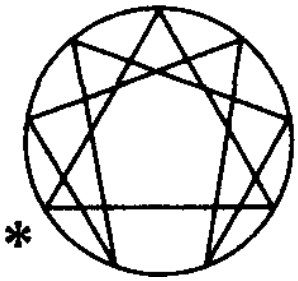
CAPITULO 12

TIPO SEIS: EL LEAL



EL GUARDIÁN
EL FIEL CREYENTE
EL ESCÉPTICO
EL APAGAFUEGOS
EL TRADICIONALISTA
EL INCONDICIONAL

La imaginación y la capacidad de razonar facilitan la ansiedad; el sentimiento de ansiedad no lo precipita una amenaza absoluta e inminente, como la preocupación antes de un examen, un discurso o un viaje, sino las representaciones simbólicas muchas veces inconscientes.

WLLLARD GAYLIN

Ningún hombre cree del todo en otro hombre. Uno puede creer absolutamente en una idea, pero no en un hombre.

H. L. MENCKEN

Un hombre que no se fía de sí mismo jamás puede fiarse de nadie.

CARDENAL DE RETZ

Sólo en el crecimiento, la reforma y el cambio, paradójicamente, se encuentra la verdadera seguridad.

ANNE MORROW LINDBERGH

TIPO DE PERSONALIDAD SEIS: EL LEAL

MIEDO BÁSICO: No tener apoyo ni orientación; ser incapaz de sobrevivir solo.
DESEO BÁSICO: Encontrar seguridad y apoyo.
MENSAJE DE1. SUPERYÓ: «Vales o estás bien si haces lo que se espera de ti».

EL TIPO COMPROMETIDO, ORIENTADO A LA SEGURIDAD, ENCANTADOR, RESPONSABLE, NERVIOSO Y DESCONFIADO

Hemos llamado *leal* a este tipo de personalidad porque, de todos ellos, los Seis son los más leales a sus amigos y fieles a sus creencias. Se hundirán con el barco y perseverarán en las relaciones de todas clases mucho más tiempo que la mayoría de los otros tipos. También son leales a ideas, sistemas y credos, incluso a la creencia de que hay que poner en duda o desafiar toda idea o autoridad. En realidad, no todos los Seis se llevan bien con las cosas como están; sus ideas podrían ser rebeldes y antiautoritaristas e incluso revolucionarias. En todo caso, van a luchar por sus creencias con más fiereza con la que luchan por sí mismos, y defenderán su comunidad o familia con más tenacidad que con la que se defienden ellos.
El motivo de que sean tan leales es que no desean ser abandonados ni quedar sin apoyo (su miedo básico). Así, el problema principal para el tipo Seis es la falta de seguridad o confianza en sí mismo. Llegan a creer que no poseen los recursos internos para hacer frente solos a los desafíos y caprichos de la vida, por lo cual, para orientarse, dependen cada vez más de estructuras, aliados, creencias y apoyos exteriores. Si no existen las estructuras convenientes, contribuyen a crearlas y mantenerlas.
El Seis es el primer tipo de la tríada del pensamiento, lo cual significa que estas personas tienen la mayor dificultad para conectar con su orientación interior; en consecuencia, *no se fían de sus mentes ni juicios.* Esto no significa que no piensen; por el contrario, piensan, y se preocupan, ¡muchísimo! También temen tomar decisiones importantes, aunque al mismo tiempo se resisten a que otra persona las tome por ellos. Desean evitar que las controlen, pero también temen asumir responsabilidades que pudieran colocarlas en la línea de fuego. (El viejo adagio japonés, «La hoja de hierba que crece demasiado alta la cortan», alude a esta idea.)
Los Seis son conscientes de sus ansiedades en todo momento, y siempre buscan maneras de construirse baluartes de «seguridad social» para protegerse de ellas. Si se creen con respaldo suficiente son capaces de avanzar con cierto grado de confianza; pero si el respaldo se desmorona, la ansiedad y las dudas los invaden y se reactiva su miedo básico («¡Estoy solo! ¿Qué puedo hacer ahora?»). Una buena pregunta para este tipo podría ser, por lo tanto: «¿Cuándo voy a saber si tengo suficiente seguridad?», o, si vamos al fondo: «¿Qué es la seguridad?». Sin la orientación interior esencial y la profunda percepción de apoyo que da, los Seis están en un eterno esfuerzo por encontrar terreno firme.
Tratan de formarse una red de personas de confianza sobre un fondo de inestabilidad y miedo; suele invadirles una ansiedad indecible y luego intentan encontrar o inventarse motivos que la expliquen. Con el deseo de que haya algo sólido y bien definido en sus vidas, podrían aferrarse a explicaciones o posturas que creen que justifican su situación. Dado que les cuesta «creer» (confiar, tener fe, convicciones, posturas), y dado que eso es tan importante para su estabilidad, una vez que establecen una creencia fiable no la ponen en duda fácilmente ni desean que lo hagan otros. Lo mismo vale para las personas que forman parte de sus vidas: cuando logran confiar en alguien, hacen todo lo posible por mantener la relación con esa persona, que actúa a modo de medida de eficiencia, memora o reguladora de sus reacciones emocionales y de su comportamiento; por lo tanto, hacen todo lo que está en su poder para mantener esa afiliación («Si no me fío de mí, tengo que encontrar algo en este mundo de lo

que pueda fiarme»).
Aunque inteligente y hábil, Connie todavía tiene que luchar con la inseguridad de su tipo:

> "Cuando tengo controlada la ansiedad, también controlo la necesidad de consultarlo todo con mis amigos. Solía necesitar el gesto de aprobación de varios cientos (¡es broma!) de «autoridades». Casi para cualquier decisión tenía que reunir un consejo de amigos. Normalmente lo hacía de uno en uno: «¿Qué opinas tú, Mary? Si hago esto podría ocurrir aquello. Decide por mí, por favor». [...] Últimamente he reducido el número de autoridades a una o dos amigas de confianza y, de tanto en tanto, tomo yo sola mi decisión."

Mientras no conectan con su orientación interior, los Seis son como una pelota de ping-pong que va de un lado a otro según la fuerza de las influencias que lo alcanzan en un momento dado. Dada esta reactividad, digamos lo que digamos sobre los Seis, *también suele ser cierto lo contrario.* Son fuertes y débiles, temerosos y valientes, confiados y desconfiados, defensores y provocadores, dulces y amargos, agresivos y pasivos, matones y enclenques, pensadores y realizadores, están a la defensiva y a la ofensiva, en grupo y solos, son creyentes y escépticos, cooperadores y obstaculizadores, tiernos y duros, generosos y mezquinos, etcétera. Su «sello» característico es lo contradictorio, el hecho de que son un manojo de opuestos.
Su mayor problema es que intentan crear seguridad en su entorno sin resolver sus inseguridades emocionales. Pero cuando aprenden a enfrentar sus ansiedades comprenden que si bien el mundo está siempre cambiando y es, por naturaleza, incierto, pueden estar serenos y ser valientes en cualquier circunstancia. Y son capaces de lograr el don mayor de todos, estar en paz consigo mismos pese a las incertidumbres de la vida.

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

El miedo básico de los Seis (no tener apoyo ni orientación y ser incapaces de sobrevivir solos) es un miedo muy real de todos los niños. Un bebé no puede vivir sin su madre y su padre; depende absolutamente de ellos. La mayoría de las personas han reprimido los recuerdos claros del terror de esa dependencia. Pero a veces son lo suficientemente intensos como para aflorar, como en el caso de Ralph, asesor de cincuenta y tantos años:

> "Recuerdo que despertaba en mi cuna y me incorporaba, sujetándome a un lateral. Oía reír y hablar a mis padres con los vecinos, mientras jugaban a las cartas en la sala de estar. Oía el sonido de las cartas al caer sobre la mesa. Llamaba varias veces a mi madre, para que viniera a mi dormitorio a oscuras; con cada llamada el miedo iba en aumento. Desesperado, entonces, llamaba a mi padre, pero nadie venía a ver qué quería, y al final me quedaba dormido. Hasta los once años no quería perder de vista a mis padres cuando estábamos a más de quince kilómetros de casa; tenía miedo de que me abandonaran."

