualquier ámbito de la sociedad: los negocios, las finanzas, la justicia social, la medicina, la ciencia, el diseño, la moda.

A aquellas que obedecéis a este arquetipo se os ocurren ideas nuevas que moldean el

destino de la humanidad. Estados Unidos fue fundado por políticos visionarios que convirtieron sus creencias en los derechos inalienables del espíritu humano (la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad) y crearon un modelo de gobierno democrático como nunca antes había existido. (Los visionarios y los nobles rebeldes suelen ir de la mano.) Estos derechos, según creían ellos, nos vienen «dados por el Creador», como afirma la Declaración de Independencia, y, por tanto, no pueden sernos negados ni se nos puede privar de ellos.

Los visionarios se consideran motores del cambio y, si tú obedeces a este arquetipo, aportas los elementos más esenciales para forjar un mundo mejor: la inspiración, la motivación y, quizás el más importante, la esperanza en el futuro. La visionaria se siente limitada por los sistemas tradicionales, constreñida por los convencionalismos y las regulaciones y ahogada por la manera habitual de hacer las cosas.

Hay visionarios de toda clase, desde agentes del cambio global como la ecologista Rachel Carson, que advertía acerca de la crisis medioambiental que se avecina en su gran obra *Silent Spring*, hasta arquitectos visionarios como Buckminster Fuller, que hace décadas vio la necesidad de construir casas eficientes desde el punto de vista energético, lo que le inspiró el diseño de su famosa cúpula geodésica y abrió el camino a la arquitectura medioambiental. El biólogo de la Universidad de Cambridge Rupert Sheldrake popularizó el «campo mórfico» a partir de su idea visionaria de que las criaturas vivas generan campos energéticos de conciencia. Las teorías de Sheldrake apoyan la idea de un inconsciente colectivo compartido por toda la humanidad, tan importante en la obra del visionario psiquiatra Carl Jung, que planteó los arquetipos como modelos psicológicos, arquitectos de nuestra vida.

Gloria Steinem, una feminista emblemática, y Helen Gurley Brown, antigua editora de la revista *Cosmopolitan*, sin duda fueron visionarias que inspiraron a otras mujeres a entender su poder. Que ese poder fuera radical, físico, sexual o empresarial era lo de menos. Su mensaje era: tenemos la posibilidad de elegir. Se imaginaban una sociedad en la que las mujeres pudieran decidir su estilo de vida basándose en sus energías creativas, no simplemente en su biología.

Los visionarios de la informática como Bill Gates, de Microsoft, y Mark Zuckerberg, de Facebook, pusieron el mundo patas arriba con sus contribuciones a la tecnología y las redes sociales. Oprah Winfrey ha levantado un imperio mediático alrededor de su visión de transformar la vida de la gente. Su escuela para niñas de Suráfrica es solo un ejemplo de su espíritu visionario en acción.

Martin Luther King tuvo la visión de un Estados Unidos sin segregación, y cuarenta y cinco años más tarde hay un presidente afroamericano.

El actor Paul Newman era tanto un visionario como un emprendedor: nos legó un modelo de empresa social cuando fundó una compañía para fabricar y vender su aliño casero para ensaladas, Newman's Own, y otros alimentos naturales, y luego entregó el ciento por ciento de los beneficios a organizaciones de caridad, incluido un campamento

para niños gravemente enfermos.

Ninguna de estas personas tenía la menor idea de que su visión evolucionaría hasta ser una historia que cambiaría el mundo. Las innovaciones no tienen garantía de éxito. Las visiones y sus hermanas gemelas, las grandes ideas, son semillas poderosas que constituyen un regalo para el universo. Le corresponde al visionario plantar la semilla, regar la planta y esperar que arroje abundantes réditos.

Aunque solemos relacionar este arquetipo con figuras tan eminentes como las antes mencionadas, la mayoría de quienes obedecen a él son personas corrientes. Nuestra visión de lo que podría ser o de cómo podríamos cambiar nuestro mundo puede que nunca llegue a convertirse en una empresa de mil millones de dólares ni a promover una revolución, pero las ideas acerca de nuevas posibilidades, aunque sean modestas, son poderosas y maravillosas porque constituyen una manera creativa de reinventar la vida diaria.

Sé por los años que llevo enseñando en este campo que la gente tiende a no valorar las capacidades que definen su personalidad, las cuales están enraizadas en sus arquetipos. Las visionarias en particular quitan importancia a algunas de las que mejor las definen con pensamientos como: «Esto no es nada. Tengo ideas así cada día.» A ellas las ideas se les ocurren con tanta rapidez y son tan ágiles a la hora de ver el potencial oculto de la vida, que ni siquiera se dan cuenta de que no todo el mundo piensa con tanta facilidad. La visionaria puede perder el interés en una idea apasionante porque se distrae con otra, sin dar nunca a una gran idea la atención que merece a fin de extraerle todo su potencial.

A lo mejor te identificas con esta descripción o quizá nunca habías pensado sobre lo que verdaderamente hace que seas la persona que eres. Como visionaria, eres una soñadora, un espíritu libre, poco convencional, espontánea, y te sientes atraída por una filosofía de vida con inagotables posibilidades. Tu imaginación está permanentemente ideando cómo podrían ser las cosas o qué podrías hacer si se presentara la ocasión.

Cuando no estás ocupada soñando grandes cosas, la visionaria que llevas dentro se manifiesta en tu naturaleza extremadamente sensible. A veces te sientes tan en armonía con lo que te rodea que estar entre la multitud te resulta como una olla a presión. Aunque confías en tu intuición, es posible que no siempre te guíes por ella. Lo que quiero decir es que, si bien te apoyas en tu instinto como si fuera una brújula orgánica, necesitas escoger conscientemente actuar siguiendo las corazonadas y la guía que recibes. Esto es así para todos los arquetipos, porque la intuición es una capacidad que todos tenemos, pero la visionaria depende particularmente de ella ya que es la facultad en que más confía como fuente de ideas creativas.

Vivir una vida intuitivamente integrada puede a veces ser un reto, dadas las realidades que afrontamos, pero la visionaria se esfuerza por conseguir un equilibrio entre la intuición y el pensamiento racional. Si este es tu arquetipo dominante, es importante que no olvides que el yo intuitivo requiere que lo alimenten y pasar tiempo a solas de manera

regular. Necesitas dedicar mucho tiempo a reflexionar para mantener abierto el canal de comunicación entre tu intuición y tu mente consciente. Es la autopista por la que viajan las visiones y las grandes ideas, así que para ti es fundamental aprender a permanecer en silencio y escuchar.

Aunque no hay una visionaria «típica» (las que tenéis este arquetipo sois tan diferentes como la gente que llena cualquier vagón de metro), lo que tenéis en común son unas características específicas que os llevan pronto a un compromiso permanente con el futuro y a consideraros factores de cambio. Puesto que la misión vital de la visionaria es imaginar nuevas posibilidades, de niña suelen marginarla. Con toda probabilidad, te pasaste la juventud sintiendo que no encajabas. A lo mejor veías el mundo como nadie más lo veía, por reducido que fuera ese mundo entonces. Tan difícil e incluso solitaria como pudo haber sido esa etapa, te forjó como la visionaria en que ibas a convertirte. No encajar se convierte en tu mejor ventaja de adulta. Las visionarias tenéis un modo único de ver las cosas; encajar os coartaría bastante. (No es probable que pase, mas si alguien asegura ser una visionaria pero dice que fue reina de la fiesta de ex alumnos de su instituto debería buscarse otro arquetipo que la describa mejor. La reina sería un buen punto de partida.)

