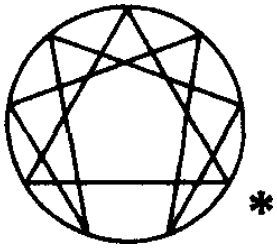
TIPO TRES: EL TRIUNFADOR



EL MOTIVADOR
EL MODELO
EL DECHADO
EL COMUNICADOR
EL BUSCADOR DE ESTATUS
«EL MEJOR»

Lo más espinoso del éxito es que hay que continuar siendo un éxito.

IRVING BERLÍN

La mayoría de los hombres que prosperan en el mundo se olvidan de disfrutar del placer durante el tiempo en que están consiguiendo su fortuna; se lo reservan para cuando ya la tengan, pero entonces es demasiado tarde para disfrutarla.

SAMUEL PEPYS

Todas las ambiciones son lícitas, excepto aquellas que trepan por encima de las desgracias o credulidades de la humanidad.

JOSEPH CONRAD

Un esclavo tiene un solo amo; un hombre ambicioso tiene tantos amos como personas hay que puedan serle útiles para mejorar su posición.

LA BRUYÉRE

Conténtate con parecer lo que realmente eres.

MARCIAL

TIPO DE PERSONALIDAD TRES; EL TRIUNFADOR

► MIEDO BÁSICO: No valer, no tener ningún valor aparte de sus logros.
► DESEO BÁSICO: Sentirse valioso, aceptado y deseable.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si tienes éxito y los demás piensan bien de ti».

EL TIPO PRAGMÁTICO, ORIENTADO AL ÉXITO, ADAPTABLE, SOBRESALIENTE, AMBICIOSO Y CONSCIENTE DE SU IMAGEN

«Si trabajo mucho sé que seré capaz.»

Hemos llamado *el triunfador* a este tipo de personalidad porque cuando los tres están sanos, son verdaderamente capaces y triunfan en muchos aspectos tic la vida. Son las «estrellas» de la naturaleza humana, y la gente suele admirarlos por su estilo y sus logros personales. Saben lo agradable que es desarrollarse y aportar al mundo sus capacidades. También disfrutan motivando a los demás a consecuciones personales mayores de las que se creen capaces de realizar. Encarnan lo mejor de una cultura y los demás ven reflejados en ellos sus esperanzas y sueños.

Los Tres suelen tener éxito y caer bien porque, de todos los tipos, son los que más creen en ellos mismos y los más partidarios de desarrollar sus talentos y capacidades. Actúan como modelos y dechados debido a su extraordinaria encarnación de las cualidades que valora la sociedad. Cuando están sanos saben que vale la pena el esfuerzo de ser «lo mejor que pueden ser». El éxito en sus empresas estimula a los demás a trabajar en su propio desarrollo.

Los Tres desean hacer de sus vidas un éxito, comoquiera que defina el éxito su familia, su cultura y su esfera social. En algunas familias, éxito significa tener mucho dinero, una casa grandiosa, un coche nuevo y caro y otros símbolos de status social. Otras valoran las ideas, y para ellas éxito significa distinguirse en los mundos académico o científico. En otros círculos, éxito significa adquirir fama como actor, modelo, escritor o figura pública de algún tipo, tal vez como político. Una familia religiosa podría alentar a un hijo a hacerse sacerdote, pastor o rabino, puesto que estas profesiones tienen prestigio en su comunidad. Se defina como se defina el éxito, los Tres intentan ser personas notables en su familia y comunidad. No quieren ser un «don nadie».

Con esta finalidad, aprenden a orientarse hacia un objetivo y a actuar de modos que les atraigan abundancia de elogios y atención positiva. De niños aprendieron a reconocer las actividades valoradas por sus padres o compañeros y ponen sus energías en sobresalir en esas actividades. También aprendieron a cultivar y desarrollar en ellos todo lo que fuera atractivo o con posibilidades de impresionar.

Eve es una próspera empresaria:

> "Mi madre me enseñó a actuar. Tenía unos tres años cuando interpreté mi primer solo en la iglesia delante de la congregación; eso me valió muchas muestras de aliento y aplauso, y a partir de entonces continué actuando en público, durante toda la enseñanza media, ya fuera interpretando música o participando en debates. Incluso hoy me ocurre algo místico cuando me pongo delante de un público; me «conecto». Con frecuencia me llaman para hablar en público y algunos de mis colegas me dicen que detestan seguir mi programa porque soy irrepetible."

Todos necesitamos atención, aliento y validación para desarrollarnos y prosperar, y el tipo Tres es el que mejor ilustra esta necesidad humana universal. Estas personas desean el éxito no tanto por las cosas que este puede comprar (como los Siete), ni por el poder y la independencia que proporciona (como los Ocho); desean el éxito porque temen desaparecer

en un abismo de vacuidad e inutilidad; temen que sin la creciente atención y sensación de realización que suele acarrear el éxito serán don nadies sin ningún valor.
El problema es que en la precipitada carrera por conseguir lo que creen que los va a hacer más valiosos se desconectan tanto de sí mismos que ya no saben qué desean realmente ni cuáles son sus sentimientos o intereses. Desde sus primeros años, a medida que aprenden a ir en pos de lo que los demás recompensan, se desconectan poco a poco de sí mismos; paso a paso, dejan atrás su núcleo interior, el «deseo de su corazón», hasta que ya no lo reconocen.
Así, aunque son el principal tipo de la tríada del sentimiento, curiosamente no se los conoce como personas de «sentimientos»; son personas de acción y consecución; es como si guardaran sus sentimientos en una caja para seguir adelante con lo que desean lograr. Los Tres han llegado a creer que las emociones estorban la ejecución, de modo que reemplazan los sentimientos por pensamiento y acción práctica.
Jarvis, hombre de negocios culto y hábil, explica que este hábito se desarrolló en él a temprana edad:

> "En ese tiempo no me daba cuenta, pero cuando era niño no se me permitía tener sentimientos: no valían nada en el marco de lo que mi padrastro consideraba éxito. Desarrollé la costumbre de negar mis sentimientos y de concentrarme en realizar y sacar buenas notas en el colegio."

Los Tres dicen que cuando se dan cuenta de cuánto han adaptado sus vidas a las expectativas de los demás surge la pregunta: «Bueno, ¿entonces, qué deseo yo?». Con frecuencia, sencillamente no lo saben; nunca antes se habían hecho esa pregunta. Así, su dilema fundamental es que no se les ha permitido ser quienes realmente son ni manifestar sus auténticas cualidades. A temprana edad recibieron el mensaje de que no debían tener sentimientos ni ser ellos mismos: debían ser otra persona para ser aceptados. Hasta cierto punto, a todos los tipos de personalidad les han enviado el mismo mensaje, pero dadas su configuración y su formación particulares, los Tres no sólo lo oyeron sino que comenzaron a vivirlo. La atención que recibían por actuar de una cierta manera era su oxígeno, y la necesitaban para respirar. Por desgracia, pagaron un elevado precio.
Marie, experta terapeuta, explica la contradicción y el apremio de esta orientación:

> "Durante la mayor parte de mi vida, siempre se fijaban en mí cuando estaba ocupada en algún tipo de actividad, y por lo general recurrían a mí para que les diera algún tipo de orientación. Esta ha sido una espada de dos filos, puesto que si bien deseaba que me aprobaran y se fijaran en mí, al mismo tiempo tenía que ser perfecta, y eso era muy difícil."

LA PAUTA INFANTIL

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.

De niños, los Tres no son valorados por sí mismos, como muy pocos lo fuimos. Se los valora por ser y hacer ciertas cosas extraordinariamente bien. Aprendieron a obtener confirmación de su valía mediante consecuciones y buen rendimiento. Pero eso nunca los satisfizo de verdad, porque era una validación no de *ellos* sino de algo que habían hecho o de algo que intentaban ser.
Marie continúa:

> "Durante mi infancia siempre creí que era la preferida de mi madre; pasábamos horas juntas, y ella me convenció de que no había nada que no pudiera hacer si de veras

> quería hacerlo. Eso fue una bendición y una maldición a la vez. Me acuerdo que de niña me convencía de que en realidad no deseaba hacer algo porque en el fondo sabía que sería muy difícil para mí. Y sabía que si hacía algo, tenía que hacerlo muy bien y triunfar. Una vez, cuando estaba en el instituto, me quedé en casa fingiéndome enferma el día del concurso de oratoria porque tenía miedo de no hacerlo muy bien, y no veía otra salida. Eso todavía me produce sentimientos de culpabilidad."