En cierto momento de su desarrollo, los niños pequeños hacen algo muy notable; pese a su enorme dependencia, comienzan a caminar alejándose de sus madres, a afirmar su independencia y autonomía; en psicología infantil esto se llama *fase de separación.*
Uno de los ingredientes más importantes que ayudan al niño a encontrar el valor para separarse de su madre es la presencia de la figura paterna (no siempre el padre biológico,

aunque suele serlo, es la persona que pone disciplina, estructura y autoridad en la familia). Si la figura paterna está presente de modo firme y constante, ofrece la orientación y el apoyo para que el niño se esfuerce por independizarse; le enseña los usos del mundo, lo que es seguro y lo que no lo es, y refleja la orientación y apoyo esenciales interiores del niño. Claro que para la mayoría de nosotros, este proceso ha sido menos que perfecto, con la consecuencia de nuestras inseguridades de adultos. Pero si bien todos experimentamos esto hasta cierto punto, los Seis lo tienen particularmente presente.

Además, si el niño Seis percibe que el apoyo de su padre a su independencia es insuficiente, podría sentirse en peligro de verse avasallado por su madre y por todo lo que ella representa para él. Esto hace que se intensifique la necesidad de mantenerse en guardia, y le produce una fuerte ambivalencia y ansiedad respecto a la confianza, el cariño y la intimidad. Así, anhelan la aprobación y la intimidad, pero sienten la necesidad de defenderse de ellas al mismo tiempo. Desean ser apoyados pero no avasallados.

Joseph, periodista cuarentón, ha explorado algunos de estos problemas en terapia:

> "Tuve una madre muy poderosa, controladora y algo deslumbrante. Era capaz de retirar su amor en un instante, furiosa, y muchas veces de modo inexplicable. Era un amor muy condicional, que dependía sobre todo de una lealtad absoluta a sus valores, creencias y juicios, por variables y equivocados que fueran. Yo solía pensar que mi papel era enfrentarme a ella, luchar por mi supervivencia. El problema era que mi método era negativo: me resistía a ella y sobrevivía, pero nunca estaba seguro de haber triunfado. Nunca iba a ser posible ganar la aprobación de los demás (sobre todo de mi madre) y al mismo tiempo mantener mi independencia y desarrollar mi sentido de identidad."

Para resolver ese dilema, los Seis tratan de formar una alianza con la figura paterna. Pero normalmente eso lleva a la ambivalencia; la figura paterna/autoridad parece o bien demasiado estricta y controladora o demasiado indiferente y no apoyadora. Muchos Seis acaban llegando a un acuerdo m cómodo: ofrecen obediencia externa pero conservan la independencia mediante rebelión y escepticismo interior, además de actos grandes y pequeños de pasividad-agresividad.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL SEIS CON ALA CINCO: EL DEFENSOR

Ejemplo

Rober Kennedy, Malcom X, Tom Clancy, Bruce Springsteen, Michelle Pfeiffer, Diane Keacon, Gloria Steinem, Candice Bergen, Mel Gibson, Janet Reno, Richard Nixon.

Sano. Las personas de este subtipo suelen sobresalir en diversas clases de conocimientos técnicos, lo cual las convierte en expertas en solucionar problemas, en excelentes analistas, comentaristas sociales, profesores y editorialistas. Se sienten atraídas por los sistemas de conocimiento en que están bien establecidos las reglas y los parámetros, por ejemplo las matemáticas, las leyes y las ciencias. Suelen tener mayor capacidad de concentración que las personas del otro subtipo, aunque tengan menos intereses. Las causas políticas y el servicio a la comunidad son campos de interés, y suelen servir de portavoces o defensores de los grupos o personas marginados o no privilegiados.

Medio. Estos Seis son más independientes y serios que los del otro subtipo, y menos propensos a acudir a los demás en busca de consejo o aliento;

suelen ser solitarios. Encuentran seguridad en sistemas y credos, aunque se mantienen

escépticos. Tienden a considerar peligroso el mundo, lo cual los lleva a posturas guerrilleras o reaccionarias. La reserva o furtividad puede generar recelos, y suelen considerarse rebeldes y antiautoritarias, aunque, paradójicamente, se sienten atraídos por sistemas, alianzas y creencias que contienen claros elementos autoritarios. Son reactivos y agresivos, y tienden a denunciar o a creerse víctimas de amenazas a su seguridad.

EL SEIS CON ALA SIETE: EL AMIGÓTE

Ejemplos
Princesa Diana, Tom Hanks, Meg Ryan, Julia Roberts, Jay Leño, Ellen DeGeneres, Gilda Radner, Katie Couric, Jack Lemmon, Rush Limbaugh, «George Costanza».

Sano. Simpáticas y divertidas, las personas de este subtipo son menos serias que las del otro subtipo; tienden a evitar los temas «espesos» y limitan su atención a sus necesidades de seguridad (impuestos, facturas, política laboral y cosas así). Pero son serias en sus compromisos y se sacrifican por procurar la seguridad y el bienestar de su familia y amigos. También les gusta estar en buena compañía, hacer bromas y cuidar sus contactos con los demás. Combinan cualidades relaciónales con energía, humor y entusiasmo por la experiencia. También suelen ser modestos y transformar sus miedos en ocasiones para hacer bromas y crear lazos de amistad.
Medio. A estas personas les gusta agradar y ser aceptadas, pero también son reacias a hablar de sí mismas o de sus problemas. Aunque son sociables también muestran inseguridad y necesitan que sus seres queridos los alienten y aconsejen antes de tomar decisiones importantes. Tienden a aplazar las decisiones y les cuesta iniciar proyectos por su cuenta. Suelen buscar diversiones y distracciones para calmar la ansiedad, entre ellas el deporte, ir de compras y «pasar el rato» charlando. Es posible que coman o beban en exceso o abusen de sustancias nocivas. No tienen especial interés en la política, pero sí pueden ser dogmáticas y expresar claramente sus gustos y aversiones. La ansiedad por sus fracasos personales o en sus relaciones importantes puede ser causa de depresión.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL SEIS

Responsabilidad. En la franja media, los Seis autoconservadores intentan calmar sus ansiedades por la supervivencia trabajando mucho para crearse seguridad mediante la responsabilidad mutua. Ofrecen servicio y compromiso con la esperanza de recibir lo mismo de los demás. Aunque buscan relaciones seguras, tienden a ser lentos en hacer amigos: observan a las personas por un tiempo para comprobar si son dignas de confianza y están verdaderamente «de su parte». Son más hogareños que las otras variantes y suelen ocuparse de mantener la estabilidad en su vida familiar. Con frecuencia se ocupan de las necesidades de seguridad de la casa: facturas, impuestos, seguros, etcétera.
No disimulan fácilmente la ansiedad y la necesidad. En realidad, podrían aprovecharlas para conseguir aliados, alguien que les apoye; su vulnerabilidad podría inducir a otros a ayudarlos. Tienden a inquietarse por nimiedades, lo que los lleva a imaginar catástrofes y las peores situaciones («¿Nos hemos retrasado cinco días en pagar el alquiler? Seguro que nos van a echar de aquí»). Por lo general, son frugales y se preocupan muchísimo por los asuntos económicos. Es normal que haya conflicto a causa de dinero o bienes.
En la franja insana, los Seis autoconservadores son muy empalagosos, dependientes y asustadizos. Continúan en situaciones de gran desgaste (malos matrimonios o relaciones,

trabajos demasiado estresantes), porque les aterra quedarse solos y sin apoyo. Se aferran a las relaciones con tal ansiedad que acaban alejando justamente a las personas con quienes desean vincularse. La paranoia podría también causarles una mayor agresividad: exageran los peligros y atacan a sus «enemigos» para que no haya posibilidades de amenazas. Lo irónico es que esto suele acabar destruyendo sus sistemas de seguridad.

