



BIENVENID@ AL PROGRAMA ON-LINE DE ENEAGRAMA DE INTÉGRIDA.

Hay 9 máscaras principales. Aquí comenzamos por la máscara 1.

Un babuino se preocupa en sobrevivir, en relacionarse y en posicionarse. Los seres humanos también nos preocupa lo mismo: sobrevivir, relacionarnos y progresar ¿No nos interesa conocer cómo lo hacemos en estas tres áreas?, ¿Qué me estoy perdiendo? ¿A qué le estoy prestando atención?.

Estas preguntas y más serán contestadas en este programa.

- Para familiarizarte con cada máscara, es buena idea que leas primero los textos de **Teofrasto y Elias Canetti** que están más abajo en este documento.
- **A continuación, puedes visionar un par de veces el video de ADD explicando la máscara y sus subtipos.**
- Cada máscara tiene tres formas distintas de expresarse, una más enfocada en la sobrevivencia, otra en las relaciones y otra en el posicionamiento.
- Estas tres formas de expresarse comparten el estado de ánimo y los juicios sobre la realidad de la máscara principal.
- El estudioso del eneagrama puede encontrarse a sí mismo entre estas 27 máscaras distintas y también puede encontrar a otras personas. El eneagrama es como una llave que te permite conocer dónde estás tú y donde está el otro.
- Es importante que vayas reflexionando sobre los subtipos de cada máscara que estás trabajando, intentando identificar a personas de tu entorno, es mejor que dejes a un lado tu familia más cercana ya que con éstos solemos cometer errores de apreciación.
- **Identificarte con una máscara en concreto es un gran trabajo, conocer tu parte oscura, tus comportamientos automáticos, lo que no sabes de ti y te gustaría conocer, es un trabajo de limpieza y reconciliación - contigo mismo y con los que te rodean.**
- **Los fragmentos de videos** te proporcionarán escenas concretas de estas máscaras. Por cada fragmento, sería bueno que **contestaras a las siguientes preguntas:**
 - ¿Qué observas, qué evidencias te hacen pensar que el personaje es de esa máscara?
 - ¿Puedes determinar cuál es su subtipo? ¿Porqué?
 - Como crees que (este personaje interpretado por este actor/actriz) aplica los talentos de su máscara? Y sus comportamientos no efectivos?
 - En qué te sientes identificad@
- Finalmente, tienes unas **tareas para hacer** - si eres de esa máscara en concreto y si has descubierto cuál es tu subtipo.
- De esta forma, vas trabajando tu máscara, **asumiendo más poder personal al conocer tus comportamientos automáticos, tus emociones ancladas desde la infancia y tus juicios, con lo que se abre para ti un abanico de nuevas posibilidades.**
- **Si trabajas con personas, este modelo te proporciona no solo una guía de actuación sino la posibilidad de acompañarlas para que alcancen todo su potencial.**
- También tienes **música** que te ayudarán a ver la máscara desde otro punto de vista.
- Incluimos un video de **Claudio Naranjo** para que conozcas el **modelo desde la fuente, y no te dejes engañar por añadidos foráneos, como las alas o similar que no se corresponden con el modelo original.**



TEOFRASTO

Teofrasto, sucesor de Aristóteles en la escuela peripatética. Era oriundo de Ereso, en Lesbos. Nació en el año 372 a. C. Su nombre original era 'Tirtamo', pero se lo conoce por su apodo 'Teofrasto', el cual le fue puesto por Aristóteles, según se dice, para indicar la gracia de sus disertaciones.

De la oligarquía.

La oligarquía parece ser un cierto afán de mando que encierra unas aspiraciones de poder y de riqueza. El oligarca se comporta de la siguiente forma. Cuando el pueblo delibera sobre quiénes serán los colaboradores del arconte para organizar la procesión, el, tras subirse a la tribuna, declara que estos deben gozar de plenos poderes necesariamente. Si los demás proponen diez personas, él replicará que: "Basta con una, con tal de que sea un hombre cabal". De la obra de Homero recita un único verso -pues ignora el resto- que dice:

No es bueno el mando de muchos: que uno solo sea el jefe.

Por supuesto, es capaz de emplear razonamientos oligárquicos como estos: "Conviene que, reuniéndonos entre nosotros mismos, tomemos determinaciones sobre estos asuntos y nos alejemos de la muchedumbre y del ágora. Pongamos punta final a nuestras participaciones en las magistraturas, y de esta manera también a las críticas y a los honores de esta gente" y "Es preciso que en esta ciudad habiten solamente ellos o nosotros".

Después de salir a la calle a eso de mediodía, con el manto colocado hacia atrás con esmero, una media barba y las uñas muy cuidadas, se pasea en dirección del Odeón diciendo frases como estas: "No hay quien viva en la ciudad por culpa de los sicofantas", "En los tribunales sufrimos un pésimo tratamiento por la corrupción existente" "Me admiro de los que se ocupan de los asuntos públicos. ¿Qué pretenderán?" o "Ingrato cometido es el de dar y repartir". Le produce disgusto, cuando se sienta junto a él alguien esmirriado y con aspecto de pobre. Y se queja diciendo: "¿Cuándo se acabaran estas liturgias y trierarquías que nos están llevando a la ruina?" Y "¡Qué abominable es el clan de los demagogos!" Y agrega que Teseo es el culpable inicial de los males que acontecen en la ciudad y que esté recibió su merecido, pues fue la primera víctima, (una vez abolida la monarquía, después de haber el concentrado la población de doce ciudades en una sola). Estas y otras cosas semejantes comenta con extranjeros y con aquellos de los ciudadanos que piensan y son de las mismas opciones políticas que él.



ELIAS CANETI

Nació en 1905 y murió en 1994, fue Premio Nobel de Literatura en 1981. Nació en la actual Bulgaria. Escribió un libro que se llamó El Testigo escuchón, 50 caracteres.

La blanquisdora.

La blanquisdora es blanquíssima y respira en lencerías. Sus dedos son estrictos; sus ojos, angulosos. Aunque no recuerda haberse resfriado nunca, su voz es, sin embargo, un poco ronca. Dice que jamás ha tenido un sueño y uno le cree.

Muchos acuden a ella en busca de orden. Es irresistible. Habla poco, pero lo que dice tiene el valor de un dogma religioso. No se ha estipulado que rece, ella es su propia iglesia. Cuando celebra la blancura, uno se avergüenza de haber vivido tanto tiempo en la inmundicia. Todo es inmundo comparado con ella, no hay mentís que valga. Abre mucho sus ojos angulosos, los dirige serenamente hacia uno y le hace sentir un resplandor que surge desde dentro. Es como si uno mismo llevara dentro todos sus manteles estrictamente doblados, nunca estirados, formando un blanquíssimo montón, para siempre, para siempre.

Sin embargo, jamás está del todo contenta, pues hasta ella encuentra manchas entre la blancura de su lencería. Hay que ver como se arrebata al descubrir un punto diminuto. Se vuelve un peligro, como una serpiente venenosa. Abre la boca y descubre sus horribles colmillos ponzoñosos. Se yergue y silba antes de atacar: ¡hay de la pobre manchita!. Ha habido casos en que el miedo la hacía desaparecer, y la blanquisdora se pasaba horas y horas buscándola con insistencia. Pero otras veces no desaparece. Y es como si pasara un huracán. Coge la pieza de lencería -no la coge sola, sino con otras veinte que ya estaban apiladas- y sin perder un instante, comienza a lavar de nuevo el enorme fardo.

En momentos como ese es preferible dejarla sola, pues su furia no conoce límites. Lava también todo cuanto esté a su alcance: mesas, sillas, camas, gente, animales. Es como en el juicio final. Nada halla gracia ante sus angulosos ojos. Hombres y animales son lavados hasta morir. Es como antes de la creación del mundo. La luz es separada de las tinieblas. Ni el mismo Dios está seguro de lo que vendrá.

La depurasílabas.

La depurasílabas tiene una balanza de oro, la saca de su bolso y se instala al lado. Luego se extrae una palabra de la boca y la pone velozmente en la balanza. Ya sabía antes su peso, pero tiene una conciencia escrupulosa. No la utiliza sin pesarla previamente. Vela porque a cada sílaba se le haga justicia y procura no tragarse ninguna. Cuando todas están en su lugar, ni muy holgadas ni muy estrechas, claramente perfiladas y sin poses, hace un signo de aquiescencia y se autoriza a leer el peso total de la palabra. Éste apenas varía, pero la comprobación es decisiva. No utiliza palabras cuyo peso oscile demasiado.

La Depurasílabas habla con tanta propiedad que los demás la escuchan con la boca abierta. Quizás esperan engullir sus palabras y guardarlas para ocasiones oportunas. ¡Absurda esperanza! Las palabras no se avienen con cualquier boca, de algunas rebotan como balas. Suerte que no las puedan retener donde no se sientan a gusto. Las Depurasílabas son raras y pueden contarse con los dedos de una mano. Hace falta una vioda de continuos sacrificios y un temperamento incorruptible. Hay que saber conservar sin mezcla las palabras y no abusar de ellas con fines personalistas. Poco importa lo que se diga, pero ha de decirse con pureza. Lo más seguro es contentarse con palabras puras que no digan nada.