Los Tres tienen un vínculo emocional muy profundo con la persona de su familia que los crió. Generalmente se trata de la madre, pero en ocasiones no es así. El niño o la niña esperaba que esa persona le dijera: «¡Eres maravilloso/a! Me agradas. Eres bienvenido/a en el mundo». Dado que desean continuar siendo validados por esa figura sustentadora, los niños Tres aprenden subconscientemente a hacer y ser esas cosas que agradan a esa persona.
Muchas veces las expectativas de la figura sustentadora no son explícitas; entonces los niños pueden interiorizar esas expectativas subconscientes y vivirlas sin darse cuenta. Por ejemplo, si la madre es una profesora que deseaba ser actriz, es probable que el niño o la niña Tres se sientan atraídos hacia el teatro, no necesariamente porque les guste, sino porque piensan que es algo que tienen que hacer. Incluso de adultos jóvenes, es posible que no sepan muy bien por qué siguen una cierta profesión, aparte de que están dispuestos a hacer lo que sea necesario para que su familia (sobre todo su madre) se sienta orgullosa de ellos.
Y así aprenden a interpretar el papel del héroe de la familia. El niño o la niña reciben un mensaje sutil: «No está bien no estar bien». El motivo de esto es que en un plano psicológico profundo, si uno quiere redimir las heridas y la vergüenza de su familia, no puede ser herido ni avergonzado; como mínimo, tiene que *parecer que* le va todo bien.
Albert, que ahora es un destacado terapeuta y tiene bien dominada su necesidad de atención, reflexiona sobre sus primeros años, cuando era un presumido en ciernes:

> Durante la Segunda Guerra Mundial, dado que mi padre estaba en India, mi madre y yo vivimos mis primeros catorce meses con mis abuelos, una tía y un tío; yo era el primero y único hijo, nieto y sobrino. Recibía muchísimo cariño, atención y refuerzos, sobre todo para mi inteligencia y mis consecuciones. A los dieciocho meses ya debía de tener un tremendo vocabulario, y a los tres años ya conocía los nombres de todos los Estados con sus capitales. ¡Es increíble que nadie me haya empujado escalera abajo por lo que tienen que haber sido mis odiosos recitales de vocabulario y geografía!

Los Tres que se crían en ambientes muy disfuncionales tienen que enfrentarse a la represión de una ira y una hostilidad enormes, porque casi nada de lo que hacen está lo bastante bien para complacer a su figura sustentadora insana. Es posible que se encierren en sí mismos como rosquillas, y traten de inventar algo que les proporcione aprobación y aceptación, pero por lo general nada les da resultados. Finalmente se separan (disocian) de sí mismos, entierran sus deseos y su vida interior y hacen cosas más extremas para atraer la atención. El resultado final podría ser una vida de soledad y frustración, aun cuando hayan logrado algún tipo de éxito mundano.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL TRES CON ALA DOS: EL ENCANTADOR

Ejemplos
Bill Clinton, Elvis Presley, John Travolta, Christopher Reeve, Shania Twain, Paúl McCartney, Sharon Tate, Dick Clark, Jane Pauley, Kathie Lee Gifford, Tony Robbins.

Sano. Las personas de este subtipo son más emotivas y espontáneas que las del otro subtipo. Su extraversión y vivacidad tienen cierta semejanza a las de los Siete. Suelen ser amigables, serviciales y generosos como los Dos, y al mismo tiempo mantienen el aplomo, la autoestima y el elevado rendimiento personal de los Tres. Desean ser amados y sienten el impulso de intimar con personas, pero a veces reemplazan la vida pública y el reconocimiento que obtienen en ella por una vida privada y una estabilidad doméstica más satisfactorias.
Medio. Intentan eliminar cualquier característica que les obstaculice el ser deseables, pues piensan que su valor viene de la capacidad de atraer e incluso encandilar a los demás. En resumen, desean gustar y ser admirados. Saben «desplegar encanto» para impresionar, y eso suele convertirse en obsesión. Su comportamiento tiene un matiz meloso artificial que estropea sus intentos por ser populares y creíbles. Suelen ser muy competitivos, aunque por lo general de modo encubierto. Es posible que recurran a imágenes múltiples para satisfacer sus relaciones sociales y para desenvolverse en situaciones íntimas.

EL TRES CON ALA CUATRO: EL PROFESIONAL

Ejemplos
Barbara Streisand, Oprah Winfrey, Tom Cruise, Ben Kingsley, Madonna, Sting, Richard Gere, Michael Jordán, Whitney Houston, F. Scott Fitzgerald, Werner Erhard.

Sano. Las personas de este subtipo creen que la autoestima proviene más del trabajo y la profesión que de cualidades personales. Desean que su trabajo sea sobresaliente y bien considerado, y con frecuencia ponen mucha energía en su profesión. Encuentran placer en cualquier profesión u «oficio» que hayan elegido y están dispuestas a hacer grandes sacrificios para mantener su integridad profesional. Aunque son diplomáticas y encantadoras, por lo general son más serias y orientadas al trabajo, y por lo tanto pueden parecerse a los Uno.
Medio. En las personas de este subtipo se mezclan una poderosa ambición y la inseguridad en sí mismas, lo que inevitablemente genera una enorme tensión. Su ambición de perfección es similar a la de los Uno; sin embargo, en cierto modo, aspiran a la perfección para evitar que se les rechace o humille como a inferiores. Sienten que en cada trabajo o proyecto ponen toda su valía personal. Suelen proyectar la imagen de competencia y aplomo, pero en lo social son más bien reservadas (a diferencia de las expresiones más extrovertidas y afables del otro subtipo). También podrían mostrar presunción y arrogancia, mezcladas con timidez y menosprecio por sí mismas, lo que hace desconcertante a este subtipo, y a veces reñido consigo mismo.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL TRES

Adicción al trabajo. En la franja media, los Tres autoconservadores piensan que deben trabajar constantemente por la seguridad y la estabilidad (como los Seis), y desean crearse una base de bienestar material (como los Ocho). A diferencia de los Seis, la seguridad viene del dinero, las posesiones y un hogar estable, no de la lealtad a una empresa, una ideología o una persona. Se esfuerzan por ser eficientes, coordinando lo más posible su vida, tratando de aprovechar al máximo la energía que ponen en conseguir sus objetivos. Intentan impresionar no con atractivo sexual ni categoría social, sino con su estabilidad y bienestar material; también son detallistas (como los Uno), y están al tanto de todos los aspectos de su empresa o

trabajo. Si bien no les importa asumir responsabilidades, hacer sacrificios y trabajar muchas horas, los motiva ante todo la posibilidad de progreso. Desean recompensas tangibles por el trabajo bien hecho: aumentos de sueldo, ascensos e informes positivos.
Los Tres autoconservadores tienden a concentrarse muchísimo en su profesión; los demás aspectos de su vida son secundarios al trabajo, y es posible que descuiden la salud y las relaciones debido al ritmo poco realista de trabajo y actividades. Les cuesta relajarse y podrían incluso pasar las vacaciones imaginando proyectos o «preparando trabajos». Al bajar por los niveles de desarrollo de la franja media inferior, se angustian cada vez más cuando no están trabajando y llegan incluso a tener dificultades para mantener relaciones íntimas. Convencidos de que en cualquier momento podrían perder la base material de su seguridad, piensan que deben nadar sin cesar para no hundirse; creen que sería un desastre abandonar sus muy estresantes hábitos de trabajo. El tiempo de inactividad puede parecerles incapacidad o enfermedad («¿Qué me pasa? ¿Por qué no soy más productivo?»). Por este motivo, encuentran muy peligrosa la verdadera enfermedad, sea física o emocional, porque disminuye su eficiencia y productividad; unos pocos días libres podrían desmoronarlo todo.
En la franja insana, los Tres autoconservadores hacen esfuerzos denodados por continuar siendo eficaces, sacrificando las relaciones y la salud en aras de la seguridad laboral y el dinero. Se vuelven muy propensos a quemarse y a sufrir crisis nerviosas. Cuando ya no son capaces de funcionar bien intentan ocultar cualquier problema real de salud física o emocional («Estoy muy bien»).