		Expresión clavé	
SANO	Nivel 1	*Independiente, valiente*	Ya liberados, abandonan la creencia de que necesitan apoyarse en alguien o algo exterior: descubren su orientación interior. Paradójicamente, también realizan su deseo básico, encontrar seguridad y apoyo, sobre todo en su orientación interior. Entonces de veras se sienten seguros de sí mismos, conectados, serenos, y son valientes.
	Nivel 2	*Simpático, fiable*	Centran la atención en el entorno para encontrar apoyo y estar alertas a los peligros. Son amigables, dignos de confianza y simpáticos, y buscan conexión y estabilidad en su mundo. Imagen propia: «Soy sólido, atento y fiable».
	Nivel 3	*Comprometido, cooperador*	Refuerzan su imagen trabajando responsablemente en crear y sostener sistemas de beneficio mutuo. Forman alianzas, aportando economía, trabajo arduo y atención a los detalles. Son disciplinados y prácticos, y suelen prever los problemas posibles.
	Nivel 4	*Obediente, lea*	Comienzan a creer que van a perder su independencia, pero también se creen más necesitados de apoyo. Se entregan a las personas y organizaciones que suponen los van a ayudar, pero eso les molesta. Buscan seguridad y guía en protocolos, reglas, autoridades y filosofías.
MEDIO	Nivel 5	*Ambivalente, defensivo*	Les preocupa no ser capaces de satisfacer las contradictorias exigencias de sus diversos compromisos, por lo cual intentan resistirse a que se les impongan más obligaciones, sin enemistarse con las personas que los apoyan. Son nerviosos, pesimistas y desconfiados, lo que los hace más cautelosos, impulsivos e indecisos.
	Nivel 6	*Autoritario, acusador*	Temen perder el apoyo de sus aliados y se sienten muy inseguros de sí mismos, de modo que buscan las causas de su ansiedad. Son amargados, escépticos y reactivos, y piensan que se aprovechan de su buena fe. Culpan a los demás y se meten en luchas de poder.
	Nivel 7	*Asustadizo, no fiable*	Temen perjudicar su seguridad con sus actos, y eso podría .ser cierto. Su comportamiento reactivo seguramente les ha causado crisis en la vida, por lo cual desconfían cada vez más de sí mismos. Se asustan, se deprimen y se sienten impotentes, y entonces buscan algo que tos salve de su situación.
INSANO	Nivel 8	*Paranoide, agresivo*	Son tales su inseguridad *y* la desesperación que comienzan a creer que les van a destruir la poca seguridad que les queda. Albergan temores paranoides e ideas engañosas sobre el mundo. Despotrican acerca de sus miedos obsesivos y es posible que ataquen a enemigos reales o imaginarios.
	Nivel 9	*Se autodegrada, destruye*	Comprender que han cometido actos por los que podrían ser castigados es demasiado para los Seis insanos. El sentimiento de culpa y el odio a sí mismos los induce a castigarse, a buscar la desgracia v a destruir todo lo que han logrado. No son poco comunes los intentos de suicidio con el fin de que los rescaten.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL SEIS

Generar apoyo. En la franja media, los Seis sociales sobrellevan la ansiedad A buscando seguridad y respaldo en amigos y aliados. Proyectan amistad e intentan crear lazos desarmando a los demás con su simpatía y humor. Suelen burlarse de sí mismos a la vez que ofrecen apoyo y afecto a otros y a veces se los podría confundir con el tipo Dos; son los más interesados en encajar. Son bastante idealistas y les gusta sentirse parte de algo más grande que ellos, una causa, una empresa, un movimiento o un grupo («En la cantidad está la seguridad»), y están dispuestos a hacer sacrificios importantes para asegurar esa afiliación.
A veces también se parecen a los Uno en su adhesión a protocolos y formas. Buscan seguridad mediante compromisos, obligaciones, acuerdos, contratos, un seguro de que nadie se aprovechará de su arduo trabajo. Cuando se sienten más inseguros buscan espacios en los que personas de igual mentalidad o problemas se ayudan mutuamente (grupos de doce pasos).
Aunque son capaces de trabajar muchísimo por los demás o por su grupo, suelen tener dificultad para trabajar por su éxito o desarrollo personal. La ansiedad podría llevarlos a buscar un consenso antes de actuar o tomar decisiones; también puede llevarlos a imaginar las posibles reacciones de los demás. Pero esa irresolución les molesta y les produce sentimientos ambivalentes respecto a la dependencia de aliados o autoridades. Temen perder el apoyo del grupo o la autoridad, y eso los irrita. Cuando se sienten frustrados y tienen en ocasiones problemas de pasividad-agresividad con autoridades y amigos. Cuando están estresados, es fácil que se sientan presionados, explotados o subvalorados; en esas ocasiones tienden a ser negativos y pesimistas.
En la franja insana, los Seis sociales tienden a sentirse atraídos por creencias, causas y grupos fanáticos; podrían desarrollar la mentalidad «nosotros contra el mundo», pues se sienten asediados por un entorno hostil (algo parecido a un Ocho insano). Es posible que se adhieran ciegamente a sus creencias (aun cuando otros las pongan en duda) y que adopten una actitud servil ante una determinada autoridad al mismo tiempo que se muestran muy paranoides respecto a las autoridades que no están en línea con su credo.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL SEIS

Símbolos de poder y conexión. En la franja media, los Seis sexuales desarrollan fuerza física, poder y/o atractivo físico para sentirse seguros. Los más agresivos recurren a la fuerza y a despliegues de dureza, más o menos a semejanza del tipo Ocho («No te metas conmigo»), mientras los más fóbicos recurren a su sexualidad y a la coquetería para desarmar a los demás y atraerse apoyo, de un modo que los asemeja al tipo Cuatro. Disimulan sus inseguridades bajo una máscara de firmeza y desafío a la autoridad, o por medio del coqueteo y la seducción.
Cuidan muchísimo de sus atributos físicos, pasan bastante tiempo en gimnasios, por ejemplo, aunque no por motivos de salud, sino para aumentar su fuerza y su atractivo. Desean atraerse una pareja poderosa y capaz, de modo que suelen poner a prueba al otro, tanto para ver su disposición hacia ellos como para darse tiempo para evaluar su carácter y su fortaleza.
Son más abiertamente desafiantes de la autoridad que las demás variantes instintivas del tipo Seis, sobre todo cuando están nerviosos; también son los que más dudan de los demás y de sí mismos. Cuando sus inseguridades quedan al descubierto o algún contacto con otros está en peligro, tienen explosivas reacciones emocionales. Cuando sienten ansiedad, se defienden poniéndose en contra de las personas que los apoyan, en lugar de ocuparse de la verdadera causa de sus ansiedades. Suelen tratar de sabotear a otros o arruinarles la reputación de diversas maneras, especialmente propagando rumores.
En la franja insana, los Seis sexuales tienden a ser depresivos y volubles, sobre todo si

piensan que han estropeado una relación íntima con su reactividad. El comportamiento impulsivo y autodestructivo alterna con repartos de golpes a diestra y siniestra. Tal vez aparezcan episodios de paranoia, aunque por lo general con un claro matiz obsesivo, puesto que está dirigida a determinados enemigos personales.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS SEIS

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Seis experimentarán en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto», y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente 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 SEIS:

BÚSQUEDA DE ALGO SEGURO (GUÍA O APOYO EXTERIORES)
«;En qué puedo confiar?»

Los Seis de la franja media suelen preocuparse por el futuro. Dado que tienen serias dudas sobre ellos mismos y el mundo, comienzan a buscar «algo seguro» que les garantice la seguridad, cualquier cosa, desde un matrimonio, un trabajo, un sistema de creencias, un grupo de amigos hasta un libro de autoayuda. Muchos tienen más que una cosa segura, por si acaso. Son partidarios de ahorrar para épocas de vacas flacas, además de invertir en el futuro y ser leal a una empresa para asegurarse la pensión.
Dicho en palabras sencillas, los Seis *buscan seguridad y garantías,* e intentan proteger sus apuestas o inversiones. Piensan que la vida está plagada de peligros e incertidumbres, por lo cual hay que abordarla con cautela y expectativas moderadas. Claro que tienen deseos y sueños, pero temen que actuar según ellos socavaría su seguridad («Me encantaría ser actor, pero uno necesita algo de qué echar mano»). Les interesa más establecer y mantener sus redes de seguridad que trabajar por sus objetivos y aspiraciones verdaderos.
Optan cada vez más por apuestas seguras, procedimientos fiables y métodos contrastados para resolver sus problemas. Hacer las cosas como se han hecho antes les da una sensación de peso y solidez. Teniendo detrás a otras personas o la tradición, creen que disfrutan del respaldo que necesitan para avanzar. Por ejemplo, en general, un Seis dudaría en aceptar un trabajo en una empresa que no tuviera un historial sólido, o una que pareciera prometedora pero arriesgada. Prefieren un empleador que dé la impresión de tener un poder de permanencia avalada por el tiempo. Lo irónico, sin embargo, es que cuando se sienten inseguros respecto a su situación, actúan impulsivamente tan sólo para poner fin a sus ansiedades. A veces eso da resultado, y a veces les socava la seguridad.
Recuerda algunas ocasiones en que actuaste en contra del sentido común y te arriesgaste. No nos referimos a actos impulsivos, sino a las ocasiones en que realmente decidiste esforzarte. ¿Cuál fue el resultado? ¿Cómo te sentiste? ¿Hay aspectos de tu vida actual en los que sabes que te resistes a tus verdaderos deseos por miedo o por dudar de ti? ¿Qué podrías hacer de un modo diferente?

