



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

Hay 9 máscaras principales. Aquí comenzamos por la máscara 4.

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 Caneti** que están más abajo en este documento.
- A continuación, puedes visionar un par de veces el video de Antonio Díaz-Deus 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 identificado@
- 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 insatisfacción de la propia suerte.

La insatisfacción de la propia suerte es una crítica injustificada de cuanto se recibe. El insatisfecho se comporta de la siguiente manera. Si un amigo le hace llegar una ración de un banquete, le dice al portador: "Me consideras indigno de tu sopa y de tu vino peleón, puesto que no me has invitado al festín." Cuando es besado por su amante, le manifiesta: "Me resulta extraño que tú me quieras con toda el alma." Se enoja contra Zeus no por falta de lluvia, sino por su tardía llegada. En el caso de que encuentre una bolsa en la calle protesta: "Esto si, pero un tesoro no lo he encontrado jamás." Cuando compra un esclavo a buen precio por haber regateado insistenteamente con el vendedor, se dice para sus adentros: "Me maravillaría que esté en buenas condiciones al ser tan barato." Al que le da la feliz noticia de que: "Te ha nacido un hijo", le replica: "Si añades que se me ha volatilizado la mitad de mi patrimonio, tendrás toda la razón." Después de haber ganado un proceso por unanimidad, reprocha a al autor de la defensa por haber omitido muchas pruebas. Tras haber obtenido un préstamo a su favor de parte de sus amigos, y habiéndole alguien aconsejado: "Alégrate", el responde: "¿Cómo es posible, si tengo que devolver a cada uno su dinero y, encima, estarles agradecido por haber sido objeto de su atención?"



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.

El Caldealágrimas

El Caldealágrimas va cada día al cine. No tiene por qué ser siempre una novedad, también le atraen los programas viejos, lo importante es que cumplan su objetivo y le arranquen un profuso caudal de lágrimas. Ahí sentado en la oscuridad e inadvertido, espera su plenitud. Estamos en un mundo frío y cruel, y si no fuera por esa cálida humedad en las mejillas, las ganas de vivir nos abandonarían. En cuanto empieza la efusión de lágrimas se siente reconfortado; inmóvil y sin pestañear, evita a toda costa enjugarse con el pañuelo, cada lágrima ha de prodigar su sabor hasta el final, y ya llegue hasta la boca o el mentón, ya logre deslizarse por el cuello y siga hasta el pecho, la acepta con recato y gratitud y sólo vuelve a levantarse después de un abundante baño.

La suerte no acompaña siempre al Caldealágrimas, ha habido épocas en las que dependía únicamente de su propio infortunio, y cuando éste no llegaba y se hacía esperar, mas de una vez pensó que se congelaría. Inseguro, deambulaba por la vida buscando una perdida, un dolor, una aflicción irrestañable. Pero la gente no siempre muere cuando uno quiere estar triste, la mayoría tiene siete vidas y aguanta. A veces cuando estaba pendiente de un suceso patético, una agradable sensación de laxitud iba invadiendo sus miembros. Y luego, cuando creía estar ya al borde, no pasaba nada, había desperdiciado mucho tiempo y tenía que buscar otra oportunidad, reiniciar el juego de la espera.

Muchas decepciones tuvo que sufrir el Caldealágrimas hasta comprender que a nadie le va tan mal en su vida como para que él quede contento. Probó entonces con muchas cosas, probó incluso con alegrías. Mas todo el que tenga cierta experiencia sabe que con lágrimas de gozo no se va muy lejos. Pero aun cuando inunde los ojos -lo que a veces sucede- no llegan propiamente a fluir, y en cuanto a la duración de sus efectos, es asunto de lo más lamentable. La rabia o la ira apenas son más eficaces. No hay sino un pretexto que inspire confianza: las pérdidas, con preferencia las irreparables sobre las de cualquier otro tipo, especialmente cuando afectan a quien no las merece.

El Caldealágrimas tiene en su haber un largo aprendizaje, pero ahora es un maestro. Lo que no se le otorga, lo consigue por otros. Si le son totalmente indiferentes- extranjeros, ausentes, bellos, inocentes, grandes-, su efectividad aumenta hasta hacerse inagotable. A él, sin embargo, no deja que le afecten y regresa tranquilamente del cine a su casa. Todo vuelve a ser lo de antes, nada le preocupa y el mañana no consigue inquietarlo.

