

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

Hay 9 máscaras principales. Aquí comenzamos por la máscara 5.

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 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 tacañería.

La tacañería es una ausencia de generosidad en lo que atañe al gasto. El tacaño es un individuo capaz de consagrarle a Dionisio una tira de madera 130 con su nombre inscrito únicamente, después de haber vencido el concurso de tragedias. Cuando en la asamblea se solicitan ayudas económicas de carácter voluntario, el se levanta sigilosamente y se quita del medio. Si se celebran los esponsales de su hija, vende la carne de la víctima sacrificada, excepto la parte reservada a los sacerdotes, y, a los servidores que contrata para la ocasión, lo hace sin derecho a comida. Durante su trierarquía, coloca para su uso sobre el puente las mantas del piloto extendidas, mientras que reserva las propias. Cuando se celebra la fiesta en honor de las Musas, se abstiene de enviar a sus hijos a la escuela bajo el pretexto de que están enfermos, a fin de no tener que hacer algún desembolso. Una vez que ha comprado la carne en el mercado, la lleva él personalmente y también las verduras en el pliegue de su vestido. Se queda en casa, cuando da a lavar el manto. Si un amigo está haciendo una colecta y ya ha hablado con él, tan pronto como le ve acercarse, se aparta de su camino y vuelve a su casa dando un rodeo. A su esposa no le compra una criada, a pesar de que aportó una cuantiosa dote, sino que alquila en el mercado de mujeres una jovencita para que la acompañe en sus salidas. Lleva sus zapatos remendados y asegura que: "Son tan sólidos como si fueran de cuerno." Después de levantarse, arregla su casa y limpia las camas. Cuando se sienta, pone del revés el manto que él mismo lleva.

## 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 Hidrómano.

El Hidrómano vive angustiado por el fantasma de la sed y almacena agua. Su bodega tiene buen aspecto, pero no es tal: todas las botellas están llenas de agua y el mismo las ha sellado y clasificado por cosechas.

Al Hidrómano lo atormenta el desperdicio de agua. Así empezó también en la luna. “¿Agua? ¿Quién habla de economizar agua? ¡Tenemos suficiente para toda la eternidad!”. Y dejaban los grifos semiabiertos, goteando sin parar, y se bañaban diariamente. Era una raza irreflexiva esa de arriba. ¿Y adónde fue a parar? Cuando llegaron las primeras noticias de la luna, el Hidrómano fue presa de una agitación sin límites. Siempre supo que el problema había sido el agua: el pueblo selenita había perecido por su despilfarro de agua. Él lo había anunciado en todas partes y la gente se reía y lo tomaba por loco. Pero ahora, ahora ya habían estado arriba y existían pruebas impresas en blanco y negro e incluso en colores. ¡Ni una gota de agua y ni un solo rastro de hombres! No era difícil relacionar ambas cosas.

El Hidrómano economiza con tiempo. Se dirige a sus vecinos y les pide un poco de agua. Estos se la dan gustosos y el regresa. Así protege el propio grifo, que comparte su susceptibilidad y se obstruye antes de que sea demasiado tarde. Guarda muy bien todo cuanto le dan, ni una gota se pierde en el camino. En la cocina tiene listas las botellas, las etiquetas en las que figura el año y la cera para sellar. Ya no es en realidad una cocina, más bien cabría llamarla taller de agua. Ha reunido un volumen apreciable de reservas y cuando la situación se torne crítica, él y su familia podrán resistir un tiempo más. Pero no toca este tema por miedo a los ladrones, y juzga más prudente no hablar sobre su bien surtida bodega.

El Hidrómano se echa a llorar cuando llueve. Hoy ha sido la última vez, susurra, recordaremos mucho tiempo este día. Claro está que vuelve a llover, pero él, que es un cuentagotas, sabe que cada vez cae menos agua, pronto dejara de llover completamente, los niños preguntaran: “¿Cómo era la lluvia?”, y, en medio de la aridez imperante, será difícil explicárselo.

### La Finolora.

La Finolora teme los olores y los rehúye. Abre la puerta con cautela y vacila antes de cruzar un umbral. Girada a medias, se detiene un momento para oler con una de sus fosas nasales y reserva la otra. Estira un dedo hacia el espacio desconocido y se lo lleva a la nariz. Luego obstruye con él una fosa nasal y olisquea con la otra. Si no sufre un desvanecimiento inmediato, espera otro poco. Después avanza de costado, introduciendo un pie por el umbral y dejando el otro afuera. Ya le falta poco y hasta podría atreverse, pero aún hay tiempo para una última prueba. Se pone de puntillas y vuelve a olfatear. Si el olor no se altera, pierde el temor a las sorpresas y arriesga también la otra pierna. Ya está dentro. La puerta por la que podría salvarse queda abierta de par en par.

La Finolora actúa en forma aislada; dondequiera que esté anda envuelta en una capa de cautela, otros cuidan de su indumentaria al sentarse, ella, de su capa aisladora. Teme las frases violentas que pudieran perforarla, se dirige a la gente en voz baja y espera respuestas igualmente suaves. No sale al encuentro de nadie, desde la distancia que mantiene sigue los movimientos ajenos: es como si, separada de los demás fuese a bailar eternamente con ellos. La distancia permanece idéntica, sabe eludir toda proximidad e incluso cualquier contacto.