ATREVERSE A SEGUIR LOS DICTADOS DEL CORAZÓN

Los Seis tienden a pecar por exceso de cautela, y desaprovechan así muchas posibilidades de desarrollo y realización. En tu diario de trabajo interior escribe sobre cualquiera de las ocasiones en que dejaste pasar por tu lado importantes oportunidades de crecimiento y reto. ¿Por qué las dejaste pasar? ¿Serían distintas las cosas si hubieras creído en tus capacidades?

EL PAPEL SOCIAL: EL INCONDICIONAL
«Puedes fiarte de mí.»

Los Seis de la franja media desean reforzar el sistema en que se apoyan, fortalecer sus alianzas y/o su posición con las autoridades. Con ese fin, invierten la mayor parte de su tiempo y sus energías en los compromisos que han contraído, con la esperanza de que su sacrificio les compense en mayor seguridad y apoyo mutuo. De modo similar, se entregan a determinadas creencias, sean políticas, filosóficas o espirituales, a modo de defensa de su creciente ansiedad o incertidumbre.
Se ofrecen incansablemente para ser «el responsable». Dedican largas horas a trabajar para que la relación, el trabajo o la creencia a que están entregados continúe prosperando y apoyándolos. Es inevitable que esto les plantee dudas: ¿Se estarán aprovechando de ellos? ¿Los querrán sólo por su trabajo y fiabilidad? Y así, irónicamente, representar su papel social les crea *inseguridad,*.
Les gustaría tener la garantía de que si hacen todo lo que deben hacer, Dios (la empresa o su familia) va a cuidar de ellos. Creen que si en unión con sus aliados dirigen bien el entorno, se evitarán o controlarán todos los acontecimientos imprevisibles y posiblemente peligrosos. Pero las naciones se elevan y caen, e incluso las empresas más grandes se acaban o tienen ciclos de crecimiento y recesión. Nada pueden hacer en el mundo externo para sentirse seguros si están inseguros por dentro.

¿QUÉ TE APOYA?

Examina los sistemas de «seguridad social» que has creado en tu vida. ¿De veras te han hecho sentir más seguro? ¿Qué harías sin uno de ellos? Aparte de esas inversiones de tiempo y energía, piensa en todas las diferentes formas en que se sustenta a diario tu vida. (Sugerencia: ¿Criaste o cultivaste, procesaste y envasaste los alimentos que comiste hoy?)

MIEDO, ANSIEDAD Y DUDAS
«Siento ansiedad y busco motivos que la expliquen.

Aunque no es uno de los «pecados capitales» clásicos, el *miedo* se ha asignado como la pasión (o deformación emocional subyacente) del tipo Seis, puesto que gran parte de su comportamiento está motivado por la inseguridad y la reacción al miedo. Ese miedo se manifiesta en preocupación por la seguridad y los problemas futuros, pero también en las constantes dudas sobre sí mismos y en las ansiedades respecto a los demás; si bien en la superficie parecen muy amistosos y orientados a las personas, suelen albergar profundos temores de ser abandonados, rechazados o heridos. Creen que cometerán algún error que estropeará sus relaciones y los demás se volverán contra ellos inesperadamente. Así, gran parte de su actitud amistosa proviene del deseo de «cotejar» las cosas con los demás para estar seguros de que todo continúa bien.
A diferencia de los tipos que reprimen su miedos y ansiedades (o al menos se apartan de ellos), los Seis dan la impresión de ser siempre conscientes de ellos. A veces los temores les producen energía, pero con mayor frecuencia los confunden, desconciertan y ponen nerviosos. Sin embargo, es posible que por fuera no parezcan nerviosos porque la mayor parte de la ansiedad va por dentro.
Mirando a Laura, abogada serena y próspera, uno no se imaginaría los terrores que pasan por su mente:

> "Me inquieto por todo tipo de cosas, por ejemplo que haya goteras en el techo, que los neumáticos del coche se desinflen repentinamente, en fin, la mayoría de estas cosas ocurren rara vez y muchas son totalmente imposibles. El miedo es algo con lo que

vivo día a día, minuto a minuto. El miedo se manifiesta en nerviosismo, ansiedad y preocupación, aunque rara vez es simplemente miedo o terror. Yo diría que la agitación, la ansiedad y la expectación se mezclan en una sola sensación. Creo que por lo general soy una persona positiva, pero el miedo y el pesimismo asoman sus feas cabezas y son capaces de hundirme."

Los Seis aprenden a arreglárselas con el miedo o bien reaccionando con él o en contra de él. Algunos se expresan con más agresividad mientras otros son más tímidos. Esto no quiere decir que haya dos clases de Seis, sino que algunos se expresan de un modo antifóbico con más frecuencia que otros y que tal vez gran parte de eso proviene de mensajes del superyó aprendidos en la infancia. A algunos Seis se les enseñó que debían ser resistentes, y descubrieron que eran capaces de protegerse siendo agresivos hasta cierto punto; otros aprendieron a evitar los problemas y a ofrecer la otra mejilla.
Ciertamente, en la mayoría de los Seis coexisten estas dos tendencias, alternándose en el predominio, como Connie sabe muy bien:

"Me siento como un conejo asustado que no sabe qué camino tomar; necesito reunir valor para moverme. Por otra parte, cuando hay una crisis funciono muy bien; no siento miedo. Cuando atacan a mis seres queridos, ¡cuidado!, me pongo en piloto automático y corro a defender y rescatar a cualquiera que me necesite. Pero me aterra tener que tomar la iniciativa o responsabilizarme de otras personas en situaciones en que debo pensar y conservar la cabeza."

EXPLORACIÓN DE LA ANSIEDAD

En tu diario de trabajo interior trata de hacer una lista de diez o más ocasiones o aspectos en los que surge habitualmente en ti el miedo, la ansiedad o la duda.
¿Logras identificar ocasiones, personas, lugares u otros desencadenantes que generen en ti más ansiedad y nerviosismo? Si bien en esos estados hay un claro componente negativo, ¿podrías discernir alguna compensación que tal vez buscas también sin darte cuenta, por ejemplo inspirar compasión o deseo de protegerte? ¿Cómo te quejas o manifiestas tu desagrado o tu malestar? ¿Cómo sería no comportarte así? ¿Qué crees que ganarías? ¿Qué perderías?

BÚSQUEDA DE APOYO PARA LOGRAR LA INDEPENDENCIA

«*Una mano lava la otra.*»

Los Seis desean sentirse apoyados, no «engullidos» por los demás; se sienten incómodos cuando alguien comienza a abrumarlos con demasiada atención o intimidad; les gusta guardar las distancias, pero sabiendo que pueden contar con los demás.
Al mismo tiempo, paradójicamente, *corren el riesgo de depender de alguien para ser independientes*. Sería como la chica que, desesperada por marcharse de un hogar en que se siente oprimida, se casa con un hombre controlador y posesivo. La ansiedad suele hacer que se precipiten hacia una aparente solución, como el ejecutivo que deja su trabajo para iniciar una empresa propia, y luego se siente aún más oprimido por los inversores exigentes o por las regulaciones gubernamentales con que debe cumplir.
Lo irónico es que cuanto más inseguros se sienten, más dependen del apoyo externo y más pierden su independencia. Si su confianza en sí mismos está gravemente disminuida, la dependencia de una persona o credo puede hacerse tan acentuada y amplia que creen que no podrían vivir sin ella. En algunas personas se desarrolla una «mentalidad de asedio», la sensación de que los demás se proponen explotarlas; esta sospecha puede llevarlas al aislamiento social.