EL INSTINTO SOCIAL EN EL TRES

El buscador de status. Los Tres sociales de la franja media necesitan reconocimiento y la seguridad de que están progresando, que van adelante. Lógicamente, esto puede diferir mucho en las diferentes culturas, pero todos los Tres sociales necesitan señales de que son valorados por sus compañeros (en un monasterio budista de Thailandia, un Tres social necesitaría saber que medita bien, que es un monje modelo). Los títulos, las descripciones de trabajos, los currículums, las buenas notas y los premios son importantes para ellos, porque se identifican mucho con su papel social («Soy lo que hago»);
desean tener el pedigrí correcto, las credenciales correctas. Este instinto se puede expresar también en el cultivo de la jerga y la vestimenta profesionales, así como en alardear de marcas, ropa de diseño y coches caros. Sin embargo, repetimos, lo que los tres consideran importante como indicador de valor social varía de cultura en cultura y de Tres en Tres.
A medida que aumenta la ansiedad, sienten más la necesidad de demostrarse que valen; podrían obsesionarse por sus ambiciones sociales, ampliando sin cesar su red de contactos y repartiendo tarjetas de visita. También podrían desear la fama, como forma de compensar las primeras heridas al narcisismo («Si un millón de personas compra mi disco, es que debo de ser fabuloso»). El narcisismo también puede llevarlos a competir y compararse compulsivamente con otros; no quedar en menos respecto a sus vecinos. A medida que aumenta su inseguridad, son propensos a alardear, autopromocionarse y exagerar sus dotes. Esto es particularmente así si no han logrado lo que consideran éxito.
En la franja insana, los Tres sociales se desesperan por atraer atención, y tienden a ser deshonestos en su búsqueda de reconocimiento; podrían falsificar logros y antecedentes tanto para conseguir trabajo como para impresionar. Con frecuencia ilustran el principio de Peter: meterse en situaciones para las que no están cualificados. El malestar emocional los hace muy ineficaces, pero siempre que les sea posible utilizarán el encanto o la explotación para impedir que los demás se enteren de su verdadera situación.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL TRES

La pareja deseada. En la franja media, los Tres sexuales se caracterizan por un potente deseo de ser deseados. No se trata sólo de ser deseables sexualmente, sino de un deseo general de ser valorados y queridos. Procuran desarrollar una imagen atractiva, seductora, para ser el ideal de su sexo y su medio cultural; también disfrutan de ayudar a otros a aumentar su atractivo. Quieren ser el tipo de persona de quien la pareja que les interesa sentimentalmente desearía alardear con sus amigos. Hombres y mujeres de este tipo tienden a cultivar las cualidades personales con las que creen que van a interesar a otros. Desean impresionar deslumbrando; suelen ser seductores, pero, a diferencia de los Dos, que seducen prodigando atención, ellos seducen atrayendo la atención a sus cualidades excepcionales. En algunos casos, este deseo conduce a la ambición de ser una estrella de cine, un ídolo de quinceañeras o un modelo de alta costura. En la cultura estadounidense contemporánea, este tipo dedica mucho tiempo y energía a hacer ejercicios en el gimnasio, a acicalarse esmeradamente y a encontrar el corte de pelo y estilo correctos.

Suelen saber la forma de atraer pareja, pero tal vez no saben conservar las relaciones. Sienten un temor constante a no ser capaces de estar a la altura de la imagen que proyectan; en cuanto tipos sexuales desean intensamente la intimidad, pero en cuanto Tres, tienen miedo de una conexión emocional profunda. Tal vez intenten lograr la intimidad emocional mediante la relación sexual, pero en los niveles inferiores, el miedo a no ser deseables les hace rechazar incluso a personas que les importan muchísimo. En algunos casos, podrían dedicarse a conquistas sexuales para disipar el miedo a no ser atractivos. Los Tres sexuales menos sanos también tienden a ser exhibicionistas; desean exhibirse o bien para seducir o para asegurarse de que son atractivos y valorados.

En los niveles insanos, los Tres sexuales podrían quedar atrapados en la promiscuidad. Bajo la superficie son muy vulnerables, pero tienden a atacar a quienes de alguna manera ponen en duda su valía. Los desaires a su narcisismo, reales o imaginarios, podrían inspirar en ellos deseos de vengarse, furor sexual y celos, muchas veces desproporcionados a la decepción real.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS TRES

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Tres experimentarán en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto», y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales a lo que nos presenta la vida harán mucho para liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO TRES: MI VALÍA DEPENDE DE MI ÉXITO

> *El descubrimiento de lo realmente bueno proviene de valorar las experiencias muy sencillas. No nos referimos aquí a lo agradable que es ganar un millón de dólares o sacar por fin el título universitario o comprarse una casa nueva; nos referimos a la bondad básica de estar vivos.*
>
> CHOGYAM TRUNGPA

Casi todos pensamos de tanto en tanto: «Ay, si lograra realizar eso, si tuviera esas credenciales, si me casara con esa determinada persona, si pudiera ir a la facultad de medicina, entonces sabría que valgo y me sentiría bien conmigo mismo». Para los Tres, esto se convierte en la fuerza impulsora de sus vidas;

comienzan a equiparar su valía personal con su grado de éxito, y esta es su llamada a

despertar.
El éxito puede significar muchas cosas diferentes; desde el punto de vista monetario significaría ganar millones de dólares al año o ahorrar lo suficiente para comprar una lavadora-secadora nueva. A los Tres de la franja media les interesa intensamente el éxito y están decididos a distinguirse por medio de consecuciones profesionales y poseyendo diversos símbolos de categoría; entre estos símbolos podría estar vivir en un buen barrio, poseer un diploma de una universidad importante, un trofeo en atletismo o deportes, un reloj o un coche caros, o tener hijos atractivos y muy prósperos, cualquier cosa que permita afirmar «Soy una persona sobresaliente».

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Orientación interior, autenticidad.*	Abandonan la creencia de que su valor depende de la buena consideración de los demás, lo que los libera y les permite descubrir su verdadera identidad y el deseo de su corazón. También consiguen su deseo básico, y se sienten valiosos y útiles. Se aceptan a sí mismos, son auténticos y benévolos.
	Nivel 2	*Adaptable, admirable*	Están sintonizados con lo que valoran los demás y se adaptan para ser personas más valiosas. Imagen propia: «Soy sobresaliente, capaz y me adapto bien (capacidad ilimitada)».
MEDIO	Nivel 3	*Orientado a objetivos, progreso propio*	Refuerzan su imagen desarrollándose y perfeccionando sus dotes. Son competentes, seguros de sí mismos y perseverantes; ejemplares en cualquier cosa que hagan. Comunicadores eficaces, suelen ser modelos y estímulo para los demás.
	Nivel 4	*Orientado al éxito, rendimiento*	Comienzan a temer ser eclipsados por los logros de otros, a creer que sus obras no les van a atraer la atención que desean; entonces necesitan distinguirse haciendo más. No dejan de acicatearse para realizar y lograr más.
	Nivel 5	*Preocupado pon la imagen, eficiencia*	Temen perder la buena opinión de los demás, de modo que desean impresionar. Se afanan en cultivar lo que creen que va a ser la imagen más atractiva posible. Ambiciosos, pero inseguros de sí mismos, desean ser admirados y deseados. Normalmente tienen problemas de intimidad.
	Nivel 6	*Autopromoción, grandiosidad*	Temen que no se fijen en ellos a menos que sean sobresalientes o tengan un gran éxito; así, tratan de convencerse y convencer a los demás de la realidad de su pretendida magnificencia. Se autopromueven, son competitivos y arrogantes para ocultar su secreto estado de necesidad.
	Nivel 7	*Sin principios, engaño*	Piensan que van a fracasar y que tal vez sus afirmaciones sobre sí mismos podrían ser infundadas o fraudulentas, lo cual podría ser cieno. Para salvar su imagen comienzan a engañarse y a engañar, diciendo cualquier cosa que cause admiración o los salve. Por dentro se sienten vacíos y deprimidos.
INSANO	Nivel 8	*Doblez, oportunismo*	Están tan desesperados por atraer atención que urden cualquier historia o plan para encubrir su deterioro. No quieren que nadie se entere de sus problemas y están dispuestos a todo para mantener ocultas su enfermedad emocional y su degradación.
	Nivel 9	*Monotonía, implacabilidad*	Creen que ya no pueden hacer nada para ganarse la atención positiva de las personas cuya aprobación necesitan, y es posible que pierdan el dominio de su hostilidad e ira reprimidas. Tal vez deseen vengarse de quienes pretenden atormentarlos, de una manera real o imaginaría, tratando de perjudicar a personas por quienes se han sentido rechazados.