En la edad adulta, las visionarias os dejáis llevar por la imaginación y las ideas. Siempre estáis reinventando vuestro entorno, ya sea vuestra casa o el trabajo, incluso vuestra vida en base a su potencial. ¿Cuántas veces te has imaginado distinta (llevando una vida distinta en otro lugar, por ejemplo)? ¿Cuántas has estudiado tu entorno inmediato y pensado qué aspecto tendría y qué sensación daría si lo decoraras según la idea que tienes en la cabeza? O a lo mejor te has planteado una idea de negocio. La visionaria ve muchas posibilidades en la vida y está impaciente por hacerlas realidad. Quienes no comparten este arquetipo puede que te consideren indecisa o voluble porque no haces más que repintar las paredes y mover de sitio los muebles, y luego renuevas el vestuario y te tiñes el pelo para que entone con el impresionante interior que acabas de crear. O puede que piensen que eres una irresponsable en lo profesional porque no consigues encontrar el trabajo adecuado. Las visionarias, por norma, buscan crear su ocupación, no adaptarse a una existente. No pueden dejar nada como está. Sienten una irresistible necesidad de desatar el potencial oculto de cualquiera y de todo lo que se cruza en su camino. «Mmmm. ¿Qué podría hacer con esta vieja mesa o este viejo sofá?», se pregunta una visionaria y, en cuestión de segundos, se imagina el sofá tapizado con una tela de motivos geométricos y la mesa pintada de rojo intenso. Recuerdo que oí hablar de una mujer que llevó una vieja mesa con cuatro sillas desvencijadas a casa de una amiga porque pensó que ella podría darles algún uso. La mesa era redonda, de cristal y patas de hierro forjado que semejaban tallos de flores. La amiga, una visionaria de primera, vio inmediatamente las posibilidades de la mesa. Llegó a un trato con una joven estudiante de arte a la que dijo que, si encontraba una manera creativa de pintar la mesa, la recomendaría para una clase en el Art Institute de Chicago. La joven aceptó el desafío

y, como sabía que la visionaria era una apasionada de la jardinería, se paseó por su jardín fijándose en los colores de las flores. Luego pintó cada una de las sillas del color de una flor y las patas de la mesa de varios tonos de verde, como si realmente fueran tallos con el cristal como corola. Cuando hubo terminado, no solo había creado una magnífica obra de arte para la visionaria, sino que otra mujer, una que escribe cuentos de hadas para niños, vio la mesa cuando fue de visita y dijo: «Esto no es una pieza común. Es una mesa de hadas para un perfecto jardín de hadas. Ahora lo veo. Es la imagen perfecta para una parte del libro que intento escribir.» La visión de una mujer inspiró a otra persona y luego a otra. Tal es el poder de la imaginación de la visionaria.

Una clase de visionaria muy distinta es la de una conocida que se sabe brillante como agente inmobiliaria porque detecta las posibilidades de una propiedad como nadie. No se dedicaba a ello de entrada, pero se le presentó la oportunidad de estudiar urbanismo y se animó a probar. Como necesitaba financiarse la carrera en este nuevo campo, decidió preparar pasta y venderla. Se consideraba una gran cocinera de comida italiana, así que le parecía lógico usar su talento para pagarse la carrera. Eso hizo. Mucha gente se imagina siendo algo, pero las visionarias van un paso más allá. Tienen lo que hace falta para imaginarse siendo algo fuera de lo común.

El mundo actual es un paraíso para las visionarias. Estamos en el umbral de una nueva era tecnológica y, además, imaginativa. Internet ha despertado el espíritu visionario de muchas personas, desde Larry Page y Sergey Brin, fundadores de Google, hasta Arianna Huffington, que aprovechó el poder de los blogs para su *Huffington post*. El mundo de internet es un gran semillero para miles de visionarios. La diferencia entre los visionarios que conocemos y los que no conocemos es la voluntad de poner en marcha una idea creativa y seguir adelante. Sara Blakely, creadora de SPANX, la maravillosa faja que hace que cualquier mujer (y ahora también cualquier hombre) parezca (o al menos se sienta) a punto para caminar por una alfombra roja, es un ejemplo estupendo del arquetipo de la visionaria. Blakely vendía fotocopiadoras puerta a puerta y estaba pluriempleada como actriz cómica, cuando tuvo una idea para un producto en el que realmente creía. Los inversores a los que acudió no compartían su entusiasmo, pero ella insistió y al final esa determinación tuvo su recompensa. En menos de una década, Blakely ha levantado un negocio de mil millones de dólares y se ha convertido en la millonaria más joven de la lista de la revista *Forbes*. Sin embargo, su visión no se acababa aquí. Ahora anima a otras emprendedoras a hacer realidad sus proyectos, apoyando sus esfuerzos a través de su fundación.

No todas las visiones tienen que ver con crear un producto o algo externo. Algunas de tus mejores ideas pueden estar relacionadas con explorar tus posibilidades como ser humano. Estas son de las mejores y más emocionantes. Como visionaria, puedes imaginarte en raras aventuras, como una vuelta temporal al estilo de vida aborigen australiano, haciendo senderismo por el sendero de los Apalaches, incluso sobrevolando en ala delta la bahía de Acapulco. O puede que te atraiga aprender medicina holística.

Contribuir en algo a mejorar la vida de los demás, ya sea de una sola persona o de muchas, es un valor central del arquetipo de la visionaria.

Las visionarias trabajan en todo el mundo, muchas de manera anónima, para hacer de este planeta un lugar mejor donde vivir. Nunca conoceremos a la mayoría de las visionarias que, como tú, sois motores de transformación.

Como visionaria, las pesadillas te importan mucho: te tentan para que explores lo desconocido, que es lo que más te seduce. Los sueños son una rica fuente de ideas, así que practicas técnicas como el sueño lúcido para poder recordarlos e incluso darles forma. La mayoría de tus visiones e ideas seguramente no van a poner el mundo patas arriba, pero tienen el potencial de poner patas arriba el tuyo. Así que si te parece que la visionaria corre por tus venas, sé su amiga desde ahora.

DESAFÍO

El desafío para la visionaria es dual, derivado del entusiasmo por las ideas que tiene continuamente... y la tendencia a abandonar una buena idea antes de que haya dado sus frutos.

Como visionaria, adoras las ideas. Te encanta darles vueltas, compartirlas y encontrar la manera de convertirlas en visiones de altos vuelos para ver si remontan. Una sobremesa tras la cena intercambiando ideas nuevas acerca de lo que sea (la próxima cosa que harás, qué quieres cambiar de tu vestuario, cómo pretendes crear un negocio o transformarlo, cómo ves tu futuro financiero, cómo te propones salir de una crisis) te conduce a un estado de exacerbación que te hace sentir viva. Te apasionan esta clase de conversaciones, y es que la primera parte del desafío para una visionaria es darse cuenta de su tendencia a quedar atrapada en la emoción de tener una idea y acabar hablando de ella en lugar de ponerla en práctica. Luego viene la segunda parte. Una vez pasada la emoción del momento, encuentras toda clase de excusas para no llevar a la práctica tus ideas. La visionaria siempre encuentra el modo de ponerle pegas a una idea para poder perseguir... su siguiente gran idea. Perfeccionistas por naturaleza, las visionarias son capaces de analizar una idea hasta el último detalle y decidir que nunca llegará a ser algo tan novedoso como Facebook, la penicilina o el iPad, así que ¿para qué esforzarse en llevarla a cabo? El compromiso con una idea capaz de transformarte de algún modo es algo que merece la pena alimentar. El punto de partida es que sigas comprometida con ella lo suficiente para verla fructificar.