RECUPERARSE DE LA «AMNESIA DEL ÉXITO»

Eres mucho más capaz de lo que crees; todos necesitamos ayuda y apoyo de tanto en tanto, pero a veces subvaloramos el apoyo o la ayuda que prestamos a otros. Dedica un momento a hacer una lista de cómo has apoyado a personas importantes de tu vida. Después haz una lista de cómo te has apoyado a ti mismo; no olvides anotar en ella las consecuciones importantes que han hecho que te sintieras a gusto contigo mismo. ¿Qué lista es más larga? ¿Cómo te sientes respecto a cada una de ellas?

BÚSQUEDA DE RESPUESTAS

> *No es nada fácil tomar conciencia. Mi vida era mucho más fácil antes de conocer el sentido más profundo de la opción, la capacidad de elección que acompaña al hecho de asumir responsabilidades. Renunciar a la responsabilidad dejándola en manos de una fuente externa puede parecer mucho más fácil, al menos de momento. Pero una vez que se comprende mejor, no es posible continuar engañándose mucho tiempo.*
>
> CAROLINE MYSS

Dado que creen que no pueden fiarse de su orientación interior, los Seis suelen buscar respuestas en ideas y percepciones que han sido propuestas por otros; pero no se adhieren a ellas así como así; las analizan y las ponen a prueba y es posible que al final las reemplacen por otras. Los Seis más inseguros tienden simplemente a aceptar las ideas de otros, pero incluso en ese caso también se resisten a ellas y las ponen en tela de juicio agresivamente. En todo caso, su reacción natural es primero buscar fuera algo en qué creer y, si eso ralla, reaccionar en contra y buscar otra cosa. La duda, el interrogante, la creencia, la búsqueda, el escepticismo y la resistencia siempre forman parte de la escena.

En general, tienden a desconfiar de la autoridad mientras no estén seguros de que la autoridad es benévola y «sabe de qué habla». Pero cuando creen haber encontrado una «buena» autoridad, se identifican mucho con ella e interiorizan sus valores y enseñanzas (si caen bien al jefe, eso hace que se sientan fabulosamente bien; si descubren un nuevo mentor que les parece sabio y amable, se sienten eufóricos; si encuentran un sistema o un líder político que les parece digno de confianza, se comprometen con él con inmenso fervor). Pero nunca están convencidos del todo: albergan persistentes dudas, y para acallarlas expresan sus opiniones con más energía.

Suelen tratar de resolver el problema de encontrar la respuesta «correcta» adhiriéndose a muchas autoridades y sistemas. Podrían afiliarse a un credo religioso, tener fuertes convicciones políticas, escuchar las opiniones de sus cónyuges, los comentarios del entrenador de gimnasia o de deporte y leer libros de autoayuda para encontrar más información y consejos. Si esos diversos mensajes y enseñanzas se contradicen, vuelven al punto de partida, tratando de tomar una decisión.

Así pues, los Seis son cautos y escépticos en la aceptación o adhesión a nuevas creencias o relaciones. Esto se debe a que comprenden la intensidad de su compromiso cuando lo hacen, y desean evitar equivocarse. Si tuvieran algún motivo para sospechar que su autoridad es injusta o imprudente, las dudas se convertirían rápidamente en rebelión o rechazo. Por supuesto, ningún sistema de creencias o. relación dan siempre la orientación y el apoyo perfectos. Mientras no comprendan esto, los Seis repetirán una y otra vez su baile de confianza y duda.

EXAMEN DE LOS FUNDAMENTOS DE LAS CREENCIAS

En tu diario de trabajo interior trata de hacer una lista de diez o más ocasiones o aspectos en

los que surge habitualmente en t¡ el miedo, la ansiedad o la duda. ¿Cuáles son los cimientos de tu sistema de creencias? ¿Se basan en tus experiencias o en la autoridad de amigos de confianza, mentores, libros o enseñanzas? ¿Cómo disciernes la verdad o la falsedad de una creencia?

BÚSQUEDA DE ESTRUCTURA Y DIRECTRICES

A los Seis les desagrada tener demasiadas opciones; se sienten más seguros en situaciones en que los procedimientos, las directrices y las normas están bien definidos, por ejemplo las profesiones de leyes, contabilidad o académicas. Sin embargo, cuando lo que se les exige está claro pueden ser muy eficientes en la *creación* de estructura y organización; suelen trabajar de jefes de grupos o empresas que se rigen por consenso. Pero dada su desconfianza de la autoridad, no todos los Seis se sienten a gusto en organizaciones.

Los Seis encuentran mucha flexibilidad y creatividad dentro de la seguridad de límites conocidos; para ellos no es más restrictivo seguir las reglas de una organización que jugar al tenis con la red puesta o leer un libro comenzando por el principio. Por lo que a ellos respecta, las cosas tienen un orden natural, y normalmente están conformes en trabajar dentro de él, siempre que también tengan la opción de ajustarse a él o no (es posible que nunca tomen esa opción, pero de todos modos desean saber que la tienen). Incluso a artistas, escritores, terapeutas y otras personas creativas de tipo Seis les gusta trabajar con formas establecidas *(blues, country,* sonatas, verso *haiku)* y encuentran libertad dentro de esas estructuras.

Se sienten más seguros cuando tienen cierta idea de lo que pueden esperar, de modo que les disgustan los cambios repentinos. Tener una cierta capacidad fiable de prever calma sus ansiosas mentes.

Annabelle, terapeuta, observa:

> "Soy un ser de hábitos y rutinas; cada vez que creo un hábito deliberadamente, tengo una cosa menos en qué pensar. Si no, gastaría muchísima más energía pensando. Detesto los cambios; tengo una reacción automática negativa a los cambios. Cambio significa que el futuro va a ser diferente. Lo bueno es que me adapto tan pronto el futuro vuelve a ser previsible, o tan pronto pongo en su lugar mis sistemas o explicaciones. Por ejemplo, siempre voy a la misma gasolinera; si no tuviera el hábito de ir a ese mismo sitio, estaría dando vueltas y más vueltas en mi cabeza para decidir en qué momento y en qué lugar detenerme."

CONFIAR EN EL CONOCIMIENTO INTERIOR

Observa las ocasiones en que tú u otra persona plantea una pregunta sobre qué hacer en una determinada situación. Por ejemplo, podría ser una pregunta sobre cómo enfocar un problema en el trabajo, o alguien que acude a ti en busca de consejo sobre su matrimonio. Observa cómo enfocas el problema. ¿Te atienes a los precedentes? («La norma de la empresa en estos casos es...» o «La doctrina espiritual que sigo dice...».) ¿O recurres a tu inteligencia, sobre todo a la inteligencia de tu corazón y tus instintos?

EXCESO DE COMPROMISOS Y «ESTAR EN TODAS PARTES»

«Mal si lo hago, mal si no lo hago.»

Los Seis tratan de cumplir sus compromisos con todas las personas y en todas las situaciones, pero inevitablemente les resulta imposible satisfacer a todo el mundo. Entonces se vuelven como el niñito holandés que trataba de cubrir todos los agujeros del dique con los dedos para impedir una inundación. Se exceden en sus compromisos y suelen sentir que abusan de ellos.

Por ejemplo, un Seis que está en su oficina recibe una llamada de su mujer, que le comunica

que ha reservado mesa en un buen restaurante para la noche del viernes, ellos dos solos; como desea reforzar la seguridad que le aporta su matrimonio, él acepta y piensa con ilusión en la agradable velada que van a pasar. Al cabo de un rato entra su jefe, que sabe que es un empleado digno de confianza y trabajador, y le pregunta si se puede quedar hasta tarde la noche del viernes para acabar un trabajo que han de entregar el lunes por la mañana. Como no quiere decepcionar a su jefe, o tener problemas con él, el Seis acepta quedarse hasta tarde y, preocupado, comienza a pensar cómo se lo dirá a su mujer. Más tarde llama su mejor amigo para recordarle que el viernes por la noche tienen una partida de cartas, acordada la semana anterior. Y así se encuentra en un aprieto; por querer estar en todas partes, se ha comprometido con tres personas, y no puede evitar decepcionar a dos.
Lo invade el miedo de que se enfaden con él, aunque tal vez no considere la posibilidad de que no sea así, ni lo compruebe. No importa, su ansiedad dará lugar a terribles proyecciones, imaginándose quejas y diatribas. Se siente presionado («Mal si lo haces, mal si no lo haces»). Le irrita que esperen tanto de él; es imposible hacer todo lo que desean.

