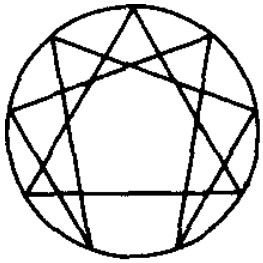
TIPO CINCO: EL INVESTIGADOR



*

EL PENSADOR
EL INNOVADOR
EL ESPECIALISTA
EL RADICAL
EL EXPERTO
EL OBSERVADOR

El primer acto de percepción profunda consiste en quitar las etiquetas.

EUDORA WELTY

Los conceptos físicos son creaciones libres de la mente humana y no están, aunque lo parezcan, determinados exclusivamente por el mundo externo.

ALBERT EINSTEIN

Para ser maestro en cualquier rama del conocimiento es necesario dominar aquellas que le son contiguas, y así, para saber algo hay que saberlo todo.

OLIVER WENDELL HOEMES

Puesto que no podemos ser universales y saber todo lo que hay que saber de todo, deberíamos saber un poco de todo.

PASCAL

TIPO DE *PERSONALIDAD CINCO: EL INVESTIGADOR*

► MIEDO BÁSICO: Ser impotente, inútil, incapaz (abrumado).
► DESEO BÁSICO: Ser capaz y competente.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si eres experto en algo».

EL TIPO CEREBRAL, PENETRANTE, PERCEPTIVO, INNOVADOR, RESERVADO Y AISLADO
«¿Que pasa aquí?»
«¿ Y si lo intentamos de otra manera?»

Hemos llamado *el investigador* a este tipo de personalidad porque, más que cualquiera de los demás tipos, los Cinco desean descubrir por qué las cosas son como son. Desean entender por qué funciona el mundo, ya se trate del cosmos, el mundo microscópico, los reinos animal, vegetal y mineral o el mundo interior de su imaginación. Siempre están investigando, haciendo preguntas y ahondando en las cosas. No aceptan opiniones ni doctrinas recibidas; sienten una fuerte necesidad de examinar por sí mismos la verdad de todas las suposiciones.
John, diseñador gráfico, explica este enfoque de la vida:

> "Ser Cinco significa tener la constante necesidad de aprender, de asimilar información sobre el mundo. Un día sin aprender es un día sin luz del sol. Como Cinco, deseo entender la vida; me gusta tener una explicación teórica de por qué las cosas ocurren como ocurren. Esta comprensión me hace sentir al mando, en cabeza. Con mucha frecuencia aprendo desde la distancia, como observador, no como participante. A veces me parece que entender la vida vale tanto como vivirla. Es un viaje difícil aprender que la vida hay que vivirla, no sólo estudiarla."

Tras esta implacable búsqueda de conocimiento se ocultan profundas inseguridades respecto a su capacidad para funcionar bien en el mundo. *Los Cinco creen que no tienen la capacidad para hacer las cosas tan bien como los demás.* Pero en lugar de ocuparse directamente en las actividades que podrían fortalecer su seguridad en sí mismos, «retroceden» en sus mentes hasta donde se sienten más capaces. Creen que desde la seguridad de sus mentes finalmente entenderán cómo se hacen las cosas para algún día volver al mundo.
Dedican muchísimo tiempo a observar y contemplar, a escuchar los sonidos del viento o de un sintonizador, o a tomar apuntes sobre las actividades del hormiguero del jardín. Cuando se sumergen en sus observaciones, comienzan a interiorizar sus conocimientos y adquieren una sensación de seguridad en sí mismos. También podrían tropezarse con una nueva e interesante información o hacer combinaciones nuevas y creativas (tocar una pieza de música basándose en grabaciones de sonidos del viento y el agua). Cuando logran verificar sus observaciones, o ven que otros comprenden su trabajo, su competencia queda confirmada y se cumple su deseo básico («Sabes de qué hablas»).
Así pues, los Cinco valoran muchísimo el conocimiento, el entendimiento y la percepción, porque su identidad se forma en torno a generar ideas y a tener algo insólito e ingenioso que decir. Por ese motivo, no les interesa explorar lo que ya se conoce y está bien establecido; lo que atrae su atención es lo insólito, lo no visto, lo secreto, lo oculto, lo extraño, lo fantástico, lo inaudito, lo impensable. Explorar territorio desconocido, saber algo que los demás no saben o crear algo que nadie ha experimentado jamás, les permite tener un espacio para ellos que nadie más ocupa. Creen que ensanchar ese espacio es la mejor manera de lograr la independencia y la seguridad en sí mismos.
Así, por su propia seguridad y por su autoestima, necesitan tener por lo menos un campo o tema en el que posean el grado de pericia que les permita sentirse capaces y conectados con el

mundo. Piensan: «Encontraré algo que sea capaz de hacer muy bien y entonces podré hacer frente a los retos de la vida. Pero no ha de haber otras cosas que me distraigan o me estorben». Por lo tanto se concentran intensamente en aquello que son capaces de dominar y de lo que puedan estar seguros. Podría ser el mundo de las matemáticas, el del *rock and roll,* la música clásica, la mecánica de coches, la ciencia ficción, los relatos de terror o un mundo totalmente inventado en su imaginación. No todos los Cinco son eruditos o doctores en filosofía, pero según su grado de inteligencia y los recursos disponibles, se concentran intensamente en lo que cautiva su interés.

Para bien o para mal, los temas o campos que exploran no dependen de la validación social; en realidad, si los demás concuerdan con sus ideas con demasiada facilidad, temen que sus ideas sean demasiado vulgares o comunes. La historia está llena de personas Cinco famosas que han trastocado los modos aceptados de entender y hacer las cosas (Darwin, Einstein, Nietzsche). Sin embargo, son muchos más los Cinco que se han extraviado en las rebuscadas complejidades de sus procesos de pensamiento, convirtiéndose en simples excéntricos o aislados sociales.

Esa intensa concentración los puede conducir a descubrimientos e innovaciones extraordinarias, pero cuando la personalidad está más fijada, también les crea problemas contraproducentes. Esto se debe a que, sin darse cuenta, su concentración los distrae de sus problemas prácticos más urgentes. Sean cuales fueren las causas de su ansiedad (relaciones, falta de fuerza física, incapacidad para encontrar empleo, etcétera), los Cinco de la franja media tienden a no encarar esos problemas; en lugar de hacerles frente, buscan otra cosa que los haga sentir más competentes. Lo irónico es que al margen del grado de especialización que adquieran en su campo, no resuelven así sus inseguridades más básicas respecto a su funcionamiento en el mundo. Por ejemplo, una bióloga marina tipo Cinco podría aprender todo lo que hay que saber acerca de un género de crustáceos, pero si su miedo es que nunca será capaz de llevar bien su casa, no habrá resuelto con eso su ansiedad de fondo.

Enfrentar directamente los asuntos físicos los amedrenta muchísimo.

Lloyd es un biólogo que trabaja en un importante laboratorio de investigación médica:

Desde que era niño me han amedrentado los deportes y la actividad física vigorosa, y los he evitado siempre que ha sido posible. Nunca fui capaz de subir por las cuerdas en clase de gimnasia, dejé de participar en deportes tan pronto pude y todavía me incomoda el olor de un gimnasio. Al mismo tiempo, siempre he tenido una vida mental muy activa. Aprendí a leer a los tres años y en el colegio siempre era uno de los mejores alumnos en las asignaturas académicas.

Así pues, pasan gran parte de su tiempo coleccionando y desarrollando ideas y habilidades porque creen que así se sentirán más seguros de sí mismos y preparados. Es como si quisieran retener todo lo que han aprendido para llevarlo siempre en la cabeza. El problema es que mientras están absortos en ese proceso no se relacionan con los demás o ni siquiera desarrollan muchas otras habilidades prácticas y sociales. Dedican cada vez más tiempo a coleccionar y ocuparse de sus colecciones y cada vez menos a las cosas relacionadas con sus verdaderas necesidades.

Por lo tanto, el reto para los Cinco es comprender que pueden dedicarse a cualquier interrogante o problema que les encienda la imaginación y a la vez mantener relaciones, cuidar bien de sí mismos y hacer todo aquello que define una vida sana.