Mientras dura el invierno la Finolora se siente más a gusto al aire libre, con inquietud ve acercarse, en cambio, la primavera. Todo empieza a florecer y a perfumar, y ella sufre torturas insoportables. Por prudencia evita ciertos arbustos; sigue sus propios e intrincados caminos. Cuando ve a lo lejos como un insensible mete la nariz entre las lilas, comienza a sentirse mal. Para su desgracia es atractiva y suelen perseguirla con rosas, de las que sólo se salva sufriendo leves vahídos. Esto se considera exagerado y, mientras ella sueña con agua destilada, sus admiradores juntan las malolientes cabezas y deliberan sobre qué perfumes de flores podrían atraerla.

La Finolora pasa por distinguida porque evita cualquier contacto. Ya no sabe qué hacer con las propuestas de matrimonio. Ha amenazado incluso con ahorcarse. Pero no lo hace, no soporta la idea de tener que oler al salvador que la descuelgue.

## 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 mediatizada 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 inadmisibles 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 quizá 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. Descubirla 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, concóctete 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 introvertido 5, que necesita desarrollar la virtud del desprendimiento,... En las páginas siguientes iremos desarrollando estos tipos de alimentos para cada máscara.

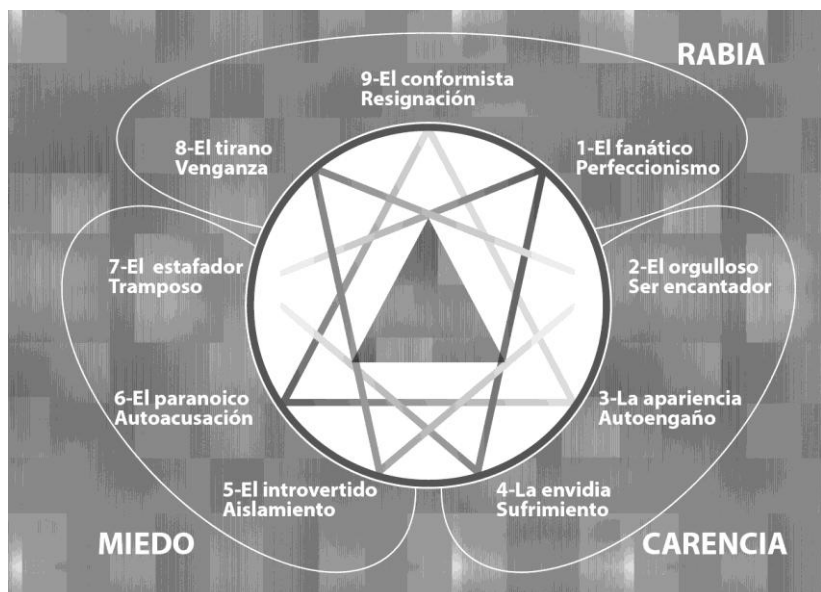
De esta forma, somos capaces de transitar desde nuestro estado de ánimo fijo a la actitud apropiada. Esto supone pasar de una emoción fija, anclada en nuestra máscara, a una actitud más apropiada, para que nuestra alma crezca y se fortalezca. **Al hacerlo, tomamos la iniciativa de lo que nos está pasando 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.



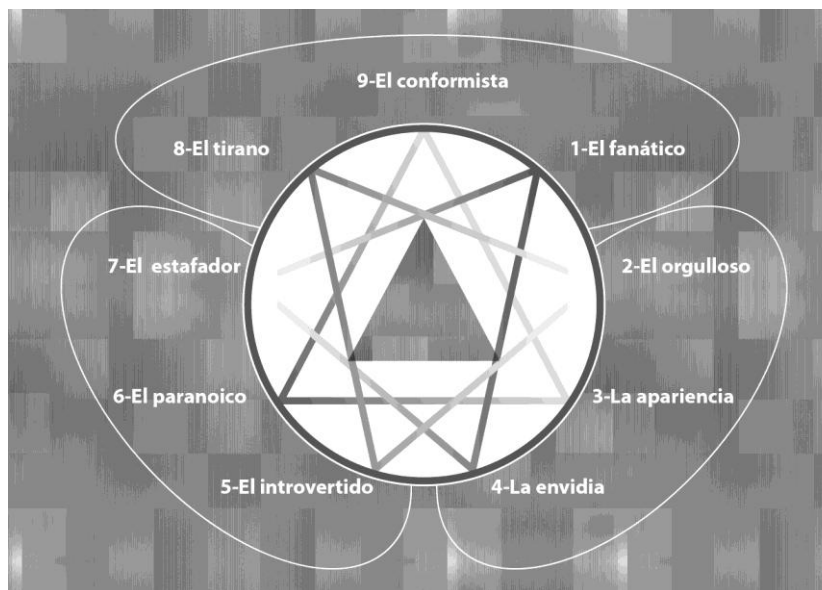
Según la física moderna, al observar un electrón sabemos que estamos modificando su trayectoria y su posición. De la misma manera, al observar nuestros juicios y verlos como perspectivas de la realidad, y no como la realidad misma, modificamos quiénes estamos siendo y también estamos modificando nuestras 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 la 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 eneatis tipos 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 5. EL INTROVERTIDO. CARACTERÍSTICAS.

