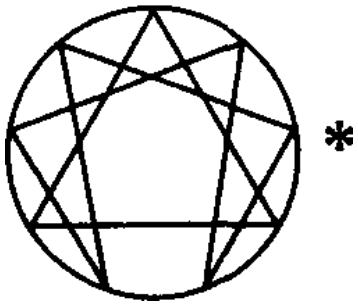
TIPO DOS: EL AYUDADOR



EL ALTRUISTA
EL AMANTE
EL CELADOR
EL COMPLACIENTE
EL PERMISOR
EL AMIGO ESPECIAL

El amor es la admiración y el aprecio de las cualidades amables de la persona amada, con la condición de ser uno el objeto de sus actos.

SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

No podemos amar a los demos si no nos amamos a nosotros mismos, y no podemos amarnos a nosotros mismos si no amamos a los demás. Pero un amor egoísta por nosotros mismos nos hace incapaces de amar a los demás.

THOMAS MERTON

Que un ser humano ame a otro: esa es tal vez, la más difícil de todas nuestras tareas, la definitiva, la prueba y la demostración última, el trabajo para el cual todos los demás trabajos sólo son una preparación.

RAINER MARÍA RILKE

Amar una cosa significa desear que viva.

CONFUCIO

TIPO DE PERSONALIDAD DOS: EL AYUDADOR

► MIEDO BÁSICO: No ser amado ni deseado.
► DESEO BÁSICO: Sentirse amado.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si eres amado por los demás y eres amigo de ellos».

EL TIPO AFECTUOSO, AMIGABLE, EFUSIVO, GENEROSO, COMPLACIENTE Y POSESIVO

«Me interesan las personas.»

Hemos llamado *el ayudador* a este tipo porque las personas que pertenecen a él son o bien auténticamente serviciales con los demás o, cuando están menos sanas, les interesa muchísimo *considerarse* como tales. Ser generosas y desvivirse por los demás las hace pensar que su forma de ser es la más preciosa y la que tiene más sentido. El cariño e interés que sienten, y el verdadero bien que hacen, les alegra el corazón y hace que se sientan valiosas. Los Dos están muy interesados en lo que ellos consideran las cosas realmente buenas de la vida: el amor, la intimidad y la comunicación, la generosidad, la familia y la amistad.
Louise es una pastora de parroquia que nos habla de la dicha que siente por ser tipo Dos:

> "No me imagino siendo otro tipo, y no desearía serlo. Me encanta participar en la vida de otras personas. Me gusta sentirme comprensiva, cariñosa, sustentadora. Me gusta cocinar y ocuparme de la casa. Me gusta tener la seguridad de que una persona puede contarme cualquier cosa sobre sí misma y yo seré capaz de quererla. [...] De veras me siento orgullosa de mí y me quiero por ser capaz de estar con las personas en la situación que estén. De verdad soy capaz de querer y quiero a las personas, a los animales y las cosas. ¡Y soy una cocinera fabulosa!"

Cuando los Dos son sanos y equilibrados, realmente son afectuosos, serviciales, generosos y considerados. Las personas se sienten atraídas hacia ellos como abejas a la miel. Los Dos sanos alegran los corazones de los demás con su aprecio y atención, y los ayudan a ver en sí mismos cualidades positivas que antes no veían. En resumen, son la encarnación del buen progenitor que todos desean tener: una persona que los ve como son, que los comprende con inmensa simpatía, los ayuda y alienta con infinita paciencia y está siempre dispuesta a echarles una mano, y al mismo tiempo sabe exactamente cómo y cuándo dejarlos solos. Los Dos sanos nos abren el corazón porque ellos ya lo tienen muy abierto. Nos enseñan el modo de ser más profundamente humanos.
Louise continúa:

> "Todos mis trabajos han tenido que ver con ayudar a la gente. He sido una muestra que deseaba ser sensible con los niños y ayudarlos a comenzar bien. He sido directora de educación religiosa en un buen numero de parroquias. Pensaba que si las personas aprendían sobre la vida espiritual serían más felices. [...] El aspecto más importante de mi vida es mi vida espiritual. Estuve diez años en una comunidad religiosa. Me casé con un ex sacerdote y los dos tenemos la vida espiritual como base de nuestra vida juntos."

El desarrollo interior de los Dos, no obstante, podría verse limitado por su lado oscuro: orgullo, autoengaño, tendencia a meterse demasiado en la vida de los demás y de manipular para satisfacer sus necesidades emocionales. El trabajo de transformación supone entrar en nuestro lado oscuro, y esto va bastante en contra de la estructura de la personalidad del tipo

Dos, que prefiere verse solamente desde el ángulo más positivo y luminoso.
Tal vez el mayor obstáculo que encuentran los tipos Dos, Tres y Cuatro en su trabajo interior es tener que encarar el miedo a *no valer* que subyace a esta tríada. Bajo la superficie, estos tres tipos temen no tener ningún valor en ellos, y por eso deben ser o hacer algo extraordinario para ganarse el amor y la aceptación de los demás. En las franjas media e insana, los Dos presentan la falsa imagen de ser absolutamente generosos y no desear ningún tipo de recompensa, cuando en realidad tienen enormes expectativas y necesidades emocionales no reconocidas.
Los Dos de las franjas media e insana *buscan confirmación de su valía obedeciendo la exigencia de sus superegos de sacrificarse por los demás.* Creen que siempre deben anteponer a los demás y ser cariñosos y generosos si desean obtener amor. El problema es que anteponer a los demás les produce una rabia y un resentimiento secretos, sentimientos que se esfuerzan por reprimir y negar. De todos modos, finalmente esos sentimientos harán erupción de diversas maneras, lo cual afectará negativamente en las relaciones de los Dos y revelará la falsedad de muchas de sus afirmaciones sobre sí mismos y sobre la profundidad de su amor.
Pero en la franja sana, el cuadro es totalmente diferente. Mi abuela materna (la de Don) era una Dos arquetípica. Durante la Segunda Guerra Mundial fue la «mamá» de, por lo menos, la mitad de la Base Aérea Keisler, en Biloxi, Mississippi; alimentaba a los jóvenes, ofrecía su casa a quienes estaban lejos de su hogar y daba consejo y consuelo a cualquiera que se sintiera solo o tuviera miedo de ir a la guerra. Aunque su marido y ella no eran ricos y tenían dos hijos adolescentes, preparaba comidas extras para los soldados, los alojaba por la noche y se ocupaba de que sus uniformes tuvieran todos sus botones y estuvieran bien planchados. Vivió hasta casi los noventa años, y recordaba esos años como los más felices y gratificantes de su vida, tal vez porque en ellos sus capacidades de Dos sana estuvieron plena y generosamente ocupadas.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

LA PAUTA INFANTIL

Durante su infancia, los Dos llegaron a creer tres cosas. La primera, que debían anteponer las necesidades de los demás a las suyas; la segunda, que debían dar para recibir, y la tercera, que debían *ganarse* un lugar en los afectos de los demás, porque el afecto sencillamente no era algo que se regalara. Según el grado de conflicto que hubiera en su entorno, también aprendieron que reconocer sus necesidades era una forma de egoísmo, y eso estaba estrictamente prohibido por el superyó («Las personas buenas no tienen necesidades. Dedicar demasiado tiempo a uno mismo es egoísmo»).
Así pues, los niños Dos aprendieron a funcionar en su sistema familiar, *y en todas sus relaciones subsiguientes,* siendo el ayudador, el amigo generoso, el que complacía y proporcionaba atención y cuidados a todos los demás. Es posible que se hayan hecho un hueco en la familia cuidando a sus hermanos, haciendo quehaceres domésticos o atendiendo a sus padres de diversas maneras. Están muy condicionados a creer que sacrificándose recibirán como recompensa *amor,* mera lo que mera eso en su sistema familiar.
Lois, experta educadora y administradora nos habla de la carga que sienten los niños Dos:

> "Desde que tengo memoria, creía que era mi deber cuidar de los demás en mi familia. Creía que necesitaba ayudar a mis padres para aliviarles el estrés. Soy la segunda de seis hijos. Cuidaba a mis hermanas gemelas, que son once años menores que yo. Recuerdo que muchas veces tenía la sensación de que todos dependían de mí. Pasé la

> mayor parte de mi infancia cocinando, limpiando la casa y lavando ropa para ayudar a mi madre, que siempre se mostraba abrumada por lo que le había tocado en la vida."