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

LA PAUTA INFANTIL

Los Cinco suelen decir que cuando eran niños no se sentían seguros en sus familias; temían ser abrumados por sus padres, y por eso comenzaron a buscar algo que les permitiera sentirse seguros y confiados. Primero se apartaron de su familia, se retiraron a su espacio privado, mental, física y emocionalmente. Después desviaron la atención de sus necesidades personales y emocionales para centrarla en algo «objetivo».

Los niños Cinco pasan mucho tiempo solos; son niños callados que no suelen jugar con los demás; prefieren ocupar la mente y la imaginación leyendo, practicando con un instrumento musical, jugando con un ordenador, coleccionando insectos o plantas, o entreteniéndose con juegos de tablero o con experimentos químicos. Es común encontrar niños Cinco que están excepcionalmente avanzados en ciertos aspectos (ortografía y matemáticas, por ejemplo), pero que se niegan a probar otras actividades básicas (montar en bicicleta o ir a pescar, por ejemplo). La familia, sobre todo los padres, deseosa de que su hijo sea más «normal», lo presiona para que participe en actividades sociales; por lo general estos intentos encuentran una fuerte resistencia.

Aunque muy inteligente, Michael se sintió aislado en su infancia, y castigado de diversas formas por sus dotes intelectuales, incluso por sus padres:

> "Antes de los ocho años tenía alergias y muchas infecciones en las vías respiratorias que me obligaban a quedarme en casa y faltar a clases. Por lo tanto, tenía mucho tiempo para leer y pasaba menos tiempo jugando con los demás chicos. No tenía buena coordinación y, en todo caso, no me apetecía hacer lo que la mayoría de los otros deseaban. Y así empezaron a llamarme el ratón de biblioteca borde y con mocos."

Si bien la imaginación del tipo Cinco puede ser un manantial de creatividad y autoestima, vivir exclusivamente allí le refuerza la ansiedad respecto a sí mismo y al mundo. Los niños Cinco no se limitan tan sólo a ver el mundo que los rodea con sorprendente claridad; también desarrollan ideas respecto a él en sus mentes, facultad que, para bien o para mal, tendrá profundas repercusiones después.

Masón, arquitecto y planificador de la comunidad, recuerda las difíciles experiencias que finalmente lo llevaron a refugiarse en su mente:

> "Era el menor de cinco hijos de un padre ciego y una madre bondadosa que estaba demasiado ocupada en sustentar a sus hijos y a su marido para pasar algún tiempo conmigo. Una de mis hermanas, celosa, me decía una y otra vez que yo era una aberración, que nadie me deseaba ni quería, que debería morirme o marcharme. Yo vivía mi vida como si eso fuera cierto y tenía relaciones ambivalentes con mis padres y hermanos. Simplemente agaché la cabeza y creé mi mundo, y fantaseaba viéndome como el jefe de ese mi mundo inventado."

Así, los Cinco no esperan nada de los demás, tan sólo que los dejen en paz para dedicarse a sus intereses, sin que les molesten exigencias ni necesidades de nadie, y mucho menos necesidades emocionales; es como si dijeran: «No pido mucho de ti si tú no pides mucho de mí». Independencia, o tal vez más exactamente *no intromisión,* es lo que buscan los Cinco para así lograr la seguridad y la sensación de que están al mando de sus vidas.

La no intromisión también les da tiempo para desarrollar algo «para aportar» cuando por fin se sienten preparados para conectar con los demás. Por ejemplo, un Cinco podría aprender a tocar el piano ante todo porque le gusta y le permite estar un tiempo solo; también refuerza su autoestima y le da un hueco en la familia. La música es un puente de unión en potencia, pero también una manera de desaparecer: en lugar de hablar con una persona, puede tocar el piano

para ella.
Desde el punto de vista psicológico, los Cinco están estancados en la fase infantil de separación, el periodo comprendido entre los dos y los tres años y medio, cuando aprenden a actuar independientemente de sus madres Por los motivos que sean, los niños Cinco creían que la única manera de ser independientes era *obligarse a no desear cariño ni contacto emocional con sus madres*. Así, a temprana edad, aprendieron a desconectarse de los dolorosos sentimientos de necesidad y anhelo permaneciendo en sus mentes. Lloyd especula acerca de lo que causó esa desconexión:

> "Desde que tengo memoria me he sentido desconectado de mi madre. Antes de nacer yo tuvo dos experiencias que le rompieron el corazón. Se casó con un hombre que fue incapaz de consumar el matrimonio y lo atribuyó a su apariencia y falta de atractivo; después resultó que era homosexual y trataba de aparentar que era heterosexual. Después se casó con mi padre (que era bueno, digno de confianza y sosegado) y tuvieron un hijo que murió a los tres días de nacer. Pasados dos años y dos abortos espontáneos, nací yo. Creo que después de todo eso mi madre fue incapaz de darme totalmente su corazón."

Aprender a desconectarse del cariño, incluso a no desearlo, se convierte en una forma de defenderse de más heridas y frustraciones. Esto adquiere mucha importancia para los Cinco adultos y explica su renuencia a involucrarse más emocionalmente con otras personas. Salir de la seguridad de la mente para volver a ocupar el cuerpo y los sentimientos es volver a experimentar la primera frustración y la angustia de sus yo bebés. Esos sentimientos sobrepasan por entero la capacidad de centrar su mente (la base de la seguridad en sí mismos) y por lo tanto se defienden fuertemente de ellos. Incluso desear demasiado algo vulgar podría trastocar su seguridad interior; por lo tanto, los Cinco adultos van por la vida evitando las cosas que más desean, reprimiendo sus deseos y buscando placeres sucedáneos en sus intereses, aficiones y creatividad.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL CINCO CON ALA CUATRO: EL ICONOCLASTA

Ejemplos
David Lynch, Stephen King, Glenn Gould, Georgia O'Keeffe, Joyce Carol Oates, Sinead O'Connor, Merce Cunningham, LilyTomlin, Tim Burton, Kurt Cobain, VincentVan Gogh.

Sano. En este subtipo se combinan la curiosidad y la facultad perceptiva con el deseo de expresar una visión personal única. Estas personas son más emotivas, introspectivas y creativas que las Cinco con ala Seis. Buscan un espacio que no haya sido explorado por otros, algo que pueda ser verdaderamente propio. Sin orientación científica, suelen ser solitarios creativos que combinan la pasión con la objetividad. Son caprichosos e ingeniosos: sus trabajos de bricolaje pueden llevar a sorprendentes innovaciones; con frecuencia atraídos por las artes, usan más la imaginación que las partes analítica y sistemática de su mente.
Medio. Aunque en primer lugar se identifican con su mente, las personas de este subtipo se ven ante fuertes sentimientos que podrían crearles dificultades para continuar sus tareas y para trabajar con otros. Son más independientes que las del otro subtipo y se resisten a que les impongan estructuras. Sus intereses se dirigen hacia lo surreal y fantástico, que no a lo racional ni a lo romántico: es fácil que queden absortas en sus paisajes cerebrales; suele costarles mantener los pies en la tierra y son poco prácticas en la consecución de sus intereses. Es posible que se sientan atraídas por temas misteriosos o prohibidos o por lo perturbador o

grotesco.

EL CINCO CON ALA SEIS: EL SOLUCIONADOR DE PROBLEMAS

Ejemplos
Stephen Hawking, Bill Gates, Doris Lessing, Bobby Fisher, Laurie Anderson, Brian Eno, Jane Goodall, Isaac Asimov, Amelia Earhart, Charles Darwin.