La Cansada

Sentada en su restaurante, la Cansada vigila. Ya no es joven, tampoco muy vieja, aunque sí lo suficiente para quejarse del excesivo trabajo. Saluda a los parroquianos que entran en el local. Como propietaria o esposa del dueño, según se interprete, tiene derecho a una pregunta sobre su estado de salud. “¿Cómo se encuentra hoy?” “Cansada”, dice, sean las 12 del día o las 12 de la noche, no sin justificar su cansancio. Si es mediodía, dice: “Ayer, 18 horas de trabajo”. Esta frase es la única que no la cansa, hace años que la repite cientos de veces al día. Luego pone cara de llanto, se incorpora para mostrar que está a punto de desplomarse, da dos pasos y se desploma de verdad. Siempre se las ingenia, eso sí, para caer sobre un asiento mullido, no querría hacerse daño al desapoplarse. Una vez bien sentada, lanza miradas suplicantes a su alrededor y dice: “Cansada”.



Pero nunca falta un camarero que haga algo mal: no ver a un huésped, olvidarse de algún ingrediente. Ella entonces monta en cólera y empieza a chillar muy fuerte en su lenguaje y chilla y chilla sin cansarse. Transmite su excitación a la cruz que lleva en el pecho y esta, enojada, baila al ritmo de sus palabras. Todas sus frases concluyen en una nota aguda y estri-dente. Al ser muchas las frases, los diálogos se interrumpen, nadie entiende ya sus propias palabras, los clientes enmudecen. El miedo al futuro invade a las parejas de novios, que dejan de mirarse a los ojos.

Dando grandes voces se levanta de su asiento, se dirige al mostrador con paso vacilante, coge un plato, avanza dando traspies por el local, recapacita y vuelve a llevarlo al mostrador, donde entre clamores *estridentísimos* lo deposita intacto. Nadie se atreve a pedir nada, ¿quién podría desear algo que no fuera su inmediato silencio? Aunque lleguen nuevos clientes, la Cansada hace un saluda con la cabeza y sigue chillando imperturbable. Clama justicia, para eso está allí, la cruz en el pecho le infunde ánimos, sin la cruz todo se acabaría tras unas cuantas frases. Cuando al final se vuelve a desplomar, lanza miradas implorantes a su alrededor y gime: "Cansada".

La Ovillapenas

La Ovillapenas carga con su pesado ovillo, nunca se separa de él, lo tiene a su lado. Es tan pesado que apenas puede arrastrarlo y su peso va en aumento. Recuerda haber cargado siempre con él, la idea de abandonarlo no cruza por su mente. Anda muy encorvada, muchos la compadecen, pero opone una encarnizada resistencia a cuantos lo hacen. ¡Pobres!, no se imaginan que mal les va, no sospechan lo que les espera. Ella se acerca y les lanza una mirada de soslayo, por lo bajo intuye la inminente desgracia. Lo sabe enseguida, no hay remedio, pase lo que pase las cosas irán de mal en peor, empeorarán de un encuentro a otro. Inclina la cabeza y piensa en su ovillo. Ahí están todos enredados, a ella le pesa, pero más les pesa a ellos.

La Ovillapenas disfruta haciendo el bien y dice "Cuidado". Si la gente se dignara escucharla.....

No caminar bajo los árboles, dice, hay ramas podridas.

No atravesar ninguna calle, hay coches agresivos.

No andar pegado a las casas, pueden caer tejas del techo

No darle la mano a nadie ni entrar en vivienda alguna:

hieren de microbios malignos.

El aspecto de las mujeres encinta le desespera: no hay que tener hijos, dice, sino mueren al nacer mueren más tarde. Hay tantas enfermedades, más enfermedades que niños, y todas se abalanzan sobre la propia criatura y no hay razón para que sufren tanto. Mejor es que no vengan al mundo.

La Ovillapenas nunca ha estado encinta, por eso puede hablar así. Jamás ha confiado en un hombre, desvía la mirada en cuanto alguno la observa. Ha cosido por encargo, aunque tampoco eso es seguro. Conoció gente que murió antes de que acabaran las costuras. De ellos no obtuvo un céntimo. Pero no se queja. Lo añade al ovillo. En él si que confía, todo es cierto y sucede tal como aparece en el ovillo.

La Ovillapenas duerme de pie en una calleja olvidada y sin salida. El ovillo es cama y almohada para ella. Como es precavida, no dice su nombre. Nunca ha recibido una carta. En toda carta hay siempre una desgracia. Observa a los carteros y se admira: no hacen sino repartir desgracias, y la gente, que es estúpida, las lee.



