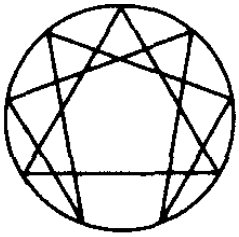
TIPO CUATRO: EL INDIVIDUALISTA



EL ARTISTA
EL ROMÁNTICO
EL MELANCÓLICO
EL ESTETA
LA VÍCTIMA TRÁGICA
EL ESPECIAL

Todo arte es un especie de confesión más o menos oblicua. Todo artista, si quiere sobrevivir, se ve obligado al final a contar toda la historia, a vomitar la angustia.

JAMES BALDWIN

Al fin y al cabo la grandeza del arte resida tal vez en la tensión perpetua entre la belleza y el dolor, el amor humano y la locura de la creación, la insoportable soledad y la agotadora multitud, el rechazo y el consentimiento.

ALBERT CAMUS

La felicidad es beneficiosa para el cuerpo, pero es la aflicción la que desarrolla los poderes de la mente.

MARCEL PROUST

Es mejor beber de aflicciones profundas que catar los placeres superficiales.

WLLLIAM HAZLITT

Hay que ser un genio para gimotear de modo atractivo.

E SCOTT FITZGERALD

TIPO DE PERSONALIDAD CUATRO: EL INDIVIDUALISTA

► MIEDO BÁSICO: No tener identidad ni importancia personal.
► DESEO BÁSICO: Descubrirse a sí mismo y su importancia; crearse una identidad a partir de su experiencia interior.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si eres fiel a ti mismo».

EL TIPO SENSIBLE, RESERVADO, EXPRESIVO, DRAMÁTICO, ENSIMISMADO Y TEMPERAMENTAL

Hemos llamado *el individualista* a este tipo porque los Cuatro mantienen su identidad considerándose fundamentalmente diferentes a los demás. Creen ser distintos a los demás seres humanos y que, por lo tanto, nadie puede comprenderlos ni amarlos lo suficiente. Suelen pensar que poseen talentos únicos, dones especiales, fuera de serie, pero también que tienen desventajas o defectos únicos. Más que cualquier otro tipo, los Cuatro conocen muy bien sus diferencias y deficiencias personales y se centran en ellas.
Los Cuatro sanos son sinceros consigo mismos: reconocen todos sus sentimientos y son capaces de ver sus motivos, contradicciones y conflictos emocionales sin negarlos ni edulcorarlos. Es posible que no les guste lo que descubren, pero no intentan racionalizar sus estados; tampoco tratan de ocultarlos, ni a ellos mismos ni a los demás. Están dispuestos a revelar cosas muy personales que podrían ser vergonzosas, porque están resueltos a comprender la verdad de sus experiencias, para descubrir quiénes son y hacer las paces con su historia emocional. Esta capacidad también les permite resistir el sufrimiento con serena fuerza. El conocimiento de su naturaleza más oscura les hace más fácil procesar experiencias dolorosas que podrían abrumar a otros tipos.
De todos modos, los Cuatro suelen decir que creen que les falta algo, aunque tal vez les cueste identificar exactamente qué es. ¿Fuerza de voluntad? ¿Soltura o naturalidad social? ¿Seguridad en sí mismos? ¿Tranquilidad emocional?; todo esto lo ven en los demás, aparentemente en abundancia. Con tiempo y suficiente perspectiva, por lo general reconocen que son inseguros respecto a *aspectos de su imagen,* su personalidad o la estructura de su ego. Creen que carecen de una identidad clara y estable, en particular de una «fachada social» con la que se sientan a gusto.
Si bien es cierto que suelen sentirse diferentes de los demás, en realidad no desean estar solos. Es posible que en reuniones sociales se sientan incómodos o tímidos, pero desean intensamente conectar con personas que los comprendan, a ellos y a sus sentimientos. Los Cuatro son los «románticos» del eneagrama; ansían que entre alguien en su vida que valore su yo secreto, el que han sustentado y ocultado del mundo. Si pasa el tiempo y esa validación continúa inalcanzable, la persona Cuatro comienza a construirse la identidad en torno a *lo distinta que es de los demás.* Esa persona «distinta», por lo tanto, se consuela convirtiéndose en porfiada individualista: todo ha de hacerlo sola, a su manera, según sus normas o condiciones. El mantra del tipo Cuatro se convierte en «Yo soy yo. Nadie me comprende. Soy diferente y especial», al mismo tiempo que en secreto desea poder gozar de la soltura y seguridad de que disfrutan otros.
Es característico en los Cuatro tener problemas con una imagen propia negativa y una autoestima baja. Y tratan de compensarlo cultivando un yo de fantasía, una imagen idealizada que construyen ante todo en su imaginación. Un Cuatro que conocemos nos ha dicho que pasa la mayor parte de su tiempo libre escuchando música clásica imaginándose que es un excelente concertista de piano, estilo Vladimir Horowitz. Lamentablemente, su dedicación a practicar dista mucho de la de su imagen de fantasía, y suele pasarlo muy mal cuando le piden que toque. Si bien sus dotes reales no son pocas, son causa de vergüenza.

A lo largo de la vida, los Cuatro podrían probarse varias identidades diferentes para encontrar la talla, basándose en estilos, preferencias y cualidades que admiran en otras personas. Pero bajo la superficie siguen sintiéndose inseguros respecto a quiénes son realmente. El problema es que en gran parte basan su identidad en sus sentimientos; cuando miran su interior encuentran reacciones emocionales caleidoscópicas, siempre cambiantes. En realidad, perciben con mucha exactitud una verdad de la naturaleza humana: que es dinámica y siempre cambiante. Pero dado que desean crearse una identidad estable y fiable a partir de sus emociones, intentan cultivar solamente ciertos sentimientos y rechazan otros. Se identifican con algunos sentimientos y con otros no: «Ese soy yo, ese no soy yo». Creen que son fieles a sí mismos tratando de retener y expresar ciertos estados de ánimo.
Uno de los grandes desafíos que enfrentan los Cuatro es aprender a liberarse de los sentimientos del pasado; tienden a alimentar sus heridas y a aferrarse a los sentimientos por las personas que los han herido. En realidad, es posible que se aterren tanto a sus deseos y decepciones que sean incapaces de ver los muchos tesoros que tienen en su vida.
Leigh es una madre que trabaja y ha combatido con estos sentimientos difíciles durante muchos años:

> "Me desmorono cuando salgo al mundo. He tenido una serie de relaciones desastrosas. He odiado la bondad de mi hermana, he odiado la bondad en general. Pasé años sin alegría en mi vida, con sonrisas fingidas porque no me salían sonrisas verdaderas. He deseado de forma constante cualquier cosa fuera de mi alcance. Mis deseos jamás se cumplían porque, lo comprendo ahora, me aferró «al deseo» y no a ningún resultado concreto."

Hay un cuento sufí sobre un perro viejo al que habían maltratado muchísimo y estaba a punto de morirse de hambre. Un día encontró un hueso, lo llevó a un lugar seguro y empezó a roerlo; tenía tanta hambre que estuvo muchísimo rato masticando el hueso hasta que le sacó todo el alimento posible. De pronto, un anciano bondadoso vio al perro con su patético hueso y empezó a ponerle comida calladamente. Pero el pobre animal estaba tan apegado a su hueso que se negó a soltarlo y muy pronto murió de inanición.
Los Cuatro tienen ese mismo problema; mientras creen que hay en ellos algo fundamentalmente malo no se permiten experimentar ni disfrutar de sus muchas cualidades; reconocer esas cualidades sería perder su sentido de identidad (víctima que sufre) y quedar sin una identidad personal relativamente constante (su miedo básico). Los Cuatro crecen aprendiendo a ver que gran parte de su historia no es cierta, o por lo menos que ya no es cierta. Los viejos sentimientos comienzan a desaparecer cuando dejan de contarse a sí mismos su vieja historia, que ya es inaplicable a su situación actual.

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.

Los Cuatro consideran que no se parecen a sus padres; muchos dicen haber fantaseado que en el hospital los cambiaron por error, o que son huérfanos o hubo algún tipo de sustitución. Esto suelen expresarlo como el sentimiento de que sus padres no los «veían», de que no conectaban con ellos o viceversa. Desde el punto de vista psicológico, creen que no tuvieron un buen reflejo, o por lo menos el reflejo de las verdaderas cualidades y talentos que podían formar parte de su identidad en desarrollo (en la teoría de los sistemas familiares, tienden a identificarse con el papel del hijo extraviado/perdido) .