Sano. La observación, combinada con la organización y el detalle, da a las personas de este subtipo la capacidad de sacar conclusiones importantes de hechos varios y hacer predicciones basadas en esas conclusiones. Buscan un espacio que les dé seguridad y que encaje en un contexto más amplio. Suelen atraerles los temas técnicos, la ingeniería, la ciencia y la filosofía, así como los trabajos de invención y bricolaje. Saben ser cooperadores, disciplinados y perseverantes, y les interesan más los asuntos prácticos que a las personas del otro subtipo. Suelen combinar el talento para la innovación con conocimientos empresariales, a veces con resultados muy lucrativos.
Medio. Siendo tal vez el más puramente intelectual de todos los subtipos, a estas personas les interesan las teorías, la tecnología y recoger datos y detalles. Analistas y evaluadores del entorno, disfrutan diseccionando los componentes de un problema para descubrir cómo resolverlo. En extremo moderadas y reservadas en sus sentimientos, dirigen más la atención a las cosas que a las personas, aunque se identifican mucho con las personas importantes de su vida. No particularmente introspectivas, prefieren observar y entender el mundo que las rodea. Tal vez les guste más discutir que a los que pertenecen al otro subtipo, y defienden más sus puntos de vista. Tienden a ser agresivas y a oponerse activamente a las personas que no están de acuerdo con ellas.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL CINCO

Aislamiento y valla de protección. En la franja media, los Cinco autoconservadores intentan lograr independencia y separación reduciendo sus necesidades. Muy conscientes de su gasto de energía, consideran qué actividades y búsquedas van a emprender y si tienen recursos interiores suficientes para llevarlas a cabo; si no, abandonan esa actividad. También conservan sus energías y recursos para no necesitar demasiado a los demás, y tratan de tomar lo menos posible del entorno. Por lo tanto, es probable que sean muy reservados y protectores de su hogar y de su lugar de trabajo.
Los Cinco autoconservadores son los verdaderos solitarios del eneagrama; les encanta la soledad y, por lo general, evitan el contacto social. Fácil mente se sienten abrumados por la gente, sobre todo en reuniones de grupo Aunque pueden ser amigables y conversadores, son lentos para entabla i amistad y las actividades sociales suelen agotarlos; después necesitan estar un tiempo en su espacio hogareño para recargar las baterías. Es posible que les ofenda muchísimo que les impongan expectativas. Suelen encontrar formas de reducir al mínimo sus necesidades para poder vivir con menos dinero evitar así que esto les obstaculice su independencia y la soledad. De las variantes del tipo Cinco son los más desligados emocionalmente. Si bien pueden ser acogedores con sus amigos e íntimos, en general tienden a distanciarse en lo emocional y les cuesta muchísimo expresar sus sentimientos por otras personas.
En la franja insana, los Cinco autoconservadores podrían convertirse en ermitaños excéntricos, capaces de hacer cualquier cosa por evitar el contacto social. El aislamiento los

conduce a un modo de pensar distorsionado y a ideas delusorias. Podrían tener tendencias paranoides, sobre todo si tienen ala Seis.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL CINCO

El especialista. En la franja media, los Cinco sociales se relacionan y encuentran un hueco social gracias a su conocimiento y a su pericia. Les encanta considerarse maestros de sabiduría y desean hacerse indispensables mediante su campo particular de maestría (la única persona de la oficina que sabe arreglar el ordenador, por ejemplo). Son los más intelectuales de este tipo, y suelen atraerles los estudios académicos, las ciencias y formas de chamanismo. Representan el papel social del chamán, el sabio que vive al margen de la tribu y conserva los conocimientos secretos. Les gusta hablar de temas de peso y de teorías complejas, pero por lo general no les interesa la cháchara social. Se relacionan con los demás discutiendo ideas, criticando a la sociedad y analizando las tendencias.
Los menos sanos se tornan incapaces de hablar de temas que no estén relacionados con su especialidad. Emplean la información que han reunido a modo de fichas en el tablero de negociaciones, como forma de ejercer poder. Podrían tener ambiciones sociales en el sentido de desear formar parte de la elite intelectual o artística. Prefieren no «perder el tiempo» con aquellos que no comprenden su trabajo.
En la franja insana, los Cinco sociales tienden a expresar opiniones exageradas y provocativas. Suelen ser anárquicos y antisociales, se mofan de la raza humana considerándola nada más que una manada de estúpidos. Es posible que desarrollen extrañas teorías sobre la realidad y la sociedad, pero, a diferencia de los Cinco autoconservadores, están resueltos a exponerlas a los demás.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL CINCO

Este es mi mundo. En la franja media, la indiferencia y la evasión características de los Cinco chocan con el deseo de intensa conexión propio de la variante sexual. A los Cinco sexuales les gusta revelar información secreta a sus íntimos («Esto no se lo he dicho a nadie»). Pero siempre experimentan cierto grado de tensión entre el deseo de seguir a las personas que los atraen y sus dudas respecto a sus habilidades sociales. Así pues, se sienten impulsados a relacionarse intensamente, aunque muchas veces con angustia, y tienen la tendencia a retirarse en cualquier momento, casi sin aviso. Son más afables y conversadores que las otras dos variantes instintivas del tipo Cinco, pero pueden sorprender y consternar a los demás cuando de pronto se retiran y desaparecen durante largos periodos. Cuando tienen un interés romántico en alguien, son muy comunicativos y compenetrados, más parecidos a los Nueve. En cambio, cuando se sienten subvalorados o incomprendidos se distancian rápidamente. Los intensos contactos con los demás alternan con largos periodos de aislamiento.
La combinación del instinto sexual con el intelecto produce una potente imaginación. Los Cinco sexuales se crean realidades alternativas, «mundos» particulares de diversos tipos, que presentan a posibles íntimos. Buscan a la pareja ideal, la pareja para toda la vida, que no se enfríe a causa de sus rarezas («¿Te asusta esta intensidad?»). Su fuerte sexualidad les da el ímpetu para arriesgarse a conectar emocionalmente y también les proporciona un descanso de su constante actividad mental; se convierte en una forma de enlazar con la realidad. Pero en los Cinco menos sanos, la combinación de imaginación y sexualidad se volvería oscura y fetichista: podrían sumirse en perturbadores sueños y fantasías.
En la franja insana, la nostalgia del amor perdido y los sentimientos de rechazo podrían conducir a los Cinco sexuales a comportamientos autodestructivos. Suelen interesarse por estilos de vida peligrosos y sentirse atraídos hacia las capas más bajas de la sociedad.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS CINCO

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Cinco 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.

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Participador, visionario*	Abandonan la creencia de que están al margen del entorno como observadores externos, y así son capaces de participar con confianza en la vida. Paradójicamente, también logran su deseo básico, es decir, ser capaces, competentes y aptos para vivir en el mundo. Entonces adquieren claridad mental, conocimiento profundo y compasión.
	Nivel 2	*Observador, perceptivo*	Centran la atención en su entorno con el fin de sentirse seguros para funcionar en él, y desarrollan las habilidades para defenderse de su miedo básico. Imagen propia: «Soy inteligente, curioso e independiente».
	Nivel 3	*Centrado, innovador*	Refuerzan su imagen dominando conocimientos o habilidades que los hagan competentes y fuertes. No desean competir con otros, prefieren explorar nuevas ideas y formas. Sus «chapuzas» podrían producir ideas muy originales, invenciones y arte.
	Nivel 4	*Conceptualización, preparación*	Comienzan a temer que sus habilidades son insuficientes y que necesitan prepararse más para ocupar su lugar en el mundo. Se sienten inseguros de sí mismos en muchos aspectos y prefieren vivir en la seguridad de sus mentes. Estudian, practican, acumulan más conocimientos, recursos *y* técnicas.
MEDIO	Nivel 5	*Desligado, obsesionado*	Les inquieta que las necesidades de los demás los distraigan de sus proyectos, por lo tanto se protegen de las «intrusiones» intensificando la actividad mental. Reducen al mínimo sus necesidades y se vuelven nerviosos, cerebrales y furtivos. Pasan más tiempo solos, especulando e imaginando realidades alternativas.
	Nivel 6	*Extremado. provocativo*	Creen que los demás amenazan el espacio que se han creado, de modo que tratan de mantener a raya a las personas. Les molesta la aparente seguridad y calma de los demás y gozan trastocándoles sus creencias. Pueden tener ideas raras y perturbadoras, y desprecian a quienes no las entienden.
	Nivel 7	*Nihilista, Excéntrico*	Temen ser incapaces de encontrar un lugar en el mundo, y este temor podría ser fundado- Para adquirir cierta seguridad cortan toda relación con el mundo, aislándose en un mundo cada vez más vacío. Rechazan todo aparte de las necesidades más básicas, pero siguen acosados por temores.
INSANO	Nivel 8	*Terror, Delirio*	Se sienten tan pequeños e impotentes que casi todo lo encuentran amenazador; los acosan negras fantasías y extrañas percepciones. Rehusan toda ayuda; se apartan de la gente y se sumergen en pesadillas febriles e insomnio. No pueden desactivar la mente sobreexcitada.
	Nivel 9	*Búsqueda del olvido, aniquilación*	Al creer que ya no pueden defenderse del sufrimiento y el terror, desean escapar de la realidad. Es posible que lo hagan mediante crisis psicóricas o un ensimismamiento esquizoide. También podrían intentar escapar suicidándose.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO CINCO:

RETIRADA A LA MENTE

Siempre que se sienten abrumados por personas o circunstancias, al instante y por reflejo los Cinco se desconectan de sus sentidos y emociones y se retiran a sus mentes. En realidad, así tratan de encontrar un ángulo seguro desde el cual evaluar con más objetividad su situación.
Cuando entran así en sus cabezas, *se desconectan directamente de su experiencia y se dedican más a sus comentarios mentales sobre la experiencia.* Convierten las experiencias en conceptos y tratan de encajarlos en su anterior visión de la realidad. Por ejemplo, un psicólogo Cinco podría estar conversando agradablemente con una amiga y de pronto comenzar a considerar los pensamientos y sentimientos de ella bajo la luz de una determinada estructura psicológica en lugar de escucharla; una escritora Cinco podría pasarse la mayor parte de sus vacaciones tomando notas mentales sobre el lugar, en preparación de una novela, en lugar de relajarse y disfrutar de su estancia o viaje.

RECONEXION CON EL MUNDO

Pasea la mirada por la habitación en que estás y en tu diario de trabajo interior haz una lista de todas las cosas en que no te habías fijado hasta este momento. Observa qué no habías visto o habías pasado por alto. ¿Cuántas cosas, colores, irregularidades o características de la habitación logras encontrar ahora? Cuando estamos presentes lo vemos todo, pero cuando estamos dentro de la cabeza no vemos mucho.
Puedes practicar este ejercicio siempre que estés en un lugar que no conocías. Pero primero debes hacerte presente sintiéndote tú y sintiendo tu respiración. Después mira tu mundo como si nunca lo hubieras visto antes. Si eres Cinco, puedes hacer este ejercicio para re-conectar con el mundo y «activar» tu llamada a despertar; si no eres Cinco, sabrás mejor qué es ser uno.

Con el tiempo, las ideas, los comentarios y las asociaciones mentales de los Cinco comienzan a ensamblarse en lo que hemos llamado *mecano interior.* Este mecano podría convertirse en su realidad dominante, el filtro a través del cual experimentan el mundo; su principal pasatiempo sería ir añadiendo nuevas ideas, reconstruir viejas y ver cómo se pueden armar o ensamblar las diferentes partes de esta estructura mental. Dado que siempre consiguen sacar ideas nuevas, esto se convierte en una potente forma de reforzar su autoestima y defender su identidad. Pero enfocar totalmente la atención en el mecano interior los lleva a abstraer y conceptualizar el mundo en lugar de experimentarlo, y esto los conduce a su vez, inevitablemente, a desconectarse de su orientación esencial. En palabras sencillas, jugar con ideas les da una sensación temporal de seguridad en sí mismos, pero no una solución a sus problemas reales en el mundo real.

EL PAPEL SOCIAL: EL EXPERTO

A medida que aumenta su inseguridad, les resulta cada vez más difícil relacionarse con los demás si no es a través del papel de expertos. Debido a su miedo básico (de ser impotentes e incapaces), desean sentirse más confiados y crearse un espacio propio. Esto lo hacen conociendo información que nadie de su círculo sabe (por ejemplo, las sutilezas del ajedrez o los aspectos más arcanos de la astrología, o del eneagrama, si es el caso). También podrían crearse una zona de creatividad que es exclusivamente suya.
Sin embargo, saber mucho de ajedrez no es suficiente si otras personas de su círculo adquieren ese mismo conocimiento; los Cinco de la franja media sienten la necesidad de superar a todos en la comprensión del juego o, si no, encontrar otro juego, tal vez alguno

misterioso al que jugaban los incas o alguno de ordenador terriblemente complicado.
Mientras dedican más tiempo a sus actividades, tienen conciencia también de que hay muchos aspectos de la vida que no dominan. Ser un brillante físico o un magistral escritor de novelas de terror no compensa no saber cocinar o conducir un coche o no lograr tener una buena relación. Las actividades físicas y los deportes son motivo de vergüenza para ellos; son recordatorios de que hay cosas que son incapaces de dominar. También podrían descartar las actividades sociales y otros aspectos de las relaciones; una chica Cinco podría salir con un chico, pero si la experiencia la hace sufrir de alguna manera, es posible que necesite años para decidirse a correr otro riesgo. Si no transforman este comportamiento, el mundo de los Cinco se reduce a las muy pocas actividades en que se sienten seguros.

¿QUÉ FORTALECE REALMENTE LA SEGURIDAD EN UNO MISMO?

Observa tu dependencia de ciertos campos de interés. ¿Cómo te hace sentir contigo mismo la maestría en ese campo? ¿Cómo te sienta relacionarte con los demás sin hablar de las cosas que dominas? ¿Hay otros aspectos de tu vida que descuidas y que te causan vergüenza o ansiedad? ¿Te encierras en tu zona de pericia excluyendo el desarrollo en algunos de esos otros aspectos o campos?

AVARICIA Y SENSACIÓN DE PEQUEÑEZ

«Llenar el disco duro.»

La pasión de los Cinco (su «pecado capital») es la *avaricia,* determinada distorsión emocional que es consecuencia de sentirse pequeños e incapaces de defenderse en el mundo. El miedo los impulsa a refugiarse en sí mismos y la avaricia los impulsa a acaparar los recursos que tienen a su disposición, por mínimos que sean. Se sienten como si no tuvieran mucho en sí mismos para moverse o actuar y como si las necesidades de los demás Rieran a agotarlos fácilmente.
En realidad, los Cinco están entre los menos materialistas de los tipos y son felices con muy pocas comodidades; sin embargo, son avaros con su tiempo, con su energía y sus recursos. Codician conocimiento y medios para mejorar sus habilidades y su pericia. Además, dado que creen que deben pasar la mayor parte de su tiempo desarrollando sus ideas e intereses, no quieren que nadie les ocupe demasiado tiempo o atención. Se sienten incapaces e impotentes, y por ello creen que deben acumular y conservar todas las cosas que hacen que se sientan capaces y seguros. Podrían dedicarse a coleccionar diarios o revistas, o recopilar artículos o libros sobre los pocos temas que les interesan, o coleccionar discos, de vinilo y compactos, hasta tener la casa a rebosar.
Suelen sentirse abrumados por las expectativas de los demás. Además, dado que fácilmente se sienten avasallados, aprenden a protegerse apartándose emocionalmente de las personas.
Mark es un especialista en informática que posee un encantador sentido del humor y una conmovedora sinceridad. Lleva muchos años felizmente casado, pero todavía tiene problemas con estas cosas:

> "Mi madre tuvo dos hijos antes que a mí; uno nació con problemas de piel facial y el otro murió en accidente en su pubertad. Cuando nací yo, predominaba la idea de que había que sobre-protegerme y cuidarme. Por desgracia, nada era sólo mío; mis padres tenían que saber dónde estaba, qué hacía, en qué me metía, todo lo que había en mi cuarto, etcétera. Muy pronto aprendí a retirarme y a refugiarme en mi mente. Ahí me liberaba de esa intrusión que formaba parte de mi vida diaria. Nadie podía entrar allí a menos que yo lo permitiera, y eso no ocurría nunca. Al comienzo de mi adolescencia comencé a resistirme abiertamente, volviéndome más reservado, furtivo y frío. Hasta el día de hoy, continúo emocionalmente distante con mis padres, y también con los

demás.”

INCAPACIDAD DE LLEVAR A CABO: MODALIDAD DE PREPARACIÓN
«Necesito más tiempo.»