***El tipo cerebral, penetrante, perceptivo, innovador, reservado y aislado.***



**Sentimiento de identidad:** Listo, perceptivo.

**Estado de ánimo/pasión:** la avaricia. La avaricia es una posición de economizarse, un no invertir, un "mejor no haga nada".

**Creencia/fijación:** aislamiento. Retención (separación, aislamiento). La avaricia es una posición de aislamiento. Tiene poca vitalidad, poco deseo de vivir, poco empuje, apatía, es solitario. La avaricia es una retentividad, un no darse, una actitud acumulativa y ahorrativa.

**Posición: ideas** – cómo funcionan las cosas.

**Contexto:** poca atención al contexto, está en su mundo interno

**Trayectoria:** siempre y cuando sea dentro de mi castillo.

**Actitud/virtud:** Desapego

**Subtipos:** Guarida, Confianza, Tótem.



Comportamientos no efectivos	Talentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separado de las personas</li> <li>• Se coloca al margen</li> <li>• Demasiado independiente</li> <li>• Poco asertivo</li> <li>• Infra-enfatiza las relaciones</li> <li>• No comparte información</li> <li>• Terco</li> <li>• Crítico a los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analítico</li> <li>• Reflexivo</li> <li>• Objetivos</li> <li>• Sistemático</li> <li>• Planea a fondo</li> <li>• Excelente en crisis</li> <li>• Persistente</li> <li>• Experto</li> </ul>

### Creencias limitantes:

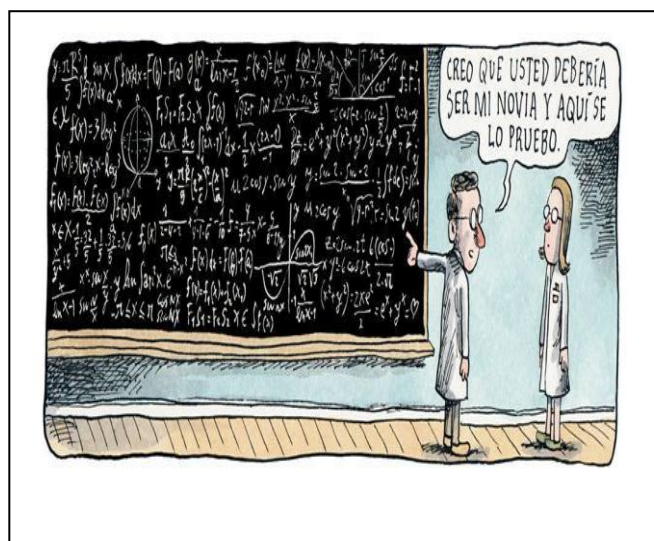
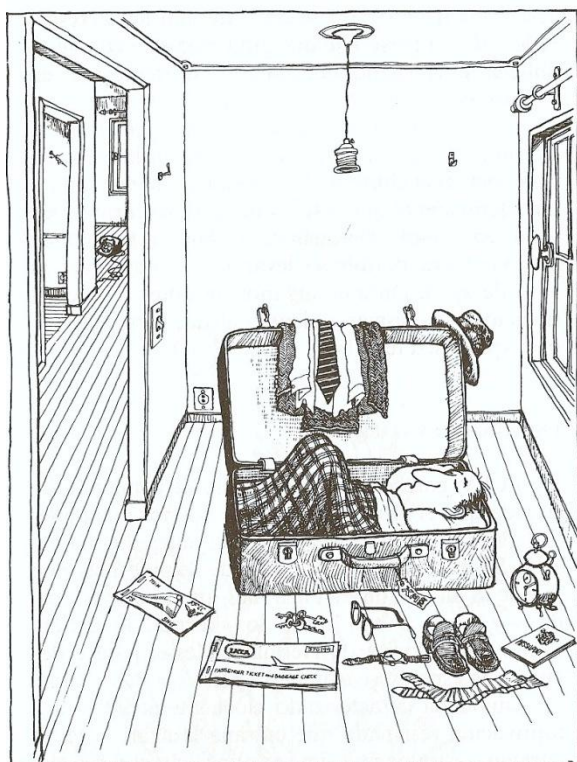
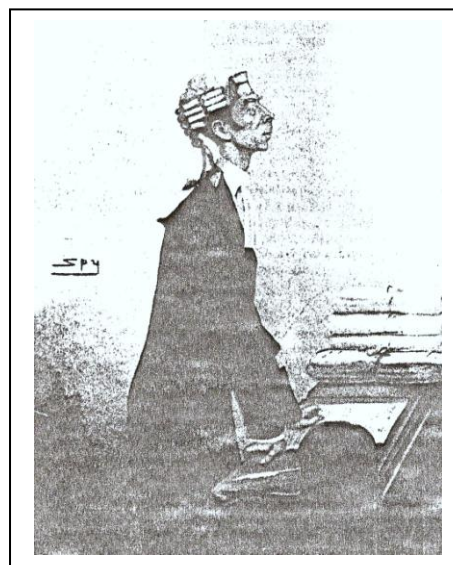
- Estoy en mí mismo. La vida es un bloque, y si falla algo, falla todo.
- Hay interés detrás de todo.
- Si dejo de controlar, puedo desaparecer.
- Las críticas son verdad, los halagos no pueden ser verdad.