Jarvis, al que conocimos antes, explica esta intensa concentración en el éxito y cuánto le está

costando tomar conciencia de ella:

> "Mi atención se centra en tener éxito y evitar el fracaso sea cual sea la situación: trabajo, vida social, aficiones, diversión, relajación, lectura, ejercicio, escuchar música. [...] Mi obsesión por el éxito significa que tengo que trabajar incluso en la diversión y en el aprecio de la belleza. Encuentro antinatural «relajarme y dejarme llevar». En ese marco no hay ninguna garantía de éxito."

Por citar una frase del movimiento de recuperación, los Tres siempre es tan en peligro de convertirse en un «hacer humano» en lugar de un «ser humano». Su comportamiento compulsivo se debe a la necesidad de reprimir y renunciar a cualquier asomo de vergüenza que puedan sentir. Perder en cualquier aspecto, a cualquier escala, podría activar esa insoportable sensación de no valer. Así, cuanto más vergüenza sienten, más impulsados se sienten a lograr los objetivos que creen que los harán valiosos y exitosos.

¿OBJETIVOS DE QUIÉN? ¿ÉXITO DE QUIÉN?

¿Qué significa el éxito para ti? ¿Qué significaba para tus padres? ¿Qué significa para tus compañeros e iguales? ¿Hay alguna conexión?

EL PAPEL SOCIAL: «EL MEJOR»

«Puedo hacerlo mejor que nadie.»

Creyendo que su valía depende de brillar lo suficiente para destacar y atraer la atención, los Tres comienzan a creer que siempre deben brillar, que siempre deben ser sobresalientes. Así comienzan a representar el papel social del «mejor» (el chico o la chica de oro), y finalmente sólo son capaces de relacionarse a gusto con los demás en ese papel. Considerarse los mejores compensa sus inseguridades ocultas acerca de su valía. El Tres de la franja media no sólo defiende su imagen, sino que además, como otros tipos, trata de reforzarla y de conseguir que los demás la apoyen. Naturalmente, esa necesidad de ser el mejor no le permite el lujo de ser normal, y no puede soportar la idea de considerarse (o permitir que alguien lo considere) un fracasado en cualquier aspecto o actividad.

Tawney es una mujer inteligente y dotada, feliz esposa y madre. Ha aprendido a abrazar muchas de sus verdaderas cualidades, pero todavía recuerda cómo era estar dominada por su papel social:

> "Prácticamente no recuerdo ningún momento de mi vida en que no haya sentido la necesidad de ser «la mejor»: ser la más hermosa, la mejor vestida, la que vive en la casa más magnífica, etcétera. El problema que enfrentaba cada día en mi afán de ser «la mejor» era que eso cambiaba según la persona con quien estaba. Fuera quien fuera esa persona (o personas) deseaba que me viera bajo la mejor luz posible, es decir, según mi interpretación sobre a quién desearía más, en fin, un proceso agotador. Siempre buscaba fuera de mí la confirmación de que yo estaba «bien»."

El papel social de ser el mejor está emparentado con el papel de héroe de la familia de este tipo. Estas personas basan su autoestima en la satisfacción de las expectativas y exigencias de los demás, aun cuando esas exigencias no estén formuladas explícitamente. Pero a la larga este es siempre un juego en el que se pierde, porque las exigencias pueden cambiar: los criterios para medir el éxito y los cánones de belleza pasan de moda, y cualquier tipo de accidente puede trastocar el marcador triunfador-perdedor. Visto desde este ángulo, un ataque al corazón o un derrame cerebral pueden convertir, de la noche a la mañana, a una persona de «éxito» en un «fracasado».

¿CUÁNDO TE TOMAS UN DESCANSO?

Identifica y anota cinco aspectos de tu vida en los que no te sientes obligado a ser el mejor. Identifica y anota cinco aspectos de tu vida en los que sí piensas que debes ser el mejor. Lee las dos listas y comprueba qué percibes respecto a cómo te hacen sentir. ¿Qué diferencias detectas en tu estado? ¿En tus tensiones y relajación? ¿En sentirte tranquilo o nervioso? Piensa otros cinco aspectos en los que podrías aprender a relajarte y a simplemente ser tú.

ENGAÑO, VANIDAD Y VALIDACIÓN

«Lo controlo todo muy bien»

La pasión del tipo Tres es el *engaño,* un aspecto de este engaño es la tendencia a presentarse de un modo que no refleja su auténtico yo. Un aspecto aún más importante es el autoengaño; para mantener su rendimiento externo, la persona tipo Tres debe convencerse de que efectivamente es la imagen idealizada que proyecta al mundo. Al mismo tiempo, debe reprimir sus sentimientos de incapacidad para continuar con el autoengaño. Cree que si abandona esa imagen los demás verían sus deficiencias y la rechazarían, confirmando así su falta de valía.

Así pues, el engaño conduce a los Tres a buscar en los demás la validación de su excelencia, y por eso deben darse ánimos continuamente en su diálogo interior. En cierto sentido, deben mentirse a sí mismos para mantener elevada su autoestima y motivarse hacia mayores consecuciones o éxitos. («¡Eres fabuloso! ¡Un genio! Nunca nadie ha escrito un informe mejor»).

Otra forma útil de considerar el engaño es verlo como consecuencia de «desidia en el propio desarrollo»; los Tres de la franja media ponen su energía en perfeccionar su ego, su imagen personal, y no en descubrir su verdadero yo, porque creen que el ego es el verdadero yo. Es mucho más difícil desarrollar las verdaderas cualidades de la esencia cuando a cada momento se nos alienta y recompensa para que nos adaptemos y seamos lo que los demás esperan de nosotros.

RENDIMIENTO Y DESCONEXIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

«Los sentimientos son como las bandas de frenado en una carretera, sólo me hacen reducir la marcha.»

Puesto que desean distinguirse de la multitud, los Tres prestan muchísima atención a su «rendimiento» en todos los sentidos de la palabra: profesional, físico, académico y social. Se presentan como personas que lo dominan todo con maestría imperturbable, sin esfuerzo. El problema es que cuando más se identifican con su imagen, los Tres de la franja media deben reprimir todos sus sentimientos, porque los sentimientos obstaculizan la uniformidad de su actuación. Dado que se les recompensa por funcionar, es necesario mantener a raya los sentimientos, sobre todo los dolorosos.

Tawney recuerda uno de los momentos más importantes de sus primeros años, el momento en que comprendió que para sobrevivir debía reprimirse y complacer a su madre:

> "La experiencia más importante que recuerdo cuando era pequeña es una pelea que presencié entre mi madre y mi hermano mayor, que entonces tenía unos diez años. Mi recuerdo es de ella, furiosa, gritando y arrojando al suelo todas sus pertenencias. No sé si lo golpeó físicamente, y no importa. Ella me aterrorizaba, y en ese momento decidí, por miedo, hacer o ser lo que ella me ordenara, fuera lo que fuera. Pasé los siguientes treinta años viviendo las consecuencias de ese momento."

La consecuencia típica es que se convierten en «máquinas de consecución»; pero dado que

sus actividades no les salen del corazón, su ejecución es cada vez menos auténtica y les produce menos alegría. Pese a que suelen hacer bien las cosas, no encuentran mucha satisfacción personal en hacerlas. Sin embargo, no pueden abandonar su trabajo, puesto que es su principal manera de obtener atención favorable y de sentirse valiosos. Así podría comenzar una fuerte adicción al trabajo que les devorará la poca libertad emocional y la alegría que les queda.

El único deseo que los Tres menos sanos logran identificar en sí mismos es el de convertirse en «estrellas» de algo. Dado que buscan una recompensa pública grande y excepcional, es posible que despilfarren los verdaderos dones que poseen saltando de una oportunidad a otra. Los demás suelen encontrar embarazosa y triste esa necesidad narcisista que motiva sus actividades (o de mal gusto y odiosa, según sea la forma en que se autopromocionen). En cualquier caso, la desconexión de sí mismos y de sus sentimientos comienza a perjudicarlos de muchas y diferentes maneras.