Los Cinco de la franja media suelen quedarse atrapados en lo que llamamos *modalidad de preparación.* Reúnen y acumulan información o practican indefinidamente sin sentirse jamás preparados del todo para pasar a la acción. El perfeccionamiento y el análisis los empantana tanto que no ven el bosque por culpa de los árboles. Jamás se sienten preparados para arriesgar su reputación, como un pintor que vive pintando y que no se decide a exponer, o el universitario que estudia una carrera tras otra y que no desea dejar de ser estudiante.
Estas personas no son necesariamente conscientes de la ansiedad subyacente; lo más frecuente es que crean que no han concluido su proyecto y necesitan más espacio y tiempo para perfeccionarlo. Puesto que gran parte de su autoestima depende de sus proyectos, sienten mucha ansiedad ante la idea de que rechacen o invaliden su trabajo. Pero esa perpetua necesidad de prepararse más puede estancarlos durante años. Un día podrían despertar y darse cuenta de que no han vivido su vida, sólo se han estado preparando.
En un sentido fundamental, los paraliza un repetitivo mensaje del superyó que les dice: «Vales o estás bien si dominas algo». Pero ¿cuánto conocimiento se necesita para dominar algo? ¿Quién o qué les dice que han alcanzado la maestría y pueden pasar a la acción? ¿Cómo se sostiene esa maestría?
Morgan reconoce el elevado precio que ha pagado por ese comportamiento en su vida:

> “Durante muchos años me esforcé en ser compositor de canciones, y ahora, al mirar hacia atrás, me doy cuenta de que muchas personas encontraban bastante buenas mis canciones; pero yo nunca estaba convencido. Me entretenía en ellas indefinidamente. O la melodía no era interesante, o el estribillo era demasiado sensiblero o esa frase demasiado manida. Peor aún, no escribía ninguna canción y me pasaba los días «estudiando», escuchando música de otras personas para inspirarme y comprender. Incluso cuando estaba con otros músicos que podrían haberme ayudado a presentar mi música, siempre dudaba mucho en tocarla para ellos o pedirles que ellos la tocaran. Trataba de darme ánimo diciéndome que con ese proceso sería mejor músico y que algún día sería realmente bueno. Desperdicié muchos años así.”

PONER POR OBRA LAS IDEAS

Eres más eficaz cuando dejas de perfeccionar conceptos y los pones en práctica. Siempre que tengas ocasión, busca personas con las que puedas comentar tus ideas. Un grupo de compañeros creativos o intelectuales que se interesen por tu trabajo puede ayudarte a poner las cosas en funcionamiento. Además, aunque no te guste la colaboración, esta puede serte muy útil para no desplomarte en la modalidad de preparación.

SEPARACIÓN Y RETIRO
«¿No hay riesgo en salir?»

Los Cinco son los más independientes e idiosincrásicos de los tipos de personalidad; son los que podríamos llamar con más propiedad solitarios e incluso inadaptados. Esto no significa que siempre deseen estar solos, ni que no sean excelente compañía cuando están con otros. Cuando encuentran a alguien cuya inteligencia e interés respetan, son conversadores y sociables, porque les gusta compartir sus ideas y descubrimientos con alguien que valore lo que dicen. Esa disposición a hablar de sus conocimientos, sin embargo, no es lo mismo que comunicar información sobre sí mismos.

A diferencia de los Cuatro, que aunque se sienten extraños ansían ser aceptados, los Cinco no se angustian conscientemente por no conectar con la gente; están resignados a ello, y centran la atención en otra cosa, pensando que el aislamiento es inevitable: la vida es así (la película de Tim Burton *Eduardo Manostijeras* describe a la perfección la vida emocional interior de un Cinco). Reprimen muchísimo sus necesidades y deseos emocionales; claro que sufren a pesar de sus defensas, pero son capaces de desconectarse de sus sentimientos de soledad para poder funcionar.

Richard, próspero empresario, remonta la causa de su reserva emocional a su infancia:

> "Creo que gran parte de mi personalidad reservada podría atribuirse a mi falta de relación o bien con mi padre, que era militar y estuvo lejos durante gran parte de mi infancia, o con mi madre, que estaba más interesada en su vida social que en las necesidades de su cuarto hijo. Según la historia familiar, yo fui un «accidente», y mi madre ya había hecho de mamá con mis tres hermanos mayores. Así pues, a muy temprana edad aprendí a arreglármelas solo y me especialicé en esfumarme y no ser visto."

Igual que los Nueve, los Cinco tienen dificultad para conservar su sentido de identidad y hacer valer sus necesidades cuando están relacionados con otros. Pero a diferencia de los Nueve, intentan recuperar sus prioridades y el sentido de identidad evitando a las personas. Estar en compañía de otros les ofusca la claridad mental y les parece un esfuerzo, aun cuando disfruten. Por ese motivo, los Cinco de la franja media llegan a considerar agotadoras las relaciones muy personales. Creen que la otra persona desea una reacción o una respuesta que ellos son incapaces de dar.

Mark es muy sincero en este tema:

> "A veces es difícil tratar con personas, y siempre lo es tratar con personas que tienen expectativas. Nunca ha sido mi punto fuerte hablar, actuar, vestirme, comportarme y reaccionar de un modo apropiado (es decir, satisfacer las expectativas sociales), y eso desconcierta mucho a mi mujer. Hay que hacer un esfuerzo para lograr la aceptación social, y ante eso yo me pregunto: «¿Para qué intentarlo?»."

En realidad, podrían tener un inmenso depósito de sentimientos, pero enterrados bien al fondo y deliberadamente sin explotar. De hecho, evitan muchas relaciones para que esos sentimientos no los avasallen. Muchos *rehuirán también a las personas que tratan de ayudarlos* (ser rescatados pone el acento en su impotencia e incompetencia, y eso refuerza su miedo básico). Esto ocurre sobre todo si la persona salvadora da muestras de tener algún motivo oculto o es manipuladora de alguna forma. Los Cinco se sienten incapaces de arreglárselas con sus necesidades, y con mayor razón con las necesidades no reconocidas de otra persona.

LAS RAICES DEL AISLAMIENTO

En tu diario de trabajo interior anota tus observaciones sobre el aislamiento. ¿Qué tipos de situaciones te mantienen al margen emocionalmente? ¿Cuáles son tus actitudes hacia las personas en esas ocasiones? ¿Hacia la vida social? ¿Hacia ti? ¿Recuerdas algún incidente de tu infancia que pudiera haber reforzado en ti esa tendencia? ¿Te sentías abrumado por las necesidades de otras personas o importunado por sus intrusiones? La próxima vez que estés con personas, procura observarte en el momento en que te marginas emocionalmente o te sientes aislado. ¿Qué necesitarías para relacionarte sin perder tu sentido de finalidad?

REDUCIR LAS NECESIDADES: CONVERTIRSE EN «MENTE SIN CUERPO»

«No necesito mucho, pero sí necesito mi espacio.»

Los tipos de la tríada del pensamiento intentan compensar la pérdida de su orientación interior inventándose *estrategias*. La estrategia de los Cinco es ir por la vida sin pedir mucho de ella, esperando que a cambio los demás no pidan mucho de ellos (suelen creer, inconscientemente, que no tienen mucho para ofrecer a los demás). Intentan mantener su independencia *reduciendo al mínimo sus necesidades*. Sus comodidades personales podrían rayar en lo primitivo. Viven como «mentes sin cuerpo», obsesionados por sus teorías y visiones.
Morgan, el compositor de canciones, habla sobre el minimalismo de su tipo:

> "Llevaba varios meses viviendo en mi apartamento cuando me compré un futón; antes dormía en un colchón inflable o simplemente en el suelo. Durante años casi no tuve muebles, aparte de las estanterías que había conseguido para poner mis libros y elepés. Creo que algunos me tenían lástima, y me traían muebles viejos, que yo aceptaba feliz. Nada hacía juego, pero a mí no me importaba. Vivía en mi cabeza, el apartamento era simplemente el lugar donde comía y dormía."

PERMANECER CONECTADO

Los Cinco necesitan entrar en sus cuerpos. Actividades como el yoga, las artes marciales, el ejercicio, correr, hacer deporte o simplemente una buena caminata vigorosa, les iría muy bien para reconectar con su presencia física y emocional. Elige una actividad que puedas hacer regularmente. En tu diario de trabajo interior anota la actividad elegida. Escribe también un compromiso o una promesa, indicando cuántas veces a la semana la vas a hacer, fírmala y léela de tanto en tanto. Deja espacio para escribir comentarios sobre tus experiencias con esa actividad y sobre qué ocurre en ti a medida que estás más conectado. ¿Qué sentimientos experimentas cuando no cumples tu compromiso? ¿Qué le ocurre a tu sentido de ti mismo cuando lo haces? ¿Cómo influye esa actividad en tu pensamiento?