*"En el Eneatipo 5, la necesidad está profundamente oculta en su psiquis, oculta tras un velo de indiferencia, resignación y estoica renunciación". C. Naranjo, 1994.*

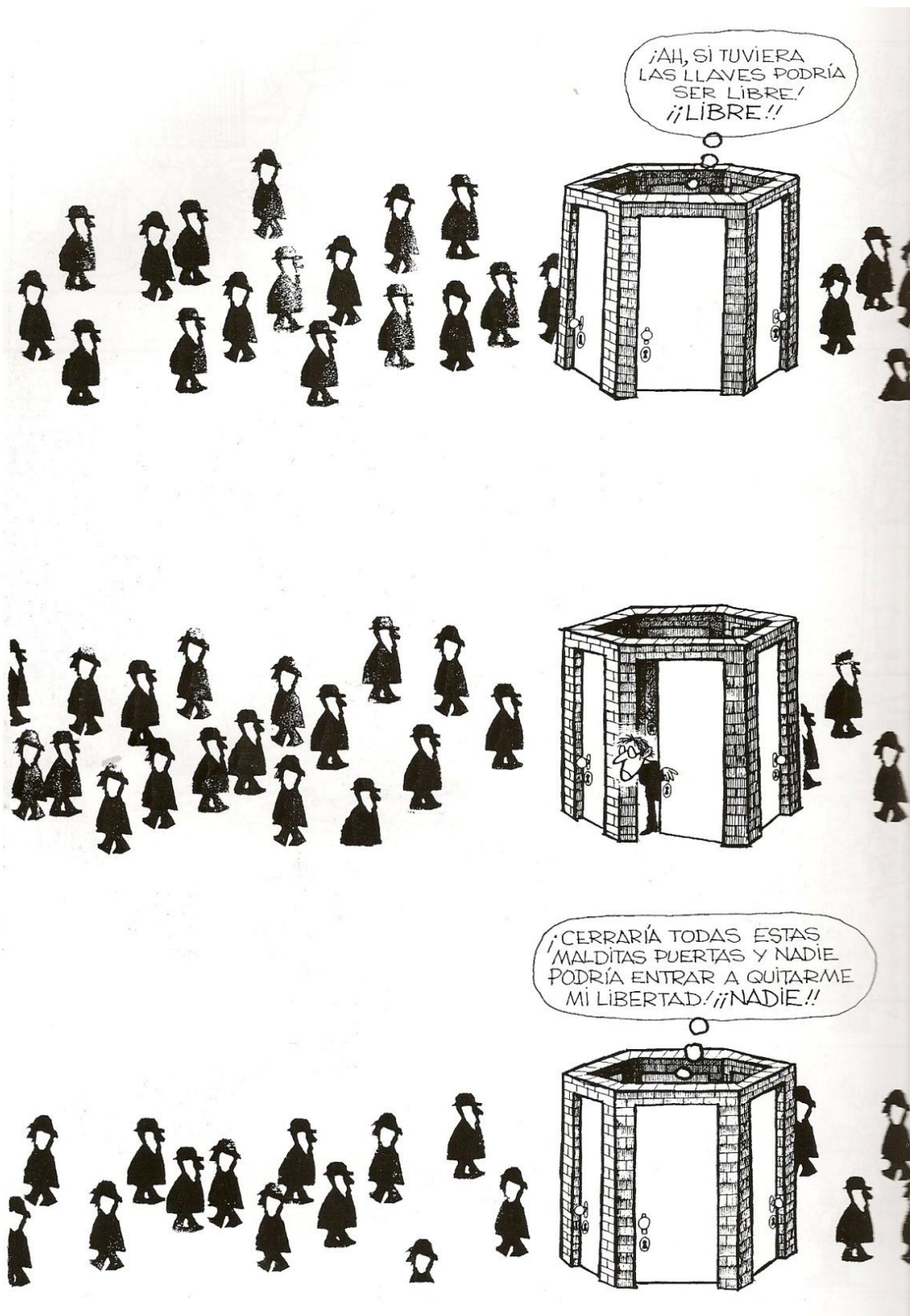




## CARICATURAS. DIBUJOS



© Quino, *Gente en su sitio*, Editorial Lumen, Barcelona, 1986.