VOLVERÁ DESPERTAR EL CORAZÓN

Ponte la mano en el pecho, sobre el corazón, y haz unas cuantas respiraciones profundas. Dirige tu atención a esa parte de tu cuerpo para sentirla; haz que entre en ese espacio. ¿Qué experimentas? Recuerda que no hay respuesta correcta, no hay nada que debas experimentar. No importa lo que sientas o dejes de sentir allí, es tu experiencia. Permanece con las sensaciones que encuentres en el «espacio» de tu corazón, sean cuales sean, y observa cómo cambian con el tiempo. Haz este ejercicio por lo menos una vez al día.

COMPETITIVIDAD Y ACICATE PROPIO

Es posible que los Tres de la franja media comiencen a entrar en competiciones sutiles de todas clases: quién tiene más éxito en el trabajo, quién tiene el marido más guapo, la esposa más bella o los hijos más inteligentes, o quién es el mejor en deportes, ordenadores, ajedrez, etcétera. Su principal manera de reforzar su autoestima es *ganar* en la comparación (y en la competición si la hay). Por desgracia para ellos, esa búsqueda de superioridad puede agotarlos muchísimo y consumir sus posibilidades de lograr justamente las cosas que desean conseguir.

Comienzan a competir no porque deseen hacerlo, sino porque temen ser eclipsados por otros. Temen quedarse atrás y que los demás obtengan más atención y sean más solicitados que ellos. Entonces se obligan a hacer aún más, lo que es una enorme pérdida de tiempo y energía («He trabajado muchísimo preparando mi recital de piano, pero Mary Lou toca francamente bien esa pieza de Chopin. Será mejor que yo elija una pieza más difícil»).

Los Tres de la franja media no se limitan a competir con sus compañeros; suelen introducir competitividad en las relaciones en que esta no cabe, y ser muy destructivos, por ejemplo como padres que compiten con sus hijos o cónyuges que compiten entre sí. Lo irónico es que a pesar de su competitividad, tienden a buscar reconocimiento y validación justamente en las personas que desean eclipsar.

Lynn, profesora particular y consultora empresarial, comprende muy bien esto:

> "Si conoces el cuento infantil «El motorcito que podía», sabes cómo es estar dentro de mi personalidad tipo dínamo. Todo el tiempo y la energía que he dedicado en mi vida a hacer cosas, lo he hecho desde una postura competitiva, orientada al objetivo. Hacerlo todo lo más perfecto posible ha impulsado mi existencia desde que me enseñaron a sentarme en el orinal a los once meses. El combustible que me ha impulsado ha sido el miedo de no ser sobresaliente, el miedo a fracasar. Fracasar significa morir, ser tragada por un agujero negro; eso hay que evitarlo a toda costa."

ACICATEARSE

En tu diario de trabajo interior explora las siguientes preguntas: ¿En qué aspectos te ves impulsado por el éxito y eres competitivo? ¿Por qué tienes los objetivos que persigues? ¿Te has metido en proyectos o trabajos que no te interesaban debido a la necesidad de sobresalir o competir? ¿Qué crees que ocurriría si «desaceleraras» un poco? ¿Cómo te las arreglas con el miedo y la ansiedad que te surge cuando te comparas con otra persona? ¿Qué sientes respecto a tus competidores? ¿Cómo has llevado o elaborado tus fracasos?

IMAGEN Y PRESENTACIÓN PROPIA

> *Sin llevar ninguna máscara de la que seamos conscientes, tenemos una cara especial para cada amigo.*
>
> OLIVER WENDELL HOLMES SR.

Desde sus más tiernos años, los Tres tienen la capacidad de adaptarse a los demás para presentar una imagen atractiva. En la franja media, esto puede manifestarse como un entusiasmo forzado o como una serena profesionalidad que proyecta el mensaje: «Lo controlo todo muy bien». Los mundos de la publicidad, la mercadotecnia, las ventas y la moda suelen promocionar esta imagen; son mundos en los que, al parecer, abundan los Tres. Muchos políticos, asesores, gurús en potencia y gente de negocios han sintonizado con este aspecto del estilo personalidad Tres, particularmente por su talento para interpretar una situación y su capacidad instintiva de actuar como se espera. Una persona tipo Tres es capaz de entrar en una habitación llena de gente, percibir al instante cómo está el ambiente y saber cómo actuar.

Dado que se los recompensa repetidamente por esta capacidad, adquieren tal pericia en adaptarse que se desconectan de su yo auténtico. Su sentido de identidad entonces continúa sin desarrollarse, y por ello resulta inalcanzable, tanto que muchas veces los Tres entre las franjas media e insana no saben quiénes son ni qué sienten más allá de su imagen. En lugar de expresar lo que realmente piensan o sienten, dicen y hacen lo que creen que es aceptable.

Si su imagen tiene éxito y los demás la aplauden, surge una situación totalmente nueva y mucho más peligrosa. El éxito de su imagen afirma su actuación o rendimiento, no su identidad esencial. Cuanto mayor es el éxito de su imagen, mayor es la tentación de continuar dependiendo de ella y de desarrollarla en lugar de desarrollarse ellos. La consecuencia es que dejan de lado y olvidan su corazón. Su verdadera identidad se convierte cada vez más en territorio desconocido, algo a lo que no desean prestar atención porque cuando miran en su interior sienten un vacío, un enorme agujero negro.

SATISFACER LAS EXPECTATIVAS

¿Qué imagen proyectas a los demás en estos momentos? ¿Y a ti mismo? ¿En el trabajo? ¿A tus amigos? ¿A tus padres? ¿A tus hijos? ¿A tus animales domésticos? ¿Es la misma imagen siempre? ¿Cómo te ves tú en relación a como crees que te ven los demás? ¿De qué modos concretos crees que tu imagen real es diferente de la que proyectas a los demás? ¿Cómo lo sabes? ¿Esa disparidad te ha causado conflictos con otras personas o problemas de algún tipo?

ENVOLVER EL YO COMO SI FUERA UNA MERCANCÍA

«Soy capaz de ser lo que desee ser.»

Cuando los Tres se sienten inseguros se protegen controlando aún con más cuidado su imagen. Gran parte de su comportamiento se convierte en lo que equivale a un juego de relaciones públicas. Comienzan a creer que la forma en que los perciben lo es todo. En lugar

de dedicar su energía al desarrollo de sus verdaderos talentos, la dirigen a controlar la impresión que causan en los demás; con el fin de encontrar una fórmula triunfadora, van a hacer, decir o ser cualquier cosa que favorezca sus objetivos o los salve de una posible humillación, ya sea aparentando modestia, facilitando un acuerdo acompañado por actitudes conciliatorias, o lo contrario.

Creer que siempre deben causar la mejor impresión posible les significa un enorme y agotador esfuerzo; es como si estuvieran perpetuamente en una entrevista para obtener un empleo. Los demás sólo pueden imaginarse la ansiedad y la inseguridad que los Tres deben reprimir para continuar funcionando; el miedo de decir o hacer lo incorrecto o equivocado es constante; en ningún momento pueden bajar la guardia; por lo tanto, nunca pueden ser verdaderamente espontáneos ni revelarse a sí mismos, no sea que se rían o desconfíen de ellos o los vean bajo una luz menos que favorable.

El problema es que estas personas se tratan como si fueran una mercancía («Tengo que venderme bien»). Como vimos al hablar de la infancia, en muchos casos el niño o la niña Tres fueron una prolongación de las necesidades narcisistas de otra persona. Aprendieron que sus verdaderos sentimientos y necesidades no contaban; sólo existían como objeto de admiración y deseo. El dolor que produce esto es tan enorme que deben desconectarse de sus corazones. Sin embargo, es el corazón el que nos capacita para discernir, de modo que cuando nos separamos del corazón nos separamos de nuestra conexión con la verdad. Entonces la verdad también se convierte en una mercancía que cambia para que dé resultado en cada momento.

Esta adaptación y esta desconexión implacables causan mucho sufrimiento a los Tres y a sus seres queridos, como cuenta Arthur, pastor religioso muy trabajador:

"He sido tan competitivo en el trabajo que he llegado a considerarme mejor que los demás y me he vuelto arrogante y distante. En casa me desconecto tanto emocionalmente que o bien me impaciento con mi mujer por no atenderme o me distancio como si ella no estuviera allí. Me preocupaba muchísimo lo que los demás pensaran de mí, aunque no sabría definir quiénes eran «los demás»; hace varios años descubrí que por la mañana me vestía para impresionar a un nebuloso grupo de profesionales de la ciudad a los que ni siquiera conocía ni tampoco me relacionaba."