Los Cinco de la franja media se vuelven distraídos y se van apartando paulatinamente no sólo de las personas sino también de sus cuerpos. Se ponen muy tensos y comienzan a hacer caso omiso de sus necesidades físicas y emocionales. Es posible que se pasen toda la noche trabajando en el ordenador, comiendo sólo caramelos y bebiendo soda; cuando salen se dan cuenta de que han olvidado dónde dejaron las llaves o las gafas. Esta distracción no es como el estar en la luna de los Nueve, sino el resultado de una mayor agitación e inquietud mental, una corriente de energía nerviosa que les inunda la mente.
En esta fase los Cinco son también muy reservados respecto a sus actividades. Podrían parecer amigables y conversadores con amigos o seres queridos mientras, al mismo tiempo, se guardan para sí aspectos enteros de su vida de los cuales sus íntimos no saben absolutamente nada. Compartimentando sus relaciones, reduciendo al mínimo sus necesidades y manteniendo en secreto algunas de sus actividades, esperan conservar su independencia y continuar con sus proyectos sin estorbos.

PERDERSE EN LA ESPECULACIÓN Y EN REALIDADES ALTERNATIVAS
«¿Y si...?»

Tras crearse un mundo interior en el que buscan refugio de las inseguridades de la vida exterior, los Cinco de la franja media tienden a obsesionarse con él. Especulan sobre diversas ideas posibles, las enriquecen con detalles de complejos mundos fantásticos o desarrollan teorías inteligentes y convincentes, porque su pensamiento se dirige más a mantener a raya sus problemas prácticos y emocionales que a explorar o crear realmente.
En la medida en que han sido heridos en su capacidad para sentirse fuertes y competentes,

necesitan pasar tiempo ocupados en fantasías de poder y dominio. Podrían sentirse atraídos por juegos de ordenador o de tablero basados en temas de conquista, monstruos guerreros, dominio del mundo y elementos tecnoeróticos de sadismo y poder.
Jeff es un diseñador de programas informáticos que conoce bien este territorio.

> "Solía jugar a juegos de estrategia muy complicados. Los hay de todo tipo de temas, aunque la mayoría son de diferentes batallas o guerras. Me llevaba días entender las reglas y después casi nunca lograba encontrar a alguien a quien le interesara jugar. A veces jugaba solo. Y cuando aparecieron las versiones para ordenador, ¡bueno!, ya no tenía que depender de nadie. Se tarda muchas horas en terminar esos juegos, pero su atractivo está en los detalles y en la sensación de ganar una batalla o construir una ciudad o lo que sea. Uno sale de ellos fantaseando con soldados que marchan sobre una ciudad y vencen al enemigo. Estaba enganchado a esos juegos, hasta que comprendí que me absorbían demasiado tiempo y que mejor estaría aplicando esa energía y esa estrategia a mi vida real."

Los Cinco insanos podrían quedarse atrapados en extrañas «realidades» totalmente de su invención, como soñadores cautivos en pesadillas de las que no pueden despertar.

ANSIEDADES INCONSCIENTES Y PENSAMIENTOS ATERRADORES

Por extraño que parezca, los Cinco piensan muchísimo en las cosas que encuentran más aterradoras. Incluso harían carrera si estudiaran o crearan obras de arte con cosas que los aterran. Un Cinco temeroso de la enfermedad podría convertirse en patólogo; otro que sufrió de «monstruos bajo la cama» en su infancia podría en su edad adulta ser escritor o director de cine de ciencia ficción.
Rich, ahora escritor de temas psicológicos, recuerda cómo superó algunos de sus primeros terrores:

> "Antes de que entrara en el parvulario, unos chicos mayores me llevaron un sábado a ver una película en la sesión de la tarde. La película era de vikingos, y muy sangrienta, al menos para un niño de mi edad. Llegué a casa muy perturbado; durante un tiempo me aterraba ver sangre y tenía muchísimas pesadillas con sangre. Pero después, deseaba ir a todas las películas de terror que ponían; monstruos, dinosaurios, alienígenas y destrucción en masa eran mis temas predilectos. Siempre quería ver más."

EQUILIBRAR LOS MUNDOS INTERIOR Y EXTERIOR

Fantasear, teorizar y especular resultan pasatiempos muy agradables, pero aprende a evaluar sinceramente cuándo lo haces para evitar problemas más preocupantes de tu vida real. ¿Cuántas horas al día dedicas a esas actividades? ¿Qué cosas podrías hacer si redujeras el tiempo que inviertes en actividades mentales?

Tratan de dominar el miedo centrando los pensamientos en lo que les asusta, no en los sentimientos que esto les inspira. Pero no pueden evitar del todo el efecto emocional de esas ideas, con la consecuencia de que tanto consciente como inconscientemente se llenan la mente de imágenes perturbadoras. Con el tiempo, estos sentimientos escindidos podrían volver a atormentarlos en sus sueños y fantasías y de otros modos inesperados.
Esto les resulta particularmente penoso a los Cinco de la franja media, porque creen que sus pensamientos son el único aspecto de la realidad del que se pueden fiar del todo. Que justamente sus pensamientos se descontrolen o sean aterradores hace que eviten aún más actividades, en este caso las que podrían desencadenar asociaciones terribles. Si antes les

gustaba la astronomía, por ejemplo, podrían empezar a sentir miedo de salir por la noche: el vacío del firmamento los altera totalmente.
Jane, directora de arte y escultora, recuerda con nitidez una experiencia:

> "Alrededor de los siete años me interesaba muchísimo estudiar el cuerpo humano. Me encantaba leer acerca de los órganos internos y mirarlos en las transparencias de la enciclopedia de casa-También comencé a leer libros y artículos sobre salud y enfermedad. Recuerdo un día de verano en que leí un artículo sobre el cáncer de pulmón causado por el tabaco en el Reader's Digest. Hablaba de personas hospitalizadas, con traqueotomías, pulmones de acero y otras formas de cirugía radical. Me quedé pasmada. De pronto, a los siete años, comprendí qué era la muerte, y no era como me la habían explicado mis padres. No podía dejar de pensar en eso. Me puse taciturna y dejé de comer: todo el mundo se iba a morir. Por la noche me quedaba despierta pensando cómo sería la muerte y si de verdad existiría un Dios; debo decir que cuanto más lo pensaba más lo dudaba. Incluso me dio por mirar animales muertos. Esto continuó así varios años. Supongo que al cabo de un tiempo sencillamente me acostumbré a la idea."

INQUIETARA LOS DEMÁS

Cuando te sorprendas entrando en debates o te notes nervioso por algo, observa qué sientes en el cuerpo. ¿Qué importancia tiene el argumento que quieres transmitir? ¿Qué efecto deseas producir en la otra persona? ¿Qué motivos o creencias le atribuyes a la persona? ¿De qué tienes miedo?

TENDENCIA A DISCUTIR, NIHILISMO Y EXTREMISMO
«Es increíble lo idiota que puede ser gente.»

Todos los tipos tienen formas de agresividad. Dado que para los Cinco sus ideas son prácticamente la única fuente de seguridad que tienen, las proponen y defienden con pasión, incluso en el caso de que ellos mismos no crean en la posición que defienden.
Los Cinco de las franjas media a inferior son antagónicos hacia cualquier persona o cosa que se oponga a o amenace su mundo interior y su visión personal. Les ofende la aparente paz mental de los demás y disfrutan trastocando y minando sus creencias; son capaces de ofender, provocar o escandalizar a los demás con opiniones intencionadamente extremas. Esos Cinco desean ahuyentar a las personas con el fin de que los dejen en paz para dedicarse a sus intereses, y para sentirse intelectualmente superiores rechazando la «estupidez» y «ceguera» de los otros. Lejos ya de ser pensadores esmerados, saltan a conclusiones e imponen su interpretación extrema de la realidad. Si los demás no están de acuerdo, suelen reaccionar de modo desagradable y cáustico. Si continúan con ese comportamiento, podrían tener éxito en apartar de su vida a todas las personas.
Si son incapaces de encontrar un espacio propio, podrían caer rápidamente en una escéptica apatía, perdiendo la fe en sí mismos y en la condición humana. De todos los tipos, los Cinco son los más propensos a la sensación de que nada tiene sentido, y muchos se vuelven muy escépticos respecto a las fuerzas benévolas del universo.