A veces, la Depurasílabas coge un libro sólo para probarlo. Desglosa de su contexto anticuado las palabras que aún sean salvables y las mete en una vasija de oro. Allí las lava cuidadosamente con ácidos nobles y cuando todas las huellas de contaminación han desaparecido, las saca con unas pinzas enfriadas con hielo, las lleva a una fuente cuyas aguas han sido analizadas y las deja siete noches a la luz de la luna. Ha de ser una fuente poco frecuentada, para que ningún fanático interrumpa la labor depuradora.

La Depurasílabas tiene una boca en la que las palabras no supuran. Nunca la usa para comer, dicen, por no poner en peligro a sus protegidas. Se alimenta de líquidos aromáticos que les sientan bien. Su vida es casta como la de una vestal. Pero esa vida de santidad le resulta llevadera: la acepta en honor del lenguaje, tal como debería ser, y mientras la balanza y la vasija sean de oro, ella permanece impávida y no se deja engañar por corruptores bárbaros.



LAS TRES EMOCIONES BÁSICAS O PASIONES

Emoción básica de miedo. Tríada del intelecto

Al nacer, lo primero que siente el bebé es una sensación de desvalimiento, de no valerse por sí mismo; viene de un mundo pleno en el vientre de mamá, en donde es parte de ella y no tiene que preocuparse por sobrevivir.

Una vez que le cortan el cordón umbilical que le conecta a la vida de mamá, surge la emoción del miedo, ha perdido la confianza y ahora el niño no sabe si va a sobrevivir. La transición al mundo es intensa: él se ve pequeño e indefenso y no tiene claro que pueda valerse por sí mismo.

Decimos que la máscara pertenece a esta tríada cuando el miedo predomina sobre las otras dos emociones básicas, la carencia y la rabia. Así, ve el mundo desde una perspectiva intelectual, mental. Tiene una mente que no para de elucubrar, planear, pronosticar, dudar,... Siente que hace pero en realidad piensa.

Esta emoción básica se desglosa en otras tres que en el lenguaje del Eneagrama llamamos la pasión o emoción dominante, según la forma disfuncional que tiene el bebé de manejar ese miedo: o se pone en rebeldía ante él, o lo reprime y no lo quiere ver o lo asume y se queda atrapado.

Máscara 7. El estafador. Es el miedoso rebelde. Transforma el miedo en lo contrario. Es muy aventurero, incluso puede tener conductas temerarias. Planifica para alejarse de ese miedo. El miedo se transforma en miedo a sus emociones, a su mundo interior. La pasión es la gula.

Máscara 5. El introvertido. Reprime ese miedo al mundo exterior aisladándose. Es el más intelectual, con lo que acaba construyendo y viviendo su particular realidad dentro de su cabeza; así se evita sentir el miedo. La pasión es la avaricia.

Máscara 6. El paranoico. Se queda en el miedo y lo vive intensamente. Duda, es indeciso. Se abre al mundo, pero para actuar en él necesita un apoyo externo que le dé seguridad. La pasión es el miedo.

Emoción básica de carencia, de tristeza. Tríada de la emoción

Ese niño descubre que está solo, ya no está mamá a su lado y le viene un fuerte sentimiento de desamparo, de inconsuelo, de carencia y de tristeza.

Ante la ausencia de mamá, aflora una sensación de no tener derecho a la existencia si no es mirado; como que, para existir, los demás lo han de validar. Así, el bebé descubre que ha de convertirse en alguien distinto de quien es para ser aceptado.

La iniciativa de este niño está mediatisada por esa necesidad de aprobación, de aceptación. Tras la pérdida de confianza, también pierde la iniciativa y ahora se ve impulsado a buscar la aprobación de los demás, perdiendo el contacto con sus propias necesidades.

Decimos que la máscara pertenece a esta tríada cuando el niño queda conectado con este sentimiento de carencia, por lo que va a depender del apoyo y la aprobación de los demás, ya que asume la creencia de que ha de hacerse valer para que lo quieran. Para conseguirlo, crea una imagen de sí mismo con la que se identifica. Está orientado hacia el pasado. Hace que piensa pero, en realidad, siente.

Esta emoción básica se desglosa en otras tres según la forma que tiene el niño de manejar esa carencia:

Máscara 2. El orgulloso. Transforma la sensación de carencia en lo contrario. Se vuelca en complacer a los demás desde una posición de “yo no necesito, yo estoy bien”. El amor es vivido como aprobación. La pasión es el orgullo.

Máscara 3. La apariencia. Reprime la carencia y busca que le quieran mediante logros. Tiene bloqueado sus sentimientos. El amor es vivido como reconocimiento. La pasión es la vanidad.

Máscara 4. La envidia. Asume la carencia y se pone de víctima. Se concentra en lo trágico y complejo de su vida para buscar que así le hagan caso. Demanda empatía del otro como forma de llenar su carencia. La pasión es la envidia.

Emoción básica de rabia. Tríada del instinto

El niño ha pasado por la emoción del miedo ante el desvalimiento y de la tristeza ante el abandono y aquí se olvida de quién es. Se cierra la conexión con la Fuente de la que proviene y aparece una sensación de descreimiento, de impotencia y de rabia ante el Paraíso Perdido.

Aquí el niño pierde contacto con su ser, y aflora la rabia. Es una rabia por ser quien en realidad no es, por aceptar falsificarse, porque el mundo le ha quebrado y eso es muy doloroso. Al perder la conexión con su ser, el niño pierde la determinación que le da el instinto.

El niño pertenece a esta tríada al perder contacto consigo mismo. Entonces se vuelca en la acción para desconectar del aquí y ahora, se resiste al presente. Es instintivo y visceral. Piensa que siente, pero en realidad hace.

Según la forma disfuncional de manejar esta rabia, tenemos tres caracteres instintivos:

Máscara 1. El fanático. Es el rebelde ante la rabia; la reprime y la convierte en lo contrario, ya que es una emoción inadmisible para él. Por eso la fijación es el perfeccionismo y la pasión es la ira.

Máscara 9. El conformista. Reprime la rabia, se convierte en pasivo-agresivo, es indolente, pareciera que no tiene sangre, que todo le va bien. Así, se esconde para no tener que interactuar con el mundo. La pasión es la pereza, el olvido de sí.

Máscara 8. El tirano. Asume esa rabia y la saca hacia fuera, hacia el mundo, como para vengarse. Se queda pegado con ella, es como un perro rabioso que está deseando morder. La pasión es la lujuria.



ENEAGRAMA Y LIDERAZGO. CAMINOS DE DESARROLLO.

Hoy día están de moda los huertos urbanos y el cultivo ecológico. Todos somos conscientes de que no es lo mismo un tomate industrial modificado genéticamente y atiborrado de química que un tomate cultivado en un huerto con abono orgánico. Algo similar ocurre con nosotros: podemos alimentarnos de lo que demanda nuestra máscara: tecnología, televisión, relaciones virtuales, drogas químicas, comida basura, importancia personal, poder, dinero, seguridad, *marketing*, mentiras,... o podemos alimentarnos de amor, de confianza, de gratitud, de dignidad, de generosidad, de humildad, de desapego, de serenidad, de sobriedad y de tantos y tantos alimentos orgánicos que alimentan nuestra semilla sagrada.

Hay, por tanto, alimentos que engordan nuestra coraza de estuco y hay alimentos que engordan nuestro Buda de oro. Podemos tener una existencia plácida, identificándonos con nuestra máscara, con sus creencias, juicios, motivaciones y estados de ánimo o podemos iniciar un proceso de transformación que nos haga desarrollar nuestra semilla sagrada y que nos permita liderarnos y liderar a otros de forma efectiva.

Alimento 1. Amor. El amor es una gran palabra aunque poca gente entiende qué quiere decir. El Amor, con mayúscula, tiene que ver con la integración de los tres amores: *“amar a tu prójimo como a ti mismo y a Dios por sobre todas las cosas”*. **El amor a uno mismo tiene que ver con cuidarse, comer sano, tener las necesidades cubiertas, desarrollar un sentido de pertenencia y mirar por uno mismo haciendo crecer el sentimiento de autoestima.** Tiene que ver con disfrutar, reírse, amar y ser amado, desear y ser deseado, quererse y ser querido. Maslow, con su teoría de las necesidades humanas, es quizás quién más se ha acercado a este concepto.

En general, las personas no se quieren a sí mismas, buscan desesperadamente que las quieran, pero amarse, quererse o respetarse suele ser una frase vacía para mucha gente. Buscar que nos amen lo llama Claudio Naranjo el amor inverso, mientras que amarse sería el amor directo.