LECCIÓN PRIMORDIAL

La lección de la visionaria es probar el potencial de su visión creativa, sea grande o

pequeño, y hacerlo efectivo en un ámbito más amplio. Las visionarias son aclamadas no solo por su contribución a la sociedad, sino también porque se arriesgan a algo que puede tener un gran impacto en la vida de mucha gente. Se arriesgan sin garantía de obtener ningún resultado. Si fracasa, la visionaria se queda sola con su humillación y su derrota. Pero cuando tiene éxito, mucha gente se le acerca con la esperanza de que le caigan unas migajas de los elogios que recibe. Es fácil, claro, alabarla una vez que sus ideas han calado, pero para entonces su esencia de visionaria ya ha hecho lo que mejor se le da. La lección primordial para la visionaria es creer en su idea, en su fuente espiritual y en su capacidad creativa para cambiar su vida o la de los demás. Las visionarias triunfan no solo por sus logros, sino porque han tenido el valor de creer en lo increíble, en lo imposible, a pesar de que los demás les dijeran que su idea fracasaría. A una escala más personal, nos recuerdan que todas las ideas tienen el poder de hacer temblar el suelo bajo nuestros pies. A menudo la gente me dice que no sabe qué hacer con su vida o su negocio o su matrimonio. Lo que la mayoría de personas me está diciendo realmente es que sienten terror de las cosas que les pasan por la cabeza porque, con que una de esas ideas arraigue, su vida cambiaría para siempre. El cambio, ya sea en lo personal o lo profesional, llega a intimidarnos mucho. En definitiva, admiramos a las visionarias porque no temen soñar a lo grande e intentan cumplir sus sueños, y porque les encantan los cambios.

GRACIA DEFINITORIA: VALOR

Como factores de cambio del mundo, las visionarias tienen continuas ideas que barren lo viejo y aportan novedades. La pequeña maravilla que es el valor o la fortaleza, es la gracia definitoria de este arquetipo. Hace falta un valor enorme para ser un factor de cambio, ya estés revolucionando toda una industria o simplemente iniciando un camino nuevo en tu vida privada. Imaginar lo posible, a la escala que sea, implica reconocer que el modo de siempre de hacer las cosas ya no sirve. Hace falta valor para plantear una idea nueva, porque casi seguro que se topará con algún tipo de oposición: así es la naturaleza del cambio. Incluso una visionaria puede ver como un desafío la perspectiva del cambio cuando las posibilidades que está imaginando son para sí misma: acerca de quién podría ser y qué podría conseguir si siguiera adelante, explorando lo desconocido.

Entender un poco la naturaleza del valor puede contribuir a que las visionarias aprovechen el poder de su gracia. Si el arquetipo de la visionaria es el tuyo, es importante que recuerdes esta máxima: «El valor aparece solo cuando más lo necesitas.» El valor es algo que tienes en reserva cuando te sientes bien y que aflora al primer atisbo de temor. La gracia del valor fluye en ti en el momento en que la necesitas. Tu tarea es confiar en que la tienes a tu disposición.

La gracia del valor puede ayudar a la visionaria a elegir con tino. Todos queremos

estar seguros de que tomamos las decisiones correctas en esta vida, pero ¿cómo podemos determinar con exactitud si una decisión es la conveniente? Las visionarias poseen una gran guía intuitiva. La mejor manera de saber si estás tomando una buena decisión es confiar en lo que te dice el cuerpo. Presta atención a tu cuerpo y a cómo te sientes cuando estás rumiando una decisión. El valor es la gracia que te encamina a hacer lo correcto de acuerdo con tu conciencia. Lo correcto no se presta a error. La vida en realidad no es tan complicada, pero nos la complicamos cuando desoímos la intuición que nos indica que algo no nos conviene. En otras palabras: elegir lo inconveniente pone en peligro nuestra integridad. ¿No lo notas siempre que lo haces?

LADO OSCURO

El lado oscuro de la visionaria es desperdiciar su poder visionario imaginando lo peor. Para que me entiendas pondré algunos ejemplos. Nostradamus fue un médico visionario del siglo XVI que, mientras trataba a los apestados durante la gran epidemia, escribió bastantes profecías crípticas, y en cuartetos para hacerlas más ininteligibles todavía. En consecuencia, esas profecías, acerca de todo tipo de cosas (epidemias, riadas, guerras y otros desastres), han sido interpretadas y reinterpretadas a lo largo de los siglos, dando lugar a toda clase de conclusiones especulativas de las cuales no existe ninguna prueba concreta. Los intérpretes contemporáneos han encontrado en las profecías de Nostradamus de todo, desde el asesinato de JFK, pasando por la explosión del *Challenger* y hasta los ataques terroristas del 11-S. Así pues, si alguien es la quintaesencia del visionario, ese es Nostradamus, cuyas visiones apocalípticas apuntan a la destrucción del mundo más que a la transformación de la humanidad.

El Armagedón es un tema muy popular en el cine, la televisión y los videojuegos. Todos esos planteamientos de un mundo futuro en el que la humanidad se autodestruye derivan directamente del lado oscuro de este arquetipo. El visionario señala con el dedo las posibilidades futuras, pero las probabilidades de que se hagan o no realidad, como cuando lanzamos una moneda al aire, son del cincuenta por ciento. Convertir las posibilidades de lo que nuestro mundo será en probabilidades depende de lo que hagamos hoy, así como del grado de optimismo y esperanza que tengamos en nuestro futuro. En otras palabras: los cimientos del mañana son el modo en que nos lo planteemos.

En épocas de grandes cambios como la actual, no es infrecuente que la gente sienta ansiedad por su futuro. Directores de cine, videocreadores y diseñadores de juegos explotan el temor subyacente en el inconsciente colectivo. La popularidad de vampiros, zombis y otros personajes siniestros del submundo indica hasta qué punto nuestra juventud se siente atraída por la cara oscura de la inmortalidad. Los directores cinematográficos están encontrando la manera de plantear lo macabro con romanticismo: es la primera vez que vemos esto a tan gran escala.

Sin embargo, los visionarios oscuros siempre han sido personajes seductores de la literatura, el cine y la vida. El doctor Frankenstein de Mary Shelley es un ejemplo clásico, pero hay visionarios oscuros por todas partes. Suelo advertirle a la gente que no visite a un quiromántico o un vidente para hacerse una lectura porque es fácil sucumbir al hechizo de alguien que intuye tus miedos y te seduce para que creas que tiene la capacidad psíquica de guiarte en tus dificultades. Antes de que te des cuenta, necesitarás acudir a esa persona para tomar cualquier decisión. Mientras, el vidente te dará información espuria y te dejará sin blanca. Sin embargo, el visionario oscuro no solo anda por ahí, también tenemos uno en nuestro interior que puede despertar. Cuando nos imaginamos lo peor acerca de lo que sea (el resultado de la prueba médica será que tengo un tumor maligno, me van a despedir del trabajo, los problemas que tengo en casa acabarán en divorcio), es el visionario oscuro haciendo de las suyas. Es el lado oscuro del arquetipo, que se dedica a atormentar al visionario con imágenes de fracaso antes de que intente siquiera expresar una nueva idea a la que está dando forma. La intuitiva visionaria, con su viva imaginación, es propensa a caer en una espiral de visiones sombrías y al final no sabe si lo que siente es su guía interna o mero producto del miedo. Puede resultar difícil salir de esta espiral porque, paradójicamente, también es segura: impide hacer lo que una teme. Para la visionaria, contener su faceta oscura pasa por cultivar la conciencia y observar sus pensamientos, de modo que aprenda a discernir qué visiones son genuinas y cuáles se deben al miedo. Los temores son como matones que te mantienen atrapada hasta que te enfrentas a ellos. No puedes superar un miedo pensando o hablando, tienes que actuar. Los actos de valor disuelven los miedos y una acción valerosa conduce inevitablemente a la siguiente.