La consecuencia es que creen que tiene que haber algo tremendamente equivocado en ellos, lo cual los lanza a una «búsqueda de sí mismos» que puede durar toda la vida. Piensan: «Si no me parezco a mis padres y no me veo en ellos, ¿quién soy entonces?». Esto también los predispone a concentrarse en lo que les falta, lo que les falta en sí mismos, en su vida y en sus relaciones. Se sienten abandonados e incomprendidos por sus padres, y después, por otras personas importantes.
Hannah trabaja de administradora en una universidad. Es esposa y madre muy amada, pero de todos modos sufre periódicamente del sentimiento de alienación de su tipo:

> Muy pronto aprendí a no depender de mi madre, a jugar sola y a buscar mis propias soluciones. Mi padre, que para empezar no tenía muy claro si deseaba tener hijos, comenzó a viajar muchísimo cuando yo estaba en enseñanza primaria, de modo que experimenté más abandono aún.

A consecuencia de esta pauta, los Cuatro reaccionan con fuerza a las personas que activan ese deseo de reflejarse, de ser vistos y valorados por quienes son. En el fondo, siempre buscan a la madre y al padre que creen que no tuvieron. Es posible que idealicen a otras personas como «salvadores» que los rescatarán de su lamentable situación. Pero con la misma facilidad suelen .sentirse decepcionados y furiosos con los demás por abandonarlos o por no ver como es debido sus sufrimientos y esfuerzos personales. Consideran a la otra persona fuente de amor y belleza, cualidades que ellos creen no tener, lo cual los expone a la expectativa de que sea la otra persona quien los complete y al miedo terrible de ser abandonados; las personas que no encajan en uno de estos marcos posibles tienden a interesar muy poco a los Cuatro de la franja media; es como si quienes no les produjeran fuertes reacciones emocionales fueran algo menos reales.
Debido a las dudas sobre su identidad, tienden a jugar al «escondite» con los demás: se esconden, pero con la esperanza de que se advierta su ausencia. Intentan ser misteriosos e inspirar curiosidad, para atraer a alguien que se fije en ellos y los redima con su amor. Pero la ocultación y la revelación se alternan, y se pueden expresar con tal intensidad y necesidad que, sin darse cuenta, ahuyentan al ansiado salvador. Mientras no reconozcan esta pauta y vean lo poco realistas que son sus expectativas para con sus íntimos, corren el peligro de alejarlos con sus exigencias emocionales.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL CUATRO CON ALA TRES: EL ARISTÓCRATA

Ejemplos
Jeremy Irons, Jackie Onassis, Tennessee Williams, Judy Garland, Vivien Leigh, Sarah McLachlan, El Artista (ex «Prince»), Martha Graham, «Blanche DuBois».

Sano. Las personas de este subtipo combinan la creatividad y la ambición, el deseo de mejorar y la idea de alcanzar objetivos, que suelen tener que ver con el progreso personal. Son más sociables que las personas del otro subtipo, y desean a la vez tener éxito y distinguirse. Sienten la necesidad de comunicarse y participar a los demás sus esfuerzos creativos, de modo que se preocupan de encontrar el modo de expresión adecuado y de evitar cualquier cosa desagradable o de mal gusto. Crean teniendo en mente un público.
Medio. Estas personas son más tímidas y más conscientes de los problemas respecto a su valía personal y de la impresión que causan en los demás que las del otro subtipo. Desean reconocimiento, de sí mismas y de su trabajo, y ponen más esfuerzo en todo lo que tiene que ver con su modo de presentarse y cosas afines. Son más prácticas, pero también más

derrochadoras, les gusta el refinamiento, la cultura, la sofisticación; se consideran de clase alta, elegantes, y les interesa la aceptación social. Pueden ser competitivas y desdeñosas con los demás; la grandiosidad y el narcisismo se manifiesta más franca y directamente.

EL CUATRO CON ALA CINCO: EL BOHEMIO

Ejemplos
Bob Dylan, Anne Rice, Allen Ginsberg, Alanis Morrisette, Edgar Allan Poe, Johnny Depp, Sylvia Plath, James Deán, Ingmar Bergman.

Sano. Las personas de este subtipo tienden a ser muy creativas, combinando emotividad e introspección con perceptividad y originalidad. Menos interesadas en la aceptación y la posición sociales que las del otro tipo, son muy personales e idiosincrásicas en su expresión; crean más para sí mismas que para un público. Disfrutan más del proceso de creatividad y descubrimiento que de la presentación, y son muy exploratorias. Para bien o para mal, normalmente desafían las convenciones y la autoridad, transgrediendo las reglas siempre que hay conflicto de autoexpresión.
Medio. Más introvertidas y reservadas socialmente que las del otro subtipo, estas personas tienden a vivir más en su imaginación. El mundo real les interesa menos que los paisajes interiores que se crean. Se sienten atraídas por lo exótico, lo misterioso y lo simbólico, y suelen tener un estilo personal excéntrico, insólito. Prefieren ambientes callados y adoptan estilos de vida minimalistas. Pueden ser extraordinariamente reservadas, y suelen considerarse rebeldes independientes. Podrían tener luminosos relámpagos de percepción o conocimiento, pero les cuesta hacer esfuerzos sostenidos en el mundo real.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL CUATRO

El sensual. En la franja media, los Cuatro autoconservadores tienden a ser los más prácticos y materialistas de este tipo. Les encantan las cosas más exquisitas de la vida y desean estar rodeados de objetos bellos. Están muy conectados con la sensualidad del mundo material y les gusta cultivar un «nido» lleno de objetos que tengan a la vez atractivo estético y alguna resonancia emotiva. Así, les conmueve recibir regalos y su simbolismo, y les encanta hacer regalos, por ejemplo rosas al ser amado. También suelen ser los Cuatro más introvertidos; tener un entorno cómodo y estético los apoya durante los periodos de aislamiento social. Suelen ser muy exigentes, incluso obsesivos, respecto a su entorno físico; desean texturas tranquilizadoras, iluminación ambiental y temperatura agradable.
Llega finalmente un momento en que el deseo de intensidad emocional comienza a obstaculizar el buen funcionamiento de la vida básica. Suelen adoptar la actitud de olvidar toda precaución, que proviene del entusiasmo de estar con algún tipo de euforia temporal. En el otro extremo, tienden a complacerse con el fin de aliviar los bajones emocionales. En cualquier caso, normalmente dejan que sus caprichos dirijan su comportamiento. Es posible que intenten llevar un estilo de vida encumbrado a expensas de su seguridad y bienestar físicos (comprar cosas caras cuando aún no han pagado el alquiler). Podrían convertirse en divos frustrados que ansían comidas exquisitas y lujos. Con frecuencia caen en malos hábitos alimentarios y de salud, quedándose hasta la madrugada viendo películas, escuchando música, bebiendo y comiendo en exceso, como diciendo: «¿Qué más da?». Los hábitos de autocomplacencia son compensaciones por una vida no vivida.
En la franja insana, los Cuatro autoconservadores son muy propensos al alcoholismo y la

drogadicción. Se sienten atraídos por situaciones que minan la estabilidad de su vida, incluso por el peligro (como la proverbial polilla a la luz), enredándose en aventuras amorosas ilícitas y relaciones destructivas. De modo similar, pueden ser muy irresponsables y mostrar una despreocupación total por ganarse la vida, y olvidar incluso que tienen la necesidad de ganarse el sustento. Abrumados emocionalmente es posible que no se tomen la molestia de acudir al trabajo o de pagar sus facturas. Es común el comportamiento destructivo de larga duración con abuso de drogas y descuido de su persona.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL CUATRO

El distinto. En la franja media de las tres variantes instintivas, los Cuatro sociales son los que más se consideran distintos a los demás, totalmente únicos. Experimentan este ser únicos como un don que aportan a los demás y como la carga que deben sobrellevar. No es de extrañar que también tiendan a ser los más activos y comprometidos socialmente; ansían relacionarse y formar parte del mundo social, pero suelen creer que no saben hacerlo. Como los Tres, viven comparándose con otros, aunque siempre se sienten en desventaja. Desean pertenecer al grupo de los bellos, los elegantes, la élite, pero dudan de su capacidad de estar a la altura.

El sentimiento de vergüenza en los ambientes sociales los lleva finalmente a creer que no saben funcionar como personas normales. Envidian la felicidad de otros, a la vez que los rechazan por considerarlos toscos e insensibles. Con frecuencia adoptan una imagen atractiva y exótica para encubrir sus inseguridades; muchos se sienten atraídos hacia grupos de estilos de vida alternativos para compensarlo («Busco solaz entre los demás distintos». Los *beatniks* de los años cincuenta o la cultura rock gótica de los ochenta y noventa son ejemplos de esto).