ADAPTACIÓN

Sé consciente de cuándo te adaptas a tu entorno o ambiente. ¿Cuántas veces al día lo haces? Observa las diferencias en tus formas de presentarte a tus amigos, compañeros de trabajo, familiares, etcétera. Fíjate cuándo empiezas a hablar con ciertas entonaciones o ritmos. Cuando captas esas adaptaciones, ¿qué efecto tienen en tu sentido de la realidad? ¿En tu conexión con tu corazón? Cuando te adaptas, ¿te sientes más o menos valioso?

MIEDO A LA INTIMIDAD

Mientras tratan de convencerse y convencer a los demás de que son tan perfectos, no pueden permitirse intimar demasiado con nadie; la intimidad permitiría que la otra persona se diera cuenta de que en realidad no es tanta la perfección y que en realidad no son las personas que dan la impresión de ser. En su interior, los Tres de la franja media saben que hay disparidad entre lo que son y lo que muestran al mundo, pero les aterra que alguien lo descubra. Temen que alguien se dé cuenta de la soledad, el vacío y la indignidad que sienten realmente, y esto refuerza sus inseguridades respecto a sí mismos. Cuanto más se acerca otra persona, mayor es el miedo de que vea sus puntos débiles a través de su armadura y los rechace. En lugar de correr el riesgo del rechazo, intentan darse ánimos y conseguir aún más éxitos para que la otra persona esté satisfecha con ellos (es decir, con su imagen) y no desconfíe ni amenace la relación.

Para mantener a las personas a una distancia prudente, y al mismo tiempo retener su atención y buena consideración, cultivan una especie de cordialidad profesional o un enérgico buen humor que reemplaza la verdadera intimidad y conexión. Debido a este miedo, un Tres de la franja media podría incluso guardar una cierta distancia de su cónyuge; su matrimonio podría parecer perfecto por fuera, aunque faltaría la verdadera intimidad y conexión emocional conyugal. Los Tres desean más la imagen de una relación perfecta que la sustancia de una verdadera, sobre todo si la intimidad significa arriesgarse a ser vulnerables o necesitados, o ser rechazados por no satisfacer las necesidades de la otra persona.

DEJARSE VER

Habla con una persona de confianza acerca de alguno de tus puntos vulnerables. Al hacerlo, céntrate en tus verdaderos sentimientos de vulnerabilidad. ¿Es desagradable? ¿Cómo es? ¿Qué te hace sentir respecto a la otra persona? ¿Qué temes que descubra?

NARCISISMO Y VANAGLORIA

«¿Qué he de hacer para que me admires?»

Cuanto más insano haya sido el ambiente que rodeó al Tres en su infancia, más afectado habrá quedado su sentido de valía personal y más difícil le será encontrarlo y retenerlo. Se ve obligado a buscarlo en la aprobación y aceptación de los demás, aunque la aprobación y la aceptación que reciba nunca conseguirán que se sienta valorado y valioso. La herida narcisista se manifiesta en una sobrecompensación, es decir, en vanagloria.

Según sea la profundidad de esa herida, los Tres de la franja media podrían formarse grandiosas expectativas de sí mismos. Simplemente, hacerlo bien no es suficiente; necesitan ser famosos e importantes de alguna manera, «grandes estrellas», conocidas y aplaudidas por algo. Claro que esto sólo allana el camino para frecuentes decepciones y sensaciones de humillación.

También podrían convertirse en seductores y dedicarse a rondar en busca de conquistas sexuales para reforzar su autoestima. Suelen vestirse y acicalarse de modos que atraigan la atención, pero reaccionan con hostilidad o indiferencia fingida si alguien les manifiesta admiración o los busca («Quiero que me mires, pero no voy a agradecértelo»). Les preocupa su reputación y cómo los reflejan las personas de su vida; no sólo deben ser atractivos y deseables ellos, sino también su cónyuge e hijos, sus amigos, e incluso sus animales domésticos, aunque lo ideal es que los demás no sean tan atractivos ni deseables como ellos.

Tawney recuerda:

> "En los momentos de mi vida en que me sentía más sola, más me esforzaba en ser «fabulosa»; recuerdo que era delgada como un junco, llevaba las uñas perfectas (postizas, por supuesto), iba muy bien maquillada, a la moda, con ropas caras y cubierta de pieles y diamantes (auténticos, por supuesto). Recuerdo que la gente me miraba pasmada, y yo no sentía nada. He comprendido que cuando estoy desconectada así de mí misma, rara vez tengo recuerdos para evocar. Creo que lo que me sirvió para salir de ese estado fue darme cuenta de que no tenía ningún recuerdo de él. Casi no tengo recuerdos de mi día de bodas, por ejemplo. El esfuerzo por armar mi pasado fue lo que me ayudó a conectar de nuevo conmigo misma."

DEJARSE DESCUBRIR

Cuando estás con otras personas en alguna reunión social, interésate primero por sus vidas, actividades y triunfos. Descubre qué tienen de interesante. Observa cómo esto les da la oportunidad de sentir curiosidad y acercarse a ti sin que te veas obligado a impresionarlos. Considera la posibilidad de que podrías caerles bien sin tener que impresionarlos. ¿Cómo te

hace sentir esa posibilidad?

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL TRES VA AL NUEVE

Cuando aumenta el estrés, los mecanismos de compensación de los Tres de la franja media podrían desmoronarse, y esto los llevaría a manifestar inconscientemente algunas de las cualidades de los Nueve de la franja media a insanos. Los Tres están muy concentrados en tener éxito y se identifican con lo que hacen, de modo que ir al Nueve les sirve a modo de frenazo en su implacable carrera hacia el éxito.

Dado que están impacientes por dejar huella en el mundo y demostrarse que valen, es inevitable que generen estrés y conflictos en sus relaciones con los demás. En esos momentos es posible que aminoren la marcha, que sean más diplomáticos y acomodaticios, como los Nueve de la franja media. Los Tres y los Nueve aún querrán destacarse del rebaño, pero no demasiado. Se ponen un poco en segundo plano y se mezclan con los demás.

Como hemos visto, la búsqueda del éxito suele conducirlos a situaciones en que se ven obligados a hacer cosas que no les interesan. Aunque sean capaces de llevar esas situaciones durante periodos limitados, un tiempo más largo o incluso una profesión o una relación no basada en sus verdaderos deseos harán que se retiren o se disocien, como los Nueve. En lugar de ser eficientes, llenarán el tiempo con ajetreos y rutinas, con la esperanza de perseverar en las situaciones sin que estas los afecten demasiado. Aunque normalmente son rápidos y eficaces para hacer las tareas y en responder a los demás, el estrés los hace extrañamente poco reactivos y sumisos.

Sufrir fracasos o contratiempos importantes en la profesión puede ser particularmente aniquilador para los Tres. Durante esos intervalos se desilusionan de la vida y de sí mismos; aflora el vacío subyacente y parecen apáticos y agotados. En lugar de aprovechar su aplicación y diligencia para mejorar su situación, tienden a eludir las realidades de sus problemas y perder el tiempo en complacerse en fantasías y ensueños sobre su próximo gran éxito.

LA BANDERA ROJA: EL TRES EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Tres ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o sin disponer de recursos de compensación, o si en su infancia sufrió nulos tratos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo.