Pero esta orientación les crea un problema importante. Para identificarse totalmente con el papel de sustentadores y mantener los sentimientos positivos que ese papel les produce, deben reprimir sus necesidades, sus sufrimientos y sus inseguridades. Cuando lo consiguen, les cuesta cada vez más reconocer sus necesidades y sufrimientos y se sienten automáticamente atraídos por las necesidades y sufrimientos que ven en los demás. En un plano psicológico profundo, tratan de remediar en los demás los sufrimientos que son incapaces de reconocer totalmente en sí mismos.

Maggie es una excelente terapeuta que ha dedicado su vida a ayudar a sus clientes a sanar las heridas de la infancia. Aquí habla elocuentemente de su temprano abandono de sí misma:

> "Mi primer día de escuela vi a muchos niños en el patio, gritando, chillando, empujándose y corriendo. Tuve la impresión de que había caído en el infierno, porque no estaba acostumbrada a estar con niños, y me pareció que aquellos estaban muy «descontrolados». ¿Qué hacer? Al otro lado del patio vi a una niñita que lloraba desconsoladamente; se veía desarreglada, con el pelo todo revuelto; no tenía atados los cordones de los zapatos. ¡Necesitaba ayuda! Corrí disparada hacia ella y la abracé; le dije que no se preocupara, que yo cuidaría de ella. Fue un caso de codependencia instantánea. Me sentí segura y necesitada. Sólo muchos años más tarde me di cuenta de lo asustada que estaba yo ese día, y de cómo esa niñita era mi reflejo."

Dada esa dinámica interior, los Dos aprenden a arreglárselas con sus sentimientos negativos concentrándose en los demás, esforzándose por agradarles y ayudarlos. Sin embargo, cuanto más conflictivo fue su pasado más rechazo van a esperar, y más se desesperarán por inducir una reacción positiva. En último término, harán casi cualquier cosa por obtener algún signo, alguna señal, de que son amados.

LOS SUBTIPOS ALAS

Ejemplos

La Madre Teresa, Eleanor Roosevelt, Desmond Tutu, Danny Thomas, Ann Landers, Barbara Bush, Lewis Carroll, Florence Nightingale, Albert Schweitzer.

EL DOS CON ALA UNO: EL SERVIDOR

Sano. Las personas de este subtipo combinan la simpatía con la seriedad de intención, ya que se esfuerzan por la bondad personal y el servicio generoso. La combinación de la moralidad del tipo Uno con la empatía del tipo Dos los lleva a un fuerte deseo de aliviar los sufrimientos humanos. Estas personas suelen ser buenos samaritanos, dispuestas a ocuparse de los trabajos ingratos y poco atractivos que por lo general los demás evitan. Son más serias que las personas del otro subtipo, más manifiestamente cuidadoras, y suelen dedicarse a la enseñanza, los servicios públicos, las profesiones sanitarias, al trabajo pastoral religioso y a trabajos con personas marginadas o con problemas físicos o mentales.

Medio. Las personas de este subtipo se sienten obligadas a combatir sus actitudes y sentimientos «egoístas»; se sienten responsables del bienestar de los demás y son cumplidoras, correctas, y estrictas consigo mismas. Son emotivas, pero tienden a refrenar sus expresiones emocionales porque les resulta violento atraer la atención hacia ellas; prefieren trabajar en un segundo plano, aunque desean sentirse importantes en la vida de otras personas. Los Dos con ala Uno sienten conflicto entre sus necesidades emocionales y sus principios, lo

cual los lleva a interesarse en las enseñanzas morales o religiosas. Pueden ser extremadamente críticas consigo mismas y descuidar su salud, negando sus necesidades personales; tienden a hacer el papel de mártires.

EL DOS CON ALA TRES: EL ANFITRIÓN

Ejemplos
Luciano Pavarotti, Sammy Davis Jr., Sally Jesse Raphael, Arsenio Hall, Anne Meara, Jack Para, Anne Jackson, Delta Burke, Merv Griffin, John Denver.

Sano. Las personas de este subtipo son más extrovertidas: buscan el amor mediante la creación de conexiones personales y haciendo sentirse bien a los demás. Su autoestima está más ligada a cualidades personales que al servicio a los demás. Son sociables y conversadoras, encantadoras y adaptables, y revelan muchísima «personalidad»; disfrutan participando de sus dotes y recursos a amigos y familiares, cocinando, atendiendo, cantando y escuchando, todo con el fin de dar de su abundancia interior.
Medio. Las personas de este subtipo son amistosas y de buen humor, aunque están centradas en sus ambiciones. No es un rasgo característico de ellas cuidar de los demás; con más frecuencia consideran que su amistad y la calidad de su atención es un regalo suficiente. Puede haber un aspecto seductor en las personas de este subtipo, como también un mayor enfoque en las relaciones, una actitud excesivamente amistosa, un sentimentalismo exagerado y exhibiciones teatrales, consecuencia del deseo de aceptación del tipo Tres combinado con el deseo de intimidad del tipo Dos. Menos serias y más orientadas al trabajo que los Dos con ala Uno, son también menos dadas a entregarse a la inseguridad y a la autocrítica. Son francas respecto a lo que desean, atrayendo la atención a los servicios que prestan. Podrían ser vanidosas, despóticas y a veces arrogantes.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL DOS

Tengo derecho. En la franja media, los Dos autoconservadores reprimen su instinto de conservación al tiempo que se centran en atender las necesidades de los demás. Son la variante instintiva más propensa a agotarse por los demás sin hacer caso de sus necesidades; no descansan lo adecuado ni dedican tiempo para ellos. Suele gustarles cocinar o recibir en casa, pero es posible que no coman bien o que no se den permiso para disfrutar de las cenas o fiestas que ofrecen. En el subconsciente, sin embargo, esperan que los demás atiendan a sus necesidades, pero rara vez son capaces de pedir ayuda con franqueza; por lo tanto, son particularmente propensos a sentirse mártires. Piensan que los demás «están en deuda» con ellos por sus servicios, como diciendo: «Tengo derecho a obtener lo que necesito por lo mucho que he hecho por todos los demás».
Cuando aumenta su ansiedad, tienen que encontrar formas más indirectas de satisfacer sus necesidades. Al mismo tiempo, su instinto de conservación se distorsiona, debido a la tendencia a reprimir los sentimientos e impulsos. Además, se sienten importantes, se enorgullecen de sus sacrificios y se sienten cada vez con más derecho a complacerse con aquello que suponen que les compensará por sus sufrimientos. Las exigencias de privilegios especiales y recompensas por sus sacrificios coexisten con excesos en la comida y medicaciones para anular la agresividad. La negación de sus problemas se alterna con las quejas. O bien «No necesito ayuda» o «Nadie se preocupa de mis necesidades». Recurren cada vez más a la manipulación emocional de los demás (zancadillas de culpa) para lograr

satisfacer sus necesidades.
En la franja insana, los Dos autoconservadores quedan atrapados en una engañosa vanidad y un enorme descuido o maltrato de su bienestar físico. Son comunes las obsesiones con la comida, los síntomas y síndromes médicos, los trastornos somáticos y la hipocondría. En todo caso, la represión de las necesidades emocionales o los sentimientos agresivos sí puede generar verdaderos problemas de salud.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL DOS