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, este 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 aislándose. 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 desconsuelo, 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 próximo 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 mascara 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.**

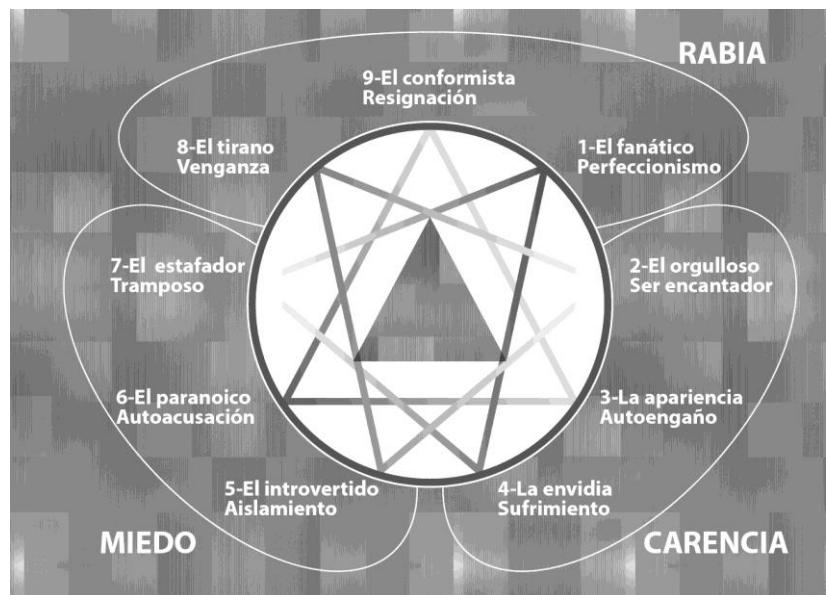
La enseñanza para el líder: desarrolla la actitud/virtud que se corresponde con tu máscara.

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.



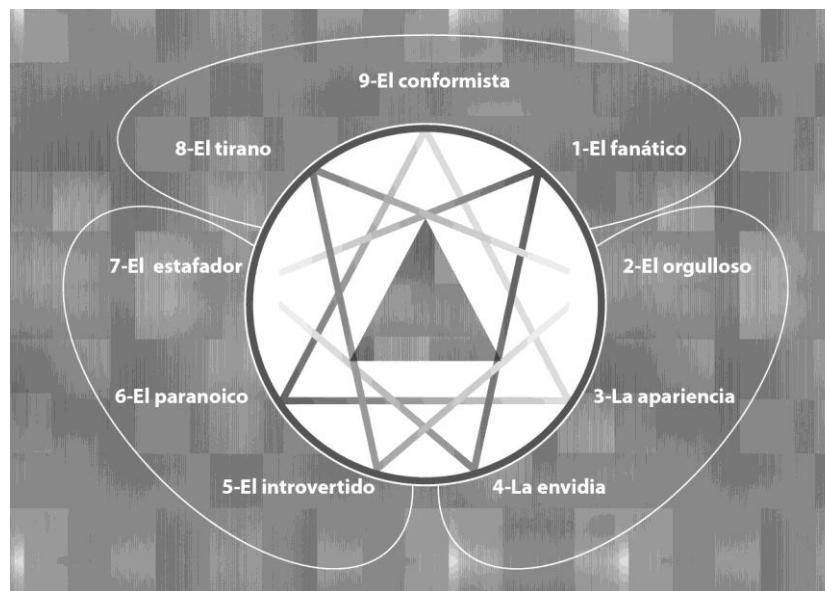
Según la física moderna, al observar un electrón sabemos que estamos modificando su trayectoria y su posición. De la misma manera, al observar nuestros juicios y verlos como perspectivas de la realidad, y no como la realidad misma, modificamos quiénes estamos siendo y también estamos modificando nuestras 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 pueda 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.

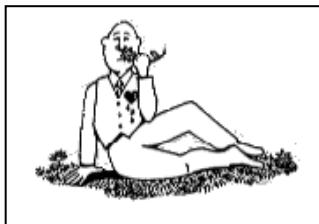
Hasta aquí hemos visto los alimentos ecológicos, hay alimentos contundentes que precisan de mucha digestión y también hay platos ligeros. Hay que saber combinarlos adecuadamente para ganar poder e influencia personal en un mundo de incertidumbre. **Un líder es como un cocinero que antes de ofrecer estos 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 4. LA ENVIDIA. CARACTERÍSTICAS.

El tipo sensible, reservado, expresivo, dramático, ensimismado y temperamental



Sentimiento de identidad: Soy único, intuitivo y sensible.



Estado de ánimo/pasión: La envidia. Se siente muy presente la vivencia de lo carencial, a uno le falta lo que tiene el otro. Es la pasión de Caín. La expresión de la envidia es una cara de dolor, un dolor que pide más.