FACETA MASCULINA

Aunque los arquetipos no son de por sí propios de ningún género, las pautas arquetípicas de conducta pueden obedecer al género de cada individuo. En este caso, existen varias diferencias. Como la visionaria, el visionario es muy sensible, intuitivo y abierto a nuevas ideas. Sin embargo, es muy ambicioso y competitivo a la hora de presentar sus ideas antes que nadie. La aventura atrae a todos los visionarios y muchos correrán una alguna vez. No obstante, mientras que ellas consiguen una descarga de adrenalina simplemente barajando nuevas ideas, ellos (sobre todo los que tienen como arquetipo secundario al atleta) tienden a ir en parapente, saltar en caída libre, volar en un planeador o practicar cualquier deporte que les haga subir el estómago a la boca y les provoque vértigo.

Los visionarios están cómodos solos; ¿cómo no iban a estarlo con tantas ideas como tienen en mente? Al mismo tiempo, adoran la sensualidad, aunque un visionario puede encontrar opresivo el compromiso: los límites y las nuevas ideas son fuerzas opuestas

para él. Si el hecho de atender las necesidades de otra persona compromete la energía y el tiempo que le insume tener una nueva idea, la idea casi siempre ganará. Los visionarios suelen tener una relación tras otra o mantener una pero imponiendo ellos los términos de la misma. El sentido práctico no es una cualidad ni una prioridad del visionario, pero algunos se equilibran con un arquetipo más doméstico, como el del padre. Steve Jobs fue un ejemplo de estos últimos; a pesar de que Jobs nunca se casó con su pareja, tuvo hijos con ella y su relación era estable.

Puesto que los convencionalismos no los encorsetan, los visionarios son muy innovadores y futuristas. Hace años conocí a un hombre que dirigía una pequeña empresa en Nueva Inglaterra. Cuando notó que sus empleadas estaban más estresadas, interpelló a varias para que se lo confirmaran. Así se enteró de que había unas cuantas mamás recién divorciadas que tenían problemas para organizarse con el cuidado de los niños. Entonces al hombre se le ocurrió la posibilidad de poner una guardería en la empresa, una idea por entonces novedosa e incluso arriesgada. Sin embargo, decidió probar, pensando que, en caso de que no funcionara, al menos habría hecho todo lo posible para cubrir las necesidades de su personal. Ni que decir tiene que la guardería fue un éxito total. De hecho, atrajo más atención hacia su empresa que cualquier campaña publicitaria que hubiera podido hacer. Aquel empresario visionario demostró lo que una compañía puede hacer si quien la dirige tiene el valor de correr un riesgo. Sirvió de inspiración a otros empresarios, no solo por haber ayudado a las mujeres en su lugar de trabajo, sino también porque las instalaciones de la guardería demostraron lo que se puede lograr cuando alguien detecta una necesidad, ve nuevas posibilidades y pone en práctica la idea.

La mayoría de las ideas visionarias son espontáneas y surgen de la necesidad de resolver una situación o encontrar una solución creativa para un problema. Mi amigo Roger es un notable visionario, aparte de un completo excéntrico, que vive en Findhorn, una comunidad ecológica del norte de Escocia empeñada en llevar una vida alternativa desde hace más de cincuenta años. Un objetivo de la comunidad era crear alojamientos eficientes energéticamente. Resulta que Findhorn está cerca de la famosa Senda del Whisky, donde se fabrican marcas tan conocidas como Glenfiddich y Glenlivet. Hace algunos años, Roger se enteró de que varias destilerías estaban cambiando las tradicionales barricas de madera para envejecer el whisky por otras modernas de aluminio. Sabía que se trataba de unas barricas grandes y muy sólidas, así que se ofreció a convertirlas en viviendas. Al cabo de pocos meses, la idea de Roger de vivir en una «barricasa» se había hecho realidad... y bastante olorosa, hay que reconocerlo, pero había dado vida a su idea. Otros no tardaron en seguir su ejemplo y, al cabo de unos años, la zona donde vive Roger ya se conocía como la región de las «barricadas».

Los mitos pertenecen a la visionaria más que a la mayoría de arquetipos. El lenguaje de los símbolos y las imágenes es la *lingua franca* de su mundo interior. La visionaria se sentiría como en casa en muchas culturas tradicionales, en las que el conocimiento se transmite mediante mitos, cuentos, sueños y visiones.

La búsqueda de visiones, con su promesa de transformación cuando la emprende un chamán o un guía especial, pertenece a la categoría de mito visionario espiritual. En las sociedades tradicionales, la búsqueda de visiones es un rito de paso, un viaje interior para despertar el sentido visionario del buscador o la buscadora. En esas tradiciones, la búsqueda de la verdad interior y la integridad se valora más que nada. La búsqueda de una visión despierta la conciencia de quién es esa persona realmente con tanta claridad que, a partir de ese momento, le resulta impensable traicionar su propia naturaleza. Nuestra sociedad no tiene un equivalente de esta experiencia, pero quienes han emprendido esa búsqueda o una iniciación similar obtienen una comprensión nueva del propósito de su vida. A menudo la gente sale con un propósito muy distinto del que tenía o esperaba tener.

Para este arquetipo, la búsqueda de una visión es un renacimiento. La visionaria, que puede haber estado viviendo en un mundo convencional e hiperracional sintiéndose aislada o apartada, despierta a una profunda comprensión de que las visiones (ver lo que puede ser y dárselo al mundo) son su verdadera vocación. La experiencia le permite aceptarse a sí misma.

De repente, esos sueños tan reales y las visiones, la atracción por lo desconocido y la necesidad de hacer realidad su visión personal tienen todo el sentido del mundo. La visionaria que se adentra en su arquetipo con una experiencia transformadora de este tipo se siente en casa, quizá por primera vez en la vida, al límite de la sociedad pero dirigiéndola.

Las futuristas encarnan una manifestación muy diferente del mito de la visionaria. Escritores como H. G. Wells y Julio Verne sentaron un precedente al imaginar cómo sería el mundo del futuro. Algunas de las cosas que imaginaron, como las puertas automáticas y las plantas modificadas genéticamente se han hecho realidad. George Orwell, sin duda uno de los más grandes futuristas de todos los tiempos, sigue influyéndonos desde la tumba gracias a su obra *1984*. «El Gran Hermano te está observando» o «En una época de mentira universal, decir la verdad es un acto revolucionario» son frases que han pasado a formar parte del acervo popular y vertebrado la paranoia social. Visionarios futuristas como George Lucas, creador de *La guerra de las galaxias*, y James Cameron, director de *Avatar*, tienen en común su necesidad de contar historias acerca de posibles nuevos mundos. En sus visiones, el bien sigue combatiendo el mal: la eterna historia de la humanidad, pero con efectos especiales. Steven Spielberg, que incursionó en temas futuristas, nos cautivó con su maravillosa película *E.T.*, en la que contrarrestó la visión

estereotipada de los encuentros extraterrestres violentos con un encuentro de pura inocencia entre galaxias.

El mito de la visionaria está en la diosa Atenea, el poder detrás del trono de los hombres y el oráculo de Delfos, honrado por su sociedad por su capacidad para ver a través del velo el reino de los dioses y traer sus mensajes al mundo.

DESAFÍO AL MODO DE VIDA

Las grandes ideas tienen un elevado precio. Las ideas, o las visiones, son criaturas vivas. Cuando Sara Blakely se imaginó creando SPANX, no solo se dijo «allá voy». Su visión la consumía completamente. Estaba dispuesta a construir su vida en base a hacerla realidad.