El amigo de todos. En los Dos de la franja media, el instinto social se manifiesta como un potente deseo de caer bien y ser aprobado por todas las personas de su esfera social. Como los Siete, suelen tener una apretada agenda y disfrutan presentando a personas, haciendo contactos y organizando reuniones en su casa; a los demás los sorprende que se tuteen casi con todo el mundo. Les gusta ser el centro de atención en la arena social; tienen una fuerte necesidad de ser vistos y recordados, y temen pasar desapercibidos o quedar excluidos.
Cuando aumenta su necesidad de amor y atención, comienzan a buscar validación mediante la popularidad o intimando más con personas prósperas o especialmente valoradas en su grupo. Es posible que tengan ambiciones propias, pero estas son principalmente inconscientes e indirectas. Así pues, suelen maniobrar para convertirse en apoyos indispensables de las personas que consideran prósperas: «Ráscame la espalda y yo te rascaré la tuya». Si se sienten inseguros de su atractivo social, podrían cultivar talentos para aumentar su valor y tener más para ofrecer (por ejemplo, ser adivino). Tratan de impresionar dando consejos, sean espirituales, financieros o médicos, pero también mencionando a personas importantes como si las conocieran;
esto último suele meterlos en aprietos, porque el deseo de hacer saber que son amigos de personas importantes suele llevarlos a ser indiscretos o revelar confidencias. Los Dos de la franja media inferior pueden crear frustración a las personas que les importan porque tienden a dispersarse en un amplio círculo de contactos sin prestar verdadera atención a ninguno de ellos. Pueden ir tras cualquiera que les ofrezca simplemente un indicio de aprobación y atención.
En la franja insana, los Dos sociales pueden ser muy paternalistas, atrayendo constantemente la atención hacia las «buenas obras» y sacando a relucir sus favores: «¿Qué sería de ti sin mí?». En la misma vena, podrían ser los clásicos consentidores, que encubren las fechorías o los conflictos de las personas que valoran para tenerlos a su lado, y en deuda.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL DOS

Ansias de intimidad. En la franja media, los Dos sexuales son los verdaderos adictos a la intimidad del eneagrama. Se sienten impelidos a intimar con otras personas, tanto de modo emocional como físico. Les gusta conquistar a personas que les atraen, sobre todo si suponen un desafió o al principio no están interesadas. Si el Dos social desea ser amigo de todos, el Dos sexual desea ser el mejor amigo de una persona; se concentra en pocas personas, y le gusta considerarse el amigo número uno de sus amigos, su confidente más íntimo. Le encanta pasar momentos a solas con la otra persona, contarse secretos y hablar de «la relación». Le gusta estar informado de los temas que valora la otra persona, e incluso los estudia e investiga con el fin de aumentar la intimidad («Bueno, desde los cuarenta que escucho discos de Sinatra, también»).
La palabra *seductor* se suele asociar con los Dos en general, pero se aplicaría sobre todo a los Dos sexuales. Los nueve tipos saben ser seductores a su manera; los Dos sexuales seducen principalmente prestando muchísima atención al otro. Proponen hablar de los problemas de la

otra persona para atraerla más. La actividad sexual evidente puede formar parte del cuadro también, aunque esto no es siempre consciente.
Cuando se dispara la ansiedad sobre su atractivo, comienzan a asediar a la otra persona; los invade el temor de que el otro no quiera estar con ellos si no hacen esfuerzos extras por buscarlos. Los Dos sexuales del nivel medio inferior se vuelven cada vez más exigentes y no aceptan un no por respuesta; aun cuando cuenten con el afecto de la otra persona, les parece que no hay suficiente intimidad. Mientras a los Dos sociales les gusta ampliar el círculo de amigos mutuos, los Dos sexuales desean tener a sus amigos para ellos solos, no sea que descubran a otro y terminen la relación con ellos.
En la franja insana, se vuelven extremadamente celosos y posesivos, rondan a la otra persona y les da miedo perderla de vista o tenerla fuera de alcance por teléfono. Es posible que empiecen a obsesionarse por el otro, a «controlarlo» compulsivamente; son incapaces de aceptar un rechazo o incluso una mala reacción de parte del objeto de su deseo. Podrían andar al acecho de la persona por quien están obsesionados románticamente o atormentar a quien no puede rechazar sus proposiciones.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS DOS

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Dos van a experimentar en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos infraganti» y, simplemente, ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente a lo que nos presenta la vida nos ayudará a liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO DOS: AGRADAR

«Sé qué hacer para caer bien a todos.»

Como hemos visto, los Dos tienden a ser muy generosos, pero también a ser presas de la inseguridad respecto al afecto por ellos. Si comienzan a temer que no es suficiente el bien que han estado haciendo a otras personas, pueden empezar a quedarse atrapados en «agradar», en buscar cosas para decir o hacer y así caer bien, A los Dos que actúan de este modo les cuesta mucho resistirse a abordar a las personas o a manifestar sus sentimientos y experiencias. Tienden a precipitarse y, prácticamente, a tragarse a la otra persona.
El afán de agradar puede tomar muchas formas, desde una actitud amistosa forzada, una solicitud exagerada, demasiada generosidad, hasta descarada adulación. Además, los Dos se sienten impelidos a conectar con personas sin discriminar, convirtiéndose en los mejores amigos del cartero o prácticamente adoptando a todos los niños del barrio para mejorarles su autoestima, porque esta depende de intimar con otras personas. Tratan de llenar un vacío del corazón con sentimientos positivos de otra persona. Como la mayoría de los proyectos del ego, esta estrategia está condenada al fracaso.
En el fondo, estas personas no están seguras de que los demás fueran sus amigos si ellas dejaran de ser generosas y de apoyarlos. Así, aunque les agradezcan sus buenos actos, esto no les llega al corazón; la gratitud no borra la sensación subyacente de valer poco o nada. Además, en cierto modo los demás saben que hay una intención oculta en la «generosidad» de los Dos de la franja media; con el tiempo esto podría ser motivo de distanciamiento por parte de los demás, y en último término de rechazo a sus ofrecimientos.
Rich, un escritor cuarentón, casado, recuerda un incidente de su infancia que ilustra el sufrimiento que se esconde tras este comportamiento:

> "Tenía cuatro o cinco años y deseaba hacerme amigo de una niñita que vivía en la misma manzana, aunque no tenía mucho que ver conmigo. Tenía una pequeña

locomotora de cuerda que era uno de mis juguetes predilectos y pensé regalársela para caerle bien. Una tarde llevé la locomotora a su casa y la encontré jugando en el porche. Cuando estaba a punto de ofrecérsela, me di cuenta de que pretendía sobornarla (aunque en ese tiempo yo no conocía la palabra). De todos modos, recuerdo que me costó muchísimo contenerme, porque todo mi ser deseaba regalársela para gustarle y para que fuera mi amiga."