Creencia/fijación: el masoquismo o el sufrimiento. Cuanto más sufro, más me van a querer.

Posición: ser único. Hay que fijarse en lo que falta.

Contexto: Mucha atención al contexto y su conexión conmigo.

Trayectoria: Enfoque en el mundo interior. Pospone la acción.

Actitud/virtud: Ecuanimidad

Subtipos: Tenaz, Odio, Vergüenza.

Comportamientos no efectivos	Talentos
Intenso Falta de conciencia Cambiante Se aburre fácilmente Quejica Profundamente crítico con los demás. Se convierte en excesivo. Dificultad en aceptar la crítica	Inspirador Creativo Introspectivo Expresivo Intuitivo Compasivo Busca la excelencia Busca sentido a través de las conexiones personales

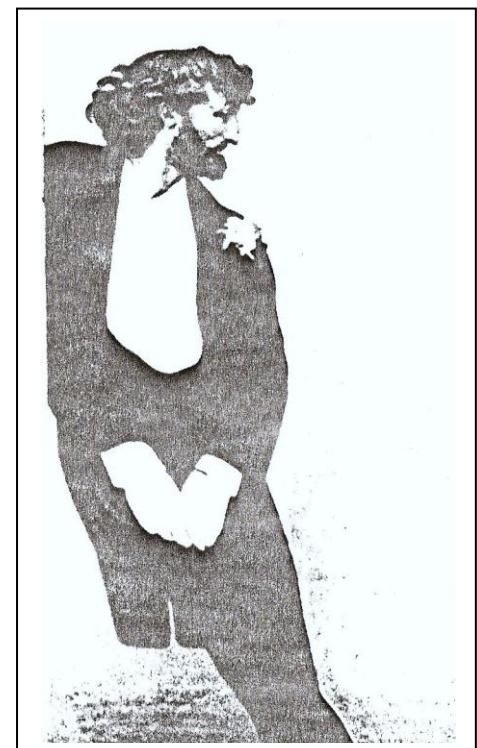
Creencias limitantes:

- Necesito que todo el mundo me valore.
- La infelicidad está causada por acontecimientos externos.
- Está prohibido sentirse bien y premiado sentirse mal.
- Todos pueden más que yo y lo hacen mejor que yo.

"La envidia es una vanidad frustrada: una combinación de vanidad con un ansia crónica, un sentido de deseo que hace de la envidia la más apasionada de las pasiones". C. Naranjo, 1990



CARICATURAS. DIBUJOS





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

1. La mayoría de la gente no aprecia la auténtica belleza de la vida.
2. Tengo una nostalgia casi compulsiva de mi pasado.
3. Trato de parecer desenfadado y natural.
4. Siempre me ha atraído el simbolismo.
5. La mayoría de la gente no tiene unos sentimientos profundos como los míos.
6. Es frecuente que otras personas carezcan de la capacidad para comprender mis sentimientos.
7. Me gusta hacer las cosas bien y con clase.
8. Mi medio ambiente es muy importante para mí.
9. Me gusta mucho el teatro y fantaseo como si estuviera en escena.
10. Son importantes para mí las formas y el buen gusto.
11. No me gusta pensar que yo pueda ser vulgar.
12. Puede preocuparme el sufrimiento, la pérdida y la muerte.
13. A veces me asusta que mi respuesta sentimental normal no sea suficiente.
14. Me da la sensación de que me apropió con gran facilidad de la mayoría de los sentimientos de un grupo, de tal manera que con frecuencia pierdo el sentido de donde acaban mis propios sentimientos y donde comienzan los de los demás.
15. Me parece que el fin de unas relaciones me afectan más que a la mayoría.
16. Vibro con la figura del “payaso trágico” sonriendo a través del llanto.
17. Me acusan de ser distante.
18. Me encuentro a mí mismo pasando por altibajos. O bien estoy muy elevado o muy bajo. Cuando me encuentro en el medio no me siento vivo.
19. La gente me acusa de ser excesivamente dramático pero en realidad no entiende mis sentimientos.
20. Las artes y la expresión artística son muy importantes para mí como medio para canalizar mis emociones.