Algunos Cuatro sociales podrían buscar el éxito agresivamente para compensar la fastidiosa sensación de incapacidad («Ahora ya no se burlarán de mí»). Reaccionan con intensidad a cualquier comentario sobre ellos, y muchas veces analizan conversaciones pasadas en busca de indicios de desaire. Lo irónico es que al mismo tiempo podrían defender sus defectos y sentir sus desventajas («Claro que soy reservado ante la ordinariez y el egoísmo, pero de todos modos deseo que alguien me ame»).

En la franja insana, el miedo al rechazo puede conducir a los Cuatro sociales a retirarse casi por completo de las relaciones con otros. La vergüenza y la expectativa de humillación los invade de tal forma que no desean arriesgarse a dejarse ver. Al mismo tiempo, sus inseguridades los hacen incapaces de trabajar de modo constante. En consecuencia, se vuelven muy dependientes de familiares, amigos y otras personas importantes en su vida. El aislamiento y las fantasías de consecuciones podrían ser causa de que desperdiciaran su vida.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL CUATRO

Enamoramiento. En la franja media, los Cuatro sexuales son los que mejor ilustran el romanticismo, la intensidad y el anhelo de un salvador que caracteriza a este tipo. Pueden ser dulcemente vulnerables e impresionables, pero también agresivos y dinámicos, sobre todo en su modo de expresarse. Tienen un componente voluntarioso, en apariencia extrovertido; a diferencia de las otras dos variantes, no dejan que sus fantasías románticas sigan siendo fantasías mucho tiempo. A menudo turbulentos y tempestuosos, su vida emocional gira en torno a la persona que los atrae. Pueden coexistir en ellos sentimientos intensos de admiración, ansias y odio por el objeto de su deseo. Sensuales y seductores, también pueden ser celosos y posesivos como los Dos, y desean ser la única persona importante en la vida del otro. Suelen tener serias dudas respecto a ser deseables, de modo que se afanan en adquirir habilidades o talentos que los hagan aceptables (ser grandes artistas o estrellas, por ejemplo), y se sienten

agraviados por aquellos que lo logran.

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Adhesión a la vida, superación*	Abandonan la creencia de que tienen más defectos que los demás y así se liberan de su ensimismamiento. También consiguen su deseo básico, que es descubrirse y conocer su trascendencia, con lo que se solucionan los problemas de identidad y estabilidad. Se renuevan, son redentores y reveladores.
	Nivel 2	*Introspección, sensibilidad*	Centran la atención en sus sentimientos y preferencias para establecer un claro sentido de identidad. Imagen propia: «Soy sensible, diferente y consciente de mí mismo».
	Nivel 3	*Expresivo, creativo*	Refuerzan su imagen expresando su individualidad mediante acciones creativas. Son elocuentes y sutiles; exploran sus sentimientos e impresiones y encuentran formas de comunicarlos a los demás. Su creatividad es muy personal, pero suele tener consecuencias universales.
	Nivel 4	*Romántico, individualista*	Comienzan a temer que sus cambiantes sentimientos no los sostendrán a ellos ni a su creatividad, de modo que usan la imaginación para prolongar e intensificar sus estados de ánimo. Refuerzan su individualidad con fantasía y estilo y comienzan a soñar que alguien los rescatará.
MEDIO	Nivel 5	*Ensimismado, temperamental*	Temen que los demás no ios reconozcan ni los valoren, a ellos ni a su calidad de únicos, de modo que se muestran inaccesibles, y ponen a prueba a los demás para comprobar si de verdad están interesados en ellos. Reservados, tímidos y melancólicos» creen que su fragilidad les atraerá un salvador y mantendrá a raya a los demás.
	Nivel 6	*Autocomplaciente , decadente*	Creen que las exigencias de la vida los obligarán a renunciar a sus sueños, y temen que nunca nadie los salvará. Creen que están desaprovechando la vida y en-vidian la estabilidad de otros, de modo que se eximen de «cumplir las reglas», volviéndose sensuales, presumidos e improductivos.
	Nivel 7	*Odioso, apartado*	Temen estar desaprovechando la vida y eso podría ser cierto. Para salvar su imagen rechazan a todos los que no apoyen su opinión de si mismos o no atiendan , a sus exigencias emocionales. La ira reprimida es causa de depresión, apatía y cansando permanente.
INSANO	Nivel 8	*Autorechazo, depresión clínica*	Están tan desesperados por ser las personas de sus fantasías que detestan todo lo que en ellos no corresponde a esas fantasías. Se odian y odian a los demás por no salvarlos. Es posible que saboteen cualquier cosa buena que quede en sus vidas,
	Nivel 9	*Desesperación, negación de la vida*	Comprender que han desperdiciado su vida por ir en pos de fantasías inútiles es demasiado para los Cuatro insanos. Podrían intentar que los rescataran de estas situaciones mediante comportamientos destructivos o, sencillamente, poniendo fin a su vida para escapar a la percepción negativa de sí mismos. Algunos podrían cometer un crimen pasional.

La envidia también es muy visible en esta variante. Surgen problemas en sus relaciones románticas porque suelen enamorarse de personas cuyas cualidades admiran o desean para sí mismos, y luego acaban envidiando, resentidos, a la persona amada justamente por tener esas cualidades; la idealización de la otra persona suele trocarse rápidamente en rechazo, a causa de sus defectos más insignificantes. Al mismo tiempo, suelen sentirse atraídos por personas que, por uno u otro motivo, son inalcanzables; podrían pasarse mucho tiempo ansiando tener a la persona deseada y detestando a cualquiera que consiga su atención.
En la franja insana, una fuerte envidia hacia los demás podría llevar a deseos de sabotearlos con el fin de vengarse. Los Cuatro sexuales insanos viven inconscientemente el adagio «acompañado en la desgracia» («Si yo sufro, tú también»); podrían generar competiciones y rivalidades y sentir que está totalmente justificado provocar la ruina de sus rivales o herir a quienes los han decepcionado (nos viene a la mente la envidia que sentía Salieri de Mozart, por ejemplo). Son propensos a rápidos cambios de sentimientos hacia otras personas, incluso hacia sus protectores y seres queridos. Este caos emocional podría inducirlos a precipitados actos de violencia contra sí mismos o contra las personas que creen que les han frustrado sus necesidades emocionales.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS CUATRO

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Cuatro 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 CUATRO: USAR LA IMAGINACIÓN PARA INTENSIFICAR LOS SENTIMIENTOS

> *Es terriblemente divertido comprobar por cuántos climas diferentes de sentimientos puede pasar uno en un día.*
>
> ANNE MORROW LINDBERGH

Los Cuatro basan su identidad en sus estados de ánimo internos («Soy lo que siento»), de modo que tienden a examinar sus sentimientos más que los otros tipos (por lo general, están más sintonizados con sus reacciones emocionales ante una experiencia que con la propia experiencia).

Pero lo único seguro respecto a sus sentimientos es que siempre cambian. Esto presenta un problema: *si su identidad se apoya en los sentimientos y estos varían siempre, entonces su identidad es siempre variable.* El modo que tienen de resolver este dilema es cultivar los sentimientos con que se identifican y rechazar otros menos «verdaderos» o con los que no están muy familiarizados.
En lugar de dejar que sus sentimientos se presenten espontáneamente como reacción al momento, fantasean con personas, acontecimientos y situaciones que exciten las emociones que según ellos reflejan su identidad, aun cuando esos sentimientos sean negativos o dolorosos. Sean cuales sean estos sentimientos, ellos tratan de intensificarlos para reforzar su sentido de identidad. Por ejemplo, eligen piezas de música que les evoquen potentes recuerdos, canciones que les recuerden algún amor perdido, y las escuchan una y otra vez para retener esos viejos sentimientos, o por lo menos los estados de ánimo intensos.