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Cuida de sí, ama incondicionalmente*	Abandonan la creencia de que no les está permitido cuidar de sí mismos. Así están en posición de reconocer sus sentimientos y necesidades y libres para amar a los demás sin esperar recompensa. También logran su deseo básico y, liberados, experimentan el amor incondicional por sí mismos y por los demás. Son alegres, clementes y humildes.
	Nivel 2	*Siente empatía, afectuoso*	Centran la atención en los sentimientos de los demás con afectuoso interés, a modo de defensa de su miedo básico. Imagen propia: «Soy bondadoso, considerado y generoso».
	Nivel 3	*Apoya, da*	Refuerzan su imagen personal haciendo el bien a los demás. Son generosos con su tiempo y energía y valoran, alientan y apoyan a los demás. También son expresivos con sus emociones y disfrutan de participar de sus talentos.
MEDIO	Nivel 4	*Bien intencionado, complaciente*	Comienzan a temer que lo que han hecho no es suficiente: los demás no los quieren cerca. Desean intimar y estar seguros de que caen bien. Tratan de cultivar amistades y conquistarse a las personas complaciéndolas, halagándolas y apoyándolas.
	Nivel 5	*Posesivo, entrometido*	Temen que las personas amadas amen a otros más que a ellos, por lo tanto desean que los necesiten. Intentan tener derechos sobre las personas anteponiendo sus necesidades a las propias. Orgullosos pero necesitados, no quieren perder de vista a los demás.
	Nivel 6	*Vanidoso, dominante*	Les molesta que los demás no los aprecien como es debido, pero son incapaces de expresarlo; en lugar de hacerlo se quejan de su salud, atraen la atención a sus buenas obras y recuerdan a los demás lo endeudados que están con ellos. Los sentimientos reprimidos comienzan a causar problemas físicos.
INSANO	Nivel 7	*Se autojustifica, manipula*	Temen estar ahuyentando a las personas, lo cual podría ser cieno. Para salvar su imagen justifican su comportamiento considerando «ingratos egoístas» a los demás. Tratan de inspirar lástima para compensar la Falta de amor y procuran que los demás dependan de ellos para que no los abandonen.
	Nivel 8	*Se siente con derecho, coacciona*	Desean tamo el amor que comienzan a buscarlo obsesivamente. Creen tener derecho a todo lo que desean porque han sufrido mucho, y es posible que manifiesten su necesidad de afecto de modo implacable y no apropiado.
	Nivel 9	*Se siente victima, se hace pesado*	Comprender que podrían haber sido «egoístas» o incluso haber hecho daño a alguien es demasiado para los Dos insanos. Se desmoronan, física y emocionalmente, y acaban por interpretar el papel de víctima y mártir. Los demás entonces se ven obligados a acercarse y atenderlos.

CONQUISTARA LAS PERSONAS

Dedica una página de tu diario de trabajo interior a tomar notas sobre tus formas de agradar a las personas. ¿Tiendes a halagar o adular para caer bien? ¿Regalas dinero o haces favores especiales? ¿Cómo atraes la atención a lo que haces por los demás, aunque creas que lo haces de forma sutil? ¿Te sorprendes negando o justificando tu intención de agradar? ¿Es

algo de lo que te enorgulleces o te avergüenzas? ¿Cómo te sientes al considerar estas cosas? ¿Cómo te sientes cuando cambian los papeles y son los otros quienes te adulan o procuran agradarte?

EL PAPEL SOCIAL: EL AMIGO ESPECIAL

«¿No encuentras maravillosa la amistad que nos une?»

Los Dos de la franja media empiezan a definirse como el amigo especial o el confidente. Desean que los demás los consideren sus mejores amigos y que acudan a ellos para pedirles consejo o contarles secretos especiales e intimidades. Tener un lugar especial en las vidas de sus familiares y amigos y tener información privilegiada sobre ellos, esas cosillas que nadie más sabe, se convierte en «prueba» de amistad íntima. Dedican una considerable cantidad de tiempo a hacer nuevos amigos y a mantenerse en contacto con los antiguos. Desean que se los mantenga informados de todo y se los consulte en todas las decisiones importantes.

También desean que otras personas ajenas a la relación sepan de esta intimidad con sus amigos, y con ese fin suelen hacer comentarios para pregonarla y es muy posible que empiecen a contar trocitos de esa información privilegiada. Con estos cotillees también demuestran lo mucho que se preocupan por los demás («Jack y Mary vuelven a tener problemas en su matrimonio. Y al pobre Jack no le va muy bien en el trabajo»).

También ponen muchísima energía en encontrar formas de *tener más para dar, y* estudian temas o técnicas de interés, por ejemplo la espiritualidad dentro de su tradición religiosa. También la lectura de las cartas del tarot, el masaje, la terapia energética, la nutrición y la cocina, el cuidado y la educación de los hijos y las artesanías; todas estas son formas de ser útil y de conseguir que las personas se sientan a gusto consigo mismas, *y con ellos.* Piensan que si tienen algún tipo de poder o don espiritual (leer el aura, administrar los sacramentos, por ejemplo) los demás los desearán o necesitarán siempre.

¡DE VERDAD TE GUSTO?

Observa qué haces para conservar tu relación con los demás. ¿Ofreces servicios especiales? ¿Hablas mucho de la relación? ¿Necesitas que te repitan muchas veces que te quieren, aprecian o que caes bien? Si te sorprendes en la necesidad de intimar más con alguien, detente a hacer tres respiraciones profundas; observa tu postura. Después continúa hablando con la persona.

SOBERBIA, ADULACIÓN Y SUFICIENCIA

Aquel que conoce el nombre o el lugar de su virtud no tiene ninguna.

JOHN DONNE

Cuando el ego pretende considerarse el manantial de amor y valor en las vidas de otras personas, la consecuencia es el *orgullo,* la pasión o el «pecado capital» del tipo Dos («Si no fuera por mí, ¿qué sería de ti?»). El amor y la valía auténticos forman parte de nuestra naturaleza esencial y surgen espontáneamente cuando estamos conectados de verdad con nuestros corazones. Cuando estamos desconectados de este aspecto de nuestra naturaleza nos sentimos vacíos e indignos, y entonces la soberbia es la estrategia del ego para encubrir esos sentimientos dolorosos.

La soberbia suele expresarse en forma de *adulación.* Movidos por la soberbia, los Dos se sienten impulsados a elogiar a los demás, pero con el deseo inconsciente de que se les devuelva esa atención positiva. Esperan que los demás vean lo generosos y cariñosos que son, y les agradezcan con algo similar. Cuanto más inseguros se sienten más tienden a halagar, con

la esperanza de que se los corresponda, los aprecien y halaguen.
En todos los tipos, la soberbia es una expresión de la renuencia a reconocer que sufrimos y a pedir ayuda; es el rechazo a reconocer la gravedad de nuestro sufrimiento, de nuestro vacío y nuestra necesidad. A consecuencia del orgullo, los Dos cuidan las heridas de todos los demás pero descuidan las suyas («No necesito nada. Estoy bien. Estoy aquí para cuidarte a ti»). La soberbia se delata en la actitud defensiva que surge cuando alguien tiene la audacia de sugerir que la persona Dos tiene necesidades y heridas.
Como los otros tipos de la tríada del sentimiento, la imagen personal afectuosa de los Dos encubre profundos sentimientos de vergüenza, aflicción y hostilidad; mientras no los elaboren, no podrán expresar todos sus sentimientos. Así, la soberbia les impide experimentar el amor y el cariño de otros y les impide sanar de verdad las heridas que disfrazan bajo sus actos aparentemente generosos.

BÚSQUEDA DE EXPRESIONES DE CARIÑO

Cuando se sienten menos dignos de amor, los Dos se centran en cosas concretas que les demuestren que son amados. Las expresiones de cariño en que se centran varían de unos Dos a otros, y puede ser cualquier cosa, desde un abrazo, un tono especial en la voz, un agradecimiento inmediato por un favor, a recibir una llamada de teléfono o una respuesta sexual.
A estas reacciones concretas las llamamos *expresiones de cariño.* A menos que la otra persona le diga ciertas palabras, por ejemplo «Te quiero», en un tono particular y acompañadas por una cierta mirada, el Dos medio no se sentirá amado. Si la otra persona decide expresar su amor de manera diferente a lo que el Dos considera expresión de cariño, entonces *no cuenta.*
En realidad, juzgan inconscientemente las reacciones de los demás, y sólo unas pocas acciones selectas pasan por el filtro de su superyó («Jeff me saludó y me preguntó cómo estaba, pero si yo le importara realmente se habría quedado a tomar el café conmigo»). Claro que cuanto más inseguros se sienten, más les cuesta aceptar como pruebas de amor incluso las muestras francas de afecto.
Para satisfacer su necesidad de expresiones de cariño, los Dos de la franja media dejan caer insinuaciones de lo que los haría sentirse amados («Tu cumpleaños es el dieciséis de enero, ¿verdad? El mío va a ser muy pronto»). Si amor significa recibir un ramo de flores, un Dos envía flores a la otra persona para su cumpleaños, con la esperanza de que ella lo recuerde y le envíe flores también. Por desgracia, ha entrado en el cuadro un claro elemento de «dar para recibir».
En la medida en que nos atrincheramos en la necesidad de expresiones de cariño nos perdemos muchísimo del amor que se nos ofrece. Y puesto que para la persona tipo Dos las expresiones de cariño están configuradas en gran medida por lo que en su infancia experimentó como amor, lo que entiende por «amor» puede estar muy deformado, debido a las diversas formas de abuso y maltrato. Además, cuanto más rechazada se siente a consecuencia de problemas de su infancia, más difícil le resultará convencerse de que alguien la ama realmente. Al final, hasta las verdaderas muestras de afecto de los demás las considerará insuficientes o incluso negativas.