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

1. Suelo guardar mis sentimientos para mí.
2. Me mantengo con lo que tengo y recojo elementos que puede que necesite algún día.
3. No sé muy bien cómo participar en conversaciones intrascendentes.
4. Desde el punto de vista intelectual me gusta sintetizar y reunir cosas diferentes.
5. Me quedo mudo cuando me encuentro en situación embarazosa o cuando alguien me pregunta cómo me siento.
6. Necesito gran cantidad de espacio y de tiempo privados.
7. Suelo dejar la iniciativa a los otros.
8. A menudo me siento detrás y observo a los demás en lugar de involucrarme en la acción.
9. Tiendo a ser algo solitario.
10. Me da la sensación de que soy más callado que la mayoría. La gente me pregunta a menudo lo que pienso.
11. Me cuesta a menudo alcanzar o pedir lo que necesito.
12. Si surge un problema, primero lo estudio por mi cuenta y luego lo discuto con los demás.
13. Me resulta muy difícil ser asertivo.
14. Problemas pensando.
15. Me gusta ver las cosas en perspectiva, retroceder e incluirlo todo. Si dejo algo fuera, me acuso a mí mismo por ser tan simplista o ingenuo.
16. Tiendo a ser tacaño con mi tiempo, mi dinero y mi yo.
17. Me molesta extraordinariamente no recibir el valor de mi dinero.
18. Cuando estoy enfadado conmigo mismo o con otros, pienso con frecuencia en mí o en ellos como “locos”. “idiotas”, “estúpidos”, etc.
19. Mi tono de voz es muy suave y a menudo tienen que pedir que hable más alto. Esto me irrita.
20. Tiendo a ser más receptor que donante.



## LA MÁSCARA 5

El rasgo 5 vive como en una isla y le resulta muy difícil mostrarse, es una especie de persona "autista", en el sentido de que **no puede mirar ni sentir por los demás**. Todo esto lo hace para protegerse a sí mismo, es demasiado desapegado (al contrario que el 4).

**Hay una avaricia de sentimientos.** No tiene nada que recibir porque recibir es más peligroso que dar.

Para ellos hay una **sensación de que el mundo pide más de lo que da**, tienen la sensación de que si dan algo, se quedarían sin nada. Son tacaños. Hay una falta de vida, una frialdad y vaciedad de espíritu. olvidándose. Es una persona apática, distante, austera, que se olvida del otro.

Los tipos de este rasgo son personajes muy intelectuales, del tipo científico. Tienen una mente creadora. **Su forma de llenar su vacío es con conocimientos.**

Hay una posición de no querer depender del mundo, la persona toma una posición de autoabastecimiento. Buscan no tener interferencias, obligaciones, compromisos. Necesitan que el mundo les deje en paz consigo mismos. Tienen miedo a la agresión, se sienten indefensos y se dan a la huida. Es una persona descontenta, desencantada.

### Subtipos. Videos y música.

#### S. El subtipo social

##### TÓTEM

##### 1. The Big Ban Theorie

#### MÚSICA

1. Chopin Piano Concerto No. 1
2. Julieta Venegas

#### C. El subtipo conservación, CUEVA

1. Un cuento chino
2. Una mente maravillosa
3. Cadena perpetua
4. Rain Man
5. Boston Legal
6. The imitation game

#### R. El subtipo sexual o relacional

##### CONFIANZA

1. Amèlie
2. Edward manos tijeras

## 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...

- **Se esconde, es un asustado que se oculta y busca la protección de la incomunicación. Es el más tímido. Hay una pasión por amurallarse en su caparazón.**
- **Se sienten fácilmente heridos. Hay mucha necesidad de espacio propio.**
- **No tienen hogar, más bien guarida, refugio, santuario. Necesita poner una distancia. Como que intenta defenderse del mundo exterior, mantenerse puro - se refugia tanto que no se encuentra a sí mismo.**
- **No pueden ver la presencia de otra persona en la casa. Es el que se muestra más frágil, más agazapado y mantienen una posición de mayor distancia. Son abiertamente temerosos.**
- **Un no querer ser nada. Afán de comprenderlo todo y no conseguirlo.**
- **Es un poco autista, egoísta, seco, desconfiado y socialmente confuso.**

**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.

- **Su desconfianza es generalizada. No hay confianza en nada. Necesitan encontrar a alguien que escuche sus secretos. Es el menos tímido. Su pasión es una pasión por la confianza, por tener alguien en quien poder confiar.**
- **Hay una pasión porque el otro lo conozca todo de ellos mismos. Es una pasión demasiado dependiente. Hay una búsqueda del amor absoluto. Se le pide tanto al otro que es inalcanzable.**
- **La única manera de estar en relación es estar con el ideal. Está con la pareja y se excluye del mundo. Son un poco obsesivos, seductores y muy sensibles.**

**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.

- **Su desconfianza es generalizada. No hay confianza en nada. Necesitan encontrar a alguien que escuche sus secretos. Es el menos tímido. Su pasión es una pasión por la confianza, por tener alguien en quien poder confiar.**
- **Hay una pasión porque el otro lo conozca todo de ellos mismos. Es una pasión demasiado dependiente. Hay una búsqueda del amor absoluto. Se le pide tanto al otro que es inalcanzable.**
- **La única manera de estar en relación es estar con el ideal. Está con la pareja y se excluye del mundo. Son un poco obsesivos, seductores y muy sensibles.**

### SUBTIPO CONSERVACIÓN. GUARIDA.



Jung



Stephen Hawking



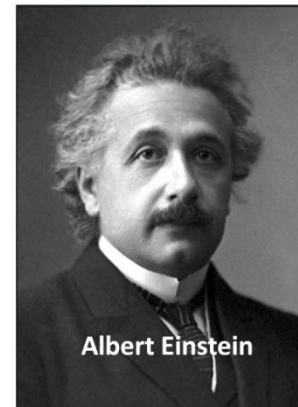
Issac Asimov



Marie. Curie



Claudio Naranjo



Albert Einstein

**A. Einstein:** "Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber". "Hay dos cosas infinitas: el Universo y la estupidez humana. Y del Universo no estoy seguro ". "El azar no existe; Dios no juega a los dados ".