CONTENTAR A TODO EL MUNDO

Examina en qué aspectos de tu vida has tendido a comprometerte en exceso. ¿Cuál era tu motivación? ¿Qué te impedía decir no cuando estabas sobrecargado de trabajo o compromisos? ¿Cuáles han sido las consecuencias para ti? ¿Para los demás?

EL COMITÉ INTERIOR

Mientras los Uno tienen un poderoso crítico interior en la cabeza, los Seis tienen un *comité interior*. En cada situación suelen consultar con los miembros de ese comité, imaginándose qué van a responder («No sé si debería aceptar este trabajo. ¿Qué diría Julio? Seguro que diría que sí, pero mi padre lo desaprobaría. Por otro lado, ese libro de autoayuda decía...»). Así, cuando tienen que tomar una decisión se sienten atrapados entre diversas voces interiores que discuten diferentes posiciones y responsabilidades. A veces gana i voz más fuerte y otras hay empate y postergación. Es posible que los Seis no lleguen a ninguna conclusión o decisión final porque no pueden parar di conjeturar y corregir la opinión anterior.
En consecuencia, suelen sentirse indecisos; aunque tengan convicciones firmes, no están seguros de saber el mejor camino a seguir. Cada opción genera deliberaciones de su comité interior, lo cual suele llevarlos a dar vueltas en círculos. Por otra parte, en asuntos muy importantes (por ejemplo, don de vivir o a qué religión adherirse), suelen tener opiniones firmes y podrían ser casi inflexibles, porque alguna vez en el pasado ya han resuelto sus dudas y han llegado a una conclusión a la que se aforran tenazmente. En cambio en las opciones sobre cosas menos importantes tienden a oscilar, cambiando una y otra vez las decisiones («¿Me serviré una hamburguesa o un bocadillo de queso?»). La interminable conversación interior perturba el silencio de la mente e impide que llegue la orientación interior de la esencia. Necesitan despedir a ese comité interior.

DESPEDIR AL COMITÉ INTERIOR

¿Conoces a tu comité interior? ¿Quiénes lo forman? Cuando has tratado de imaginar las respuestas de tus aliados y autoridades, ¿han sido sus respuestas reales las mismas que tú imaginabas?

VIGILANCIA, DESCONFIANZA Y CATASTROFISMO

«¿Qué traman?»

Dado que se sienten sin apoyo, los Seis desarrollan una extraordinaria sensibilidad a las

señales de peligro. Esta es mayor aún si se criaron en un ambiente inestable o inseguro, o si sufrieron algún tipo de trauma. Si bien este tipo de percepción es una ventaja y puede salvar la vida a una persona, muchos Seis continúan superalertas y supervigilantes incluso cuando no ha) ningún peligro. Nunca pueden relajarse, nunca se sienten a salvo. Mueven los ojos nerviosos, escudriñando su entorno en busca de amenazas o posibles problemas. (Muchos han dicho que se fijan dónde está la salida en cualquier habitación o sala que estén y qué hay entre ellos y la salida.) Esta relación con el mundo es muy estresante y con el tiempo podría incluso cambiar la química cerebral. Además, comienza a influir en la imaginación, lo cual produce una *constante expectación de contratiempo o peligro.* Joseph conoce muy bien ese estado:

> "Ser un Seis es algo así como pensar que el cielo está siempre a punto de desplomarse. Mi visión del mundo está coloreada por una constante sensación de que algo va a ir mal. Desde que me despierto por la mañana me sorprendo escudriñando mi entorno, interior y exteriormente, por si hay algún problema... La vida me parece un accidente a punto de ocurrir. Incluso en los mejores momentos, la única pregunta es en qué momento se va a caer el otro zapato."

Los Seis de la franja media también podrían resultar muy pesimistas y amargados; es posible que tengan muy poca autoestima y sufran de «amnesia» respecto a sus logros y éxitos del pasado; es como si en su pasado no hubiera nada capaz de convencerlos de que podrán arreglárselas bien con sus problemas actuales, y ven problemas en todas partes.
Annabelle explica claramente la tensión que crea esto:

> "Cuando voy de pasajera en un coche observo los coches que van delante; veo la posibilidad de que ocurra algo malo y me imagino el desastre; se me acelera el pulso, me late fuerte el corazón, se me agita la respiración y la imaginación se me descontrola, ¡no hay forma de escapar! No ocurre nada. Entonces paso a la siguiente posibilidad. Crear desastres en mi mente es algo automático; puedo estar horas haciéndolo, hasta que de repente me doy cuenta y me obligo a parar, pero muy pronto vuelvo a estar sumida en lo mismo."

Se imaginan que cualquier ínfimo contratiempo significará su ruina. Hacen una montaña de un grano de arena y lo más seguro es que se les ocurran todo tipo de razones de por qué un proyecto o una empresa no va a ir bien. Como es natural, esto afecta sus actitudes hacia el trabajo, pero también sus relaciones personales; un malentendido de poca importancia o una diferencia de opinión pueden hacer creer a la persona que la abandonarán de inmediato, o que sus amigos o las personas que la apoyan se han vuelto contra ella. Si no se controla, esta tendencia puede estropear relaciones importantes o desencadenar reacciones paranoides a lo que perciben como injusticias.

SUPERAR EL PESIMISMO

Aprende a discernir entre los peligros reales y los potenciales. ¿Con qué frecuencia esperas malos resultados? ¿Te cuesta creer que las cosas van a salir bien? ¿Decides pensar en problemas o es un reflejo automático? Si bien tiene cierta utilidad adelantarse a los problemas futuros, con más frecuencia te distraes de atender la realidad del momento presente, el único en que encontrarás la estabilidad y la orientación para pasar al momento siguiente.

CULPAR Y SENTIRSE VÍCTIMA

«¡Estoy hasta la coronilla de esto! No estoy dispuesto a seguir tolerándolo.»

En la medida en que se sienten incapaces de hacer algo constructivo, los Seis expresan sus

ansiedades quejándose y echando la culpa a otros. Esta propensión es mayor si temen ser reprendidos o castigados de alguna forma por un. figura de autoridad a causa de sus deficiencias.
La costumbre de culpar bien podría comenzar con esta frecuente escena: cuando llega el padre a casa ve una chuchería rota y pregunta: «¿Quién ha roto esto?», y el niño Seis culpable responde: «¡Ha sido Debbie! ¿Y sabes qué más? Ha desordenado la habitación y ha dicho una palabrota».
En la vida adulta, es más frecuente que los Seis desahoguen sus ansiedades expresando a otros sus quejas de las personas con las que se sienten frustrados. Para muchos, la hora de la comida en casa es el momento favorito para desahogarse de sus decepciones en el trabajo o de la incompetencia de alguien. Lo mismo ocurre alrededor de la cafetera automática de la oficina en bares a la salida del trabajo. En resumen, los Seis se sienten víctimas y suelen caer en la costumbre de *quejarse sin tomar ninguna medida clara para cambiar la situación.* Con el tiempo, esto comienza a acentuar su imagen de víctimas, lo que suele conducir a la paranoia y a las formas destructivas de «resolver problemas» que encontramos en la franja insana.

¿POR QUÉ TODOS ME DESTROZAN LA VIDA?

¿Con qué frecuencia te quejas en tus conversaciones? De tu trabajo, de tus relaciones, de tus hijos y tus padres, del equipo deportivo, de la política, de la ciudad o incluso del tiempo atmosférico? Cuando te quejas de una persona, ¿has hablado de ese asunto con esa persona? ¿A quién o a qué le echas la culpa de los problemas de tu vida?