El amor a Dios tiene que ver con respetar nuestra parte divina, mirar con devoción el Buda interior, ponernos a su servicio y bajar la cabeza ante la grandeza de la vida. Es nuestra parte divina, el espíritu que nos contiene y nos trasciende y que muchas personas han conocido a lo largo de los tiempos. Thomas Heckel comenta en su libro autobiográfico, *Baba Om*, que cuando se iluminó conectó con ese Buda de oro, se sintió parte de la divinidad y gritaba por las calles: *“yo soy Dios, yo soy Dios”*.

Desarrollar este amor es el objetivo de muchas tradiciones espirituales, ya que lo que las personas solemos hacer es pedir, buscar que ese Dios se fije en nosotros y nos dé felicidad, dinero, amor; y eso desde luego no es el camino. Esto sería el amor inverso, mientras que el directo tiene que ver con la gratitud, la entrega y la confianza, para así conectar con nuestra alma.

El amor al otro tiene que ver con mirar esa parte divina en el otro, reconocerla. Tiene más que ver con el amor de madre, con la ternura; lo que los mexicanos llaman “apapachar”, que según dicen es “acariciar con el alma”. Tiene que ver con la compasión, con mirar lo sagrado en el otro más allá de la máscara que le ha tocado llevar.

De nuevo, es complicado mirar al otro de forma compasiva. Habitualmente queremos que el otro nos dé ternura, cariño y protección, pero nos cuesta dar este amor de forma directa.

A consecuencia de la pérdida de confianza inicial, las máscaras se mueven habitualmente en el ámbito del amor inverso, aunque cada una de ellas lo hace de una forma específica. Cada una suele demandar que la quieran, que la respeten o que le den cariño y ternura. Así, cada



máscara tiene una dificultad específica para desarrollar el amor directo, darse amor a sí misma, mirar a los demás con ternura y mirar con devoción lo sagrado de la existencia.

Cada máscara tiene una relación particular con estos tres amores y sus propias recetas para alimentarse. Por ejemplo, el fanático 1 está tan enfrascado en perfeccionar las cosas que no es capaz de ver al otro. Necesita ser más compasivo para poder acceder a su semilla divina; como que si es capaz de ver al otro, se va a poder ver a sí mismo. También ha de quererse más a sí mismo y no estar tanto en la razón. El orgulloso 2 necesita bajar la cabeza ante la vida y mirarla con respeto. Entonces podrá mirar con respeto al otro y a sí mismo. El conformista 9 necesita quererse más, tenerse más en cuenta,... Veremos más adelante la relación especial de cada máscara con cada uno de estos tres tipos de amor para poder completar el menú y llegar al Amor con mayúsculas.

Cambiar de un amor inverso a un amor directo no es fácil y es más de vivenciar que de entenderlo intelectualmente. A menudo vemos el amor como algo medible y cuantificable; yo doy esto, tú das lo otro.

Pero, en general, dar y recibir no está tan relacionado ni responde a un planteamiento causa/efecto. Parece que no puedo dar si antes no he recibido y, desde luego, esto se aleja mucho de un enfoque sano en el amor.

En el fluir de la vida, dar y recibir es parte del incesante flujo vital, como la respiración: inspiración, me lleno, expiración me vacío, y ese es el ritmo del Universo; una vez comprendido, dejamos de cuantificar o de comparar entre lo que doy y lo que recibo.

Ser capaz de liderarse y liderar a otros necesita de una profunda comprensión del amor directo y del amor inverso. Difícilmente podremos ejercer el liderazgo si nuestro foco está en nuestra importancia personal, en demandar autoestima, ternura y/o respeto.

La enseñanza para el líder en este caso es clara: desarrolla el amor directo.

Alimento 2. Meditación. Este alimento comenzó a ser útil para la humanidad probablemente desde que ocurrió la *Caída*, y tiene que ver con mirar esa semilla divina que todos tenemos en nuestro interior e ir más allá.

Para mirar en nuestro interior es importante parar la cabeza, ese incesante flujo de pensamientos que nos aleja del momento, del aquí y ahora. También supone observar nuestro estado de ánimo y también supone conectar con nuestro instinto primigenio.

Las bondades de la meditación son bien conocidas, han sido exaltadas por místicos y santos desde el comienzo del patriarcado y tiene que ver con parar la máquina que nos gobierna para averiguar quién más está ahí. Está en el centro de cualquier camino espiritual y es la base para conocer nuestra parte sagrada, para contactar con nuestro Dios interior.

La importancia de este alimento en el contexto de este trabajo tiene que ver con vivir el aquí y ahora, y tomar conciencia de lo que nos ocurre. Tener una actitud meditativa a lo largo del día supone asumir nuestras emociones, nuestros pensamientos, tomar conciencia de quién estamos siendo en cada momento y asentir a lo que está ocurriendo. Sin esta toma de conciencia, el liderazgo está mediatizado y contaminado.

Hoy en día se ha popularizado lo que se ha dado en llamar *mindfulness*, que tiene mucho que ver con lo que estamos diciendo. Según Wikipedia, “*Mindfulness o «conciencia plena» consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por aceptación —una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no—. El cerebro se enfoca en*



lo que es percibido a cada momento, en lugar de proceder con la normal rumiación acerca del pasado o el futuro”.

Otra forma de meditar es con música clásica. Es una forma de conectar con nuestra parte divina, estando en actitud meditativa escuchando música, como si el compositor nos estuviera hablando y nosotros solo escucháramos. A lo largo de estas páginas menciono varios compositores que fueron capaces de conectar con el Buda de oro y que nos regalaron grandes obras. Sugiero para una máscara en particular que escuche antes que nada la música del compositor que tenía su propia máscara. Después, la máscara de los compositores de su triángulo en particular, 3/6/9, 1/7/4 o 2/5/8. Por ejemplo, si he llegado a la conclusión de que mi máscara es la del introvertido 5, me vendrá bien escuchar música de Chopin (5), de Mozart (2) y de Brahms (8).

Este alimento es equivalente a lo que en la cocina profesional se denominan “fondos”. Según Ferrán Adriá, los fondos son la base de la alta cocina. Igualmente, la meditación es la base de todos los platos que queramos preparar.

Con la meditación podemos vernos a nosotros mismos con perspectiva, parar la máquina incesante de pensamientos y de emociones que generamos para mirar el vacío, al silencio. Entonces podremos escuchar y mirar más allá de nuestra máscara, de nuestras creencias, estados de ánimo y motivaciones, podremos liderar-nos y liderar a otros con confianza en la vida, con fe en lo que estamos haciendo.

La enseñanza para el líder: medita con asiduidad.

Alimento 3. Observación de la pasión/estado de ánimo. Según el Eneagrama, el niño se queda anclado desde su más tierna infancia en un estado de ánimo específico, una emoción dominante que le acompaña toda la vida y que, en términos del Eneagrama, se denomina pasión.



Cada máscara tiene su pasión o estado de ánimo. Descubrirla y conocerla es una liberación para el alma. Es complicado que la máscara se observe a sí misma y que descubra sus reacciones automáticas ante distintas situaciones. Por esa razón necesitamos una guía, un modelo que nos oriente y que desmonte nuestra máscara. Este libro pretende ser ese guía.



A veces es un poco doloroso observarnos en nuestros comportamientos automáticos y cómo esto nos impide liderarnos, pero también es la llave a una vida más plena y en contacto con nuestra naturaleza.

“Es la pasión la que convierte a cada personalidad en firmemente estructurada y, sin duda, predecible; aunque, en algunos casos, el impulso de la pasión puede estar oculto, pero activo detrás de la escena, alimentando todos los patrones de la personalidad”. Dhiravamsa, 1998.

El primer paso para este autodescubrimiento de la máscara es conocer nuestra emoción inicial. Así, saber que tenemos una orientación al miedo (máscaras 7, 5 y 6), a la carencia (2, 3 y 4) o a la rabia (1, 9 y 8) es el comienzo. Una vez que estamos situados, hemos de conocer el matiz de cómo se manifiesta en nosotros esa orientación al miedo, a la carencia emocional o a la rabia: estamos en rebeldía ante ella, la tapamos, o bien la asumimos y nos quedamos pegados.

Si observamos la naturaleza vemos que los animales tienen varias reacciones ante un peligro: atacan, lo ignoran o bien bajan la cabeza y reconocen el dominio del otro. Esto nos define 9 caracteres. En un mundo ideal, cada persona podría ser capaz de comportarse según estos 9 caracteres sin discriminar; sin embargo, asumimos una máscara u otra dependiendo de nuestra emoción inicial y de la forma en que interactuamos con ella.

Cuando percibimos que una máscara en concreto es la nuestra, es como encontrar tu silla en un teatro; es la silla que estaba ahí para ti, esperándote. Aquí el trabajo es observar cómo actúa esta máscara de forma inconsciente, cómo te boicotea, cómo te mantiene atado a una cárcel de condicionamientos y de patrones fijos y a menudo dolorosos.