Un revés que afecte gravemente su confianza en sí mismas conduciría a Cutas personas al horroroso reconocimiento de que han construido su vida sobre cimientos débiles o falsos. Podrían sentirse fracasadas o pensar que sus éxitos no tienen ningún sentido, o que lo que afirman de sí mismas es falso; algunos de estos temores pueden tener base en la realidad. Si la persona Tres legra reconocer la verdad de estos temores podría comenzar a cambiar su vida y avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría esforzarse aún más en aferrarse a sus ilusiones o superioridad e intentar negar que está sufriendo o que tiene problemas («¡No tengo ningún problema! Me va estupendamente», «Haré lo que sea para seguir adelante»). Si persiste en esta actitud, podría pasar a los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro 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	► Agotamiento físico debido a una implacable adicción al trabajo.
PATOLOGÍAS POSIBLES: Trastorno de personalidad	► Creciente falsedad en la imagen propia, insinceridad y

narcisista, hipertensión, depresión (a veces con anhedonía), furor narcisista, carácter vengativo y comportamiento psicopático.	engaño. ► Falta de sentimientos y vacío interior. ► Ocultación del grado de malestar emocional. ► Celos y expectativas de éxito no realistas. ► Explotación y oportunismo. ► Episodios graves de cólera y hostilidad.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL TRES

► En primer y principal lugar, aprende a darte cuenta de cuándo «actúas para deslumbrar», cuándo adoptas tu imagen en lugar de hablar y actuar con autenticidad. Es posible que te veas adoptando esta imagen cuando no hay nadie alrededor. Si bien tal vez no hay nada malo en la persona-fachada o personaje público que te has creado e incluso re convenga representarla de tanto en tanto, sólo el darte cuenta te dará la capacidad para *elegir* cuándo hacerlo. Sin saberlo, sirves a tu imagen.
► Igual que a los Ocho y a los Uno, te iría francamente bien tomarte un descanso de vez en cuando y darte tiempo para relajarte. En cuanto Tres, no eres muy rápido para captar cuándo el estrés te está afectando en exceso, y a veces es necesario que se presente un problema importante de salud o de pareja para que te des cuenta de que te estás excediendo. Detente de tanto en tanto a hacer respiraciones profundas durante el día y deja unos momentos el trabajo para observarte. ¿Estás nervioso o angustiado? ¿Te sientes solo? ¿Enfadado, furioso? ¿Abrumado? Podría parecerte que estos descansos te frenan, pero a la larga harán mucho por mantener tu bienestar emocional y físico, v es probable que te ayuden a realizar tus tareas con más facilidad.
► Busca personas de confianza con las que puedas hablar de tus ansiedades y vulnerabilidades. Normalmente los Tres no tienen dificultades para encontrar amigos y es posible que pasen un tiempo con ellos regularmente, pero eso no es lo mismo que encontrar personas con las que te sientas seguro y puedas hablar de lo que te hace sentir vulnerable, herido o temeroso. Busca personas con una sensibilidad semejante en este aspecto, y comprende que no tienes para qué decirlo todo de una vez. Revelar solamente cosas de poca importancia sobre cómo te sientes te servirá para abrirte de un modo que no te resulte peligroso (un buen psicoterapeuta puede ser muy útil en esto). Además, contrariamente a lo que crees, revelando algo de tu vulnerabilidad a amigos sanos harás que te quieran, no los decepcionarás.
► Los Tres se benefician mucho de la creatividad, sobre todo cuando esa creatividad es para ellos, no para un público. La pintura, la cerámica, la música, la escritura o el dibujo y el periodismo te ayudarán a conectar con tus sentimientos y a alinearte más contigo mismo. Incluso podría convenirte crear un espacio sagrado en tu casa para dedicarlo exclusivamente a la creatividad y al autodescubrimiento. ¡No debes permitir en ese lugar ninguna tarea relacionada con el trabajo! Es tu refugio ante las exigencias de tu vida, sobre todo ante las exigencias que tú te impones.
► Eres un tipo que se beneficiaría particularmente de la meditación, aunque los Tres no sois muy dados a meditar. Sentarse a «no hacer nada» no tiene mucho sentido para tu ego orientado al trabajo, pero para tu alma sí tiene mucho sentido. Y meditar dista mucho de no hacer nada. En realidad, aparte de criar hijos, es tal vez el mayor desafío con el que te puedes encontrar en tu vida. Ser capaz, simplemente, de *ser* es una importantísima consecución humana, pero para los Tres es una consecución especial. Si al principio parece difícil, usa tu disciplina y persevera; normalmente los Tres hacen progresos de modo repentino y a lo grande.
► Encuentra aspectos de tu vida en los que puedas ser útil como parte de un equipo, ¡pero no

como jefe del equipo! Aprender a cooperar y trabajar con otros sin necesitar ser el centro de atención no es fácil para los Tres, pero aporta satisfacciones inmensas e inesperadas. Podrías probar a hacer trabajo voluntario en un hospital, en un colegio o en una casa de retiro. Bien podría sorprenderte lo que se produce en ti mientras trabajas con otras personas, y no sólo en cuanto al compañerismo que se encuentra en esos trabajos, sino también en lo que atañe a tus sentimientos respecto a ti mismo. Podría generarte un fabuloso sentido de valía personal que nunca has creído posible.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL TRES

«Me gusta ser yo.»

Los Tres sanos poseen auténtica autoestima, entendida en oposición a un narcisismo inflado. Su valoración realista y muy sincera de sí mismos y de sus vidas les da seguridad y una sana percepción de sus posibilidades. Podríamos decir que poseen un *amor propio* equilibrado, que también los capacita para amar a los demás libremente y sin condiciones. Este amor propio no se interrumpe fácilmente ni está en peligro porque se basa en una sincera evaluación de sus verdaderas capacidades, así como en el respeto a sus limitaciones. Casi no hace falta decir que los demás disfrutan y se benefician inmensamente de la compañía de una persona que posee estas admirables cualidades.

Dado que su autoestima es genuina, comprenden el valor de invertir en sí mismos y en su desarrollo: son ambiciosos, seguros y perseverantes, se cuidan físicamente y se ocupan de conocerse y llevar mejor sus asuntos. Siempre intentan encontrar nuevas formas de mejorar su vida y de enseñar a otros a desarrollarse.

«Invertir en sí mismos» puede ser literalmente gastar dinero, tiempo y energía en sí mismos, sin ser egocéntricos ni narcisistas. La sana inversión en uno mismo es necesaria si se quiere alcanzar algo valioso en la vida; hemos de tener buena educación, fijar nuestras prioridades y no desviarnos de nuestros objetivos. Los Tres se aplican de verdad a desarrollar las cualidades que tienen.

Además de invertir en sus talentos, los Tres sanos ayudan a los demás a ser mejores; usan su capacidad de entusiasmar y motivar a las personas a hacer más de lo que se creían capaces. Los Tres médicos, enfermeros, profesores o terapeutas suelen tener un efecto magnetizante en sus clientes y alumnos por el poder de su ejemplo. Un fisioterapeuta puede motivar a un niño discapacitado de quien ya no se espera que vuelva a caminar; un profesor de música, estimular a sus alumnos a superarse; un entrenador, dar a su equipo el placer de saber que han conseguido rendir al máximo.

Los Tres sanos también ponen sus dones y habilidades de presentación al servicio de buenas causas. En consecuencia, suelen ser modelos sobresalientes en lo que hacen. Muchas empresas y organizaciones emplean a Tres sanos para que las representen. Son buenos comunicadores y promotores, y saben presentar algo de modo atractivo y estimulante. Suelen ser muy eficaces en levantar la moral y el ánimo de la comunidad.

Eve es una formadora de empresa encantadora y afable:

> "La mayoría de los días me encanta ser tipo Tres porque logro que se hagan muchas cosas. Hace poco encaré un nuevo trabajo de la misma manera. Hice la ronda motivando a mi personal para que se sintiera parte de un equipo ganador. También logré que les subieran el sueldo a cinco. Ahora son tan leales que andarían sobre brasas por mí. Me consideran la mejor, lo cual me hace sentir fabulosa. Me encanta ser capaz de motivar a las personas a dar lo mejor de sí."

Los Tres muy funcionales se aceptan a sí mismos y están orientados a su interior: son todo lo que parecen ser. Son modelos de honradez, simplicidad y autenticidad, muy estimulantes para

muchas personas. Se ven de modo realista, aceptan sus limitaciones y valoran sus dones sin tomarlo demasiad u en serio. Son tiernos, conmovedoramente auténticos y afectuosos, personas admirables que disfrutan de la admiración que reciben, pero no la necesitan.
Haber superado gran parte de las heridas narcisistas que recibió en sus primeros años ha conducido a Lynn a pensar de un modo totalmente diferente acerca de sí misma y de los demás:

> "Estoy impregnada de una presencia o brillo interior que emana hacia los demás; es magnética, atrae a las personas hacia mí sin que yo tenga que hacer ni lograr nada. Hace poco alguien me preguntó: «¿Siempre brillas así?». Me siento trascendente y al mismo tiempo muy humana, con los pies en el suelo."