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL SEIS VA AL TRES

Como hemos visto, los Seis invierten constantemente su tiempo y su energía en «sistemas de seguridad». Cuando su estrés aumenta hasta el punto de superar su capacidad normal para soportarlo, podrían pasar al Tres y volverse aún más activos y tal vez adictos al trabajo. También se esforzarían más aún en encajar, adaptándose a su ambiente y tratando de ser ejemplares para conservar su posición social y económica. Comienzan a preocuparse más de su imagen, modificando su apariencia, sus gestos, la forma de hablar y la actitud para ser más aceptables. Así esperan ganarse a las personas y evitar el rechazo. Pero los demás suelen notar la falta de naturalidad de su actitud amistosa o su profesionalidad, y eso los lleva a preguntarse qué pretenden.
Igual que los Tres, los Seis pueden resultar competitivos, aunque normalmente identificándose con grupos o ideologías (un equipo de fútbol, su empresa, el colegio, la nacionalidad o la religión). También podrían volverse jactanciosos, adoptar actitudes desdeñosas hacia los demás y dar bombo a su superioridad en su desesperación por protegerse de sus sentimientos de inferioridad y poca autoestima. Aquí entrarían en escena el engaño sobre su pasado o su educación, la explotación de sí mismos o de otros y un implacable deseo de triunfar contra grupos o ideologías rivales.

LA BANDERA ROJA: EL SEIS EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Seis lleva un largo periodo de tiempo soportando demasiado estrés o 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 sus actos beligerantes o sus reacciones defensivas perjudican su seguridad.
Si logra reconocer la verdad de estos temores, comenzará a cambiar su vida y avanzará hacia

la salud y la liberación. Pero también podría convertirse en una persona aún más asustadiza y reactiva: «¡Haré lo que sea por ti! ¡No me dejes!», o el otro extremo, «¡Me las pagarán!». Si persiste en estas actitudes, podría pasar a 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.

SEÑALES DE ALARMA	► Intensos ataques de ansiedad y pánico.
PATOLOGÍAS POSIBLES: Trastornos de paranoia, dependencia y personalidad fronteriza; trastornos de disociación, comportamiento pasivo-agresivo, ataques de ansiedad intensos.	► Fuertes sentimientos de inferioridad y depresión crónica. ► Miedo constante de perder el apoyo de los demás. ► Alternancia entre dependencia e impulsivas muestras de desafío. ► Asociación con «malas compañías» y aferramiento a relaciones abusivas. ► Desconfianza extrema y paranoia. ► Ataques histéricos a supuestos enemigos.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL SEIS

► Fíjate en el tiempo que dedicas a imaginar la forma de solucionar posibles problemas futuros. ¿Con qué frecuencia se presentan en realidad esos problemas? Observa también cómo esa actividad mental te hace menos eficiente para enfrentar las dificultades actuales. Si estás preocupado y obsesionado por la reunión que vas a tener mañana o la próxima semana, hay muchas más probabilidades de que olvides una llamada telefónica importante e incluso que no veas una señal de verdadero peligro. Acallar la mente mediante practicas disciplinadas de meditación, sobre todo de las que se centran en el cuerpo, puede servir para eliminar el coro de voces de la cabeza. No olvides, el conocimiento interior no suele hablar con palabras.
► Sueles tener dificultad para disfrutar de las ocasiones en que has logrado tus objetivos sin lanzarte enseguida a la siguiente ronda de ansiedades, incluso te preocupa que a los demás les siente mal tu éxito. Cuando logres un objetivo, grande o pequeño, haz una larga pausa para relajarte, respirar y saborear el momento; asimila la comprensión de tu capacidad. Recuerda es impresión; esa sensación re va a ayudar a ver cómo te apoyas y apoyas a otro constantemente. Ese recuerdo se convertirá en tu auxilio cuando dudes otni veces de tu capacidad para arreglártelas.
► Adquiere el hábito de observar de qué te fías y cómo llegas a tus decisiones Observa en especial los comportamientos o los aliados a los que recurres automáticamente cuando te sientes inseguro. ¿Por qué crees que los demás saben mejor que tú lo que hay que hacer? Observa también tu enfado y cómo rechazas a las personas cuando está claro que no tienen las respuestas que buscas. Puedes evitar esas situaciones atendiendo más a lo que te dicen tu corazón y tus instintos en el momento. Tal vez sientas muchas voces clamorosas en tu interior, pero comprende que son aspectos asustados de tu imaginación y tu superyó, y nada más. Cuanto más capaz seas de ver la verdad de esto, más conectarás con tu mente callada y llegarás al camino correcto para ti.
► Cuando deseas dedicarte a todas las personas de tu vida de modo responsable tiendes a defraudarte a ti, pues no crees que tu desarrollo valga la pena. Esto podrían exacerbarlo los miedos al cambio, a entrar en lo desconocido. Arriésgate, sobre todo cuando se trata de salir de las rutinas conocidas, seguras. Trabajar con un terapeuta de confianza o un grupo espiritual puede ser valiosísimo para crearte el tipo de apoyo que necesitas para explorar asuntos difíciles. Pero ten presente que, en definitiva, son tu valor y tu fuerza lo que necesitas (y

tienes) para hacer esas exploraciones.
► Busca la diversidad y la variedad. Sin duda, te gustan los bocadillos de queso, pero tal vez podrías probar uno de pollo. Te encanta el baloncesto, pero es posible que también encuentres interesante otro tipo de depone o actividad. Lo mismo vale para escoger amigos. Relacionándote de vez en cuando con personas de otra cultura, profesión o perspectivas aprenderás más sobre ti mismo y sobre el mundo. Todo esto, lejos de ser amenazador o peligroso, ampliará enormemente tu base de apoyo y te sentirás mucho más a gusto en el mundo.
► Aprende a encontrar tiempo para estar solo en la quietud. Con esto no queremos decir que pases horas frente al televisor, sino que estés contigo mismo de modo sencillo. Te beneficiarás muchísimo del contacto con la naturaleza. Pasea, trabaja en el jardín, nada, medita y, sobre todo, no emplees esos momentos en preocuparte, inquietarte e imaginar estrategias para tu trabajo y tus relaciones. Son momentos en los que te sientes más a gusto con tu propio ser. Conectar más con tu entorno y con las sensaciones de tu cuerpo hará mucho por aliviar y aquietar esa mente tuya.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL SEIS

«¿Podemos ser amigos?»

Los Seis sanos están dotados de una inmensa resistencia, y logran sus objetivos mediante esfuerzos diligentes y constantes. Menos relumbrones que algunos de los otros tipos, son seguidores del adagio «El éxito es un 10 por ciento de inspiración y un 90 por ciento de transpiración». Prestan esmerada atención a los detalles y tienden a abordar los problemas con método y detenimiento. Organizan sus recursos, dan orden de prioridad a las tareas y llevan a término sus proyectos, pensando que su valía personal está en su formalidad y en la calidad del trabajo que producen. Los Seis muy funcionales respetan la formalidad y el trabajo bien hecho, y hacen lo posible por ofrecerlos.
Dadas la vigilancia y la sensibilidad subyacentes a las señales de peligro, también prevén los problemas y son capaces de «atajarlos». Son apagafuegos naturales y suelen ahorrarse y ahorrar a sus familias o empresas muchos dolores de cabeza al detectar irregularidades y posibles problemas. Les gusta prever las cosas para que su mundo funcione con los menos problemas posibles. Tener un seguro y pagar las facturas a tiempo son comportamientos típicos del Seis.
Les gusta aprender y pensar en las cosas, pero dentro de categorías conocidas y conocibles. Les atraen los sistemas independientes, por ejemplo las leyes, la contabilidad, la ingeniería, los idiomas y las ciencias, que proporcionan respuestas definitivas. Por lo tanto, tienden a ser excelentes en trabajos que requieren un minucioso análisis y la capacidad de reconocer las variables. Su diligencia puede hacerlos detectar discrepancias en los sistemas, problemas posibles o inexactitudes o contradicciones en las afirmaciones de los demás. El mundo académico, por ejemplo, apoya muchos de los valores del tipo Seis: observancia de una buena estructura y de las formas, referencia a autoridades mediante citas y notas a pie de página, análisis concienzudo y modo de pensar sistemático.
Destacan en la capacidad para trabajar por un bien común sin necesidad de brillar; preguntan qué es necesario hacer y lo hacen, sintiéndose parte de algo que trasciende sus intereses personales. Nos enseñan todo respecto a los beneficios y alegrías del compromiso, la cooperación y el servicio. Los Seis sanos son grandes partidarios del viejo dicho de que las personas que actúan con una finalidad común pueden realizar más que cualquiera que actúe sola, sobre todo en situaciones en que es necesario unirse para sobrevivir: producir alimentos o ropa, construir una casa, mejorar la comunidad o las condiciones laborales o defender una ciudad o un país.