Una vez descubierta nuestra máscara, suele ser bueno fluir prestando atención a lo que nos pasa en el aquí y ahora al integrar nuestra emoción primigenia. Es decir, independientemente de que estemos pegados a esa emoción inicial, la ignoremos o nos pongamos en rebeldía ante ella, nos viene bien transitar por esa emoción de una forma sana y proactiva. En lugar de estar pegado, la integro; en lugar de ignorarla o de ponerme en rebeldía, la miro; y, en todos los casos, sigo adelante, a ver adónde me lleva. De esta forma evito quedarme atascado intentando controlar lo que me pasa y voy fluyendo y siendo flexible ante los avatares de la vida.

Veamos el ejemplo del orgulloso 2. Un conflicto emocional le puede generar una sensación de carencia, de tristeza o de soledad; entonces su reacción automática consiste en ponerse en rebeldía ante este estímulo y colocarse por encima de lo que le está pasando, para no sentir el dolor; esto es bueno que lo observe y descubra que no es una respuesta funcional.

Así, lo que le viene bien es observarse, indagar en lo que le está pasando y asumir esa emoción. De esta forma puede descubrir qué carencia o necesidad está detrás; una vez que ha descubierto la intención de esa emoción, puede decidir si hacer algo o bien ignorarla. En este caso, conectar con la carencia y la tristeza le viene bien al orgulloso para bajarse un poco y mostrarse más humilde ante la vida. Una vez que lo haga, será capaz de proporcionar una respuesta más funcional que la de ponerse orgulloso, lo que le permitirá liderarse, tomar decisiones con sentido y ser más feliz.

Si la máscara es la del estafador 7, ante un estímulo que le genera conflicto, esta máscara suele responder planificando y yendo hacia adelante para huir del miedo. Puede trampear, seducir y manipular para evitar entrar en lo que presupone como doloroso.

Le puede venir bien observar e interiorizar qué miedo está detrás de ese conflicto. Una vez que haya indagado en la información que ese miedo le está dando, puede decidir si ignorarlo o hacer algo con él, teniendo muy presente cuál es la respuesta más adecuada y funcional.



Como último ejemplo, si la máscara es la del conformista 9, es probable que, ante un conflicto, ponga la cabeza debajo de la tierra como un aveSTRUZ.

Además de observar cómo se pone por debajo en el conflicto, cómo se esconde y cómo se olvida de sí mismo, le viene bien sacar esa rabia para fuera y ver qué hay ahí para él. Qué le dice esa rabia; después podrá decidir si esa emoción genera alguna acción o bien prefiere ignorarla.

Claro que para el orgulloso 2 es complicado observar sus carencias, para el estafador 7 mirar su mundo interior y para el conformista 9 sacar su rabia, pero desde luego es un alimento claro y definido en este camino del líder. Veremos este tema más adelante, cuando nos refiramos a cada una de las máscaras.

Enseñanza para el líder: para tomar decisiones adecuadas, conóctete a ti mismo.

Alimento 4. La virtud/actitud. Para hacer crecer nuestra alma, para poder conectar con nuestra semilla sagrada, quebrar nuestra coraza de estuco y mirar al Buda de oro hemos de trascender nuestro estado de ánimo y asumir una determinada actitud. Esta actitud se denomina virtud en términos del Eneagrama y son 9, una para cada pasión.



Así pues, cada máscara tiene su particular pasión o estado de ánimo que se corresponde con un alimento específico, que es la actitud adecuada de cada quién. Por ejemplo, la máscara del estafador 7 tiene la gula como pasión y necesita desarrollar la virtud de la sobriedad; la avaricia es la pasión del introverso 5, que necesita desarrollar la virtud del desprendimiento,... En las páginas siguientes iremos desarrollando estos tipos de alimentos para cada máscara.

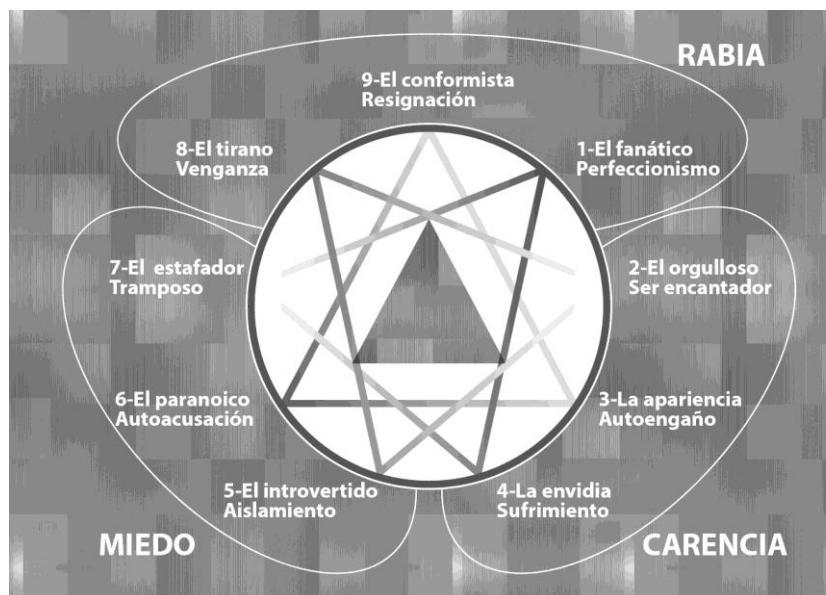
De esta forma, somos capaces de transitar desde nuestro estado de ánimo fijo a la actitud apropiada. Esto supone pasar de una emoción fija, anclada en nuestra máscara, a una actitud más apropiada, para que nuestra alma crezca y se fortalezca. **Al hacerlo, tomamos la iniciativa de lo que nos está pasando y no nos ocultamos detrás de una emoción fija. De esta forma, seremos capaces de gestionar los acuerdos y los conflictos con la actitud adecuada.**

La enseñanza para el líder: desarrolla la actitud/virtud que se corresponde con tu máscara.



Alimento 5. Desmontando los juicios. Cada estado de ánimo o pasión de cada una de las máscaras tiene unos juicios específicos sobre la realidad, sobre sí misma y sobre los demás que le impiden mirar de una forma limpia y le llevan a responder de forma automática ante los avatares de la vida. Estos juicios convierten a la máscara en una caricatura de sí misma, en una máquina con programas antiguos en una sociedad cambiante y en evolución; impiden que podamos reaccionar de forma efectiva ante lo que se nos van presentando, y nos tienen atados a respuestas fijas y en muchos casos obsoletas.

Podemos llegar a pensar que nuestros juicios sobre nosotros mismos, sobre los demás o sobre el mundo nos facilitan la vida. Al contrario, suelen ser los causantes de nuestras desgracias, desencuentros y fracasos, aunque a menudo también de nuestros éxitos. Sin embargo, en un mundo regido por la incertidumbre, unos juicios fijos llevan a más de lo mismo, a repetir patrones del pasado y a vivir encorsetados en una camisa de fuerza que nos condiciona y limita la respuesta que podemos dar a los retos que el entorno nos propone.



Según la física moderna, al observar un electrón sabemos que estamos modificando su trayectoria y su posición. De la misma manera, al observar nuestros juicios y verlos como perspectivas de la realidad, y no como la realidad misma, modificamos quiénes estamos siendo y también estamos modificando nuestras respuestas. **Así ganamos en poder personal que nos permite liderarnos y liderar a otros con más conciencia y fluidez.**

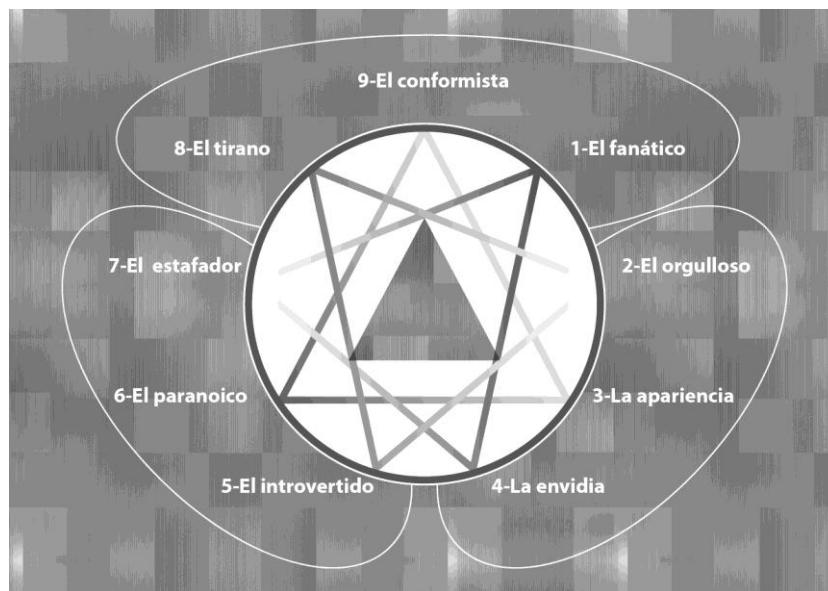
Estos juicios —denominados fijaciones en el Eneagrama— encierran la semilla dentro de una cárcel de ideas fijas o prestadas que limitan el movimiento y alejan la máscara de la realidad. Descubrir estas creencias, estas asunciones, lleva a la máscara a perder fuerza y a permitir que la semilla crezca y se fortalezca, viviendo una vida más auténtica, a vivir en el aquí y ahora, disfrutando de una libertad sin cadenas ni ataduras.