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL TRES VA AL SEIS

Igual que los Seis sanos, los Tres se realizan y se conservan sanos aprendiendo a comprometerse con los demás y con objetivos que trasciendan sus intereses personales. Esto hace que desvíen la atención de la necesidad de sostener una imagen personal al deseo verdadero de sostener el desarrollo de algo superior a sí mismos. Los Tres en proceso de integración comienzan a descubrir una estima propia de modos que jamás habrían imaginado. Además, al colaborar con los demás, tanto en lo profesional como en sus relaciones, descubren la valentía y el sentido de orientación interior de los Seis sanos, lo que los capacita para manifestar más sus cualidades auténticas. La comunicación se hace sencilla, sincera y franca, no hay ninguna necesidad de encandilar a nadie.
Por mucho que trabajen, su búsqueda de validación mediante la consecución de objetivos no dictados por sus corazones jamás los recompensa. Pero ante su sorpresa, descubren una profunda satisfacción y sensación de valía personal en actos de generosidad y responsabilidad compartida, que nacen de honrar sus compromisos sinceros. Les conmueve profundamente lo que han creado con otras personas, y ven la belleza y bondad de lo que han hecho, al margen del aplauso que hayan recibido o no por sus obras. En esos momentos, sin pensar en sí mismos, comienzan a experimentar su verdaderas identidad y valía.
Los Tres de la franja media tienden a sentirse como solistas, capaces de motivar a los demás y de generar espíritu de equipo, pero fundamentalmente sienten que están solos. La carga de ser el héroe de la familia no les permitía buscar apoyo ni consuelo; al héroe no le está permitido necesitar mucha ayuda. Pero cuando se integran en el tipo Seis, comienzan a reconocer y aceptar la ayuda que encuentran en su vida, y tienen el valor de pedirla cuando la necesitan. Hacer esto suele producir un intenso miedo de ser incapaces y de decepcionar a los demás («Si supieran lo que siento me abandonarían»). Pero cuando aprenden a formar relaciones sólidas con personas elegidas, relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuos, como hacen los Seis sanos, empiezan a realizar el viaje más intenso: descubrir la propia orientación y el apoyo interior.
Evidentemente, a los Tres no les va a servir de nada el intento de imitar los rasgos de un tipo Seis de la franja media; comprometerse en exceso e intentar desarrollar su identidad y seguridad mediante diversas afiliaciones sólo les refuerza la obsesión por la imagen y el rendimiento. Pero cuando comienzan a dejar de identificarse con sus actos y su rendimiento se manifiesta en ellos de forma natural la resistencia, el compromiso sincero y el valor de los Seis sanos.

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

Para liberarse, los Tres deben abandonar la creencia de que su valía depende de la buena consideración de los demás; sólo entonces pueden comenzar a ser auténticos y a dejarse

dirigir por su interior. Este es un camino difícil, aunque muy directo. Al principio sólo encuentran vacío y ausencia de sentimiento en el espacio del corazón, pero poco a poco, con paciencia y comprensión, logran abrirse al dolor y vergüenza que hay bajo la superficie. En la medida en que ven este sufrimiento, lo sanan y liberan, y sin darse cuenta exactamente de cuándo ni cómo ocurrió el cambio, van comprendiendo que son personas muy distintas a lo que habían imaginado. Libres de la carga de bailar al ritmo de las expectativas de los demás, encuentran una inmensa libertad, una gran ligereza para ir en pos de los deseos de su corazón.
Los Tres han de entender con mucha claridad que deben quitarse la máscara y reconocer la sensación de vacío interior si desean que haya curación. La gracia salvadora es, ciertamente, que en el yo esencial no hay ningún vacío interior. Cuando cae la máscara, el aparente vacío se llena desde dentro; es como si la máscara ejerciera una presión que mantiene reprimido al verdadero yo; quitada la máscara, el verdadero yo no puede hacer otra cosa que revelarse. En lugar de descubrir que están vacíos y no valen nada, descubren que simplemente están menos desarrollados en ciertos aspectos (a la vez que permanecen los aspectos que ya están muy evolucionados). Para embarcarse en este viaje de autodescubrimiento y revelación hace falta valor e, idealmente, el apoyo del cónyuge, un buen amigo, un terapeuta o un pastor o asesor religiosos.
Tawney explica el cambio que puede significar esto:

> "La diferencia es que ahora tomo decisiones yo sola, basándome en lo que de verdad necesito y no en lo que me hace más «deseable». He dejado de necesitar ser «la mejor» para nadie fuera de mí misma. Soy capaz de expresar mis emociones libremente, sin preocuparme de lo que van a pensar de mí, y me doy permiso para parecer lo que deseo, sin juzgarme. En cierto modo me siento más tierna. Durante la mayor parte de mi vida irradiaba mi tipo de personalidad, era una Tres típica. Ahora soy sólo yo."

Cuando están dispuestos a arriesgarse a perder la aprobación de los demás para seguir los dictados de su corazón, los Tres pueden ser las personas sobresalientes que siempre desearon ser. Cualquier cantidad de amor o admiración que reciban les llega al fondo del alma, haciendo posible que florezca un nuevo y hermoso jardín.
Terapeuta en los últimos años, Marie ha conocido este importante secreto:

> "Toda mi identidad estaba atrapada en hacer y, por supuesto, en triunfar. Mientras no aprendí a simplemente ser, pocas esperanzas había de sinceridad y autenticidad. [...] Siempre fui lista, competente y capaz. Lo sigo siendo, pero ahora no es tan importante para mí hacerlo bien. Me importa más ser fiel a lo que tiene verdadero valor para mí."

Una vez que su centro de gravedad ha pasado desde Riera de sí mismos a su interior, la sensación de estar realmente guiados por sus corazones no se parece en nada a la que habían experimentado antes. Una vez que la han probado, no es fácil que vuelvan a cambiarla por nada.

EL SURGIR DE LA ESENCIA

Cuando logran conectar de nuevo con sus corazones, los Tres sanos son ejemplos del don esencial de la *autenticidad,* más que ningún otro tipo. Su comportamiento es auténtico; no tratan de ser ni más ni menos de lo que son realmente. Se vuelven sencillos y accesibles, revelándose tal como son con sinceridad y humildad.
Ser auténtico no significa ser brutalmente franco; ser auténtico significa manifestarse tal como uno es en cada momento. Cuando los Tres están presentes, son sencillos y capaces de decir la verdad que les sale directamente del corazón. A primera vista, tal vez no parezca que esto sea

una gran consecución, pero si lo pensamos, comprenderemos con qué poca frecuencia estamos verdaderamente presentes en los demás de esta manera.
Cuando los Tres aprenden a abrazar su autenticidad, empiezan a salir a la luz sus cualidades esenciales. Es difícil explicarlo, no porque sea algo muy abstracto, sino porque es tan fundamental a nuestra existencia que tendemos a estar ciegos ante ello. Tal vez la mejor palabra para definirlo es *valía,* el hecho de que *somos valiosos porque existimos.*
Esta idea se opone abiertamente a la cultura popular, que insiste en que sólo valemos si tenemos unos ciertos ingresos o ciertas cualidades físicas o una cierta edad o historial profesional. Pero todas estas comprensiones más superficiales de la valía son sustitutos creados por la personalidad, que está desconectada de la realidad de su Ser, la fuente de todo valor verdadero.
Si nos paramos a considerarlo, somos nosotros quienes empapamos de valor las cosas que valoramos. Tal vez ser actor o actriz proporcione a alguien autoestima; pero en opinión de otra persona, esa misma profesión carece de sentido o es trivial; su autoestima podría depender de tener cierta cantidad de dinero en el banco. Los valores no sólo varían de persona en persona sino que además cambian en el curso de nuestra vida. Evidentemente, el común denominador en todo esto somos *nosotros.* En efecto, proyectamos nuestro valor esencial a un trabajo, una persona, un objeto o una actividad y luego intentamos recobrar el sentido de valía poseyendo todo ello. Pero esto nunca da resultados.
Cuando conectamos con nuestra valía esencial sabemos que es una parte intrínseca a nuestra verdadera naturaleza. No podemos ser sin valor, sólo olvidamos que está allí. Todos los sufrimientos, las humillaciones y los problemas no disminuyen en nada el valor esencial de una persona; como mucho, sólo modifican a la persona y le dan oportunidad de mayor expansión, aceptación y entendimiento. Así, cuando los Tres son capaces de percibir directamente su valor esencial, se liberan de la implacable búsqueda de autoestima mediante consecuciones. Esto les da el tiempo y el espacio para vivir con grandeza de espíritu, una vida de amor, abundancia y portento.