RECONOCER EL AMOR

En tu diario de trabajo interior explora la pregunta «¿Cómo sé que me aman?». ¿Qué consideras amor en tu vida? ¿El amor de quién buscas? ¿Cuáles son las señales de que esa(s) persona(s) te da(n) amor? ¿Cómo sabes o cómo sabrías que te aman?

INTIMIDAD Y PÉRDIDA DE LIMITES

«No aceptaré un no por respuesta.»

La aprobación, los elogios, el aplauso y los halagos suelen seducir, y eso lo saben los Dos. Conocen el poder de la atención positiva y lo hambrientas que están de ella muchas personas. Su disposición a ofrecer atención y a expresar interés por los demás puede llevar rápidamente a un grado de intimidad que para muchas personas es inesperado e insólito; muchas veces, y sin aviso, una persona se encuentra «relacionada» con un Dos, y éste espera una reacción. Si el Dos es sano, la otra persona tiene libertad para responder de cualquier manera; pero cuando el Dos está más necesitado (y esta necesidad suele ir en aumento), espera que los demás respondan de una manera determinada.

Los Dos de la franja media desean proximidad física con las personas con quienes desean amistad. Abrazan y besan desenfadadamente, rodeando los hombros con el brazo o apretando el brazo con aprecio; muchas veces se exponen al peligro de manifestar demasiada familiaridad en su lenguaje corporal, con su forma de hablar y sus modales, algo que es fácil de interpretar erróneamente en la oficina o en otros ambientes sociales.

Cuanto más desean establecer una relación, más dificultades tienen para reconocer los límites. Es posible que hagan preguntas demasiado personales sobre la situación económica, la salud y la vida sexual de la otra persona. También podrían ofrecer consejos u opiniones no solicitados («Mary no es la chica que te conviene»). Si la otra persona no tiene ninguna necesidad ni problemas, el Dos podría empezar a creárselos, a veces de modo innecesario y entrometido («El sábado vendré para acompañarte a la compra, cuando volvamos te ayudaré a limpiar la casa y después iremos al cine»); y si la otra persona no acepta porque lo considera una intromisión, por lo general reacciona redoblando la solicitud.

Esta intrusión puede tener matices sexuales. Los Dos de las variantes instintivas social y sexual tienden a manifestar sus necesidades emocionales y sexuales con bastante claridad y energía, desee o no este tipo de relación la otra persona. Un aspecto más inocente de esto, pero que de todos modos crea problemas, es su tendencia a «rondar alrededor» y de seguir a las personas incluso hasta el cuarto de baño o el vestuario («¿Por qué cierras la puerta?»). Como es lógico, este tipo de actitud o comportamiento tiene normalmente el efecto de alejar a las personas.

SATISFACER LAS NECESIDADES, ENCONTRAR UN EQUILIBRIO

No olvides preguntar a las personas que quieres qué necesitan de ti y qué no necesitan. Ábrete a oírlas y a aceptar sus limites. Observa también cuándo no puedes hacer cosas para ti porque te has extralimitado en tus servicios a los demás. Diariamente haz una lista de las cosas que necesitas hacer por ti, y cúmplelas. Pon esta lista en un lugar prominente, donde puedas verla.

NECESIDAD DISFRAZADA

«Venga, un abrazo.»

«Déjame que te ayude. »

Estas personas han aprendido que no deben expresar con franqueza sus necesidades y sus deseos; deben hacerlo de modo indirecto, con la esperanza de que los demás capten sus insinuaciones y las compensen de diversas maneras. Igual que el tipo Uno, el Dos tiene un superyó fuerte que se ocupa de juzgar qué debe hacer para ser amado, qué «considera amor», la calidad de su abnegación, etcétera. Los Dos de la franja media consideran «egoísmo» tener necesidades y expresarlas con franqueza (como hacen los tipos combativos).

María es una educadora que ha trabajado muchos años los problemas de su tipo Dos:

> “He tenido que ejercitarme en ser clara y franca con las personas; esa es una habilidad sanadora para mí. El verdadero problema se me presenta cuando tengo que fijar límites, negarme a algo o pedir un favor difícil a alguien cuya relación valoro. Necesito una enorme valentía para decir no a alguien o pedir un favor sin ofrecer justificaciones, y encuentro aterrador esperar la respuesta.”

La mayoría de los Dos temen que si tienen problemas y necesidades los demás se alejarán. En realidad, es posible que se convenzan de que no tienen ninguna necesidad y de que sólo existen para ser de utilidad a los demás.
Pese a que Louise es pastora religiosa y que muchas personas ya dependen de ella, de todos modos «necesita sentirse necesitada»:

> “Una de las cosas de las que soy consciente es que despierto por la mañana y pienso en las personas de mi vida para evaluar qué van a necesitar de mí durante el día. Hice eso con mis hijos hasta que se marcharon de casa para ir a la universidad. Siempre les decía dónde estaba «por si me necesitaban».”

Una vez que se hacen habituales estos comportamientos, entra un elemento de compulsión en esa generosidad; no pueden evitarlo; se les convierte en obligación intervenir y salvar a otros. Esto pone a la otra persona en el papel de «hijo necesitado» y al Dos en el lugar de un progenitor fuerte y capaz. Rescatar así a las personas las priva de la oportunidad de resolver solas sus problemas y dotarse de dignidad y de autoestima. Esto puede generar resentimientos no reconocidos ni solucionados en las dos partes; la persona que recibe la ayuda se resiente de que la traten como un niño, y el Dos comienza a sentir resentimiento por gastar tanta energía en esa persona sin recibir nada a cambio. Con frecuencia, si el Dos realmente ayuda a la persona, esta, una vez sanada, se marcha a praderas más verdes y el Dos se queda nuevamente con el corazón roto.
Los Dos menos sanos podrían intentar satisfacer sus necesidades ocultas colocando a las personas en situaciones comprometidas o violentas. Por ejemplo, dado que suelen tener problemas de dinero (y de todo tipo para pagar), un Dos podría pedir prestados mil dólares a un amigo o familiar y al cabo de un tiempo devolverle ochocientos, diciendo que más adelante le pagará el resto. Pasa el tiempo y no llega ningún pago; la otra persona queda entonces en la posición de, o bien recordarle la deuda u olvidarla. Esta injusticia coloca al otro en la posición de sentirse humillado o mezquino por sacar a relucir el tema; pero no sacarlo a la luz suele deteriorar la relación o romperla por completo. Es un juego peligroso, pero los Dos están dispuestos seguirlo por dos motivos: si la otra persona no habla, esto les permite o bien sentirse compensados en cierto modo o bien convencerse de que el otro los necesita tanto que no se atreve a protestar, y así pueden seguir sintiéndose deseados.

RECONOCER LAS NECESIDADES

Siempre que sientas la necesidad de hacer algo por otra persona, detén tus actividades, cálmate y pregúntate, con el corazón, qué necesitas esa vez.