De esta forma, somos capaces de transitar de nuestros objetivos a la intención. Es pasar de los juicios de nuestra máscara a la intención de nuestra alma; así ganamos en confianza y fe.

La enseñanza para el líder: conoce tus juicios y no te apegues a ellos.



Alimento 6. La integración. Las 9 máscaras se agrupan en tríos y cada trío se corresponde con un ámbito concreto de la vida. En este sentido, el tirano 8, la conformista 9 y la fanática 1 (las tres máscaras de la parte superior) ven el mundo desde una perspectiva instintiva; son máscaras corporales. El orgulloso 2, la apariencia 3 y la envidia 4 (las tres máscaras de la derecha) ven el mundo desde una perspectiva emocional; son máscaras emocionales. El estafador 7, el paranoico 6 y el introvertido 5 (las tres máscaras de la izquierda) ven el mundo desde una perspectiva mental y son muy mentales y lógicas; son más bien planificadores.



Normalmente las máscaras trabajan en dos ámbitos específicos de la realidad y no en los tres ámbitos a los que nos hemos referido.

El estafador 7 se suele mover en el ámbito de planificar lo que quiere hacer (mental) y la acción de hacerlo (instintivo, acción), pero no le gusta entrar en sus emociones o las de los que le rodean. El paranoico 6 se mueve entre su cabeza y sus emociones, pero duda y se queda sin hacer. El introvertido 5 se queda en su cueva reflexionando y mirando sus emociones involucradas, pero sin mucha acción.

El orgulloso 2 se mueve en el ámbito del impulso que le da la emoción y la acción, pero no le gusta la reflexión. La apariencia 3 se va rápidamente a la acción sin pasar por la planificación y la envidia 4 se queda pegado en la emoción y, de cuando en cuando, se va a la cabeza a planificar, a soltar presión y a disfrutar sintiéndose especial, pero sin irse al 1, a la acción correcta.

El fanático 1 está en la acción y, en lo que gana, pero soslaya los talentos y la creatividad que le supone abrirse a la planificación; por esta razón el fanático se pone en ocasiones muy quejica. El conformista 9 se va a la duda, y a planificar, olvidándose de sus emociones y de sus intereses. Finalmente, el tirano 8 está en la acción y en meterse en su cueva a planificar estrategias, pero no entra en las emociones propias o ajenas.

Eneagrama Integrativo significa que integramos el aspecto instintivo o corporal con el emocional y con el mental. Así, si una máscara ve el mundo desde una perspectiva emocional (el orgulloso 2, por ejemplo), le vendrá bien añadir no solo la acción que le dispara el impulso emocional que tiene, sino pasarse antes por la reflexión para mejorar su visión de la realidad.



Tenemos tres triángulos que integran estos tres aspectos de la realidad: lo mental, lo emocional y la acción. Son los triángulos 3/6/9, 2/5/8 y 1/7/4. Este es un camino claro de liderazgo para cualquier máscara, no tanto para mirar lo sagrado de la existencia, sino para no meter la pata y responder de forma efectiva ante los retos de la vida.

Enseñanza para el líder: integra lo mental, lo emocional y la acción en todo lo que hagas.

Alimento 7. Integrando lo instintivo. Según el modelo del Eneagrama, cada máscara tiene contaminado su mundo instintivo y se decanta por un instinto en detrimento de otro. Para entender este modelo hemos de pensar que lo instintivo tiene que ver con nuestro comportamiento como mamíferos, y que la mayoría de nuestros congéneres del reino animal tienen el instinto mucho mejor desarrollado que nosotros. Como que nuestra parte humana, pensante, anula nuestra parte instintiva y ahí nuestra semilla sagrada acaba un poco desconectada de su madre, la Tierra.

Si observamos unos papiones —que tienen sistemas sociales bastante parecidos a los de los humanos primitivos— observamos que hacen tres tipos de actividades, todas ellas de forma instintiva. Comer y sobrevivir en un entorno de seguridad es uno de los tres instintos básicos: vemos cómo vagan en grupos buscando insectos bajo las piedras, desenterrando raíces y tubérculos y cazando animales de tamaño pequeño o medio. En el Eneagrama este es el instinto de conservación y habrá máscaras que lo tienen como dominante; se preocupan por su seguridad, con tenerlo todo bajo control, con tener la subsistencia asegurada, un buen sueldo, una casa, una pensión, un grupo donde sentirse protegido,...

Algo instintivo también es relacionarse. La comunicación desempeña un papel esencial en las manadas de papiones: emiten diferentes sonidos, que tienen un significado específico. El acicalamiento es habitual y tienen excelente vista y olfato. El período de lactancia dura ocho meses y es habitual que un macho puede asociarse con una hembra y, por tanto, convertirse en un “padrino” para sus hijos durante sus dos primeros años de vida, aunque el macho no sea el padre. En caso de que la madre muera, el padrino puede asumir el papel de padrastro. En el Eneagrama, este instinto se llama sexual o relacional y las máscaras que lo tienen como dominante se preocupan mucho por relacionarse con el otro, les gusta mucho la cercanía y la intimidad.

El tercer instinto es el social. Las familias de los papiones están jerarquizadas entre ellos, de modo que incluso una hembra de una familia de bajo rango debe subordinarse a los jóvenes de una familia de rango superior. El poder está en manos de un macho adulto; le siguen los machos cercanamente emparentados con él, que cooperan para dirigir la marcha del grupo; por debajo están los machos no emparentados, los jóvenes, las hembras y sus crías. Los individuos de sexo femenino, a su vez, se ordenan en una escala jerárquica de carácter matriarcal. Este instinto se llama social en el Eneagrama y las máscaras que lo tienen como dominante priorizan su relación con el mundo; hay una búsqueda de poder y de posicionamiento, a menudo en exceso.

La máscara tiene que ver con la personalidad, carácter o ego y el subtipo tiene que ver con la forma en que esa máscara se relaciona con su entorno. Así, cada máscara tendrá tres formas distintas de expresarse en el mundo, según tenga como dominante el instinto de conservación, el sexual o relacional y el social. De esta forma, nos encontramos con 27 máscaras distintas (9 eneatipos x 3) que difieren mucho entre ellas. Por ejemplo el orgulloso 2 con el instinto social como dominante no se parece mucho a un orgulloso que tiene como prioritario el instinto sexual o relacional.

El alimento aquí está en equilibrar estos tres instintos y fluir de forma más efectiva en la vida. De esta forma, los que están muy enfocados en la conservación y en la seguridad, les viene



bien relacionarse más con los demás y mirar a la sociedad y a su posicionamiento. Los que están muy enfocados en las relaciones, les viene bien mirar a su seguridad y a su posicionamiento y los que están muy enfocados en el poder y en lo social les viene bien tener relaciones más cercanas y, en ocasiones, preocuparse por su subsistencia y la seguridad.

Al hacerlo de esta forma, el líder gana en determinación, ya que concentra el foco a través de las tres motivaciones principales: el logro (tarea, conservación), la relación y el poder (posicionamiento, social).

Enseñanza para el líder: equilibra tu motivación de tarea con la de relación y la de posicionamiento.

Hasta aquí hemos visto los alimentos ecológicos, hay alimentos contundentes que precisan de mucha digestión y también hay platos ligeros. Hay que saber combinarlos adecuadamente para ganar poder e influencia personal en un mundo de incertidumbre. **Un líder es como un cocinero que antes de ofrecer estos platos los ha de conocer bien y haberlos disfrutado.**

Hay quien cocina siempre lo mismo, siguiendo las recetas de su abuela o de un popular libro de cocina y hay quien cocina desde lo más profundo de su alma, desde el amor y la fluidez. Ambas formas de cocinar son válidas. Hay cocineros creativos y hay cocineros de recetas. Lo que está claro es que ambos han de comer previamente lo que cocinan y han de conocer bien los ingredientes.



MÁSCARA 1. EL FANÁTICO. CARACTERÍSTICAS.

El tipo racional, idealista, de principios, determinado, controlado y perfeccionista



Sentimiento de identidad: soy razonable, objetivo.

Estado de ánimo/pasión: la ira. Es un oponerse, una actitud crítica. Es un estar en contra no solo del mundo externo, sino también del mundo interno.

Creencia/fijación: Perfeccionismo. Adoptó desde la infancia una posición de que todo hay que mejorarlo, el respeto es más importante que el amor.

Posición: he de hacer las cosas de forma correcta y ser correcto.

Contexto: El contexto siempre se puede mejorar.