LA MÁSCARA 4

Es un carácter sufriente. Sufre de recuerdos dolorosos. Cuando habla de su infancia es quien parece haber sufrido más que otros y resulta convincente. "**Mira, pobrecita de mí.**" Es una persona que va de mártir y de víctima y esto a veces le puede costar muy caro. Son **personas que han estado en la mesa de operaciones sin tener realmente nada.**

Su gesto es el gesto natural del llanto. Todo niño que llora llama la atención a su mamá, mientras que más sufre, más posibilidades cree que tiene para estar satisfecho. Podría llamarlo como un carácter masoquista, **hay un placer en el dolor y un estar preparado para sufrir lo indecible y llamar la atención con ello.** Su conexión con la pasión de la envidia es el **estar constantemente comparándose con el otro; comparando lo que tienen los demás y lo que a uno le falta.**

Tiene un **gusto por quejarse.** El dolor del pasado no se va nunca. Algunos son más quejicas y otros más protestones. Cuando contactan con ellos mismos, lo hacen a través del dolor. Es un carácter muy desvalorizante, se considera muy poco. Es **una persona empática porque resuena con el sufrimiento de los otros.**

Subtipos. Videos y música.

S. El subtipo social

VERGÜENZA

1. La mujer del teniente francés
2. Mr. Nobody
3. Agustín Lara

MÚSICA

1. 'Sérénade mélancolique'
Tchaikowsky

C. El subtipo conservación, TENAZ

1. Lawrence de Arabia

R. El subtipo sexual o relacional

ODIO

1. Perfume de mujer
2. Boston Legal
3. Juego de Tronos



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...

- **Tienen una pasión por el esfuerzo y ahí se parecen bastante al rasgo 1.**
- **Parece el menos necesitado de los 4. Es contradependiente, desarrolla la capacidad de valerse por sí mismo. Es una persona que se cuida a sí misma porque nadie la cuidó. El ansia de amor se transforma en exigencia de uno mismo**
- **Pueden ser tenaces, disciplinados, tercos, esforzados, espartanos e inquisidores.**
- **Es un tipo de persona a quien le aterra ser dañada emocionalmente con lo que adopta la posición "Yo no te necesito."**

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.

- **No se lamenta, sino que protesta. Más que envidiar, odia.**
- **Tienen la sensación de que la vida les debe algo. Es la envidia de Caín en su sed de odio y competitividad.**
- **En vez de sufrir, se enfada. Reclamo sin reclamar. Totalmente opuesta a la posición del 4 social. Hay un exceso de emoción.**
- **A veces, mujeres u hombres que buscan la pareja pero luego la echan a perder por la competitividad. Son rencorosos, competitivos, estratégicos, vengativos, prepotentes.**

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

- Tienen mucho sentido del ridículo y **aspiran a entrar en los grupos privilegiados.** Es un refinado.
- Tienen VERGÜENZA de no estar a la altura, su vanidad es una **vanidad frustrada. Se sienten vulgares y quieren ser refinados.** Esto, a veces, lleva al amaneramiento. "Tú tienes todas las cosas buenas y yo no".
- Se lamenta mucho. Es sufridor. El sufrimiento es una forma de pedir - mira cuánto sufro. tienen tanta vergüenza que no pueden expresar vivamente sus deseos.



SUBTIPO CONSERVACIÓN. TENAZ.



Van Gogh



Laurence de
Arabia



Edith Piaf



Sabina

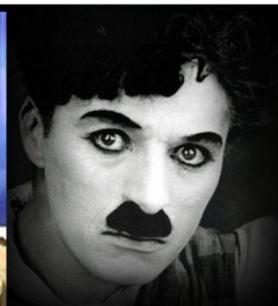
Bob Dylan

Prince

Charles Chaplin



M. Jackson



Van Gogh: "Sufrir sin quejarse es la única lección que debemos aprender en esta vida". "Se puede tener, en lo más profundo del alma, un corazón cálido, y sin embargo, puede ser que nadie acuda a él".

C. Chaplin: "La vida ha dejado de ser un chiste para mí: No le veo la gracia"

Joaquín Sabina: "No soy un fulano con la lágrima fácil, de esos que se quejan solo por vicio... Si la vida se deja yo le meto mano y si no aún me excita mi oficio". "Y morirme contigo si te matas y matarme contigo si te mueres, porque el amor cuando no muere mata, porque amores que matan nunca mueren". "El agua apaga al fuego y al ardor los años. Amor se llama el juego en el que un par de ciegos juegan a hacerse daño". "Las niñas ya no quieren ser princesas, y a los niños les da por perseguir el mar dentro de un vaso de ginebra"

Bob Dylan: "No tengo esperanzas de futuro y sólo espero tener las suficientes botas para cambiarme". "Lo que espero es cantar lo que pienso y quizás evocar algo en los demás. No me insulte diciéndome que mis canciones tienen mensajes, sólo son conversaciones conmigo mismo". "La muerte no llama a la puerta, está ahí desde que te levantas. ¿Te has cortado alguna vez las uñas o el pelo? Pues ahí tienes la experiencia de la muerte". "Si no fuera Bob Dylan quería ser Leonard Cohen".