Las visionarias llegan incluso a hablar tanto de sus visiones que les quitan toda la energía: es como dejar que el aire se escape de un globo. Para hacer realidad una visión no hables de ella: actúa a partir de ella. Sin importar lo ambiciosa o modesta que sea, haz lo que haga falta para convertirla en realidad. Hacer realidad una idea es arriesgado. ¿Cómo no iba a serlo? Estás dando forma a algo inexistente. Quienes necesitan un éxito garantizado antes de ponerse manos a la obra no entienden a una visionaria, que dejará su cuenta bancaria a cero, agotará el límite de crédito de sus tarjetas, hipotecará la casa y venderá el coche para invertir todos sus recursos en la idea que ha madurado.

Así pues, si tienes una visión que te está pidiendo que la llesves a cabo, lo que tienes que preguntarte es: «¿Estoy dispuesta a reorganizar mi vida por esta idea?» Sean cuales sean los reajustes que exija a tu modo de vida, los cambios en tu economía o en tu situación, ¿eres capaz de asumir el riesgo? ¿Te asustaría que se te ocurriera de repente una idea verdaderamente estupenda? Muchos decimos que haríamos cualquier cosa por una idea que valiera un millón de dólares, pero ¿si la tuviéramos, la llevaríamos adelante realmente? No es una situación que muchos otros arquetipos tengan que afrontar, pero es una pregunta muy pertinente para que se la haga una visionaria con una idea concreta.

Aunque tu visión no requiera un equipo de investigadores ni un préstamo bancario, requiere que inviertas tiempo y empeño en ella. ¿Estás dispuesta a imaginarte un futuro mejor, ya sea para ti o para unos cuantos o para la humanidad en su conjunto, y luego cambiar tu vida todo lo que haga falta para ver hecho realidad ese proyecto? Este es el desafío al modo de vida de la visionaria.

RECONOCE TU ARQUETIPO: ¿ERES UNA VISIONARIA?

Que te consideres una visionaria es difícil si crees que esa definición es únicamente aplicable a personas que logran cambios radicales o muy influyentes para el mundo. Pero

un modo más centrado en una misma de entender este arquetipo es igualmente válido, ya sea porque persigues tu sueño, confías en tu intuición en lugar de fiarte solo de tu intelecto o pruebas suerte con una idea que cambia tu vida de un modo palpable. Imaginar un cambio de trabajo o de situación familiar también puede ser una visión. Un cambio radical como mudarte con tu familia a otro país en el que deberán adaptarse a una cultura diferente, o dejar el trabajo en una empresa para lanzarte a un negocio nuevo, son decisiones muy arriesgadas si no tienes las ideas muy clara acerca de aquello a lo que te enfrentas.

La visionaria posee una faceta poco convencional, es un espíritu libre. Te encantan las ideas diferentes y lo que se sale de lo habitual. Seguramente has probado varias prácticas espirituales y técnicas para despertar la conciencia y te fascina lo que las neurociencias están descubriendo acerca del potencial humano. Por lo que a ti respecta, el cielo es el límite. Crees firmemente que si puedes soñarlo, puedes conseguirlo.

Una visionaria se distingue por las personas de que se rodea. No son aglutinadoras pero disfrutan de la compañía de otras visionarias. Se sienten más cómodas entre personas imaginativas, con inventiva y un modo original de plantearse la vida. Te atraen (e incluso te intimidan un poco) visionarios famosos del pasado y el presente. De niña, tus héroes puede que fueran visionarios históricos como Thomas Jefferson y Benjamin Franklin, inventores como los hermanos Wright y Alexander Graham Bell, aventureros como Charles Lindbergh y Amelia Earhart, revolucionarios espirituales como Jesús y Buda, o políticos radicales como Gandhi y Juana de Arco. Si piensas en todos estos visionarios, ¿qué cualidades poseen que a ti te gustaría poseer también?

A lo mejor eres una visionaria frustrada o asustada: sueñas pero no actúas. Te sientes a menudo inspirada pero pierdes rápidamente el interés. Te obligas a seguir por el camino seguro pero no eres feliz o no te sientes realizada, sino que estás inquieta e insatisfecha. O puede que te pongas en lo peor: que te veas en la pobreza, fracasada, decepcionada contigo misma y decepcionando a los demás si te atreves a hacer realidad tus sueños. Es importante no dejarse atrapar por perspectivas negativas. Muchos de los innovadores más creativos y exitosos tienen a su espalda una larga lista de intentos fracasados. ¿Crees de veras que cualquier científico o inventor ha dado con la gran solución a la primera? No recuerdo cuántos prototipos creó el industrial James Dyson hasta dar con su revolucionario diseño de aspiradora sin bolsa. Los visionarios se toman los fracasos como una especie de medalla al valor, porque significan que se han atrevido a probar si una de sus ideas daría resultado.

¿Sigues sin estar segura de que este sea tu arquetipo? Echa un vistazo a la siguiente lista de pautas de comportamiento y características y comprueba si te identificas con alguna. Si te parece que la descripción de la visionaria encaja contigo, pasa a la siguiente sección para descubrir cómo abrazar plenamente tu arquetipo.

- Constantemente se te ocurren ideas y piensas: «¿Y si...?»
- No temes correr riesgos.

- Eres un factor de cambio.
- Notas la transformación del mundo antes de que se materialice.
- Buscas maneras de librarte de las expectativas y las normas tradicionales.
- Nunca te has sentido integrada.
- Te planteas la vida de un modo poco convencional.
- Te han llamado excéntrica y espíritu libre.
- Confías en la guía de tus sueños.
- Detectas un problema y ya estás buscándole solución.
- Buscas pasar tiempo a solas para pensar y soñar.
- Miras hacia el futuro y ves posibilidades en lugar de pensar mucho en lo sucedido en el pasado.
- Evitas cuanto puedes las multitudes: la sobrecarga sensorial te enturbia la intuición.

PROFUNDIZA EN TU ARQUETIPO: APROVECHA EL PODER DE LA VISIONARIA

Ser una visionaria no es tarea fácil. No se trata de que le leas el pensamiento a la gente o de que veas el futuro para ir un paso por delante en tu propia seguridad y bienestar. Se trata de que captés el panorama en su conjunto para generar un cambio positivo.

Como sucede con cualquier arquetipo, este no es algo en lo que te conviertes sino algo que eres. No tienes que pasar prueba alguna para demostrarlo. Aprovecharás este arquetipo si te comprometes plenamente con tus puntos fuertes. Para ello tienes que aprender a confiar en tu intuición y en la sabiduría de tu yo más íntimo. Aunque no haya cursos sobre esto, tienes maneras de aprovechar el poder de tu arquetipo y abrirte a tu sabiduría.

- Busca una visión. En las sociedades indígenas, un modo de conocer el arquetipo visionario es iniciar la búsqueda de una visión bajo la atenta guía de un chamán. A algunas visionarias aventureras puede interesarles seguir este camino tradicional. En la actualidad, hay maestros conocedores de las prácticas de los nativos americanos y de otros indígenas capaces de dirigir individuos o grupos en un viaje hacia el despertar de la conciencia. Si no tienes tiempo o no te apetece pasar un fin de semana o una semana en el desierto recuperando tu poder animal y tu espíritu guía, puedes iniciar un viaje de introspección de otro tipo para conectar con tu «ojo interior», la fuente de las imágenes e ideas. Para eso, vas a necesitar pasar tiempo a solas, lejos de las distracciones habituales, en un rincón tranquilo de casa, tal vez, o en plena naturaleza. (El bosque y una playa desierta son buenos lugares para ello.) La cuestión es que acalles la insistente voz de tu mente consciente y permitas que la sabiduría aflore de su más profunda fuente.