Cuando tratan de crear y sostener estados de ánimo, en cierto sentido a manipular sus sentimientos, van en la dirección equivocada. Todo eso los conduce al hábito definitivamente contraproducente de vivir en su imaginación y no en el mundo real.
En su juventud, Beverly era una hermosa azafata de vuelo; en sus viajes conocía a muchos hombres, pero se resistía a entablar conversación; no quería relacionarse con nadie:
"Dado que hacía la ruta atlántica a París, me habría sido fácil conectar con muchos hombres. Una vez acabado el servicio de comida, nos quedaba tiempo para hablar con la gente, y coquetear un poco ayudaba a pasar el rato. Pero yo prefería quedarme en la zona de la cocina, sentada sola, y pensar en alguien que había visto a bordo o en el aeropuerto antes que hablar con alguien que probablemente me desilusionaría. En la imaginación podía enamorarme, tener relaciones sexuales, casarme, ver la casa y los hijos que tendríamos, etcétera, todo durante el vuelo. Así no tenía que vérmelas con desilusiones ni con el fin de la relación."

RECONOCER EL «CANTO DE LAS SIRENAS» DE LA FANTASÍA

Las personas de tipo Cuatro creen que si sus emociones no tienen suficiente intensidad desaparecerá su creatividad, e incluso su identidad. Obsérvate durante el día para comprobar si te sirves del proceso de usar la imaginación para activar tus sentimientos. Presta atención a tus fantasías, tus ensoñaciones y tu conversación interior. ¿Qué refuerzan? ¿A qué finalidad sirven? ¿Crees que algunos de tus sentimientos son más «tú» que otros? ¿Cuál es tu estado de ánimo «base» la mayor parte del tiempo? ¿Cómo reaccionas si no estás espontáneamente en ese estado de ánimo? Observa cualquier tendencia a hacerte comentarios sobre tus sentimientos y experiencias, como si te preguntaras: «¿Qué dice de mí esta experiencia?».
Cada vez que te sorprendas fantaseando, sobre todo con un posible romance, con una relación sexual o con ser tu yo «idealizado», quiere decir que estás entrando más en el trance del tipo Cuatro.

EL PAPEL SOCIAL: EL ESPECIAL

«Nadie me comprende.»

Los Cuatro de la franja media insisten en ser ellos mismos y en poner su sello personal en todo. Su imagen propia se basa cada vez más en *lo diferentes* que son de los demás (a medida que entran en este trance oyen con más intensidad el mensaje de su superyó de «ser fieles a sí mismos»). De modo similar, sus estados de ánimo suelen contrastar con su entorno («Si los demás están felices, yo estoy triste. Si los demás están tristes, yo estoy contento, con ganas de reír»). Mantener sentimientos diferentes a los de los demás refuerza su identidad; así, su papel social característico es el del *especial, o* el del misterioso desconocido, y se sienten muy incómodos si no se relacionan con los demás en ese papel.
Lo irónico es que cuanto más insisten en ser diferentes más se aíslan, privándose de muchas fuentes de satisfacción. Necesitan entender que si insisten en ser únicos y diferentes es probable que no vean o rechacen muchas de sus cualidades positivas simplemente porque se parecen a las cualidades de otras personas, sobre todo de sus familiares; por lo tanto, *sin darse cuenta se crean una identidad negativa:* «Yo no soy así», «Jamás podría trabajar en una oficina», «Nunca uso ropa de poliéster», «En ese sitio no me encontrarían ni muerto». No comprenden que «ser ellos mismos» no exige esfuerzo, ya que no pueden dejar de serlo. Cuando dejan de esforzarse tanto por «ser ellos mismos» encuentran la libertad para descubrir la belleza de lo que realmente tienen para ofrecer.
Riva, dotada artista visual, remonta este problema a su infancia:

> "Cuando era niña mi mundo era bastante limitado. No me comunicaba ni relacionaba con facilidad. Me sentía como una extraña, y rechazada, tal vez por mi apariencia o por mi forma de hablar o porque soy inteligente y judía, no lo sé. Aunque una parte de

mí deseaba ser «normal» y divertirme, comencé a enorgullecerme de ser «especial» y más sensible, más madura y perceptiva, capaz de entender las cosas con más profundidad. Empecé a sentirme como una pequeña adulta entre mis compañeros. Así pues, la separación inferioridad-superioridad comenzó pronto."

Llevado a un extremo, ese deseo de «ser ellos mismos» puede hacer que piensen que las normas y expectativas de la vida corriente no se aplican a ellos («Hago lo que quiero y cuando y como quiero»). Así, en lo más íntimo, se sienten grandiosos, pues se imaginan que debido a su enorme talento no descubierto se merecen ser tratados mejor que las personas normales. No se sienten obligados por las leyes de la sociedad, hacen caso omiso de las reglas y reglamentaciones y desprecian cualquier tipo de restricción, particularmente en lo referente a sus sentimientos.

En consecuencia, muchos aspectos normales de la vida, tales como ganarse el sustento o ser normal en los hábitos de trabajo, los toman como impedimentos en su exploración de sí mismos. Desean ser libres para ir dondequiera que los lleven sus estados de ánimo e imaginación, aunque con frecuencia acaban esperando meses (o años) a que les llegue la inspiración. La verdad podría ser que desperdician improductivamente sus vidas. Riva continua:

"Ese sentido de permisión viene de creerme superior y especialmente sensible, por lo que no debería esperarse que hiciera lo que hacían los simples mortales, sobre todo cuando era desagradable estéticamente. Pero ese sentido también tiene que ver con creerme todo lo contrario, que soy inferior y en cierto modo incapaz, que estoy muy desconectada de las capacidades comunes que la mayoría de las personas considera naturales, por ejemplo tener un trabajo regular o una relación estable y satisfactoria."

SER DIFERENTE - ESTAR CONECTADO

Si bien es cierto que todos somos individuos, valiosos por derecho propio, también lo es que compartimos muchísimas cosas con los demás seres humanos. Observa tu tendencia a centrar automáticamente la atención en tus *diferencias*. ¿Cuánto te cuesta eso en lo que se refiere a tu conexión con otras personas? ¿Te impide emprender actividades que podrían ser beneficiosas para ti?

ENVIDIA Y COMPARACIONES NEGATIVAS

¡Qué vida más maravillosa he tenido! Ojalá esto lo hubiera comprendido antes.

COLETTE

Como todas las pasiones (o «pecados capitales»), la envidia nace como respuesta particular a la pérdida de conexión con el yo esencial. Pero, a diferencia de muchos de los tipos, los Cuatro conservan cierto grado de conocimiento de esa desconexión con su esencia; también creen que sólo ellos han experimentado esa pérdida. De niños percibían que las demás personas de su familia y sus amigos eran más completos y más valorados, mientras que a ellos no se les prestaba atención. Las consecuencias de esto son una sensación permanente de soledad, intensos deseos de participar y envidia de los que lo hacen.

Cass, destacada actriz, explica algunos de los sentimientos que definieron esa experiencia de su infancia:

"Yo tenía dos años cuando nació mi hermana menor y se convirtió en el centro de atención. Me sentí excluida y mi visión de mi vida era la de una extraña, la niña solitaria que mira, desde fuera, por la ventana de una casa llena de luz y risas. En la escuela me sentía intimidada y aislada, de modo que me convertí en una buena estudiante, pero eso me hacía sentir más

diferente aún. También envidiaba a las niñas que tenían el pelo rubio y los ojos azules, y detestaba mi pelo y mis ojos castaños. Mi padre era frío y distante y solía decirme: «No sabes lo que quieres y no serás feliz hasta que lo consigas».”

De adultos, la envidia los hace ver a todos estables y normales, mientras ellos se consideran defectuosos o al menos inacabados. En realidad, lo que les duele es no estar tan bien disfrazados como los demás y que todos puedan ver su desnudez y vulnerabilidad, y sienten vergüenza de sí mismos. Creen que los demás se gustan, que tienen autoestima, que saben presentarse e ir en pos de lo que desean en la vida; los ven espontáneos, felices, desinhibidos y animados, todo lo que ellos creen que no tienen o no son. Cavilan tristemente sobre su condición, mientras envidian la naturalidad social de que parecen disfrutar los demás.
Leigh, a la que conocimos antes, recuerda:

> “Me sentía marginada; veía a todas las demás niñas divertirse y relacionarse entre ellas, y yo no tenía idea de cómo participar de eso. Por lo tanto, solía sentirme aislada y diferente, al margen. No me sentía superior, sino sólo dolorosamente diferente y sin ninguna posibilidad de formar parte del grupo, de la diversión, el contacto, las amistades, todo eso.”