SUBTIPO SEXUAL. ODIO.



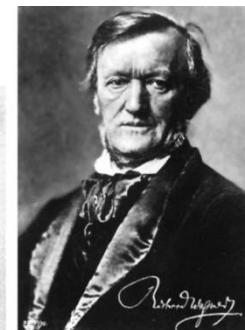
El pingüino de
Batman



La bruja de
Blancanieves



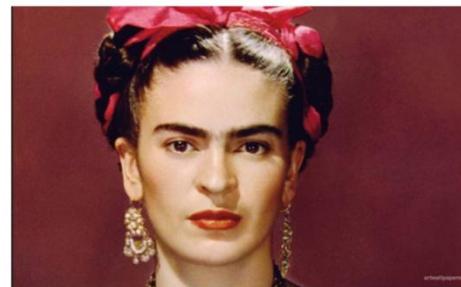
Janis Joplin



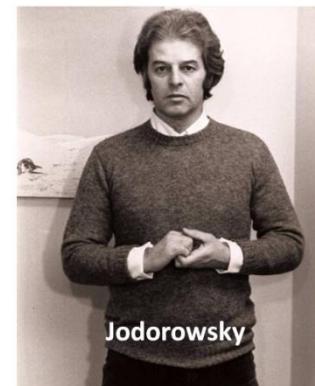
Wagner



Dante



Frida Kahlo



Jodorowsky

Dante: "Quien sabe de dolor, todo lo sabe".

M. Unamuno: "Jamás desesperes, aún estando en las más sombrías aflicciones, pues de las nubes negras cae agua limpia y fecundante". "Quiero vivir y morir en el ejército de los humildes, uniendo mis oraciones a las suyas, con la santa libertad del obediente". "Una de las ventajas de no ser feliz es que se puede desear la felicidad".

Picasso: "En mi obra, un cuadro es una suma de destrucciones". "La calidad de un pintor depende de la cantidad de pasado que lleve consigo". "Yo no evoluciono, yo soy. En el arte, no hay ni pasado, ni futuro. El arte que no está en el presente no será jamás".

Frida Kahlo: "Y tú bien sabes que el atractivo sexual en las mujeres se acaba voladamente, y después no les queda más lo que tengan en su cabezota para poderse defender en esta cochina vida del carajo". "Hay algunos que nacen con estrella y otros estrellados, y aunque tú no lo quieras creer, yo soy de las estrelladísimas.". "Te necesito tanto que me duele el corazón". "Es tan desagradable sentir que una mujer es capaz de vender cada pedacito de sus convicciones o sentimientos sólo por la ambición de dinero o escándalo.".

Janis Joplin: Me siento tan inútil acá abajo, sin nadie a quien amar. A pesar que he buscado por todos lados, no puedo hallar a nadie que me ame, que sienta mi cariño. "En el escenario, le hago el amor a 25000 personas diferentes, luego me voy a casa sola.".

Alejandro Jodorowsky. "Sí, nuestro ego no es más que una copia pálida, una aproximación de nuestro ser esencial. Nos identificamos con ese doble tan irrisorio como ilusorio. Y de pronto aparece «el Original». El amo del lugar vuelve a tomar el sitio que le corresponde. En ese momento, el yo limitado se siente perseguido, en peligro de muerte, lo que es totalmente cierto. Porque el Original acabará por disolver el doble".



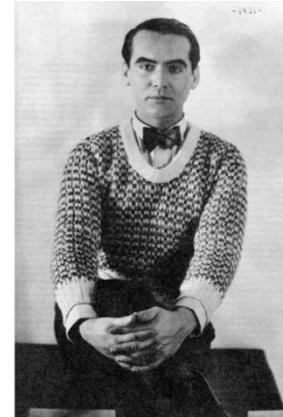
SUBTIPO SOCIAL. VERGÜENZA.



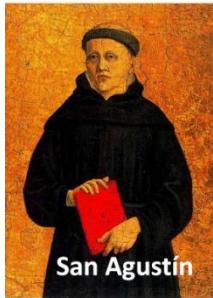
Tchaikovsky



Becquer



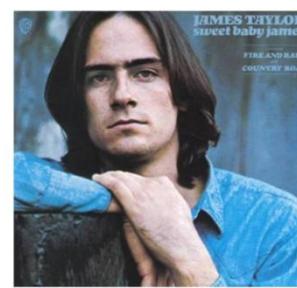
García Lorca



San Agustín



Agustín Lara



James Taylor



Leonard Cohen

F. García Lorca: "Quiero llorar porque me da la gana". "El más terrible de los sentimientos es el sentimiento de tener la esperanza perdida". "El hombre famoso tiene la amargura de llevar el pecho frío y traspasado por linternas sordas que dirigen sobre ellos otros".