**Stephen Hawking:** "Einstein se equivocaba cuando dijo "Dios no juega a los dados". Examinando los agujeros negros, sugieren, no sólo que Dios juega a los dados, sino que Él nos confunde a veces, lanzándolos allí donde no pueden verse". "Cuando las expectativas de uno son reducidas a cero, uno realmente aprecia todo lo que sí tiene ". "Mi objetivo es simple. Es el completo entendimiento del universo, porque es como es y porque existe ".

**Carl Jung:** "Tu visión devendrá más clara solamente cuando mires dentro de tu corazón". "Aquel que mira afuera, sueña. Quién mira en su interior, despierta". "Es sorprendente que el hombre, el instigador, inventor y vehículo de todos estos acontecimientos, el autor de todas las sentencias y decisiones y la planificación del futuro, sea tan negligente".

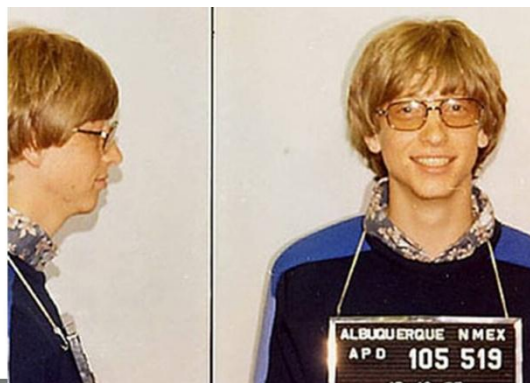
**Claudio Naranjo.** Podemos considerar los vicios o patologías fundamentales que afectan a la sociedad patriarcal: el autoritarismo, reflejo colectivo del miedo; el conformismo, eco colectivo de lo que es la inercia psicoespiritual en el individuo, y el espíritu mercantil, que podemos entender como complicación social de la mercantilización o prostitución de la vida, que a su vez es parte de la vanidad.



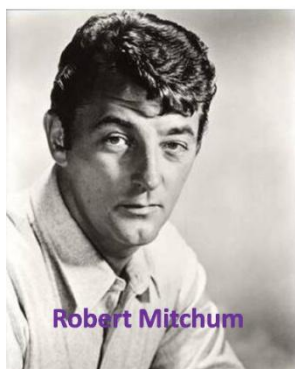
## SUBTIPO SEXUAL. CONFIANZA.



John Lennon



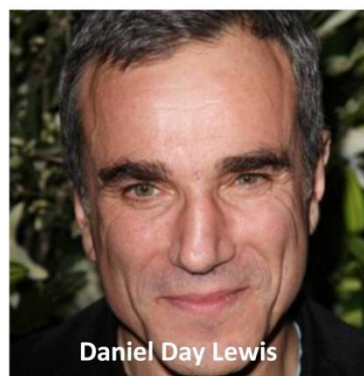
Bill Gates



Robert Mitchum



Greta Garbo



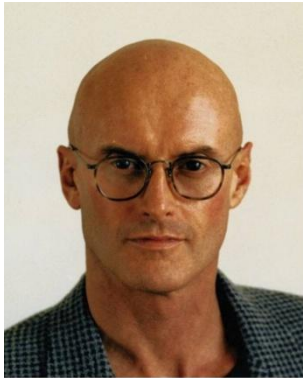
Daniel Day Lewis

**John Lennon:** *"Defiendo la revolución en nuestras cabezas". "De niño fui muy tímido porque no tenía a nadie con quien hablar. Era muy vergonzoso y lo que solía hacer era leer a Oscar Wilde y a Dylan Thomas, libros que mi tía tenía y que hablaban del sufrimiento provocado por las visiones". Mi rol en la sociedad, o la de cualquier artista o poeta, es intentar expresar lo que sentimos todos. No decir a la gente cómo sentirse. No como un predicador, no como un líder, sino como un reflejo de todos nosotros". " Si pudiera ser un maldito pescador lo sería. Si tuviera la capacidad de ser cualquier cosa menos lo que soy, lo sería. No es divertido ser un artista. Es una tortura". "Un sueño que sueñas solo es sólo un sueño. Un sueño que sueñas con alguien es una realidad".*