Trayectoria: Buscando un mundo perfecto

Actitud/virtud: Serenidad. Es un estar abierto a lo desconocido de manera confiada.

Subtipos; Preocupado, Vehemente, Rígido.

Comportamientos no efectivos	Talentos
<ul style="list-style-type: none">• Perfeccionista en exceso.• Reactivo. Demasiado crítico• Defensivo si es criticado• Autoexigente. No suele ser consciente de la rabia interna.• Demasiado enfocado en el detalle.• Tendencia a la dominación. Altivo, desdeñoso.• Controlador y exigente	<ul style="list-style-type: none">• Lidera con el ejemplo• Busca la calidad• Persigue la perfección• Organizado, disciplinado.• Consistente• Concienzudo• Objetivo, práctico

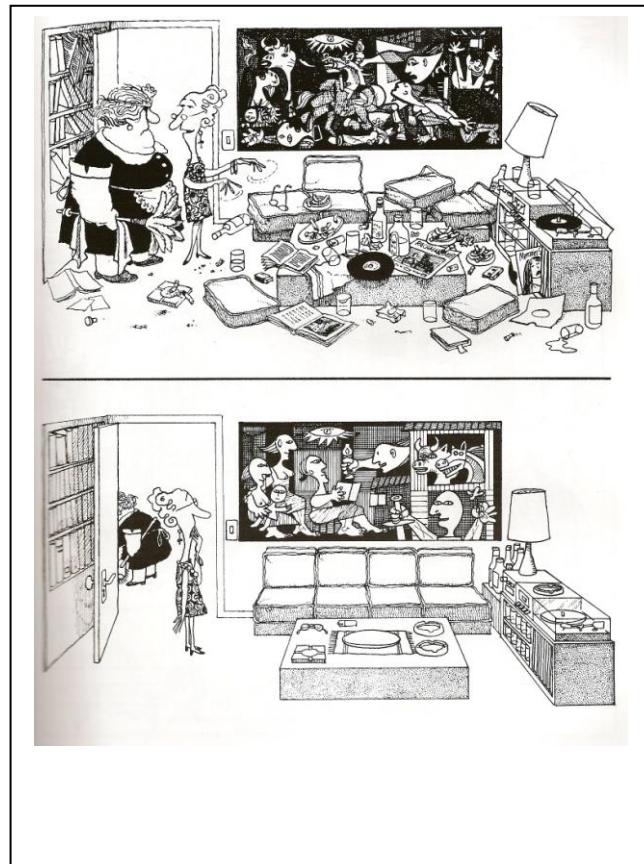
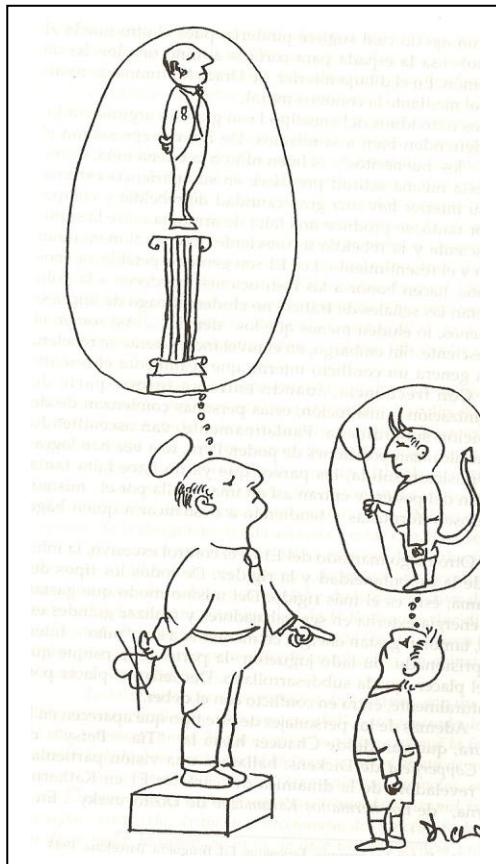
Creencias limitantes:

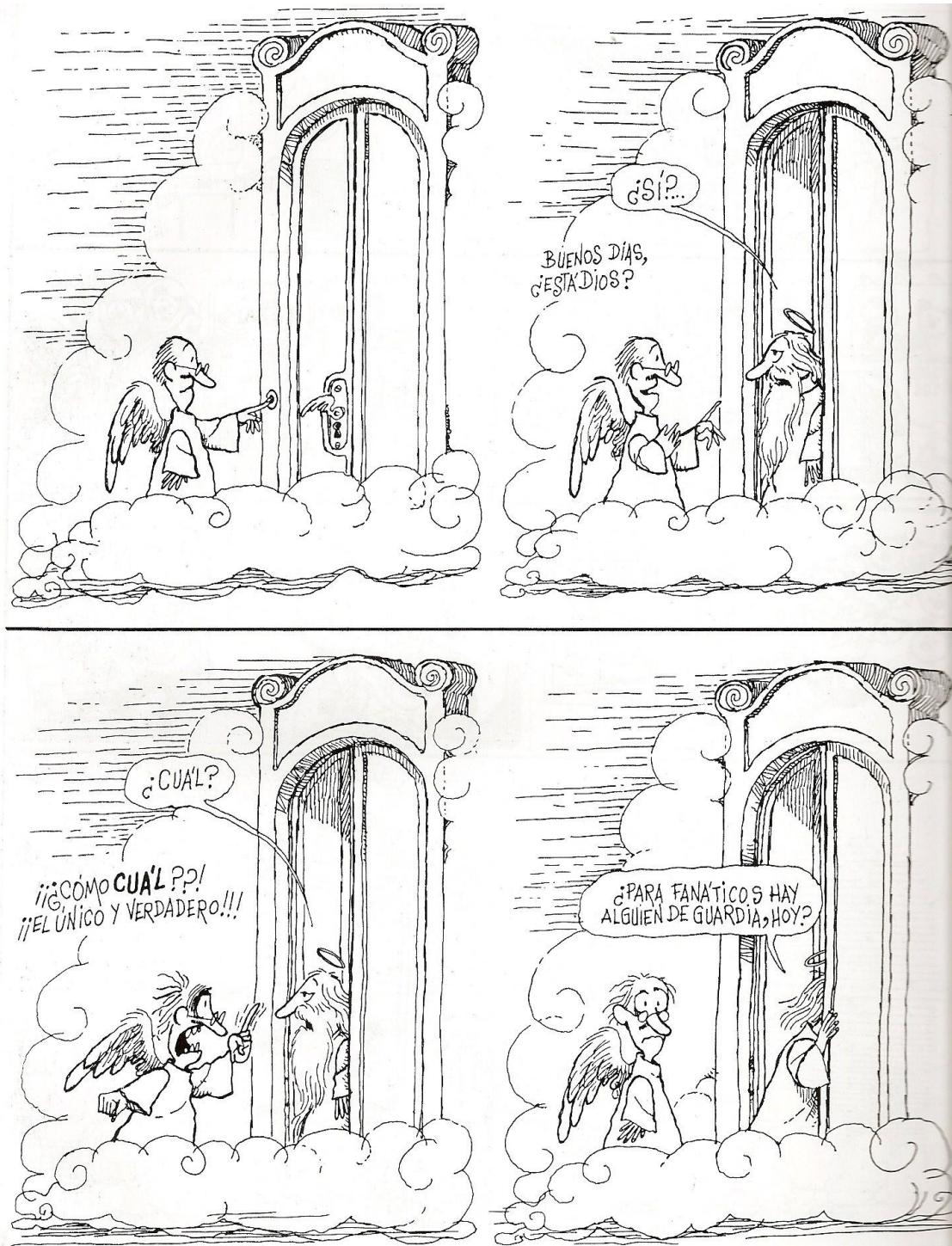
- Soy inadecuado. He de crear mis propias reglas y ser correcto.
- No se puede confiar en la gente, he de tomar las riendas para que las cosas se muevan.
- El mundo tiene un orden natural, yo sé cuál es.

"Mediante la crítica intelectual, no sólo se expresa la ira, sino que se la justifica y racionaliza, y con ello, se niega. Los reproches morales son otra forma de desaprobación perfeccionista y no sólo expresiones de ira, sino una forma de manipulación al servicio de una exigencia no reconocida, por el cual el "yo quiero" se transforma en "tú deberías"". C. Naranjo.