SER SALVADOR Y COLECCIONAR PERSONAS NECESITADAS

En el lado positivo, la relación emocional y de compenetración de los Dos con los demás los obliga en verdad a hacer lo posible por ayudar a alguien en dificultades, a la vez que su generosidad y energía les permite hacerlo de modos tangibles. Pero en el lado negativo, rescatar a otros les impide relacionarse de modos más satisfactorios.
Asumir el papel de salvadores los lleva a centrar la atención y el esfuerzo en las personas más necesitadas, incluso lo que se conoce como casos desesperados. La valoración que esperan

obtener de ayudar efectivamente a personas necesitadas promete ser una fuente de gratitud y autoestima. Además, cuanto mas necesitado está el beneficiario, más generosos parecen ellos, por lo menos para sus superyós.
Pero esta situación entraña problemas inherentes. En un caso extremo, el Dos podría dedicarse a cuidar a una persona en estado comatoso; puesto que de esta persona no recibirá el reconocimiento esperado, tal vez se dirija hacia los familiares del enfermo para atender a sus necesidades también en un gesto excesivo. También podría trabajar profesionalmente con niños muy pequeños, ancianos, huérfanos, drogadictos, alcohólicos o enfermos terminales, todos los cuales necesitan sus servicios pero no pueden corresponder bien a su amor y atención.
Dedicarse a personas muy enfermas, incapacitadas, es contraproducente si lo que se busca es una respuesta emocional madura de ellas. Y, sin embargo, esto es lo que hacen los Dos secreta y emocionalmente necesitados. En su necesidad de que los necesiten dan a personas que no pueden darles nada a cambio. Como reza un dicho popular en los programas de doce pasos, los Dos «buscan una naranja en una ferretería».

ENCONTRAR BUENOS LIMITES

Cuando te involucres con una persona, deja claro lo que deseas o esperas de ella. Percibe cuándo te involucras con personas que crees que te necesitan de alguna manera. Aprende a evitar enamorarte de personas que te estimulan a encauzarlas («En realidad, es encantador; además es sincero, porque me contó que es drogadicto y que golpeaba a su anterior compañera. Pero si yo le doy bastante amor...»). Está bien ayudar a las personas, pero sólo si lo hacemos sin expectativas respecto a lo que podrían hacer por nosotros en el futuro.

CARÁCTER POSESIVO Y CONTROL

«¿Qué sería de tí sin mí?»

Cuanto más tiempo y energía gasta un Dos de la franja media en una persona, mayor es su convicción de que ha invertido en ella y el deseo de proteger esa inversión. Los demás lo experimentan como expresión de un carácter posesivo y, si ese problema no se reconoce, puede aflorar un sentimiento emparentado con ese afán de posesión, los celos.
Cuando el Dos medio se vuelve posesivo, es señal segura de que ha comenzado a temer que la otra persona está perdiendo interés o que está a punto de abandonarlo, tal vez por otra persona; la ansiedad, entonces, lo obliga a hacer cosas que al final sabotearán la relación, aunque en el momento piense que esas tácticas son el modo de salvarla y demostrar aún más su afecto. Ese carácter posesivo se manifiesta en forma de preocupación por el otro y se expresa mediante todo tipo de actos que obedecen a motivos ocultos no reconocidos.
El control forma también parte del cuadro; en lugar de contribuir a desarrollar las cualidades no desarrolladas del otro, el Dos medio en ocasiones intenta modelarlo para que satisfaga sus necesidades emocionales. Estas personas corren el riesgo de convertirse en permisoras, justificando o, peor aún, alentando en el otro comportamientos que a la larga serán debilitadores, pero que prácticamente asegurarán que la otra persona no las abandone.
Para compensar el sentimiento de no ser valorados, los Dos de la franja media inferior adoptan también una actitud de superioridad y condescendencia hacia los demás, quejándose de lo mucho que han hecho por o gastado en ellos, o de ambas cosas. Suelen sentirse indispensables, convencidos de que la otra persona no podría vivir sin ellos. No logran comprender por qué los demás no les corresponden el amor de inmediato y de todo corazón. Es típico que se crean no apreciados o marginados.

PERMITIR QUE LA RELACIÓN SE DESARROLLE

En tu diario de trabajo interior explora las formas en que has sido posesivo con familiares y amigos. ¿En qué aspectos te resulta difícil dejarlos libres? ¿De qué modos has intentado retener a personas? ¿Ves la acción de los celos en tus relaciones? ¿En qué fase de tu infancia comenzaste a notar esta emoción y cómo te las arreglabas con ella? ¿Alguien intentó manipularte mediante los celos y un carácter posesivo en tu infancia? ¿Cómo te sientes cuando alguien se muestra posesivo contigo?

SALUD Y «SUFRIMIENTO»

Si los Dos continúan extralimitándose en el servicio de los demás, se agotan física, emocional y económicamente. Es inevitable que su salud comience a sufrir porque también se «guardan» los sentimientos (los somatizan), lo cual lleva a trastornos en el comer, aumento de peso, enfermedades psicosomáticas y/o abuso de sustancias.

Su sufrimiento real (y también el que exagera) les permite sentirse mártires agobiados por sus sacrificios por los demás, aunque es posible que sobreestimen esos sacrificios o trabajos. Los Dos sanos no hablan mucho de sus problemas; los Dos de la franja media inferior y los insanos casi no hablan de otra cosa. Hacen desfilar ante los demás operaciones pasadas, cicatrices, experiencias traumáticas y sustos médicos de todo tipo, con el fin de generar muestras de preocupación y cariño. En este cuadro puede entrar la hipocondría, como otra invitación más a la gratitud y la compasión. Es posible que les surjan sarpullidos, problemas intestinales, artritis y otras enfermedades relacionadas con el estrés.

Para los Dos de la franja media inferior, los problemas de salud se convienen en «pruebas» de que se han «desgastado por los demás», como siempre han asegurado. Además, estar enfermos suele ser la única manera de tomarse unas vacaciones de sus responsabilidades y de las exigencias de sus superyós.

Harold, pasante de ópera, reconoce esta pauta en él:

> "Me siento ofendido, me desmorono emocionalmente y me pongo histriónico. Soy incapaz de funcionar; cuando me enfado lloro, no puedo hablar sin que me tiemblen los labios. Me parece que lo hago todo por todos y que nadie hace nada por mí. No logro desentenderme de las cosas; no puedo evitar pensar en ellas. También he asumido demasiadas obligaciones y cuando no puedo con ellas me enfermo. Esa ha sido mi manera de reaccionar cuando necesito descanso o vacaciones."

CUIDAR DE UNO MISMO TAMBIÉN

Aprende a escuchar a tu cuerpo, sobre todo en lo que atañe al descanso. Observa que a veces comes por motivos emocionales y no porque tengas hambre. Cuida de tí como insistirías en que se cuidara una persona que amas.

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL DOS VA AL OCHO

Cuando la ansiedad y el estrés sobrepasan su capacidad de aguante, el tipo Dos va al Ocho: se vuelve más franco y enérgico. Normalmente los Dos presentan una imagen de bondad generosa, pero el paso al Ocho revela que por dentro son extraordinariamente duros: los demás descubren que bajo el guante de seda hay un puño de hierro. Su modo de actuar indirecto se convierte en una acometida frontal; los Dos de la franja media echan en cara a las personas la ausencia de expresiones de cariño o valoración suficiente, y pueden ser sorprendentemente agresivos y discutidores, insistiendo en que se les ha agraviado de alguna manera. No hace falta decir que para los demás esto representa una sorpresa absoluta.