- Corre una aventura. Nadie puede decirte que te tires de un avión ni que vayas en parapente si te asustan mortalmente las alturas. Pero puedes encontrar el modo de aprovechar tu natural deseo de aventura, aunque sea solo la aventura mental de aprender un idioma o apuntarte a un curso sobre algo completamente alejado de tu campo. Sal de tu «zona de seguridad». Paséate en coche por una ciudad sin GPS. Viaja sola a un país desconocido en el que no conoces a nadie y cuya lengua no hablas. Si eres una urbanita, vete de acampada. Si eres una marinera de agua dulce, navega por el mar.
- Ponte cabeza abajo. Está demostrado que el ejercicio cambia el cerebro, lo que a su vez cambia la manera de pensar y el humor. Si verdaderamente quieres cambiar tu modo de ver las cosas, practica asanas de inversión, cuélgate cabeza abajo de un trapecio o de unas anillas, o haz *puenting*.
- Sal con gente diferente. Tendría que ser algo fácil para una visionaria: te sientes atraída por las conversaciones estimulantes y disfrutas con gente diferente de ti. Ve a lugares donde puedas ver la vida desde una perspectiva distinta, con otros ojos. Pasa tiempo con niños y escucha las cosas que dicen. Los niños son pensadores originales que pueden dirigir tu cerebro visionario hacia otras ideas.
- Pasea. Los científicos y los inventores han hecho algunos de sus mejores descubrimientos mientras paseaban. Por lo visto, dejar que la mente y los pies vaguen descarga una lluvia de ideas. Pasea ociosamente sin una meta concreta. Camina también con otra persona y fijate en cuántas ideas nuevas se te ocurren, a diferencia de cuando estás sentada en una oficina sofocante.
- No olvides tus sueños. Los sueños o las ensoñaciones son un recurso valioso de la visionaria, un yacimiento de ideas e imágenes con poderes transformadores. Lleva un diario de tus sueños e intenta recordarlos. El sueño lúcido te ayuda a controlar el desarrollo y el contenido, de modo que practicándolo puedes obtener mejor guía de tu yo más íntimo y del inconsciente colectivo. Si tienes este arquetipo, sacas más información intuitiva que racional de tu entorno. La sobrecarga sensorial, sobre todo el ruido, te impide escuchar a tu guía interior. Sé consciente de lo que sientes. Presta atención a lo que te fortalece y a lo que te debilita.

Qué te fortalece

- Pasar tiempo a solas para soñar y crear.
- Ser optimista en cuanto al futuro.

- Cultivar el valor para hacer realidad tus ideas.
- Compartir tus visiones con personas en las que confías y que pueden ayudarte a ponerlas en práctica.
- Practicar algún tipo de ejercicio contemplativo para mantener abierto el canal de tu intuición.
- Dar rienda suelta a tu creatividad.
- Mantenerte abierta a las ideas nuevas.
- Relacionarte con otras personas imaginativas y visionarias.
- Ser honesta y sincera.

Qué te debilita (y cómo rehacerte)

- Dejarte convencer por las dudas de los demás. Ignora a los detractores: probablemente están celosos. Sigue adelante con una buena idea para ver hasta dónde te lleva.
- Pensar en el pasado. El futuro es tu hogar por naturaleza.
- Ignorar tu intuición. Antes de tomar decisiones, párate a escucharla.
- Dejarte dominar por el miedo. Céntrate en lo que está saliendo bien, no en lo que podría salir mal.
- Resistirte al cambio. Eres un factor de cambio, así que inspira profundamente y lánzate.
- Dar vueltas a las ideas sin poner ninguna en práctica. Comprométete con una, la que sea. Si no te sale bien, considéralo un ejercicio práctico.
- Intentar encajar. No intentes conformarte con un papel o un trabajo que ya existe. Crea uno en el que aprovechar al máximo tu talento y tus ideas.

DECÁLOGO DE LA VISIONARIA

- Presto atención a los mensajes de mis sueños y visiones.
- Siempre estoy abierta a conocer gente, a las nuevas posibilidades e ideas.
- No sigo las tendencias. Me dedico a innovar y crear.
- Busco maneras creativas de resolver los problemas que detecto.
- Miro hacia el futuro y me digo: «¿Y si...?» No pienso en el pasado.

REFLEXIÓN FINAL

Tienes lo que hace falta para marcar una gran diferencia y aportar cambios positivos. Tanto si imaginas una vida diferente para ti como si ayudas a otros a imaginar otra vida para sí mismos, das intuitivamente con ideas y soluciones innovadoras. Nunca dudes de tu naturaleza incontenible. Persigue tus sueños.

Galería de arquetipos

Adicta: En nuestra sociedad, el arquetipo de la adicta nos afecta a todos. Aparte de las drogas, el alcohol, la comida y el sexo, podemos ser adictos a cualquier cosa: al trabajo, los deportes, la televisión, a practicar deporte, a los juegos de ordenador, a las prácticas espirituales, a las actitudes negativas o a las actividades de alto riesgo que nos producen una descarga de adrenalina; también al poder, la autoridad, el control, la posición social, la fama y la riqueza. Admitir una adicción y librarse luego de sus garras puede ser muy energizante. El aspecto oscuro de la adicción es la lucha entre el poder de la voluntad y la falta de autocontrol. La gente muy intelectual o muy emotiva está muy ligada a este arquetipo porque tiene la habilidad de racionalizar las adicciones. Algunas, como por ejemplo la adicción a las compras, no lo parecen siquiera ya que son un disfrute. Sin embargo, el abuso de cualquier cosa se nos vuelve en contra. Las compradoras compulsivas, por ejemplo, pueden acabar endeudadas hasta las cejas. Pregúntale a la moderna que gasta demasiado porque necesita ir siempre a la última.

Alquimista: Históricamente, el alquimista representa el inútil esfuerzo por convertir el plomo en oro. No obstante, la máxima expresión de este arquetipo es la búsqueda de transformación espiritual. Es muy probable que la gente identifique con la alquimista a quienes siguen una senda de desarrollo espiritual relacionada con las escuelas esotéricas o el estudio de las leyes universales. Lo indeseable de la alquimista es que malgaste su poder y sus conocimientos. Las personas que buscan transformar su vida pueden acabar seducidas o engañadas por el lado oscuro de la magia y la hechicería.

Amante: Este arquetipo se manifiesta no únicamente en situaciones románticas sino en cualquier gran pasión de la vida. Puedes ser una amante de las artes, de la naturaleza, de la cocina o las alfombras persas... de lo que sea. Lo que diferencia este arquetipo es su profunda devoción, su desenfrenado amor por alguien o algo que se convierte en el principio organizativo de su vida. La apariencia física juega un importante papel en la autoestima de la amante. Su lado oscuro es una exagerada y obsesiva pasión que mina la autoestima de la persona y su bienestar mental o físico.

Dama: La dama en apuros es un antiguo arquetipo que aparece frecuentemente en la

literatura popular y el cine de masas. Hermosa y vulnerable, la dama necesita que la rescate el caballero, que se ocupará de ella con esplendor. Si no la rescata, sin embargo, se verá obligada a despertar siguiendo un proceso de fortalecimiento durante el cual aprende a cuidarse sola. El inconveniente de este arquetipo es quedar atrapada en la anticuada idea patriarcal de que las mujeres son débiles, impotentes y que hay que protegerlas.

El desafío para la dama es descubrir su propio poder y cuidar de sí misma en lugar de esperar a que la cuide un hombre.

Destruyectora: La muerte y el renacimiento forman el ciclo de la vida y los sistemas y estructuras deben ser destruidos o desmantelados para que pueda emerger la nueva vida. La destruyectora nos fuerza a soltar lo que nos perjudica. Sin embargo, este arquetipo contiene su opuesto, la reconstructora, que representa el poder de la redención y la curación. Para la destruyectora oscura, la destrucción es un fin en sí mismo, un poder corrosivo y corruptor que embriaga.