CARICATURAS. DIBUJOS







SI ERES UNO, ESTARÁS DE ACUERDO CON LA MAYOR PARTE DE LOS SIGUIENTES ENUNCIADOS:

1. Me esfuerzo mucho por corregir mis fallas.
2. A menudo me molesta que las cosas no marchen como debieran.
3. Odio malgastar el dinero.
4. Con frecuencia me enfado conmigo mismo por no hacer mejor las cosas.
5. A menudo el defecto final arruina el conjunto.
6. Me cuesta relajarme y estar alegre.
7. Con frecuencia mis propias críticas y las de otros pululan en mi cabeza.
8. Parece que me preocupo más que otros.
9. Casi me siento obligado a ser honrado.
10. A veces siento en mi mismo un toque puritano.
11. Para mí, es importante actuar correctamente.
12. Frecuentemente siento que el tiempo pasa deprisa y que queda demasiado por hacer.
13. Siento la necesidad de responsabilizarme de la mayor parte de mi tiempo.
14. Es fácil que sea, a ya lo soy, una persona escrupulosa.
15. Me es fácil identificarme con los luchadores contra el mal.
16. Si algo no está bien, realmente me molesta.
17. Me siento casi compelido a mejorarme a mí mismo y lo que hago.
18. Me da la sensación de que tengo que ser perfecto para que otros me amen o me aprueben.
19. Con frecuencia me siento frustrado porque ni yo ni los demás somos como debiéramos.
20. Parece que veo todo en términos de correcto o equivocado, bueno o malo.



LA MÁSCARA 1

Les mueve una cierta ira interna que les ayuda a convertirse en los “censores del sistema.” Son correctores, están en una actitud de corregir a los demás.

Un poco fundamentalistas, a la caza del error aunque se pierden en el detalle. Creen que los demás son muy imperfectos aunque ellos se critican mucho. Es un no aceptar el mundo interior ni tampoco el exterior, es como un querer vivir un mundo perfecto, ideal.

Carácter bastante policial, de la ley y el orden. Se creen buenas personas aunque acumulan sarcasmo, ironía y resentimiento que puede desembocar en agresividad. La cólera la suelen descargar a través de la crítica dirigida hacia los demás.

Movidos por la idea del poder, de tener razón, les gusta una buena causa por la que pelear. Las causas han de ser siempre elevadas.

Son buenos supervisores y administradores; no hay mucho espacio para lo lúdico. Suelen tener actitudes paternalistas y moralistas.

Para ellos, el deber y el placer están reñidos.

Subtipos. Videos y música.

S. El subtipo social

RÍGIDO

1. **Boston Legal**
2. **The Heat**
3. **Juego de Tronos, 2 cortos.**
4. **La dama de hierro**
5. **Como agua para chocolate**

MÚSICA

1. Bach. Matthäuspassion
2. Bach, Toccata and Fugue in D minor, organ

C. El subtipo conservación,

PREOCUPADO

1. **Gran Torino**
2. **La extraña que hay que ti**
3. **Pantaleón y las visitadoras**
4. **The way**

R. El subtipo sexual o relacional

VEHEMENTE

1. **Lutero**



LOS SUBTIPOS

El subtipo conservación, se preocupa más por la seguridad, por su área de control. Se enfoca en los recursos, el dinero, las tareas...

- **Son perfeccionistas: rígido, preocupado, moralista, frío, bienintencionado.**
- El subtipo conservación les hace preocuparse antes que nada por ellos mismos y su entorno inmediato, ese es su foco desde el instinto, hacer las cosas bien.
- **Les preocupa equivocarse.** Son más bien hombres del saber que del poder.
- Son muy previsores, programan y planifican para tener todo bajo control.
- Pantaleón, Paul Lewiston, Walt Kowalski, Tom Avery.

El subtipo sexual o relacional se preocupa por conectar con los demás, con otras personas. No es tanto la sexualidad sino llegar a tener intimidad y/o complicidad en el trato con otras personas.

- **Son perfeccionadores.** Se pueden definir también como avasalladores, intensos, dominantes, arrogantes e impacientes. En ocasiones vengativos y peleones.
- Es un luchador. La vehemencia es un perfeccionismo en el trato con el otro
- El subtipo sexual pone fuera toda esa pasión que tiene: En la sexualidad hay una mezcla entre el placer y lo agresivo.
- **Lutero.**

El subtipo social se preocupa más por la jerarquía en su área de influencia, por su visibilidad, su posicionamiento en la sociedad y cómo desenvolverse en ella.

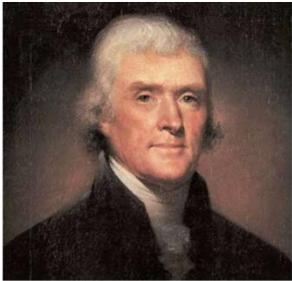
- Hacen mucho esfuerzo para que la realidad se acomode a lo que ellos quieren. Se sienten dueños de la verdad. Se fijan mucho en lo que los otros hacen mal (según él, claro).
- **El predicador, el maestro, el moralizador, el cruzado, el que lleva razón. Tiene dificultad en adaptarse a los demás y busca que los demás se adapten a él.**
- **Irradia superioridad**, así se garantiza el dominio. En ocasiones frío, estirado, arrogante, despectivo, hipócrita, tímido, exigente, superior, aristocrático, sádico. Una forma de manipular.
- Tywin Lannister



SUBTIPO CONSERVACIÓN. PREOCUPADO



J.S. Bach



Jefferson



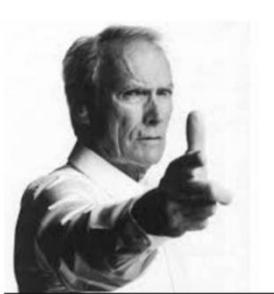
Confucio



Mr. Spock



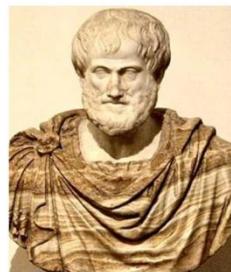
Victor Hugo



Clint Eastwood



Srta. Rottenmeyer



Aristóteles



74

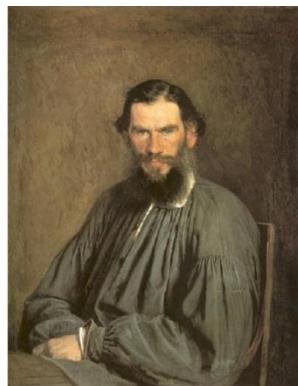
Confucio: "El hombre superior gusta de ser lento en palabras, pero rápido en obras". "Exígete mucho a ti mismo y espera poco de los demás. Así te ahorrarás disgustos".

Aristóteles: "Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo". "La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica".

V. Hugo: "La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo". "La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano". "Las que conducen y arrastran al mundo no son las máquinas, sino las ideas".

T. Jefferson: "La vida carece de valor si no nos produce satisfacciones. Entre éstas, la más valiosa es la sociedad racional, que ilustra la mente, suaviza el temperamento, alegra el ánimo y promueve la salud". "No hay un rey que, teniendo fuerza suficiente, no esté siempre dispuesto a convertirse en absoluto".

SUBTIPO SEXUAL. VEHEMENTE



Tolstoi

Lutero



San Ignacio de Loyola



Katharine Hepburn



Noam Chomsky

L. Tolstoi: "He adquirido la convicción de que casi todos eran hombres inmorales, malvados, sin carácter, muy inferiores al tipo de personas que yo había conocido en mi vida de Bohemia militar. Y estaban felices y contentos, tal y como puede estarlo la gente cuya conciencia no los acusa de nada".

M. Lutero: "Tengo tres perros peligrosos: la ingratitud, la soberbia y la envidia. Cuando muerden dejan una herida profunda."

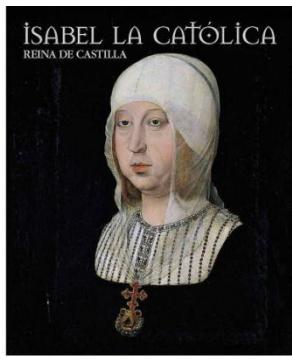
I. de Loyola: "No tener moderación muchas veces es causa de que el bien se convierta en mal y la virtud en vicio". "Debemos estar siempre dispuestos a creer que lo que nos parece blanco es en realidad negro, si la jerarquía de la Iglesia así lo decide".

Katharine Hepburn: "Actuar es el menor de los talentos. No olvides que nunca te darán un Nobel por ello y que Shirley Temple lo hacía perfectamente con cuatro años". "Ignoraba totalmente que fuéramos el sexo débil". "No creo en el matrimonio. Amar, honrar y obedecer es muy poco práctico. Si lo fuera, no tendrías que firmar un contrato".

SUBTIPO SOCIAL. RÍGIDO



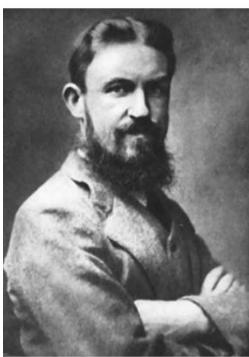
B. Russell



Milton



M. Fraga



B. Shaw



Hillary Clinton



Margaret Thatcher

76

B. Shaw, vegetariano: *“Un hombre de mi intensidad espiritual no come cadáveres”*.

B. Russel: *“Gran parte de las dificultades por las que atraviesa el mundo se deben a que los ignorantes están completamente seguros y los inteligentes llenos de dudas”*. *“Lo más difícil de aprender en la vida es qué puente hay que cruzar y qué puente hay que quemar”*.