Al mismo tiempo, igual que los Ocho de la franja media, comienzan a preocuparse por sus

necesidades de supervivencia y trabajan más y con mayor implacabilidad. Pero no desean que sus esfuerzos pasen inadvertidos y, como los Ocho, hacen intimaciones respecto a quién lleva las riendas («Espero que te des cuenta de lo importante que soy en tu vida»). Cuando el estrés es grave, resultan francamente dominantes y controladores. Amenazan y minan la confianza de las personas que los necesitan. El paso al Ocho se puede considerar el desahogo de sus sentimientos de ira y de creerse traicionados, sentimientos que, en circunstancias normales, son incapaces de encarar.

LA BANDERA ROJA: EL DOS EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Dos ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o sin recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos o abusos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que sus esfuerzos por intimar con los demás en realidad los ahuyentan. Y algunos de esos temores podrían, efectivamente, tener base en la realidad.
Si es capaz de reconocer la verdad que encierran esos temores, podría comenzar a cambiar su vida y avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría engañarse aún más, y manipular y hacer desesperados esfuerzos por mantener la creencia de que no ha hecho nada malo ni egoísta. Podría intentar retener al otro a toda costa a la vez que justifica sus actos («Hago esto por tu bien», «Comprendo tus deseos de marcharte y dedicarte a una profesión, ¿pero qué va a ser de mí?»). Si persiste en esta actitud, podría entrar en los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas estas señales de alarma durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA	► Tendencia extrema al autoengaño.
PATOLOGÍAS POSIBLES:	► Actuar con la sensación errónea de tener derecho.
Trastorno de personalidad histriónica, hipocondría, somatización, trastornos en el comer, comportamiento sexual coactivo, «acoso».	► Episodios de manipulación y coacción a los demás. ► Episodios de amor obsesivo desproporcionados con la edad o la posición. ► Pruebas de agresividad reprimida expresada de modo inapropiado. ► Síntomas físicos de problemas emocionales (somatización).

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL DOS

► No te preocupes tanto por lo que piensan de ti los demás y obsérvate de modo especial cuando intentas ganarte a todo el mundo. Como tal vez ya sabes, hagas lo que hagas, casi siempre acabarás desagradando a alguien. No es posible, por lo tanto, que siempre le caigas bien a todos ni que todos sean tus amigos. Es más importante que pienses detenidamente lo mejor que puedes hacer por alguien en el momento y dejarlo así.
► Aprende a reconocer el afecto y los buenos deseos de los demás aunque no los manifiesten de una forma que te sea familiar. Aunque no expresen sus sentimientos del modo que deseas, podrían hacerte saber de otras maneras lo mucho que les importas. Muchas personas no son tan efusivas como tú en la expresión de sus sentimientos, y muchas no tienen la inclinación natural a dar su atención a otros. Pero si sabes reconocer lo que te dan, te será más fácil estar tranquilo con el conocimiento de que eres amado, y no te sentirás tan frustrado.
► Es fundamental que te fijes buenos límites. Los límites te permiten sentir por los demás sin involucrarte en sus problemas. Para favorecer esto, aprende a «permanecer dentro de tu piel»

cuando otras personas estén en dificultades o necesiten algo de ti. Esto no significa que debas negar tu afecto o ayuda; significa que necesitas permanecer conectado contigo mismo en esas ocasiones en que tienes más probabilidades de dejar de lado tus intereses por tratar de ganarte aprobación. (Las prácticas de meditación que se explican en el capítulo 17 te serán especialmente útiles a este respecto.) Si sabes respetar tus límites, diciendo no cuando necesitas hacerlo, será menos probable que invadas los límites de los demás. Esto te favorecerá unas relaciones más felices con todo el mundo.

► Te será enormemente valioso tomar más conciencia de cuando adulas o halagas a otra persona o de algún modo tratas de congraciarte con ella (la personalidad suele usar un tono de voz muy especial para esas tácticas, y te será muy útil aprender a identificarlo y silenciarlo cuando surja). Los sentimientos sinceros por los demás son tus regalos, pero la falsedad y los halagos excesivos pueden minarlos.

► Tu soberbia compensa algo: un temor subyacente de no valer, de que nadie te desea o quiere. Trabaja en ella, observando primero las muchas formas en que se manifiesta. No es necesario tener «pensamientos de orgullo» ni una expresión arrogante en la cara para estar en las garras de la soberbia; la falsa humildad es una expresión de soberbia tan evidente como proclamar las buenas obras. Solamente la verdadera humildad y el conocimiento de que eres amado (saber que en tu yo esencial eres realmente una expresión del amor) podrán disolver la soberbia.

► Los Dos tienden a dar demasiado y luego lo lamentan. Sé tremendamente sincero contigo mismo sobre tus motivos cuando haces algo por alguien. Aprende a poner en duda tus razones. Aprende a escuchar a tu cuerpo y a tu corazón: cuando lo uno y lo otro te duelen sabes que estás sufriendo, y dar más a los demás para que te aprecien no sanará ese dolor. Por otra parte, cerrarte y cortar los lazos con los demás tampoco solucionará el problema. Sólo lo sanará la cruda sinceridad respecto a tus intenciones y tus necesidades.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL DOS

«Me alegra poder compartir mis dones con los demás.»

Dentro de sus posibilidades, los Dos sanos hacen cosas buenas por los demás. Se quedan hasta tarde cuidando niños o ancianos, recorren la ciudad para llevarles alimentos y se encargan de que tengan asistencia médica. Siempre que haya algo práctico que hacer por alguien, el Dos estará allí, entregándose al trabajo en cuerpo y alma.

El regalo de sus sinceras buenas obras hablan con más elocuencia que cualquier palabra que pudieran decir. Así pues, los Dos están dotados de la extraordinaria capacidad de no sólo atender a los demás, sino también de hacer algo significativo por ellos.

Poseen una espontaneidad alegre que se parece a la alegría de vivir de los Siete sanos. Son de risa pronta y profunda, y no se toman demasiado en serio, limitándose a disfrutar de la abundancia de la vida con las personas que quieren. Poseen un entusiasmo infantil por la vida y gozan descubriendo cosas nuevas sobre el mundo, los demás y ellos mismos.

Lógicamente, la capacidad de experimentar esa libertad tiene mucho que ver con su capacidad para mantener buenos límites: decir no cuando es necesario y tener muy claras sus verdaderas motivaciones en cualquier momento dado. Los Dos sanos son capaces de distinguir entre sus necesidades y de los demás, y de mantener un sano equilibrio entre ellas.

Louise comenta:

> "Estoy en mi mejor forma cuando me siento en paz conmigo misma. Sé sentir lo que necesito y sé decirlo francamente. Conozco mi yo interior. Estoy tranquila y no pienso que sea mi deber cuidar de otras personas; esta es una sensación muy liberadora. Soy capaz de dejar ser a los demás, y no intento controlarlos ni manipularlos. Entonces puedo ayudarlos y darles sin sentirme resentida."

Los límites sanos también les permiten buscar el bien para sí mismos, a desarrollar sus vidas de modos importantes. No se apartan de su camino por «ayudar» o entrometerse en las vidas de otros; no necesitan obsesionarse por la vida de un ser querido porque tienen su vida propia. Ser capaces de estar solos y de permanecer con sus sentimientos es un logro importante para los Dos.

Los buenos límites y el equilibrio emocional también capacitan a los Dos sanos para no sentirse víctimas de las reacciones de los demás; reconocen como positivos y afectuosos muchos tipos de comportamientos diferentes. Si, por ejemplo, un Dos muy funcional da los buenos días a alguien y esta persona contesta al saludo pero no le da un abrazo o no hace ningún otro gesto de reconocimiento, no se siente automáticamente decepcionado. Incluso ante reacciones negativas, rara vez pierde el equilibrio. En el ejemplo, si la persona contesta: «Tengo una mañana fatal, déjame en paz», el Dos sano se lo tomará como una ofensa; será capaz de dejarlo correr en lugar de insistir hasta obtener una reacción positiva. En resumen, los Dos sanos tienen autoestima y se quieren a sí mismos lo suficiente para no tomarse las reacciones de los demás como referidas a su valía.