Diosa/Heroína: La diosa es una de las tradiciones espirituales más antiguas, de más de treinta mil años. El arquetipo de la diosa y su homóloga, la heroína, encarnan la sabiduría, la orientación, la sensualidad, la elegancia y el atletismo. La cara oscura de la diosa es que explota o exagera su femineidad como hacen algunas estrellas de cine y modelos.

Esclava: Representa la completa falta de poder. La esclava no tiene autoridad ni capacidad de elección. En un contexto moderno, te sientes como una «esclava psicológica» si rindes tu voluntad a quienes poseen poder económico, ya sea una persona o una organización jerárquica empresarial o militar. Para los afroamericanos, este arquetipo posee una inmediatez que los demás no conocemos; sin embargo, si reflexionas acerca de las maneras en que se expresa, puede que no lo descartes como irrelevante para ti. De un modo u otro, todos somos esclavos del sistema. Ahora bien, la fuerza de este arquetipo es precisamente su absoluta indefensión, puesto que constituye su potencial de transformación personal.

Guerrera: Este arquetipo representa la fuerza física y emocional, así como la capacidad de protegernos o defender nuestros derechos. Una guerrera poderosa toma las «armas de la mente», sin herir a su oponente a menos que haya agotado ya todos los demás recursos. Sin embargo, en su faceta oscura, persigue la victoria a toda costa, descartando cualquier consideración ética, incluso desata una guerra por interés personal. Este arquetipo está tanto en la psique masculina como en la femenina. La guerrera planta batalla de un modo distinto debido a que no tiene la misma fuerza física pero, cuando se trata de instinto de supervivencia o protector, hombre y mujer son iguales.

Hedonista: Este arquetipo siente un apetito voraz por los placeres sensuales de la vida: la comida, el vino y el sexo, pero también el arte, la música, la poesía y todos los refinamientos de la sociedad. La idea estereotipada de que es una persona tremendamente indulgente consigo misma se debe a nuestra herencia puritana y no describe adecuadamente el arquetipo. Lo bueno de la hedonista es su energía creativa, que abarca lo mejor de la vida, en contra de nuestro temor arquetípico a perder el control de nuestros instintos libidinosos. Lo malo es que busca el placer de manera incesante, sin preocuparse por el bienestar de los demás ni por el suyo propio.

Jueza: No tienes que pertenecer al poder judicial para identificarte con este arquetipo. Si tienes una habilidad innata para hacer de mediadora y resolver los problemas de la gente, respondes a este arquetipo. La jueza te inspira a llevar una vida ejemplar basada en la sabiduría y la templanza en tus relaciones. Este arquetipo tiene que ver con el sabio Salomón, la historia bíblica que ilustra el modo más equitativo de impartir justicia. Dos mujeres le aseguraban a Salomón que eran la madre de un bebé. El rey ordenó que el pequeño fuera partido en dos y que le dieran una mitad a cada una. Una de las mujeres dijo: «¡Adelante!» La otra dijo que prefería entregar a otra su hijo antes que ver cómo lo mataban, con lo que Salomón dedujo que ella era la verdadera madre. A partir de ese momento, la sabiduría y la justicia quedaron unidas.

Lo bueno de este arquetipo es que posee una aguda capacidad para evaluar los hechos. Tiene de malo que es una crítica implacable: todo lo juzga sin compasión y sin pelos en la lengua. A veces este arquetipo se asocia con el sufrimiento de haber sido juzgado mal, una experiencia que despierta la necesidad de perdonar.

Jugadora: Es una persona que se arriesga y aprovecha todas las ventajas. Este arquetipo no se manifiesta solo en las jugadoras de cartas, las que apuestan a los caballos y las asiduas a los casinos, también encajan en el perfil las que invierten en bolsa, las emprendedoras y las compradoras compulsivas de lotería. En el aspecto energético, el juego es un riesgo calculado con un resultado incierto. Por el lado positivo, la jugadora representa el poder de confiar en la intuición a pesar de las dudas. Actuando por instinto, la jugadora responde a su guía al momento. Muchas empresarias de gran éxito se consideran jugadoras, porque corren riesgos financieros que inversores más conservadores no se plantearían siquiera. Por el lado negativo, el arquetipo manifiesta una falta de control de los impulsos y la compulsión de seguir corriendo riesgos a pesar de haber sufrido pérdidas cuantiosas.

La especialista en redes: Aunque esto de las redes se identifica con la era de la comunicación, este arquetipo es, de hecho, antiguo. La capacidad para forjar alianzas y unir grupos dispares se remonta a las estrategias de supervivencia de nuestros primeros antepasados, que formaban partidas de caza y compartían información acerca de los

mejores terrenos para conseguir presas. Este arquetipo tiene que ver con la flexibilidad social y la empatía, que permite encontrar cosas en común con toda clase de personas. Como los arquetipos de la mensajera y la comunicadora, este une a personas a través de la información o la inspiración. Su faceta oscura consiste en aprovecharse de otras personas en beneficio propio y sin ofrecerles nada a cambio.

La narradora: Tiene que ver con nuestra sabiduría y nuestra locura. La humanidad no habría llegado a nada sin narraciones que nos contaran de dónde venimos y dónde estábamos en cada momento. La narradora describe nuestros éxitos y nuestros fracasos, reales o ficticios, con amplios y vívidos trazos, embelleciendo la realidad para que sea menos monótona. Para la narradora, el amor no es amor sino pasión, y el empeño mueve montañas. Si tienes este arquetipo, la narrativa es la lente a través de la cual ves el mundo y el medio que tienes de comunicar tu experiencia. El defecto de la narradora es que exagera o incluso miente con descaro. Dada la imaginación que tienes y tu habilidad con las palabras, sientes la tentación de tergiversar la información en tu favor o de ocultar lo que no quieres que se sepa contando una historia convincente. El desafío para este arquetipo es no usar su don para el engaño.

Madre: Es otro arquetipo fundamental, uno de los que forman parte de la familia de las cuidadoras. Da la vida, educa, da de comer y su amor es incondicional. La madre mantiene a la familia, cuida de ella y, en el caso de la madre naturaleza, actúa como protectora de la tierra y toda la vida que sustenta. Si estás muy comprometida con la ecología, este arquetipo te define. Cuando, figuradamente hablando, dejas un rastro de destrucción a tu paso, estás siendo la madre colérica. No hace falta haber tenido hijos para obedecer a este arquetipo. La madre da vida a libros e ideas, educa a otros siendo maestra o los alimenta trabajando como chef o propietaria de un restaurante. El lado siniestro de este arquetipo se manifiesta en la madre que abusa o la que abandona a sus hijos.

Maestra: Es transmisora de conocimientos, experiencia, habilidades y sabiduría. Este arquetipo, que encarna cualquier clase de enseñanza, puede manifestarse como guía maternal, que orienta o transmite valores como la generosidad y la amabilidad. En su faceta siniestra, es una experta manipuladora que usa o abusa de sus educandos para conseguir posición o reconocimiento social. Todavía peor es la mentora que imparte conocimientos negativos y enseñanzas destructivas, que enseña incluso artes ilegales como el hurto o la estafa.

Mediadora: Su virtud es suavizar las relaciones entre grupos o individuos enfrentados. Sus características son la paciencia y la habilidad para entender a la gente y las situaciones a la perfección, como si tuviera visión de rayos X. A diferencia de la abogada,

su fuerza es la empatía con aquellos a quienes ayuda; una buena mediadora entiende las razones de ambos bandos en conflicto y trabaja para acercarlos y que resuelvan sus diferencias. La faceta oscura de este arquetipo es la mediadora que tiene motivos añadidos u ocultos y trabaja con ambos bandos para obtener un beneficio personal.