Aunque a veces la envidia puede consumir a los Cuatro, por lo general se avergüenzan de ella y tratan de ocultarla lo mejor posible. Muchas veces la ocultan bajo una actitud de reserva y distanciamiento. Alternan entre deseos de expresar su angustia para que los demás sepan lo mucho que los han decepcionado, y periodos de guardarse sus pensamientos y sentimientos («¡No les daré esa satisfacción!»). Muchos resuelven el problema expresando *indirectamente* sus negros sentimientos, mediante obras de arre o alusiones. Un Cuatro que conocemos suele comunicar sus sentimientos a su novia mediante casetes en que ha grabado canciones que contienen mensajes ocultos.
Suelen quedarse atrapados en comparaciones y sentimientos negativos debido a su tendencia a imaginar la reacción de las personas en lugar de hablar con ellas para descubrir qué es lo que piensan en realidad. La envidia facilita que se decepcionen a sí mismos y que proyecten esa decepción sobre los demás, suponiendo de antemano que los evaluarán negativamente, incluso personas que los quieren. Así, los Cuatro envidiosos pasan horas sumidos en fantasías melancólicas, envueltos en velos de tristeza, sintiéndose vulnerables, heridos, incomprendidos por el mundo, y por lo general innecesariamente.

REFUERZO DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO CON BELLEZA Y SENSUALIDAD

«Hago lo que quiero y cuando quiero.»

Los Cuatro conservan sus estados de ánimo cultivando un ambiente que favorezca los sentimientos con que se identifican. Por lo tanto, les atrae lo estético y exótico, y se rodean de objetos bellos, luces, texturas y aromas que a la vez reflejen su individualidad e intensifiquen sus sentimientos; la atmósfera, estilo, el «buen gusto» adquieren entonces una importancia suprema. Son muy escrupulosos respecto a su entorno y a los objetos que usan; tienen que tener su propia pluma, pintar con el matiz exacto el dormitorio, elegir a su manera las telas para las cortinas y el modo de colgarlas; si no, el Cuatro de la franja media se siente incómodo y desequilibrado.
Si dejan a su aire el deseo de persistir en sus estados de ánimo, incluso los negativos, podrían recurrir a hábitos destructivos que se hacen difíciles de romper. Por ejemplo, si pierden la esperanza de tener una relación estable y seria, podrían intentar compensarse con otros placeres: relaciones sexuales anónimas, afición a la pornografía, a la bebida, abuso de drogas o noches en vela viendo películas en la televisión. Sus muchos excesos y exenciones los

debilitan más aún. Nicholas es un escritor que sufre de depresión desde hace muchos años:

> "Tiendo a ser a la vez demasiado tolerante y demasiado duro conmigo mismo. He sido demasiado comodón, y tan pronto se presenta algo doloroso, tiendo a renunciar y a tomar la salida fácil, o bien durmiendo o bebiendo en exceso; pero eso muy pronto me lleva a sentirme asqueado y muy culpable. Hace unos años tenía que escribir un par de capítulos de un libro, pero no lograba cobrar ánimos para ponerme ante la máquina de escribir, de modo que me dediqué a beber y mirar la televisión y películas alquiladas hasta enfermar. Después, cuando «toqué fondo» en cierto modo, me recuperé y reanudé el trabajo. Tengo la impresión de que casi necesito crearme crisis."

«DECORACIÓN INTERIOR»

Dedica un tiempo a observar detenidamente el ambiente de tu casa, tu lugar de trabajo y tu ropero. ¿Cuáles son tus accesorios favoritos? ¿Qué usas para «crear ambiente»? ¿Estás apegado a ese ambiente, hasta qué punto? ¿Haces alguna cosa concreta para «ponerte en ánimo» de trabajar? ¿Hablar con alguien? ¿Relajarte? ¿Hacer ejercicio o meditar?

RETIRO A UN YO FANTÁSTICO

«Tengo yo secreto que nadie conoce.»

Todos los tipos de la tríada del sentimiento se crean una imagen que creen preferible a su yo auténtico. Mientras las imágenes de los tipos Dos y Tres están más a la vista, el tipo Cuatro se crea una imagen interiorizada a la que hemos llamado el *yo fantástico*.

Como dijimos antes, los Cuatro de la franja media se pasan el tiempo soñando con sus talentos y las obras maestras que van a crear en lugar de desarrollar sus verdaderas habilidades. Claro que no toda esta imagen existe sólo en su imaginación: una parte de ella la ponen a prueba con personas de confianza. Pero aun cuando revelan algunos aspectos de su yo fantástico interior, se guardan para sí la mayor parte.

Si bien ese yo fantástico procura al tipo Cuatro una persona-fachada ocasional, normalmente esta tiene muy poca relación con sus verdaderos talentos y por lo tanto tiende a provocar irrisión y rechazo. La grandiosidad del yo fantástico suele guardar proporción con el grado de deterioro emocional de la persona; esta podría llegar a tenerse por un ser casi mágico y a los demás considerarlos muy vulgares e incluso inferiores. El yo fantástico suele estar basado en cualidades idealizadas que a los Cuatro les sería prácticamente imposible alcanzar, ni siquiera con arduo trabajo y mucha disciplina; así pues, por su propia naturaleza, es inalcanzable y está ligado de modo inextricable con el rechazo que sienten de sus verdaderas dotes o capacidades.

Cuando se hace más profunda su identificación con su yo fantástico, tienden a rechazar todo tipo de intromisión en sus opciones de estilo de vida, y cualquier sugerencia la interpretan como un entrometimiento o un apremio odioso y hostil. Cuando se requiere acción práctica creen que no están a la altura y tienden a dejar para después o eludir los compromisos sociales o profesionales el mayor tiempo posible. A cualquier comentario o pregunta sobre su comportamiento reaccionan con desdén, enfado o «actitud dolida». Ansían más atención y apoyo, pero les cuesta muchísimo aceptar la atención y el apoyo que se les ofrece.

Riva comenta:

> "Siempre me ha costado mucho buscar o pedir ayuda. Me resulta muy difícil pedir lo que necesito. Por una parte espero que los demás me lean el pensamiento (como lo esperaba de mi madre); por otra, supongo que no van a satisfacer mis necesidades, me imagino que no me quieren lo suficiente para ayudarme, puesto que en mi infancia no se satisfacían mis necesidades. Así aprendí a utilizar mi fragilidad, mi hipersensibilidad, para manipular a mis padres para que me hicieran las cosas, para no

tener que asumir la responsabilidad de mí misma ni de mis errores."

HACER REALIDAD LOS VERDADEROS TALENTOS

¿Cuáles son las cualidades que fantaseas tener? De esas cualidades, observa cuáles podrías ser capaz de desarrollar. Por ejemplo, es verdad que la música exige tener cierto talento, pero no tendrás ese talento si no lo desarrollas mediante la práctica y la disciplina. De modo similar, estar en forma exige hacer ejercicio y seguir una dieta equilibrada. ¿Qué cualidades son inalcanzables (como, por ejemplo, ser más alto o proceder de una familia o cultura diferente)? ¿Qué te atrae de esas cualidades? ¿Percibes el rechazo a ti mismo en el deseo de ser esas cosas? ¿Eres capaz de reconocer el valor de las cualidades que sí tienes?

HIPERSENSIBILIDAD

«La gente es muy cruel e insensible conmigo.»

El continuo fantasear, el ensimismamiento y las comparaciones negativas alejan a los Cuatro de las acciones basadas en la realidad y los llevan a una exagerada emotividad y a cambios de humor. En consecuencia, se tornan hipersensibles o susceptibles, tanto que incluso incidentes o comentarios sin importancia provocan en ellos fuertes reacciones emocionales.

Cass, a la que conocimos antes, explica el trastorno interior que le han provocado a veces sus sentimientos:

> "Me considero voluble, y solía pensar que no había nada entre la euforia y la desesperación, y que era defectuosa mental. Continuamente estoy a merced de influencias exteriores que alteran mis estados de ánimo, y me esfuerzo por conservar un centro sereno. [...] Creo que no soy buena para divertirme, y ansío hacerlo, como todo el mundo."

A medida que se ensimisman más, buscan significados ocultos en sus reacciones emocionales, como también en los comentarios de los demás. En la imaginación repasan conversaciones del día o del año anterior, tratando de captar lo que la otra persona quería decir realmente. La persona Cuatro podría interpretar comentarios inofensivos como insultos velados: «Te has adelgazado» podría interpretarlo como «Estabas gordísima», o «Cuánto talento tiene tu hermano», como una comparación que indica que ella no tiene ningún talento y es una incapaz.

En este marco mental, los Cuatro término medio son muy poco cooperativos y muy rencorosos, rasgos que no les proporcionarán amigos ni facilitarán sus relaciones; y, sin embargo, puesto que son congruentes con su imagen de «sensibles» y «diferentes», rara vez consideran negativa o problemática su hipersensibilidad.