INQUIETARA LOS DEMÁS

Cuando te sorprendas entrando en debates o te notes nervioso por algo, observa qué sientes en el cuerpo. ¿Qué importancia tiene el argumento que quieres transmitir? ¿Qué efecto deseas producir en la otra persona? ¿Qué motivos o creencias le atribuyes a la persona? ¿De qué tienes miedo?

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL CINCO VA AL SIETE

Los Cinco intentan manejar el estrés estrechando cada vez más su centro de atención y retirándose al refugio de sus pensamientos. Cuando este método no logra calmarles la ansiedad, podrían ir al Siete y reaccionar contra el aislamiento lanzándose impulsivamente a la realización de actividades. Se tornan inquietos y agitados, la mente se les acelera y se sienten impulsados a distraerse de sus crecientes temores. Además, las ansias de encontrar un espacio propio podría desorganizarlos en sus afanes. Igual que los Siete de la franja media, pasan de una actividad a otra, de una idea a otra, pero no son capaces de encontrar o conectar con nada que los satisfaga.

Después de desconectarse de sus necesidades, sobre todo las sensoriales y afectivas, los Cinco que pasan al Siete se expresan buscando estímulos y experiencias sin discriminación. Por lo general, estas distracciones tienen poco que ver con sus proyectos profesionales; podrían dedicarse a ver películas, a darse atracones de bebida o drogas o hacer escapadas sexuales. Podrían comenzar a frecuentar a escondidas bares, clubes de diversión u otros lugares más extraños e insólitos que sorprenderían a los que creen conocerlos, si los descubrieran.

Cuando el estrés es extremo, se defienden de sus ansiedades poniéndose agresivos e insensibles en su búsqueda de lo que creen que desean en esos momentos, como los Siete menos sanos. Tal vez busquen solaz en el consumo abusivo de sustancias de diferentes tipos.

LA BANDERA ROJA: EL CINCO EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Cinco ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o 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 los proyectos en que ha estado trabajando y el estilo de vida que se ha creado en realidad le impiden encontrar un verdadero espacio propio.

Si logra reconocer la verdad de estos temores, podría comenzar a cambiar su vida y avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también es posible que intente cortar toda conexión con los demás, que dé la espalda al mundo para aislarse más aún y evitar las «intromisiones»; así seguiría su tren de pensamientos hasta una «conclusión lógica», por lo general negra y autodestructiva («¡Al diablo todos! No volverán a herirme»). Claro que ese retiro sólo puede minarle las pocas hebras de seguridad que todavía le quedan. Si persiste en esta actitud, pasaría a los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo di tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA	► Mayor tendencia al aislamiento.
PATOLOGÍAS POSIBLES:	► Descuido físico permanente, abandono.
Trastornos esquizoide, esquizotípico y de personalidad evasiva, crisis psicóticas, disociación, depresión y suicidio.	► Insomnio grave crónico, pesadillas, trastornos del sueño. ► Creciente excentricidad, pérdida de interés en los recursos sociales. ► Rechazo a la ayuda e incluso hostilidad hacia ella. ► Percepciones deformadas, alucinaciones. ► Hablar de suicidio.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL CINCO

► Ten presente que tu mente está más clara y es más potente cuando está callada. Dedica tiempo a cultivar ese silencio en ti y no lo confundas con la insistencia en que tu mundo

externo esté en silencio. Aprende más bien a observar tus incesantes comentarios interiores sobre todas tus experiencias. ¿Qué surge cuando simplemente observas una impresión del momento sin conectarla con lo que crees que ya sabes? Estar conectado con tus sensaciones físicas te servirá muchísimo para acallar tu mente.

► ¡Usa el cuerpo! De todos los tipos, probablemente crees que eres el único que casi podrías funcionar sin cuerpo, y te resulta fácil pasar muchas horas en el ordenador, leyendo o escuchando música. Si bien estas actividades no tienen nada malo, tu equilibrio exige más ejercicio, más actividad física. Prueba a correr, hacer yoga, bailar, practicar artes marciales, hacer ejercicio, incluso dar un paseo. Cuando tu cuerpo está despierto y te fluye la sangre, tienes la mente más aguda y dispones de más recursos internos.

► Haz el esfuerzo de acercarte a otras personas, sobre todo cuando te sientas vulnerable y temeroso. Siendo Cinco, te han condicionado a no esperar apoyo de nadie, ni siquiera a sospechar que podrías recibir ayuda. Pero es probable que esa creencia no sea aplicable a tu situación actual, de modo que usa tu inteligencia para ver quién puede ser estable y permanecer a tu lado cuando tienes problemas. Habla; haz saber tus necesidades y es posible que te sorprendas. Tu tendencia a aislarte sólo te hunde más en tu propia trampa.

► Piensa detenidamente en los aspectos que debilitan más tu seguridad en ti mismo. Aprender más geografía no te servirá si te sientes débil físicamente; hacer ejercicios, sí. Componer otra canción no hará mucho por ti si en realidad te preocupa conocer personas. Puedes continuar trabajando en los proyectos que te interesan, pero te será muy útil explorar más directamente algunos de los aspectos de tu vida de los que te has desconectado.

► Arriésgate a sentir tu pena o aflicción. La mayoría de los Cinco desconectan su percepción del dolor y las heridas, sobre todo de la sensación de fracaso. Sabes qué se siente cuando se acercan a la superficie; no te los tragues. En un lugar apropiado en que te sientas seguro, permítete percibir tu corazón y los sentimientos que están encerrados allí. Esto sería aún más potente si lo hicieras con un testigo: un amigo, tu terapeuta, cualquier persona en la que confíes. Pídele que no te dé ánimos, sino simplemente que esté allí como testigo de tu dolor y tus dificultades.

► Cuando estés más equilibrado y más presente en tu cuerpo, permite que te afecten tus impresiones de los demás y del mundo que te rodea: deja entrar al mundo. No te vas a perder, vas a ganar el mundo. Eso te dará la sensación de seguridad y bienestar que estás buscando, y de paso te ofrecerá muchas percepciones nuevas. Simplemente, acuérdate de no encerrarte en tus reflexiones sobre esas percepciones y de volver al planeta Tierra. *Esta es tu vida,* recuérdalo: no eres una abstracción, y tu presencia aquí importa.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL CINCO

Si la amas lo suficiente, cualquier cosa te hablará.

GEORGE WASHINGTON CARVER

Entre las aportaciones de los Cinco al mundo están una *enorme percepción y una gran comprensión,* además de su pericia en ciertas cosas. La comprensión permite a los Cinco sanos abarcar muchos puntos de vista al mismo tiempo, entender el todo y sus partes; son capaces de considerar muchas perspectivas diferentes sin aferrarse a ninguna, y de determinar qué modo de afrontar un problema es el más útil en cualquier conjunto de circunstancias.

Son extraordinariamente observadores y perceptivos; son sensibles a su entorno, y perciben los cambios o discrepancias sutiles que otros tienden a ¡usar por alto. Muchos parecen tener uno o dos de sus sentidos más desarrollados de lo normal. Una persona Cinco tal vez tenga una mayor agudeza visual para distinguir los colores, mientras que otra disfrutará de una mayor agudeza auditiva para reconocer fácilmente ritmos y notas.