John Milton: *“Es mejor reinar en el infierno que servir en el cielo”*. *“No creo en la casualidad ni en la necesidad. Mi voluntad es el destino”*. *“El que se alaba a sí mismo siempre encuentra quien se ríe de él, lo cual no es cómico sino trágico”*. *“Todos los caminos me llevan al infierno. Pero ¡si el infierno soy yo! ¡Si por profundo que sea su abismo, tengo dentro de mí otro más horrible!”* *“¿Qué es el pueblo sino un confuso rebaño, una turbamulta heterogénea, que exalta las cosas más vulgares?”*

Margaret Thatcher: *“No soy una política de consenso. Soy una política de fuertes convicciones”*. *“No me importa cuánto hablan mis ministros, siempre y cuando hagan lo que les digo”*. *“Nadie se acordaría del buen samaritano si sólo hubiera tenido buenas intenciones. También tenía dinero”*.



CAMINOS DE DESARROLLO

Tu pérdida de confianza puede estar en la sensación o convicción de que algo anda mal en ti mismo. Esta dificultad te sitúa en la búsqueda de imperfecciones e intentas mejorarte.

Así, **“a menudo tienes una actitud de comparar, juzgar y criticarte, una actitud obsesiva y compulsiva para cambiarte a ti o a la experiencia”**. Almaas.

Es bueno para ti mirar la realidad sin tantos juicios previos; la perfección no se basa en una opinión, un punto de vista o una valoración. Cuando recuperes la confianza, descubrirás que la realidad está simplemente bien cuando tu perfección sea como un espejo claro, sin esos juicios.

Tu ilusión en la vida está en creerte que los juicios que realizas de la realidad son definitivos y decisivos; esos juicios pueden ser útiles en algunos casos pero es bueno que los veas de forma relativa, no absoluta.

La vida fluye y lo que está mal, cambia constantemente y hagas los cambios que hagas, nunca eliminarás la sensación de que algo anda mal. Crees que tienes iniciativa pero no eres consciente de que esa iniciativa surge para tapar esa falta de confianza en la vida y se basa en la ilusión de la perfección.

El amor que te viene bien desarrollar es el empático, mirar más al otro, respetarle, ponerte en sus zapatos y pensar que su mundo es tan válido como el tuyo; no pensar tanto en lo que debe o no debe ser. Te crees muy importante y valoras mucho el respeto; sin embargo, valoras más una idea, un concepto de perfección antes que el otro en sí mismo. Ser más compasivo con los demás y abrir tu corazón en lugar de estar tanto en la razón te viene bien.

También te viene bien pensar en lo lúdico de la vida, en sus placeres, y permitírtelos. Darte placer, disfrutar de las pequeñas cosas, ser un poco más hedonista de lo habitual.

El respeto también significa mirar al mundo como algo muy grande, y tú muy pequeño, y eso también es perfección. El mundo está bien como está y no hace falta arreglarlo, eso significa respetar el orden, aunque no lo entiendas. Date cuenta de que tu máscara no es tan perfecta como te piensas; es mejor para ti mirar la perfección de tu alma y del Buda de oro.

La ira es ciega. Traduces esa ira interior en una mirada al mundo muy perfeccionista. Te olvidas de ti con esa mirada a un mundo que ha de ser perfecto.

La rabia es tu emoción principal desde la infancia, ante la que te rebelas. Esa rabia es la que te hace creer que tomas la iniciativa en tu particular búsqueda de la perfección. Te niegas la posibilidad de expresar la rabia y la cubres con una capa de razón y de acción. Te vendrá mejor conectar con esa rabia y ver qué hay ahí para ti, qué te quiere decir, qué emoción te mueve para valorar ignorarla o hacer algo con lo que te inspire.

Meditando, te viene bien conectar con ese crítico interno una vez que hayas sido capaz de **“separar la cabeza del principio, así como el despertar del corazón”**. Dhiravamsa, 1998. Reconocer ese crítico y ponerle conciencia te lleva a descubrir el motor que te incita a la acción desde una actitud de tener que mejorar las cosas; estar en contra de lo que hay, en nombre de lo que debería ser. Conecta con tu cuerpo, entrando en una actitud de centramiento, sosteniendo lo que va surgiendo en tu interacción con el otro y con el sistema. La serenidad es un catalizador para que puedas desbloquear tu rigidez. Supone dejar las cosas en paz, dejar que lo imperfecto no tenga que ser perfeccionado; así la iniciativa en las cosas que se te presentan está conectada con las leyes de la naturaleza, no con tu ira.



Un estado de serenidad es lo contrario a tu estado habitual, que es agitado; lo contrario a empujar el río es dejar las cosas en paz. La actitud de la serenidad tiene mucho que ver con la aceptación. Dejar que lo imperfecto no tenga que ser perfeccionado. Serenidad ante lo caótico. La serenidad tiene un sentido de aceptación. Hacer frente a muchas cosas sin agitarse.

Se trata de comprender los puntos de vista de los otros con una actitud más amorosa. Desde la serenidad tendrás un sentimiento de dulzura al comprender a los demás y entender que no has de corregir lo que hacen. Desde la confianza en la vida, respetas al otro y lo valoras.

Esa idea tuya de que hay que mejorarlo todo te lleva a un sobreesfuerzo en la vida, como si tuvieras que llevar mucha carga. Crees que tienes mucha determinación pero está asentada en unos valores erróneos. Niegas el placer y lo lúdico. Das más importancia al respeto que el amor. No aceptas la realidad como es. Piensas que hay que ser digno, comedido y controlado.

Con tantos juicios en mente, tus objetivos son un producto de esos juicios y eso te enfoca en un mundo perfecto, que solo existe en tu imaginación. No serás capaz de salir de tu pequeña cárcel de buenos propósitos.

Te viene mejor pensar en términos de “perspectivas sobre la realidad de las cosas” y pensar que tu propio juicio no es al fin y al cabo más que una perspectiva, y que hay otras. La comprensión de la realidad solo viene cuando sumamos distintos puntos de vista; así enriquecemos nuestro futuro. Esta mirada global te permite darte cuenta que tu determinación por mejorar las cosas no está apegada a la realidad ni tampoco es efectiva.

Además, darte cuenta de que serás más feliz si acabas pensando que “todo ya es perfecto”. Desarrollar la capacidad de ver las cosas incluso en su imperfección como algo bello. Ser menos juez de ti mismo. Abandonar el fiscal demandante. Preocuparte menos por la forma y permitirte ser lo que internamente reprobas. Desde este pensamiento alternativo, es posible que llegues a conectar con tu intención más profunda, más allá de tus juicios de luchar por un mundo ideal que nunca llegará.

Integrar tu máscara 1 en el triángulo 1/7/4 es lo que te conviene para tener más poder e influencia personal. Normalmente tienes el impulso de actuar y te paras a analizar qué hay ahí para ti, cómo puede mejorar las cosas, lo que vas a hacer, y de ahí vuelves a la acción. Te viene bien conectar con tu cuerpo, con tu instinto, desde la serenidad, y desde ahí abrirte a la libertad de la máscara 7. Darte cuenta de que cada impulso que tengas tiene un montón de alternativas y de posibilidades; muchas perspectivas se abren ante ti. Entonces puedes indagar en tus emociones (4) para conocer qué necesitas y así conectar con el compromiso más allá de reglas y estereotipos.

Escuchar música de Bach en actitud meditativa te viene bien. Conectar con tus sentimientos escuchando a Tchaikovsky y sentirte liberado a través de Schumann o de Liszt es algo que te puede dar muchas satisfacciones.

Una vez que abandones a ese fanático que te controla, tendrás una mirada global de los temas que te interesan, desde la confianza, descubrirás que se abren ante ti muchas elecciones distintas, donde antes solo había una. Una vez que seas capaz de mirar al otro con respeto, surgirán apoyos que no habías previsto en tu futuro emergente. Ya no has de pensar solo en términos de estructura, puedes abrir el foco y vislumbrar un mundo más generoso que el tuyo propio.

Finalmente, si has descubierto que tienes un subtipo más desarrollado que otro:

- Si eres de subtipo conservación te preocupas más por la seguridad, por tu área de control. Eres más bien preocupado y eres un poco perfeccionista.

- Si eres de subtipo sexual o relacional te preocupas por conectar con los demás, con otras personas. Eres vehemente y un poco perfeccionador.
- Si eres de subtipo social te preocupas más por la jerarquía en tu área de influencia y cómo desenvolverte en ella. Eres rígido y vas un poco de perfecto.

Intenta equilibrar las cosas añadiendo acciones a lo que haces, para poder estar más equilibrado. Así, si eres tipo preocupado, te viene bien relacionarte más con los demás, y mirar un poco más al mundo. Si eres vehemente, te vendrá bien centrarte en tu seguridad, en ti mismo y también mirar tu posicionamiento en el mundo. Finalmente, si eres del tipo perfecto, te vendrá bien conectar con las personas de una forma más íntima y también preocuparte más por ti mismo y menos del mundo.