Monja: Sus señas de identidad son la devoción, la dedicación, la persistencia, la transformación social, la educación y la sabiduría. Por desgracia, una vida de devoción puede y suele conducir a períodos de aislamiento y soledad. Hoy en día, el arquetipo se manifiesta de dos maneras. Está la monja de siempre, una mujer que ingresa en un convento y hace voto de pobreza, castidad y obediencia. Luego está la más moderna expresión del arquetipo: la mujer que siente una profunda necesidad de una vida espiritual pero no quiere apartarse del mundo sino casarse, tener hijos y dedicarse a una profesión. En el caso de estas mujeres, la monja se manifiesta como una pasión por la espiritualidad y la oración —que la religión convencional no satisface— que no le exige apartarse del mundo. La monja es, en el mundo de hoy, un modelo de práctica espiritual más que alguien que lleva una vida retirada.

Niña: Este arquetipo se subdivide en varios: la huérfana, la niña herida, la inocente, la natural, la invisible, la juguetona, la hijastra y la eterna niña. Todos tenemos aspectos de la niña en nuestra psique porque todas lo hemos sido. Si tuviste una infancia difícil, un aspecto del arquetipo puede dominar hasta anular a la niña natural y a la juguetona, que representan la infancia pura e inocente. Carecer de estos subtipos suele manifestarse como incapacidad para experimentar placer o para divertirse. Si estás siempre estresada, cultivar a la niña juguetona o a la maga puede ayudarte a ser más espontánea y desenfadada.

Prostituta: El arquetipo de la prostituta nos da una lección de integridad planteando preguntas acerca del hecho de comerciar con el cuerpo, el espíritu o la identidad a cambio de seguridad o beneficios económicos. La prostitución es también vender tus talentos, tus ideas y otras expresiones de tu yo traicionando o haciendo que peligre tu integridad. Todos nos enfrentamos a este desafío en algún momento: es un arquetipo universal y constituye una de las pruebas de la vida. El arquetipo despierta sentimientos conscientes e inconscientes de seducción y control, haciendo que nos planteemos hasta qué punto estamos dispuestos a vender nuestro poder o adquirir control sobre el poder de otra persona. Para que no nos destruya, tenemos que hacernos amigas suyas y ver con claridad las opciones que nos plantea.

Saboteadora: La saboteadora aúna todos los temores y las causas de falta de autoestima que llevan a tomar decisiones que nos debilitan y minan nuestro éxito. Ignora a la saboteadora y caerás en su comportamiento autodestructivo. A menudo nos sabotamos

cuando se nos presenta una oportunidad, porque no estamos preparadas para cambiar o madurar: una transición nos exigiría abandonar una relación o unas condiciones de vida a las que estamos acostumbradas pero que nos debilitan. Podemos proyectar hacia otros nuestros actos de sabotaje para evitar asumir la responsabilidad de lo que hemos elegido para seguir siendo débiles. Como ocurre con la víctima y la prostituta, hace falta plantarle cara a este poderoso arquetipo y convertirlo en tu aliado. Aprende a escuchar a la sabotadora y presta atención a sus advertencias para evitar los comportamientos que te minan a ti o minan a otros.

Sanadora: La sanadora, compañera de la cuidadora, vive para servir a los demás curando cuerpo, mente y espíritu. Este arquetipo se manifiesta en diversas prácticas, muchas de las cuales no tienen nada que ver con las artes curativas o los tratamientos tradicionales para las enfermedades. Encontramos a la sanadora en profesiones u ocupaciones cuyo propósito es ayudar a la gente a transformar su dolor físico o emocional, o a sentirse completas. Las características fundamentales de la sanadora son la capacidad de canalizar la energía necesaria para provocar un cambio físico o emocional.

Víctima: Sus rasgos negativos son evidentes, pero si los reconocemos nos percataremos de cuándo estemos en peligro de ser víctimas de nuestra pasividad o nuestros actos. Este arquetipo es la fuente de un instinto de supervivencia fundamental para desenvolvernos en el mundo, así como de la capacidad para advertir cuándo estamos victimizando a otro ser humano o a punto de hacerlo. Su faceta siniestra es el victimismo para conseguir la compasión de los demás. Nunca dominamos del todo a la víctima que llevamos dentro, ya que en la vida se presentan a menudo situaciones que nos permiten victimizar o hacernos la víctima.

Agradecimientos

De no ser por mi querida amiga Cristina Carlino nunca habría escrito este libro ni mucho menos conocido a toda la gente maravillosa de la amplia comunidad de Archetypes, Inc. Para ti, Cristina, mi cariño y gratitud. Considero una bendición que formes parte de mi vida.

A mi editora, Patty Giff, mi aprecio y mi afecto infinitos por sus continuas infusiones de apoyo, humor e ilimitada gracia. Y para la editorial Hay House mi más sincero afecto y agradecimiento por vuestra fe en la misión de mi vida.

Muchas gracias a David Smith, mi compañero de negocios durante tantos años; aprecio tu habilidad en la coordinación de los acontecimientos que en etapas tempranas contribuyeron a que este libro sea hoy una realidad. Es un regalo excepcional conocer a personas que poseen cualidades maravillosas y talentos profesionales capaces de tranquilizarte y contribuir a tu esfuerzo creativo. Una persona así es para mí Margot Schupf, vicepresidenta y editora de Archetypes, Inc. Mis más sinceras gracias, Margot, y mi mayor estima. No habría terminado este libro de no ser por ti. Escribir un libro es una experiencia intensa, sobre todo si el autor tiene una fecha de entrega inaplazable, como tenía yo en este caso. Así que quiero hacer llegar todo el amor de mi corazón y mi gratitud al círculo de amigos eternos y miembros de mi familia que sabían el reto que constituían para mí los pasados meses y acudían raudos para aligerar la carga. Los detalles importan realmente, como las espontáneas idas a un restaurante, ir a ver una película que nunca tuviste intención de ver, el amigo que se presenta para hacerte compañía porque llevas tres días escribiendo sin parar y sabe que te hace falta tomarte un respiro y pasar un rato con alguien. (Él lo llama una «intrusión forzada»...) No tienes idea de lo mucho que valoraba que te dieras cuenta de que necesitaba alejarme del ordenador y reírme un rato.

Así que, con todo mi amor, gracias a Tom Lavin, Ellen y John Gunter, Bronwyn Boyle, Andrew Harvey, Meryl Martin y Mary Neville. Y gracias especiales a Andy y Pam Kruzel y a Mitch y Marilyn Kaminski.

Como siempre, he reservado lo mejor para el final: mi madre y mi hermano Ed.
Sois mis ángeles terrenales.

Notas

1. Miembros de la fuerza de operaciones especiales de la Armada estadounidense. *(N. de la T.)*
2. Sindicalista y trabajadora de una central nuclear estadounidense que adquirió fama en los años setenta porque denunció graves irregularidades en la seguridad de la empresa para la que trabajaba. *(N. de la T.)*
3. Empleada de un bufete de abogados de Estados Unidos. Sin formación jurídica, consiguió aportar las pruebas (la contaminación del agua potable por cromo hexavalente) para que se abriera el caso contra la Pacific Gas and Electric Company de California en 1993. *(N. de la T.)*

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Contenido	4
Dedicatoria	5
Prólogo	6
Introducción	9
1. Arquetipos: la nueva intranet	12
2. Tu misión vital	20
3. La abogada	32
4. La artista/creativa	46
5. La atleta	61
6. La cuidadora	74
7. La moderna	87
8. La intelectual	102
9. La reina/ejecutiva	116
10. La rebelde	129
11. La buscadora espiritual	145
12. La visionaria	162
Galería de arquetipos	179
Agradecimientos	185
Notas	187