VERIFICACIÓN DE LA REALIDAD

Pide verificación cuando te creas o te sientas juzgado, criticado o rechazado por otra persona. Pídele que te aclare lo que quiso decir y admite la posibilidad de que haya dicho exactamente lo que piensa o siente. Evita «sobreinterpretar» cada gesto y comentario que te hagan; es muy probable que la persona no te esté analizando con ese tipo de detalles. Presta atención también a tu grado de interés en los demás y a la naturaleza de tus comentarios y pensamientos sobre ellos. ¿Los encontrarías aceptables si los hicieran ellos?

ENSIMISMAMIENTO Y NARCISISMO

Todo hombre se cree no del todo comprendido ni valorado.

RALPH WALDO EMERSON

La cohibición, la incomodidad en ambientes sociales y las formas sutiles de atraer la atención están ligados al narcisismo que vemos en los tres tipos de la tríada del sentimiento. En los tipos Dos y Tres, el narcisismo se manifiesta de modo directo en el aran de ganarse la validación y la atención de los demás. El narcisismo del tipo Cuatro se manifiesta de modo indirecto, en el ensimismamiento y en la enorme importancia que dan estas personas a todos sus sentimientos. Este estado mental puede conducirlas a una timidez paralizadora.
Carol, investigadora espiritual de prestigio, lleva muchos años luchando con esos sentimientos:

> "He sufrido muchísimo en mi vida por la timidez y la cohibición que me impide acercarme a personas que no conozco o con las que no me siento cómoda. Necesitaba sentir primero la aceptación para poder relajarme y ser yo misma. Eso es algo que me esfuerzo por apartar ahora que tengo más percepción de mí misma, pero sigue siendo una lucha. Todavía me ocurre que de pronto me separo de un grupo y después me siento excluida."

Los Cuatro se concentran tanto en sus frágiles sentimientos que se sienten con plena justificación para exigir apoyo para todas sus necesidades emocionales. Al mismo tiempo pueden ser sorprendentemente insensibles a los sentimientos de los demás. Hablan sin parar sobre todos los detalles de sus sentimientos, de sus sueños y problemas, pero no suelen manifestar ningún interés por los sentimientos y problemas de los demás; en realidad, les cuesta centrar la atención en cualquier cosa que no esté directamente relacionada con sus preocupaciones o intereses emocionales inmediatos: según ellos, ya tienen bastante carga con sus propios sufrimientos.
Una señal segura de que el Cuatro se está encerrando en sí mismo es la tendencia a exhibir continuamente un humor desagradable. Tienden a hacer ostentación de sus sentimientos heridos (mohínos o tristes de diversos modos) en busca de compasión, sintiéndose decepcionados por la vida, sobre todo por su pareja o las personas con que trata normalmente. Creen que nadie los trata como es debido ni reconoce su situación especial, sus necesidades y sufrimientos; nadie comprende la profundidad de su sensibilidad. Tienden, por lo tanto, a revolcarse en la autocompasión, lo cual aumenta en ellos el temor a no ser capaces de realizarse en la vida.
Una vez estancados en sus estados de humor y reacciones, los Cuatro de la franja media suelen apartarse de los demás para protegerse de más heridas y no exponerse a sufrir humillación, rechazo y abandono. Pero al contenerse de este modo tienen menos posibilidades de verificar la realidad, y se les hace cada vez más difícil preguntar a los demás lo que piensan de sus reacciones emocionales. Además, las pocas personas con las que están dispuestos a comunicarse casi nunca son las mismas con quienes tienen agravios o problemas emocionales.

¡POR QUÉ TE LIMITAS ATI MISMO?

Observa cuándo y cómo te sitúas al margen de las personas y los acontecimientos, te conviertes en un extraño cuando no tienes por qué serlo y no participas en encuentros sociales o con personas cuando podrías hacerlo.
¿Sabes distinguir cuándo esto es una decisión legítima que has tomado con ecuanimidad y cuándo es una reacción emocional que tal vez sea consecuencia de algún viejo problema de la infancia? ¿Eres capaz de contener tu reacción (sin desahogarla) el tiempo suficiente para averiguar qué hay en su raíz?

INVERTIR EN «TENER PROBLEMAS» Y SER TEMPERAMENTAL

«Todos me defraudan.»

Por extraño que parezca, los Cuatro se aficionan inconscientemente a las dificultades. En la franja media-insana, se resisten muchísimo a dejar de lado sus sentimientos de dolor y su autocompasión aun cuando les causen constantes sufrimientos.
Pero el origen de esto no es difícil de entender. De niños aprendieron a obtener la atención de su familia teniendo problemas emocionales o siendo temperamentales y resentidos. Muchos Cuatro aprendieron que podían convencerse de que los demás los querían portándose mal, así los ponían a prueba y comprobaban si hacían el esfuerzo de reaccionar. No obstante, en lugar de estallar en rabietas o pataletas, solían poner caras largas y negarse a hablar durante varios días, o negarse a salir con la familia de vacaciones o vestirse de negro durante una semana. La cara larga hace saber a todos que se sienten desgraciados por algo sin tener que decir qué es. En realidad, es posible que ni ellos lo sepan, puesto que con frecuencia se ven abrumados por oscuros, problemáticos e inesperados estados de ánimo; a veces están tan identificados con esos estados de ánimo que se sienten obligados a atenderlos primero para poder hacer otra cosa. Por desgracia, también esperan que los demás los atiendan a ellos antes de hacer cualquier otra cosa.
William, dotado músico y diseñador de páginas *web* de Internet, comenta la tempestividad emocional que le ha creado dificultades en su profesión y sus relaciones:

> "Rara vez me siento estable; invierto muchísimo tiempo en tratar de equilibrarme emocionalmente; el desequilibrio emocional es una causa importante de sufrimientos. Sea cual sea la necesidad emocional que sienta, el deseo de contacto con otras personas o la depresión deben tratarse enseguida, no se pueden dejar de lado. Me gusta ser un Cuatro, pero encuentro que es una situación que requiere mucha atención."

En todo caso, presentarse como necesitados también les permite obtener la atención de alguien que esté dispuesto a ser su salvador, una persona que se ocupe de sus asuntos prácticos, de modo que ellos tengan el tiempo y la libertad para descubrirse a sí mismos. Por desgracia, esto sólo los aleja del sentido de responsabilidad personal y de los tipos de experiencias que podrían darles un verdadero sentido de su valor e identidad. Es fácil ver que este comportamiento también tiene su origen en la infancia.
Wílliam continúa:

> "Recuerdo que cuando era niño me acostaba sobre una manta en mi cuarto y simulaba estar dormido, con la esperanza de que mis padres abrieran la puerta y me vieran. Mi fantasía era que me encontraran tan adorable que me dieran todo su amor. Ansío el contacto afectivo; es mi alimento. Siempre supe que mis padres me querían, pero rara vez sentía que fueran capaces de reflejar mis partes más profundas, más vulnerables."

Los Cuatro de la franja media ahuyentan a la gente con su retraimiento y su tempestuosa emotividad, y sin embargo exigen atención mediante esos mismos comportamientos. De diversas formas, imponen ciertas normas de relación, obligando a los demás a caminar con pie de plomo a su alrededor («Será mejor que no saques a colación ese tema; no quiero preocupar a Melissa otra vez»). Su dramática exigencia de que los dejen solos es una tentativa de obtener atención, una invitación a que los busquen. Se retiran con la secreta esperanza de que alguien los siga hasta su guarida de soledad.

EL PRECIO DEL DRAMA

Muchos Cuatro adquieren el hábito de tener tempestuosos conflictos con las personas para después volver a conectar con ellas y hacer las paces. Observa tu tendencia a generar dramatismo en tus principales relaciones. ¿De qué estás frustrado en realidad? ¿Qué comporta-

miento intentas inducir en la otra persona? ¿Hasta qué punto te has acercado al extremo de ahuyentar a tus seres queridos con este hábito?