Tchaikovsky: Acerca de *La Sinfonía Patética*, escribió: "La quiero como no he querido nunca a ninguna de mis partituras. No exagero, toda mi alma está en esta sinfonía". "La inspiración es un huésped que no visita voluntariamente al perezoso."

San Agustín: "Quien no ha tenido tribulaciones que soportar, es que no ha comenzado a ser cristiano de verdad". "Las lágrimas son la sangre del alma".

G.A. Becquer: "En el majestuoso conjunto de la creación, nada hay que me commueva tan hondamente, que acaricie mi espíritu y dé vuelo desusado a mi fantasía como la luz apacible y desmayada de la luna".

Agustín Lara: "Cuando yo te engañé, tú me quisiste y hoy que sufro por tí, me has olvidado". "No quiero que te vayas, me duele que te alejes, que ya no vuelvas más". "Yo te idolatro aún cuando tu desprecio me castiga".

Leonard Cohen: "Yo no me considero un pesimista. Creo que un pesimista es alguien que está esperando que llueva. Y yo me siento empapado hasta los huesos". "Aunque estoy convencido de que nada cambia, para mí es importante actuar como si no lo supiera". "La pareja ya no es una prisión, es un cementerio.". "

James Taylor: "Todos tenemos que enfrentar el dolor, y el dolor nos hace crecer". "Creo que los músicos tienen el deber, la responsabilidad de extender la mano, para compartir su amor o dolor con los demás.". "



CAMINOS DE DESARROLLO

La pérdida de confianza te lleva a sentirte a menudo desconectado, alineado y abandonado, lo que provoca la sensación de melancolía, desesperación y tristeza en la que a veces entras.

Tu reacción ante esto pasa por el control y en creer que constituyes un sí mismo separado con una identidad separada del resto. **Te enorgulleces de tener una identidad única, original e independiente de los demás. Esto hace que tu alma se experimente como si estuviera desconectada, separada del espíritu.**

Así, siempre que en la vida experimentes alguna dificultad, tu reacción será intentar controlarte a ti mismo y a tu entorno cuando lo que te viene bien es sentirte conectado a la realidad, porque las leyes naturales que operan en y a través de nuestros cuerpos nos conectan a ella. Todo, incluido nosotros mismos, se origina en el Ser y regresa al Ser. Esto es desarrollar el amor respetuoso, mirar a algo a lo que pertenecemos, que es muy grande y que cuida de nosotros. De esta forma, podrás disfrutar de los placeres de la vida y ganar poder personal.

La envidia no es especialmente empática. Te gusta conectar con los demás cuando sufren porque así te sientes acompañado y también reclamas empatía a los demás para que comprendan tu vacío emocional, pero la compasión es otra cosa.

La compasión tiene que ver con mirar al otro y reconocer su parte sagrada y cómo está en una cárcel de condicionamientos, al igual que lo estás tú. Una vez que lo mires de esta manera, una corriente de calidez surgirá de tu interior hacia fuera y verás cómo esa corriente de amor te vuelve y así también serás compasivo contigo mismo. De esta forma vas a conseguir trascender tu dolor e ir más allá. Ahora ya no mendigas amor, lo recibes.

Ya que estás pegado a la emoción de carencia, de desamparo y de desconsuelo, eres una persona triste y te viene bien alejarte de eso y ser más ligero. Al indagar en tus emociones puedes ver qué hay ahí para ti y decidir si ignorarlo o hacer algo con ello, pero no quedarte enganchado.

Te gusta gozar de los placeres de la vida y te sientes un ser especial. La disfuncionalidad aquí radica en que, al sentirte desconectado de tu espíritu, te cuesta disfrutar de tu felicidad. Vivir la vida y disfrutar de ella a cada momento es algo que te viene bien, mirando hacia tu interior y a tu conexión con el espíritu —no hacia los demás—.

Te viene bien observarte en la envidia, meditar y mirarte en ese comportamiento masoquista que no te deja vivir una vida plena; ver cómo te comparas con el otro y te pones por debajo. Dante, en el infierno de los envidiosos, les cosía los párpados para obligarles a mirarse dentro de sí mismos. Encontrar el centro dentro de ti mismo te da mucho poder personal; hay un lugar interno donde no hace ni frío ni calor —así evitas identificarte con lo que te pasa—.