También fomentan la independencia de los demás, apoyando su confianza en sí mismos, sus fuerzas y enseñándoles habilidades nuevas para que sean capaces de crecer solos. De verdad desean que los demás prosperen y se desarrollen, y no desean que nadie dependa de ellos, ni física ni psíquicamente. Alientan sinceramente y valoran muchísimo los talentos y fuerzas que ven en los demás, cualidad particularmente útil para quienes no ven mucho de bueno en sí mismos.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL DOS VA AL CUATRO

Los Dos se realizan y se mantienen sanos aprendiendo a reconocer y aceptar todos sus sentimientos sin censurarlos, igual que los Cuatro sanos. Dado que de un modo natural se centran en los sentimientos de los demás, su empatía puede evolucionar a una mayor sensibilidad, como una antena sintonizada con las necesidades, el sufrimiento y los estados de los otros. Es como si su «cuerpo emocional» se prolongara hacia los demás, captando sus cambios sutiles. Cuando integran las cualidades de los Cuatro sanos, esta sensibilidad también se extiende a sus propios sentimientos y estados interiores.

Esto no significa que necesiten desahogar sus emociones o sentimientos. Un Dos podría descubrir, por ejemplo, que se siente muy enfadado o frustrado con un ser querido, y experimentar la rabia en su interior en lugar de descargarla sobre esa persona en un estallido o abandonarla impulsivamente. Los Dos en proceso de integración poco a poco se van familiarizando y sintiéndose cómodos con toda la gama de estados que pueden tener, entre ellos sus necesidades secretas y sus aversiones más negras. Esto les da la capacidad de saber cuándo y cómo cuidarse, así como el conocimiento propio para expresar sus necesidades y miedos cuando surgen. Así como los Dos reaccionan instantáneamente al malestar de los demás, los Dos en proceso de integración también reaccionan instintivamemente a sus propios malestares.

Explorar modalidades de autoexpresión (música, arte, baile) o simplemente llevar un diario íntimo le será muy útil a este tipo. Sin embargo, cada vez que un Dos intente adquirir más conocimiento propio, mediante arre o terapia, o simplemente pidiendo ayuda a otros, su superyó lo acusará de «egoísta» («¿Cómo es que dedicas todo este tiempo a ti mismo?»); podrá hacer mucho para contrarrestar estas voces aprendiendo a parar, acallar la mente y distinguir la «voz» estricta de su superyó de la de su verdadero guía interior.

Pero el Dos no va a sacar mucho intentando imitar las cualidades de la franja media del tipo Cuatro; volverse más voluble en sus emociones y cerrarse en sí mismo hará poco para

aumentar el conocimiento propio que necesita; la tendencia del tipo Cuatro a las fantasías románticas y a generar expectativas exageradas respecto a los demás sólo hará que aumente la necesidad de hacerse amigo de las personas. En cambio, cuando los Dos comienzan a vencer las restricciones de sus superyós contra el «egoísmo», y aprenden a quererse y cuidar de sí mismos auténticamente, se despliega de forma natural en ellos el conocimiento propio, el autodescubrimiento y la creatividad de los Cuatro muy funcionales.

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

El verdadero amor no escasea, pero nuestra personalidad no lo sabe. Hacemos todo tipo de contorsiones con el fin de o bien «obtener amor» o de «obligar al amor a presentarse». Nos obligamos a sonreír cuando estamos tristes, a ser generosos cuando nos sentimos vacíos y a cuidar de otros cuando necesitamos que nos cuiden, como si darnos una vez más fuera a proporcionarnos el amor. Pero ¿quién podría amarnos tanto de manera que valiera la pena todo ese esfuerzo?

Es importante para los Dos comprender que no van a sanar sus corazones así, por muchos sacrificios que hagan. Pero sí pueden acudir a la única fuente capaz de satisfacerlos: su propia naturaleza esencial. La única y sola persona que puede amarnos profunda y continuadamente y en todas las circunstancias es uno mismo. Nuestra esencia es el manantial de amor que buscamos, porque es una expresión del amor divino y por lo tanto no puede ser condicionado, negado ni disminuido.

Cuando aprenden a quererse y a atender a sus necesidades, los Dos logran un equilibrio en el que las relaciones de amor y satisfacción no sólo son posibles, también ocurren con la misma certeza con que sale el sol. Son libres para amar y para dar con la mano abierta; son muy generosos y altruistas y se tienten felices de hacer el bien, de que prosperen las personas y de que se haga el bien en el mundo. Descubren que es un privilegio formar parte de la vida de otras personas, hacen realidad una verdadera humildad y no necesitan atraer la atención hacia ellos ni hacia sus buenas obras.

En un plano más profundo, los Dos crecen enormemente cuando reconocen que el amor no es un artículo que se puede conquistar, exigir, ganar o conceder, o que se pueda dar a alguien, porque, en su forma más elevada y verdadera, no es una función del ego. El amor no es una ficha de póquer ni una bolsa de «caramelos» que se pueden dar o negar. Si el «amor» que buscamos tiene esas cualidades no es verdadero amor.

Cuando dos personas están verdaderamente presentes la una para la otra, el amor surge de manera natural. No importa si han sido amigos toda la vida o acaban de conocerse. El amor tampoco es ante todo un sentimiento, aunque en su presencia sí surgen diversos sentimientos; el amor es algo que no se puede ganar ni perder, porque es siempre asequible, pero en la medida en que estamos presentes y, por lo tanto, somos receptivos a él.

No podemos obligarnos a amarnos ni a amar a otros. Sólo es posible, paradójicamente, *reconocer la presencia del amor en nosotros y en los demás.* Como hemos visto, nuestra naturaleza esencial rebosa amor, el único problema es que los hábitos y las creencias falsas de nuestra personalidad lo bloquean. Lo que sí está en nuestras manos es percibir conscientemente esos bloqueos para que nuestra naturaleza, en esencia amante, vuelva a hacerse sentir y a tener un efecto sanador en nuestra vida. El amor que experimentamos en esas condiciones es verdadero, profundo y tranquilo. No atrae la atención hacia él, no exige, no lleva cuentas. Es duradero porque no depende de las condiciones cambiantes de la personalidad; está inundado de dicha porque nada puede desilusionarlo ni frustrarlo. El verdadero amor en acción es imparable.

EL SURGIR DE LA ESENCIA

En un plano muy profundo, los Dos recuerdan la cualidad esencial del *amor incondicional y* la omnipresencia del amor. Cuando recuerdan su naturaleza esencial y el estado divino que refleja, los Dos sanos perciben la presencia del amor alrededor de ellos, de modo que literalmente no necesitan obtener nada de nadie, ni hay nada que puedan dar. Estas personas nos ayudan a ver que el amor no pertenece a nadie, y que ciertamente no pertenece a la personalidad. Podríamos decir que nuestra tarea en la vida no consiste en «hacer el bien» ni «dar amor» a nadie, sino en ser receptivos a la acción del amor.

Este amor esencial se experimenta como una dulzura que derrite; los Dos se sienten fluir suavemente y se sienten uno con todo lo que los rodea. Además, no necesitan tener a otra persona con ellos para experimentar este amor, y cuando lo experimentan en presencia de otra persona no pierden el sentido de su propia identidad. Este amor es equilibrado, puro y sustentador, permite al alma relajarse profundamente.

El reconocimiento de la verdadera naturaleza del amor viene acompañado por una inmensa sensación de *libertad.* Cuando el amor deja de ser un artículo y se comprende como parte de nuestra verdadera naturaleza, como algo que no se puede perder, experimentamos una increíble alegría, ligereza. Acaban los desesperados esfuerzos por conseguir atención cuando reconocemos que no sólo tenemos amor y valía, sino que además, en el plano del alma, *somos amor y valía.*