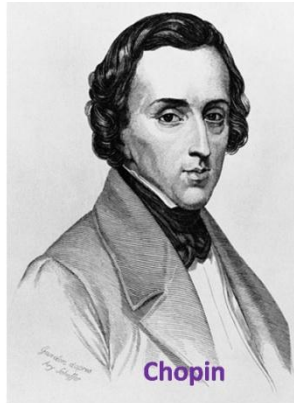
**Bill Gates:** *"Mi ambición ha sido siempre hacer realizables los sueños". "La vida no es justa, hay que acostumbrarse a ello". "Si no puedes con el enemigo... ¡Cómpralo!" "Al mundo no le importará tu autoestima. El mundo esperará que logres algo, independientemente de que te sientas bien o no contigo mismo". " Si metes la pata no es culpa de tus padres ni de tus profesores, así que no lloriquees por tus errores y aprende de ellos". "Está bien celebrar el éxito, pero es más importante prestar atención a las lecciones del fracaso". "Dedicarse a servir cervezas o llevar pizzas no te quita dignidad. Tus abuelos lo llamaban de otra forma: Oportunidad"*



## SUBTIPO SOCIAL. TOTEM.



Ken Wilber.



Chopin



Agatha Christie



James Joyce



Kafka



Franco

**James Joyce** "He puesto muchos laberintos y enigmas que mantendrán ocupados durante siglos a los profesores discutiendo sobre lo que yo quería decir. Es la única manera de lograr la inmortalidad". "Los hombres se rigen por las líneas de intelecto, las mujeres por las curvas de la emoción".

**F. Chopin:** "Toda dificultad eludida se convertirá más tarde en un fantasma que perturbará nuestro reposo".

**Franz Kafka:** "Si el libro que leemos no nos despierta de un puñetazo en el cráneo, ¿para qué leerlo?... Un libro tiene que ser un hacha que rompa el mar de hielo que llevamos dentro". "Todos los errores humanos son fruto de la impaciencia, interrupción prematura de un proceso ordenado, obstáculo artificial levantado alrededor de una realidad artificial" "La fortuna de comprender que el suelo sobre el que permaneces no puede ser más grande que los dos pies que lo cubren". "Lo que nos hace llamar con el nombre de juicio final al juicio universal, es sólo nuestra concepción del tiempo; en realidad se trata de un juicio sumario." El mal conoce el bien, pero el bien no conoce el mal."

**Francisco Franco** "Usted haga como yo y no se meta en política." Estoy convencido de que la Masonería es muy buena en Inglaterra para Inglaterra; lo malo es que en España sigue siendo muy buena para Inglaterra" " Ahora se habla de democracia. Nosotros, los españoles, ya la hemos conocido. Y no nos dio resultado. Cuando otros van hacia la democracia, nosotros ya estamos de vuelta. Estamos dispuestos a sentarnos en la meta y esperar a que los otros regresen también"



## CAMINOS DE DESARROLLO

**En lo más profundo, la falta de confianza te lleva a sentirte en un estado de aislamiento, separado y vacío, lo que te lleva a eludir mirar de frente la realidad; prefieres escapar de ella para evitar entrar en contacto con las cosas que se van presentando.**

Tu reacción ante esta falta de confianza te lleva a **sentirte un individuo aislado y la creencia de que puedes alejarte u ocultarte de la realidad a tu voluntad**. Crees tener límites claros que te separan de todo lo demás. Sin embargo, tu visión está nublada por la subjetividad, ya que te ves a ti mismo separado de la realidad, creando una fantasía en tu mente que te aleja de tu espíritu.

**Te viene bien mirarte conectado con todo, no como un ente aislado y separado —así descubrirás que la verdadera independencia consiste en ser independiente de la mente que te separa del universo—**. Te crees que eres independiente porque no dependes de los demás o porque no tienes necesidades. En realidad, todos somos dependientes unos de otros y del mundo que nos rodea; es más funcional para ti pensar que los límites definen una diferencia, pero no una separación: tú eres distinto de mí, pero no estás separado de mí.

Tienes la fantasía de pensar que sí respetas al otro, pero tu respeto está basado en la creencia de que eres un ser separado mientras que el respeto al que aquí nos referimos tiene que ver con sentirte interconectado con el otro en una gran red neuronal en el que tú y él estás conectados con el resto del Universo.

Te ves a ti mismo como alguien especial y que no tienes mucho que ver con el resto de los mortales. Así, te viene bien mirarte a ti mismo como si fueras *una ola en el océano, distinta de otras olas, pero sin existencia separada del océano*; pensar que eres parte de la totalidad te viene bien.

Al rechazar ser parte del sistema global, reniegas del alma de tu interior. Al mirarte conectado con todo, podrás acceder al Buda de tu interior y bajar la cabeza ante él. A partir de ahí podrás mirar el mundo y a los que te rodean con respeto.

Te mirarías de forma distinta, te verías como el envoltorio de tu espíritu y te cuidarías más; también serías más empático y compasivo con la gente a tu alrededor al reconocerles esa parte sagrada que ahora reconoces en ti.

Al tapar ese miedo existencial propio de tu carácter, desarrollas tu mundo interior y vives en él; así te aíslas del mundo sin necesidad de vivir en él. Te viene bien salir fuera de tu cueva y asumir ese miedo a la vida que te tiene encerrado. Una vez que conectes con él, podrás decidir si alejarte de él de forma consciente y responsable, o bien hacer algo en concreto; de esta forma vivirás una vida más auténtica y enriquecedora, con iniciativa y determinación.