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL CUATRO VA AL DOS

Como hemos visto, los Cuatro tienden a ensimismarse en fantasías románticas y a apartarse de las personas tanto para atraer la atención como para proteger sus sentimientos. Moverse hacia el Dos representa el esfuerzo por compensar los problemas que estos comportamientos crean inevitablemente. Así, después de un periodo de retiro y retraimiento, podrían dirigirse hacia el Dos y, de manera inconsciente, tratar de resolver los problemas relaciónales con una cordialidad un tanto forzada: exageran un poco en el intento. A semejanza de los Dos, comienzan a preocuparse por sus relaciones y buscan maneras de acercarse a las personas que les caen bien; sienten una enorme necesidad de asegurarse de que la relación es sólida. Con ese fin, suelen expresar su afecto y recordar a la otra persona lo importante que es su relación.
En casos más extremos, la persona Cuatro podría provocar escenas emotivas para poner a prueba el amor del otro. Este tipo de comportamiento suele cansar a la otra persona y ser causa de que pierda interés o incluso de que la abandone, lo cual desencadena inevitablemente la preocupación por el abandono. Entonces el Cuatro podría ir al Dos y tratar de retener a la persona aferrándose a ella. También es posible que, igual que los Dos de la franja media, consideren un riesgo expresar el grado de su necesidad y comiencen a ocultar sus problemas concentrándose en los problemas del otro («Estoy contigo para ayudarte»).
Finalmente necesitarán un mayor apoyo emocional y económico para continuar con su estilo de vida no realista. Temen que sin apoyo podrían perder la capacidad de hacer realidad sus sueños. Para evitarlo, los Cuatro estresados comienzan a exagerar su importancia en la vida de los demás; les recuerdan los muchos beneficios que deben a su relación con ellos, se atribuyen su felicidad y buscan maneras de aumentar la dependencia de estas personas. Intentan crearles necesidades para satisfacerlas y se tornan más celosos y posesivos. Igual que los Dos, los Cuatro estresados también podrían buscar reconocimiento por lo que han hecho a la vez que se quejan de lo poco valorados que son.

LA BANDERA ROJA: EL CUATRO EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Cuatro ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o con recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos 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 fantasías y excesos emocionales hacen que eche a perder su vida y que desaproveche sus oportunidades.

SEÑALES DE ALARMA	► Angustiosa sensación de separación de sí mismo y de los demás.
PATOLOGÍAS POSIBLES: Depresión grave; trastorno de personalidad narcisista; trastorno de personalidad evasiva; crímenes pasionales: asesinato y suicidio.	► Volubilidad emocional extrema y susceptibilidad *(no* una reacción maniaca). ► Dependencia de una o dos personas, con relaciones inestables. ► Estallidos de cólera, hostilidad y odio. ► Depresión crónica y desesperanza. ► Episodios de sabotaje a sí mismo y rechazo de influencias positivas. ► Obsesión por la muerte, morbosidad y odio a sí mismo.

Si logra reconocer la verdad de esos temores, podría comenzar a cambiar su vida y a avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría aferrarse aún más a sus fantasías e ilusiones engañosas respecto a sí misma y rechazar a cualquier persona o todo lo que no apoye sus exigencias emocionales («Todos son unos vulgares egoístas. Nadie me comprende»; «Sé que necesito encontrar un trabajo, pero sencillamente no estoy en condiciones para trabajar»). Si persiste en esa actitud, podría entrar en la franja insana. 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.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL CUATRO

► Recuerda el dicho «las sensaciones no son hechos». Las sensaciones pueden ser potentes y a veces ofrecer importantes percepciones sobre el propio carácter. Sin embargo, no nos dan necesariamente buena información sobre las motivaciones de los demás. Muchas de nuestras reacciones emocionales a las personas están fuertemente influidas por relaciones de la infancia, al margen del tipo que seamos. Desconfía en especial de las «interpretaciones» que das a las intenciones o comentarios aparentemente negativos acerca de ti.
► Ni la volubilidad emocional ni los cambios de humor equivalen a sensibilidad; además, son buenos indicios de que tenemos el corazón cerrado. Las cualidades más profundas del corazón son más sutiles, y no son reacciones a los actos de los demás ni a nuestro entorno. Las reacciones emocionales suelen impedirnos que las experiencias nos afecten en un plano más profundo. Lo paradójico es que indican un miedo o una renuencia a explorar los sentimientos más profundos y verdaderos que la situación podría activarnos.
► Reconoce los aspectos de tu yo fantástico que no están alineados con la realidad de tu vida. Es fabuloso tener objetivos creativos; pero es contraproducente postergar su realización porque piensas que no tienes «genialidad» suficiente, o porque no tienes los instrumentos que necesitas, o porque es más fácil soñar con tus talentos. De igual modo, aprende a aceptar y valorar tus verdaderos talentos y a no rechazarlos porque alguna otra capacidad te parezca más atractiva o deseable. Eso es envidia en su aspecto más autodestructivo.
► Busca amigos sinceros que te reflejen con exactitud y sinceridad. Busca personas que sepan ver tus verdaderas buenas cualidades y dotes y te apoyen en su desarrollo, y que te hablen con comprensión pero con franqueza acerca de tus debilidades. Los Cuatro, como la mayoría de las personas, se benefician de las verificaciones de la realidad, sobre todo cuando se trata de sus sentimientos acerca de sí mismos y sus intereses románticos.
► Procura no caer inconscientemente en la suposición de que tus amigos íntimos deben cargar con tus altibajos emocionales. Las personas que te quieren desean estar por ti de la manera que son capaces, pero no puedes exigirles que te hagan de padres ni que carguen con los problemas de tu infancia. Recuerda que estas personas también tienen problemas y que no siempre serán capaces de sobrellevar tus intensas reacciones.
► Establécete rutinas positivas y constructivas. Los Cuatro tienden a esperar que les llegue la inspiración, pero esta tiene mejores posibilidades de llegar si cada día te programas y organizas de un modo que apoye tu creatividad, tu salud física y emocional y, sobre todo, tu compromiso activo con el mundo. En tu caso, un poco de organización puede hacer muchísimo para liberar tu creatividad.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL CUATRO

«Tengo que ser yo.»

Los Cuatro son los buceadores del fondo del mar de la psique; se sumergen en el mundo

interior del alma humana y vuelven a la superficie a contar lo que han encontrado. Son capaces de comunicar verdades sutiles acerca de la condición humana, de formas profundas, hermosas y conmovedoras. En un sentido fundamental, nos recuerdan nuestra humanidad más profunda, lo que hay de más personal, oculto y precioso en nosotros, pero que, paradójicamente, es también lo más universal.

Dada su sintonía con sus estados interiores, con sus sentimientos e impulsos subconscientes, suelen ser muy intuitivos, actitud que alimenta la creatividad y el autodescubrimiemo. Aunque tengan dotes intelectuales, tienden a depender principalmente de lo que les dice su intuición respecto a sí mismos y a su entorno, momento a momento. Con frecuencia no saben muy bien cómo logran llegar a sus percepciones; encuentran misterioso y sorprendente el funcionamiento interior de su conciencia.

Carol, que anteriormente nos habló de las limitaciones de su percepción de sí misma, nos explica aquí el don de su intuición:

> "Siento las cosas aunque no siempre sé qué es lo que siento. Por ejemplo, en ciertas situaciones podría sentir una inquietud interior y no saber cuál es la causa. Con los años he aprendido a prestar atención a esa sensación. [...] En mi mejor aspecto, soy muy intuitiva; sé las cosas sin saber cómo. A medianoche de pronto me incorporo en la cama y sé la respuesta a un dilema; esas veces no hay la más mínima duda en mi mente, incluso cuando habría preferido una respuesta diferente."

Al mismo tiempo, los Cuatro sanos no se toman demasiado en serio; tienen un sutil sentido del humor (que suelen expresar con ironías) que ve sus debilidades con afabilidad y buen talante. Su elocuencia para expresarse y su sentido del humor suelen ser poderosas ventajas, tanto en el trabajo con otros como en su propia curación.

Los Cuatro no son el único tipo creativo, puesto que puede serlo cualquier tipo del eneagrama. Sin embargo, ellos tienen un tipo especial de creatividad, una creatividad personal, fundamentalmente autobiográfica; esta suele ser una exploración de su historia y su mundo sensible, y, particularmente, de cómo han influido en ellos su familia, sus amores y los diversos incidentes del pasado. Esto explica por qué muchos dramaturgos, poetas y novelistas son tipo Cuatro.

Riva nos habla de su entusiasmo por sus percepciones de la condición humana y del gozo de encontrar maneras de expresarlas:

> "Cuando estoy en forma, tengo la capacidad de elevarme a las alturas; veo extensos panoramas, sintetizo los diferentes planos y logro comunicar lo que veo en un lenguaje poético y preciso que arrastra a las personas y les permite verlo también. Tengo la capacidad de ver profundos principios bajo la superficie, verdades universales y matices sutiles de experiencias, y los comunico con claridad y potencia. En mi mejor aspecto, estoy afirmada en la percepción espiritual y puedo ser una fuente de sabiduría y curación para otros. En mi mejor aspecto, soy capaz de expresar lo inefable."