Los Cinco no pierden su curiosidad infantil; continúan haciendo preguntas del estilo «¿Por qué el cielo es azul?» o «¿Por qué las cosas caen y no suben?». No dan nada por sentado; si desean saber qué hay bajo una roca, cogen una pala, cavan bajo la roca y echan un buen vistazo. Al parecer, también poseen una extraordinaria capacidad para concentrarse y centrar la atención, y eso durante largos periodos de tiempo. Además, tienen mucha paciencia para explorar lo que cautiva su atención. La capacidad de centrarse y la paciencia les dan la capacidad para perseverar en sus proyectos hasta extraer toda la riqueza de ellos.
Dada su curiosidad e imparcialidad, los Cinco sanos son muy innovadores e inventivos. La capacidad para explorar y jugar con las ideas puede producir obras y descubrimientos originales, prácticos y valiosos, desde modelos para la ciencia y la medicina o sorprendentes logros en las artes a nuevas formas de almacenar cajas viejas en un garaje; no contento con escuchar un violonchelo, un Cinco podría grabar un trozo de música para chelo y luego escuchar la cinta hacia atrás, alterando al mismo tiempo la tonalidad. Cuando tienen orientación científica hacen descubrimientos justamente porque les interesan las *excepciones a las reglas*. Centran la atención en los aspectos en que se quebrantan las reglas o en pequeñas incongruencias que los demás consideran sin importancia.
Les encanta comentar sus descubrimientos, y suelen presentar sus observaciones de las contradicciones de la vida con un fantasioso sentido del humor; siempre les divierte, y horroriza, el despliegue de rarezas de la vida, y esto lo comunican a los demás cambiando ligeramente el cuadro para dejar al descubierto absurdos que antes eran invisibles, Les encanta jugar y dar vueltas a las cosas, lo que podría expresarse en humor negro y juegos de palabras; hay en ellos un no se qué de duende, vivaz y travieso. Les gusta provocar a la gente para que piense con más profundidad acerca de la vida, y el humor suele ofrecerles una excelente manera de comunicar ideas que de otro modo podrían parecer amenazadoras.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL CINCO VA AL OCHO

Los Cinco se realizan y se mantienen sanos aprendiendo a recuperar, y ocupar, su presencia física y su energía instintiva, al modo de los Ocho sanos Esto se debe a que la seguridad en uno mismo, la sensación de estar completo, de ser fuerte y capaz, nace de la energía instintiva del cuerpo, no de estructuras mentales. Así pues, los Cinco en proceso de integración crecen saliendo de sus cabezas y entrando en contacto de una manera más sentida con su vitalidad y su físico.
Conectar más con la vida del cuerpo suele producirles una intensa ansiedad; creen que perderán su única defensa: el refugio de su mente. La mente les parece segura, digna de confianza e impugnable; sienten el cuerpo débil, vulnerable, indigno de confianza. Además, el mayor contacto con el cuerpo deja aflorar a la conciencia los potentes sentimientos de aflicción y pena por su aislamiento. Sin embargo, sólo permaneciendo conectados con el cuerpo pueden sentir el apoyo interior para procesar esos sentimientos tanto tiempo reprimidos.
A medida que aprenden a permanecer con sus energías instintivas, comienzan a participar más plenamente en sus mundos y a aplicar sus conocimientos y habilidades a problemas prácticos inmediatos. En lugar de eludir la responsabilidad apartándose de los demás, los Cinco en proceso de integración se sienten capaces de asumir retos importantes y adoptan papeles de líder. Los demás intuyen que buscan soluciones positivas desinteresadamente y por lo tanto se reúnen alrededor de ellos para apoyarlos en sus proyectos. Uniéndose al mundo real, no pierden sus capacidades mentales ni la maestría que cultivaron en soledad; lo que hacen es aprovechar esos dones de modo estratégico y constructivo, como los Ocho muy funcionales.
Sin embargo, no se benefician mucho tratando de imitar las cualidades de los Ocho de la franja media. Centrar la atención en protegerse, desconectarse de su vulnerabilidad e

interpretar las relaciones como enfrentamientos los ayudará muy poco a superar sus reservas y la sensación de aislamiento social. Pero cuando empiezan a experimentar y trabajar en su identificación con la mente, saldrán a la luz de forma natural la fuerza, la voluntad y la seguridad en sí mismos, que son los puntos positivos de los Ocho sanos.

TRANSFORMAR LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *En la trastienda de nuestro cerebro, por así decirlo, hay una llamarada o una explosión de asombro ante nuestra existencia. La finalidad de la vida artística y espiritual es ahondar en busca de este sol naciente de admiración.*
>
> G. K. CHESTERTON

Cuando estamos verdaderamente presentes ante la vida, cuando estamos relajados y dentro de nuestros cuerpos, comenzamos a experimentar un conocimiento, una orientación interior. Vamos exactamente hacia lo que necesitamos saber, y nuestras decisiones u opciones nacen de esa sabiduría interior. Pero cuando perdemos la conexión con la presencia de la que nace esa orientación esencial, la personalidad asume el mando y trata de decidir que hacer.

La «equivocación» que cometen los Cinco es *identificarse no con sus experiencias, sino con las observaciones que hacen de ellas.* Son el tipo de personas que intentan aprender a bailar observando desde fuera de la pista cómo se baila («Vamos a ver, la chica da dos pasos a la izquierda, da un puntapié al aire y hace un giro rápido; entonces el chico la gira hacia el otro lado con una especie de tirón»). Es posible que al final aprendan, pero cuando lo tengan por la mano el baile ya habrá acabado.

Este mismo dilema lo enfrentan toda su vida: tratan de entender cómo vivir la vida sin vivirla en realidad. Pero cuando están presentes y conectados, son capaces de saber exactamente qué necesitan saber y cuándo. La respuesta a una pregunta no sale de un cerebro parlanchín sino de una mente clara, sintonizada con la realidad. La percepción o el conocimiento surgen de forma espontánea en el momento que lo precisan las circunstancias individuales. Así pues, si los Cinco abandonan una determinada imagen propia, la de que están al margen del entorno, como simples moscas en una pared, y comienzan a meterse en la realidad, recuperan su verdadera orientación interior y sus recursos. Ya liberados, saben que no hay por qué tener miedo a la realidad porque forman parte de ella.

Además, sus percepciones adquieren una nueva inmediatez, y son capaces de comprender sus experiencias sin los habituales comentarios mentales. Les infunde respeto la majestad de la realidad, con la mente clara y confiando en el Universo. Einstein dijo una vez: «La única pregunta que vale la pena hacer es: "¿Es amigo el Universo"?». Los Cinco liberados tienen una respuesta a esa pregunta. Están embelesados por lo que ven, no asustados de muerte, y se convierten en verdaderos visionarios, capaces de producir cambios revolucionarios en su campo de actividad.

EL SURGIR DE LA ESENCIA

El deseo de conocimiento y maestría de los Cinco es el intento de la personalidad de recrear una cualidad de la esencia que podríamos llamar *claridad* o *conocimiento interior.* Con la claridad viene la cualidad esencial de la objetividad, que no es represión ni separación emocional, sino la no identificación con determinados puntos de vista. Los Cinco entienden que cualquier postura o idea sólo es útil en un conjunto limitado de circunstancias, tal vez solamente en el conjunto único de circunstancias de la que surgió. La orientación interior les permite pasar Huidamente de una forma de ver las cosas a otra sin anclarse en ninguna de ellas.

Los Cinco liberados recuerdan el espacio y la claridad de la mente divina, lo que los budistas llaman Sunyata o «el vacío brillante», la silenciosa e ininterrumpida vastedad de la que surge todo, incluidos el conocimiento y la creatividad. Anhelan volver a experimentar el vacío porque en otro tiempo fue su hogar, como fue (según la perspectiva budista) el origen de todos y di. todo lo que existe en el mundo. Pero es preciso entender bien ese anhelo por volver al vacío, porque no es el vacío del olvido, sino el «vacío» de un vaso de agua pura o el de un cielo azul perfecto: todo lo demás es posible gracias a su vacío. En ese estado, liberados de la creencia de que están separados de todos y de todo, experimentan directamente su conexión con todo lo que los rodea.

Además, esto no significa que el vacío y la objetividad eliminen sus sentimientos. Por el contrario, pueden conmoverse profundamente por una puesta de sol, o al sentir la brisa o ante la belleza de un rostro humano. Son libres para sentir y experimentar todo, a la vez que reconocen que todo lo que contemplan es temporal, un regalo pasajero de un Universo de abundancia infinita. Al ver con más profundidad la verdad de la condición humana, sienten una inmensa compasión por los sufrimientos de los demás y están dispuestos a compartir con otros no sólo la riqueza de sus mentes, sino también las profundidades de sus corazones.