**Por esta razón, la actitud que te viene bien desarrollar es la de desprendimiento de tus límites, conceptos y juicios. Es surfear la ola de la realidad sin apegarte tanto a tu mundo interior, desapegarte de tu mente, vivir la realidad que te rodea siendo parte de ella y no un ente separado.**

Una vez que hayas disuelto los límites de tu máscara, podrás acceder a desarrollar una gran empatía hacia los demás, y un gran gozo de ti mismo; desde la libertad de sentirte parte del Todo verás que la vida es más interesante de lo que tu cabeza había planeado.

Te viene bien observarte en ese mecanismo tuyo de aislarte de los demás, que en términos del Eneagrama se denomina avaricia. Tienes una avaricia de sentimientos hacia los demás y hacia ti mismo; te cuesta recibir lo que la vida te da, porque al hacerlo te sientes en deuda y te cuesta dar porque sientes que ya tienes muy poco. Desde esa emoción de retener, de aislarte del mundo, vives una existencia miserable y pejuguera.

**El desprendimiento es una actitud de participar en la realidad de las cosas sin apasionamiento, dejarte fluir estando abierto al momento que viene, a lo que la vida traiga.** Esta confianza en que la vida fluye constantemente te hace no tener que estar preocupado por el futuro e ir aprendiendo que puedes soltarte más, y que la vida es la fuente de todas las riquezas, que hay suficiente amor para todos.

**Este desprendimiento es una actitud de no guardarse las cosas y las experiencias, no apoyarse en lo que vas atesorando, sino más bien compartir, dar sin avasallar.** Entender que en la vida no se trata de buscar y ofrecer cosas maravillosamente profundas, sino más bien tratar con lo sencillo, lo cotidiano y relacional.

Creer que en la vida te va a ir mejor si te aíslas de él. Esto te lleva a tener poca vitalidad, poca iniciativa, poco deseo de vivir, poco empuje. Piensas que es mejor no darse, ser austero, ahorrar y acumular. Has de promover la transparencia en ver y dejarte ver. Adentrarte en lo desconocido es bueno para ti, tener más confianza ante la vida.

A medida que vayas desarrollando esta actitud, verás que el mundo es fértil y generoso, podrás acceder a distintas perspectivas de la realidad. Tu visión ya no es la única posible ni tampoco la mejor; podrás mirar a distintos escenarios que antes no estaban contemplados en tu modelo del mundo dentro de tu cabeza. Con esta mirada global, descubrirás que hay gente ahí que lleva el mismo camino que tú y con los que puedes colaborar sin necesidad de analizar cuánto da uno y cuánto da el otro, ya que todo está conectado con todo y tú no estás aislado de la realidad.

Habitualmente, te vas a la máscara 2, a sentirte que eres un poco especial y a analizar qué hay ahí para ti. Tu gran capacidad de observación también te lleva a analizar qué gana el otro en su interacción contigo, pero todo eso lo haces dentro de tu cueva, sin arriesgarte y sin despeinarte. Necesitas transitar primero a la máscara 8, en donde conectas con tu fuerza, con tu asertividad desde las tripas, no tanto desde la cabeza.

Este camino también lo puedes vivir estando en actitud meditativa y escuchando música clásica, especialmente de los compositores que cierran tu triángulo. **Chopin (5) era un compositor introvertido, por lo que escucharlo te viene bien para conectar con tu alma y mirar tu Buda de oro. También te vendrá bien abrirte a los talentos del tirano y del orgulloso, escuchando a Brahms (8) y a Mozart (2).**

Sentir que estás en el mundo, en la realidad de las cosas y que has de pelear con determinación si fuera necesario para conseguir tus metas te hace sentirte vivo y en contacto con el universo. Una vez que hayas conectado con tu poder personal puedes ver qué ganas con eso y qué ganan los demás; entonces sí puedes mirar al otro, pero primero has de mirar la realidad con apertura, sin miedo, confiando en la vida y fluyendo con 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 quieres.
- Si eres de subtipo sexual o relacional te preocupas demasiado por compartir con alguien, que esté ahí disponible para ti. Necesitas de la presencia del otro para poder compartir y todo lo demás está un poco subordinado a ello.
- Si eres de subtipo social te preocupas por seguir un tótem, un conocimiento o una sabiduría que te arrastra, dejando a un lado todo lo demás.

Intenta equilibrar las cosas añadiendo acciones a lo que haces. Así, si eres tipo cueva, 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 eres de tipo confianza, serás de subtipo sexual y te vendrá bien mirar más allá de la persona que has elegido meter en tu cueva y compartir tu pequeño mundo; hay muchas cosas más allá que están esperando ser descubiertas. Finalmente, si eres subtipo tótem, te vendrá bien salir de tu cabeza y de tus conocimientos y relacionarte con los demás desde una posición de igualdad, y también preocuparte un poco más por ti mismo y menos del mundo.