Los Cuatro sanos reciben el reflejo que buscan compartiendo las profundidades de sus almas. Al hacerlo descubren aliviados que, en el fondo, su naturaleza no es diferente de la de los demás. Su conexión con su vida interior no es causa de separación, sino una manera de llegar a otros y comprometerse constructivamente con ellos.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL CUATRO VA AL UNO

Los Cuatro sanos se comprometen con la realidad mediante actos significativos; al comprometerse con principios y actividades que trascienden el dominio de sus reacciones subjetivas, no sólo descubren quiénes son sino también que lo que son es bueno. Conectan

más con la inmediatez de sus instintos y se dejan seducir menos por las situaciones cargadas de emoción que representan en sus mentes.
Los Cuatro en el Uno también comprenden que expresarse no significa entregarse a sus estados de ánimo; de buena gana se organizan, se disciplinan y trabajan en aportar algo valioso a su mundo. Sin ser ya espectadores apartados a la espera de ser reconocidos, participan plenamente en la vida y desarrollan un sentido de sí mismos más fuerte mediante su trabajo y su conexión con los demás.
Sin embargo, no hay que pensar por ello que adopta los rasgos críticos o perfeccionistas del tipo Uno de la franja media. El superyó del tipo Cuatro ya es lo bastante punitivo, de modo que intimidarse con proyectos de mejoría personal puede conducir fácilmente a los Cuatro a hacerse más recriminaciones. Así pues, es importante desarrollar otro rasgo del Uno sano: la discriminación. Los Cuatro aprenden lo que los Uno sanos saben: que la realidad de una situación y nuestra reacción emocional a ella son dos cosas diferentes.
Los Uno sanos también ilustran la aceptación de la realidad, pues trabajan con los verdaderos componentes de una situación en lugar de resistirlos o rechazarlos. Los Cuatro en proceso de integración también comprenden que la aceptación es la clave para dejar atrás el pasado y ocuparse de manera creativa de sus vidas en el presente. Con la aceptación de sí mismos les llega el perdón de los errores y dificultades del pasado. Con la aceptación de los demás les llega la capacidad de comprometerse en relaciones mutuamente satisfactorias. Ya no necesitan idealizar a otras personas como a salvadores ni bajarlas del pedestal por no estar a la altura de sus expectativas. Ven al otro como al otro y son capaces de percibir con más exactitud sus propias cualidades valiosas sin recurrir a un yo fantástico.
Por último, el Cuatro en proceso de integración es capaz de desarrollar un verdadero y duradero sentido de identidad y autoestima, porque lo basa en acciones y relaciones de la vida real, no en su imaginación ni en estados emocionales pasajeros. Reconoce en sí mismo cualidades que antes le eran invisibles: fortaleza, fuerza de voluntad, determinación y claridad. Además, una vez que aterriza en la realidad del momento, todos los aspectos de la vida se convierten en ocasiones para la creatividad. En lugar de ser arrastrado a una interminable introspección o al turbulento río de sus reacciones emocionales, está presente para sí mismo y para el mundo que lo rodea y así empieza a despertar a las verdades más profundas del corazón humano. Al permitir que el proceso progrese, se le revela su verdadera identidad en cada momento de su existencia.

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *Es cierto de todos, sea cual sea nuestro trabajo, que somos artistas mientras estemos vivos a lo concreto del momento y no lo usemos para otro fin.*
>
> M. C. RICHARDS

En el proceso de transformación, los Cuatro abandonan una determinada imagen de sí mismos: la de que son inherentemente más defectuosos que los demás y carecen de algo que los demás tienen. También comprenden que no hay nada malo en ellos, que son tan buenos como cualquiera; y que si no hay nada malo en ellos, no necesitan que alguien los salve; son totalmente capaces de manifestarse solos y de crear sus vidas. Descubren que su verdadero yo es más evidente cuando no hacen algo para crearlo o sostenerlo. Es decir, «ser ellos mismos» no exige ningún esfuerzo especial.
En esta fase ya no *necesitan* sentirse diferentes ni especiales; comprenden que, en realidad, el Universo nos ha creado a cada uno diferente y especial, y que cada uno forma parte de todo lo demás, no está aislado ni solo. Entonces la vida deja de ser una carga, algo que hay que soportar. También sienten, tal vez por primera vez, gratitud por los dolores y sufrimientos

pasados porque, a su manera, estas cosas les han permitido llegar a ser las personas que son ahora. «Quiénes son» continúa siendo un misterio, tal vez un misterio mayor que nunca; pero en lugar de aferrarse a la idea preconcebida de *su* identidad, los Cuatro liberados se permiten estar receptivos al momento, experimentar la renovación del yo que trae el momento.
King es un terapeuta que después de años de trabajo interior ha llegado a reconocer la riqueza de su naturaleza interior:

> "En mi mejor forma, estoy totalmente vivo; tengo alegría y energía, y estoy conectado de modo importante con los demás y con la vida. ¡Soy sólido! Expreso lo que siento, en lugar de rumiarlo solo. Me estimula la disciplina de realizar lo que sé que debe hacerse y no buscar «motivos» para no tener que producir como todos los demás. Soy creativo e imaginativo, capaz de descubrir estructuras, pautas y sentidos ocultos en todos los desafíos de la vida. ¡Soy libre!"

Una vez liberados de su miedo básico, los Cuatro se convierten en obras de arte y dejan de necesitar el arte a modo de sustituto de la belleza que encuentran en abundancia en sí mismos. Dado que son conscientes de su yo esencial y se desembarazan del enredo de sus reacciones emocionales, conectan más profundamente con la naturaleza siempre cambiante de la realidad, y se sienten estimulados y embelesados por ella.
Diane, ingeniera, describe bellamente esta sensación de conexión:

> "En mi mejor forma, soy desinhibida y espontánea. En lugar de estar continuamente confundida por las minucias de mis estados internos, me siento libre para prestar atención al mundo y a las personas que me rodean. Es una experiencia maravillosamente liberadora desprenderme del habitual proceso de controlarme, analizarme e inhibirme. Entonces es como si el tiempo avanzara más lento y el mundo saltara dentro de mi conciencia con toda su riqueza y sutileza. Las cosas me parecen diferentes, más tridimensionales, detalladas y nítidas. Soy capaz de centrar la atención, sin esfuerzo, en los demás, hacerme eco de sus estados emocionales, escuchar sus historias sin quedarme atrapada en las mías."

EL SURGIR DE LA ESENCIA

El tipo Cuatro nos revela la verdad fundamental de que *nuestro verdadero yo no es algo que tenga atributos predeterminados, es un proceso siempre transformador y renovador.* Las manifestaciones de nuestra verdadera naturaleza surgen y se transforman de manera constante en otra cosa igual de maravillosa e inesperada, como un calidoscopio mágico. El trabajo espiritual de los Cuatro consiste en evitar que su yo caleidoscópico se convierta en una imagen estática enmarcada, de las que se cuelgan en la pared. Así, descubren que su verdadero ser es un fluir de experiencias mucho más hermosas, ricas y satisfactorias que cualquiera de las que podían inventar en su imaginación.
La experiencia del contacto íntimo con este fluir nos abre a un contacto más profundo con los demás y con los aspectos más sutiles de la realidad espiritual. Este contacto siempre se percibe como algo personal, precioso y del momento. En cierto sentido, los Cuatro nos ayudan a reconocer la unidad del yo personal y los demás aspectos más universales de nuestra naturaleza.
Así pues, la cualidad esencial especial de los Cuatro es encarnar el *elemento personal de* lo divino. Aquello que es eterno en nosotros experimenta el mundo a través de nuestras experiencias personales. Un aspecto fundamental del alma es su calidad de *impresionable,* la capacidad de experimentar y crecer con las experiencias. Cuando estamos receptivos y presentes, las experiencias nos tocan y nos transforman el corazón. En realidad, cada vez que nos dejamos tocar realmente por la vida, esta nos cambia de modo profundo. Y, en definitiva,

¿no es acaso tocar y transformar el corazón humano el objetivo de toda expresión propia creativa?
Cuando los Cuatro residen en su verdadera naturaleza son uno con la incesante creación y transformación que forma parte de la dinámica de la esencia. En su núcleo, los Cuatro representan la creación, el constante fluir del universo manifiesto y cambiante en el ahora eterno. El don más precioso de los Cuatro es ser símbolos de esto y recordar a los demás tipos que ellos también participan de la creatividad divina.