Comprender que todos somos uno te lleva a asumir que la comparación es una ilusión, es la máscara la que se compara pero el alma no tiene necesidad de hacerlo porque ya está conectada con el origen.

En un nivel más práctico, comprender que la realidad depende de cómo la mires te lleva a observar tu existencia desde varias perspectivas. Así, observar desde una mirada global cómo tu máscara se engancha al dolor y al sufrimiento te lleva a entender otros puntos de vista y realidades que te dan más poder personal.

La ecuanimidad no tiene que ver con la intensidad, sino más bien con una indiferencia ante lo que pasa. Es una forma de tener la misma respuesta o actitud ante lo que la vida te pone por delante. El camino de la ecuanimidad está carente de intensidad, parecería que es aburrido vivir



sin esa intensidad. Trata las cosas de igual manera, ponte con un ánimo semejante ante lo que va ocurriendo. La envidia opone muchas diferencias; está constantemente distinguiendo entre gratificación y frustración, entre el éxtasis y la desesperación.

La ecuanimidad es más bien una actitud de calma ante el placer y el dolor. Se trata de que aceptes los opuestos con imparcialidad, no tener preferencias, no tener que elegir porque cuando elijes estás en la dualidad, lo que a su vez implica no compararte con nadie, ni con la imagen interior de cómo deberías ser, sino aceptarte tal y como eres.

La ecuanimidad implica, por tanto, salirte del lamento del pasado y vivir plenamente en el presente. Esta actitud surge de comprender que te basta con lo que la vida te da, sin necesidad de buscar algo fuera de lo común. Entonces comprobarás que puedes tomar la iniciativa en las cosas que te competen desde la confianza y la ecuanimidad.

Una vez que consigas este estado podrás mirar las distintas perspectivas de la realidad con una mirada global; otros escenarios se abrirán ante ti sin necesidad de que sean intensos o dolorosos. En el futuro emergente surgen apoyos que sabrás agradecer y tu vida podrá trascurrir tranquila con confianza y determinación.

Habitualmente te vas a la máscara 7, a evadirte de tu dolor y a sentirte más ligero, pero luego vuelves a lamentarte y a mirar el pasado con nostalgia. Te viene bien transitar a la máscara 1 e intentar discriminar tus ilusiones y fantasías de la realidad de las cosas y fijarte que hay más perspectivas y puntos de vista que los que tú sostienes.

Además de Tchaikovsky, con quien te sentirás muy identificado, puedes meditar sobre la música de Bach (1), que te ayudará en esta actitud de ecuanimidad y de Schumann (7) y Liszt (7).

Al trabajarte tu máscara de esta forma notarás que estás más conectado, que el control que adoras solo te hace vivir una existencia miserable, enganchado al dolor y a una existencia oscura, en donde tu única salida es el anhelo de lo que no fue y pudo ser, de lo que pudo ocurrir y no ocurrió. Podrás disfrutar de la vida cuando te entregues a ella.

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

- Si eres de subtipo conservación te preocupas por mostrarte seguro, en control de la situación. Te crees que controlas tu pequeño universo. Te sientes el protagonista de tu propia novela de aventuras y necesitas de mucho esfuerzo para lograr lo que quieras.
- Si eres de subtipo sexual o relacional te preocupas demasiado por el otro, para que comprenda tu dolor, para que te quiera. Necesitas de la presencia del otro para pelearte y no sabes qué hacer cuando estás en soledad.
- Si eres de subtipo social te preocupas demasiado por encajar en una sociedad en donde no te encuentras. Eres muy vergonzoso y quieres pertenecer a un club en el que crees que te desprecian.

Intenta equilibrar las cosas añadiendo acciones a lo que haces, para poder estar más equilibrado. Así, si eres tipo tenaz, te viene bien mirar a los demás, relacionarte con ellos e incluirlos en tu área de control y también mirar un poco más tu posicionamiento en el mundo. Si te gusta pelearte con los demás, serás de subtipo sexual y te vendrá bien mirar más allá de la pelea que quieras ganar, por mucho que sientas que el mundo está en deuda contigo; eso no te ayuda a tener más poder personal. Mira a la vida real, a la sociedad en la que vives y tu posicionamiento en ella, a tu seguridad y la de los que te rodean. Finalmente, si eres vergonzoso, te vendrá bien conectar con los demás con empatía real, sin sentirte menos y también preocuparte un poco más por tí mismo y menos del mundo.