Si bien los Seis muy funcionales son muy leales y comprometidos con los demás, también están comprometidos a conocerse mejor a sí mismos;
hacerlo suelen descubrir dones abundantes e insospechados para la creatividad y autoexpresión. Comprometerse con su desarrollo personal les sin para fortalecer su autoestima y considerarse iguales a los demás, igual de competentes, dignos de respeto y recompensa, capaces de responsabilizar de y hacer frente a todos los aspectos de la vida.
El camino de desarrollo de Connie le ha supuesto encontrar su centro en su interior:

> "Probablemente, el aspecto que más ha cambiado en mi personalidad es mi capacidad de depender de mí misma. Ahora sé en mi interior que estoy bien, que las cosas irán bien. En mi mejor aspecto, soy fuerte y capaz de cuidar no sólo de mí misma sino también de las personas que me rodean. En lugar de tener quince figuras de autoridad, tengo una o dos personas amigas de confianza, y sigo mis criterios. En realidad, hay cosas que no cuento a nadie; antes era un libro abierto. Ahora me respeto y respeto a los demás."

Los Seis muy funcionales tienen confianza en sí mismos porque han aprendido a reconocer y a confiar en su orientación interior. Su fe en sí mismos suele manifestarse con una valentía y un liderazgo sobresalientes. Dirigen a partir de una profunda comprensión de las inseguridades y flaquezas de las personas, y los demás les responden al ver la sinceridad y su disposición a ser sinceros respecto a sus propias debilidades. Alientan un espíritu de equidad, la idea de que en realidad no hay líderes ni seguidores, sino sólo personas diferentes con diferentes talentos que encuentran formas de combinarlos por un bien común. Ese deseo de engranar, de encontrar un terreno común y de trabajar por la seguridad y el beneficio mutuos de todos es un don que nuestra especie necesita para la supervivencia.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL SEIS VA AL NUEVE

Los Seis se realizan y se conservan sanos equilibrando sus instintos y conectando con sus cuerpos, como los Nueve sanos. Para encontrar la estabilidad que buscan necesitan recurrir al apoyo estable de su presencia física: conectar con el aquí y el ahora. Muchos son activos, incluso atléticos, pero eso no es lo mismo que estar en contacto con las sensaciones del cuerpo momento a momento. Atender a la inmediatez de sus impresiones sensoriales actúa a modo de contrapeso de su imparable pensar y les da algo con qué identificarse.
Al principio, centrarse en sus sensaciones físicas podría producirles sentimientos de pánico o miedo, sobre todo si han sufrido traumas en el pasado. No es infrecuente que personas Seis que han sufrido malos tratos en el pasado se echen a temblar cuando ocupan más completamente sus cuerpos. En esas ocasiones es importante que comprendan que esas reacciones físicas son la forma que tiene el cuerpo de procesar los viejos miedos y heridas y *no son necesariamente indicaciones de peligro actual.* Si son capaces de percibirse y de percibir sus sensaciones sin reaccionar a ellas, comienzan a entrar en una experiencia más receptiva y confiada de la vida.
Pero no podrán encontrar esta estabilidad imitando las características de los Nueve de la franja media. Volverse sumisos, intentar pasar inadvertidos o entregarse a rutinas agradables simplemente refuerza la temerosa dependencia de personas y actividades para encontrar seguridad. Tratar de ser acomodadizos o pasivos no elimina sus ansiedades, e incluso podría aumentar su febril actividad mental. Pero cuando adquieren más práctica en permanecer consigo mismos sin reaccionar a sus ansiedades, comienzan a sentirse apoyados, no sólo por las personas importantes de su vida o por su trabajo, sino por el propio ser. Perciben la benevolencia de la vida y saben que el suelo no va a ceder bajo sus pies. Esto no se basa en creencias ni en ningún truco de la mente, sino en un saber interior callado y constante que no

necesita explicaciones ni respaldo externo.
Desde esa posición de receptividad conectada, los Seis son capaces de reconocer los lazos comunes que los unen con toda la humanidad. Se sienten completos y aceptan a los demás, al margen de si sus opiniones o estilos de vida les son o no familiares. Sienten un valor que no es una reacción contra el miedo, sino una fuerza real. Ese valor nace de una sensación de verdadera solidez interior y de una profunda conexión consigo mismos y con todos los seres vivos. Así, los Seis en proceso de integración, como los Nueve sanos, son capaces de enfrentar tremendas dificultades, e incluso tragedias, con ecuanimidad y equilibrio interior.

TRANSFORMAR LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *Cuando comas una fruta, piensa en la persona que plantó el árbol.*
>
> DICHO VIETNAMITA

> *No se puede depender de nadie. No hay guía, maestro ni autoridad. Sólo está cada uno, su relación con los demás y con el mundo; no hay nada más.*
>
> KRISNAMURTI

Todos los seres humanos necesitamos apoyo y segundad para sobrevivir y, no hace falta decirlo, para crecer y prosperar, *pero rara vez comprendemos lo mucho que estamos apoyados, sostenidos.* Además del apoyo de nuestros amigos y sen queridos, está el de las personas que cultivan o crían los alimentos que comimos, los empleados de las fábricas de ropa, las personas que trabajan en las en i presas proveedoras de electricidad, calefacción, etcétera. Ningún lector de este libro ha carecido verdaderamente de apoyo y sostén, pero nuestra personal, dad, basada como está en las defensas contra los miedos y las sensaciones de carencia, no lo reconoce. La capacidad de reconocer y reaccionar de modo inteligente al apoyo del mundo y al apoyo y la orientación interior del ser sólo s. puede lograr a través de la presencia, viviendo en nuestra verdadera naturaleza.
La «equivocación» que cometen los Seis es usar sus mentes asustadas e indecisas para decidir dónde pueden encontrar orientación y apoyo fiables Lo irónico es que cuanto más dudan y más estrategias inventan, menos seguros se sienten. En lugar de obtener así la seguridad que buscan, su identificación con pensamientos de temor los hace sentir pequeños, impotentes y desorientados. Solamente advirtiendo esa forma medrosa de pensar pueden comenzar a reconectar con su naturaleza esencial. Al hacerlo, redescubren su autoridad interior y comienzan a ver que el apoyo que buscan está en todas partes y a su disposición en todo momento.
Jenny, terapeuta de cincuenta años a la que no hace mucho le practicaron una mastectomía, expresa bellamente esta transformación:

> "Creo que me transformé en mi propia autoridad con la experiencia de la mastectomía. Fui capaz de recibir el cariño de mis familiares y amigos; antes siempre me había sentido insegura para hacerlo. Es un regalo maravilloso. Tuve que ser mi propia autoridad porque estaba en juego mi vida, y nadie fuera de mí sabe qué es lo mejor para mí. Fue fabuloso darme permiso para sentirme sana. Últimamente he centrado la atención en plantar flores, en lugar de vivir quitando malas hierbas; mis «voces interiores», las tonterías de mi superyó, sólo permitían que me ocupara de las malas hierbas."

Los Seis realizan la transformación enfrentándose a su miedo básico de no tener apoyo ni orientación. Al hacerlo comienzan a experimentar un inmenso espacio interior vacío y a veces tienen la sensación de que se caen dentro. Si logran soportar esa sensación, ese espacio

cambiará y entonces lo sentirán sólido, o intensamente brillante y luminoso, o se tomará distintas formas. Entonces reconocerán que el espacio interior que experimentan es justamente el apoyo que buscaban; es libre, abierto e infinitamente sabio y paciente. Cuando está presente esa espaciosidad, se sienten independientes, valientes e inteligentes, en resumen, experimentan todas las cualidades que buscaban.

EL. SURGIR DE LA ESENCIA

En el fondo, los Seis recuerdan que el Universo es benévolo y los apoya o sostiene completamente. Saben que están conectados con el ser, que son parte de la naturaleza divina, y que esa gracia está siempre accesible.
Cuando acallan sus mentes experimentan la presencia del espacio interior, que es la «tierra firme» del ser. Comprenden que la esencia es real y no sólo una idea; en realidad es lo más real de la existencia, el fundamento mismo de la existencia. Esta paz interior se ha asociado con la presencia de Dios, que se manifiesta en todo momento y que es accesible en todo momento. Cuando los Seis experimentan esta verdad se sienten sólidos, estables y sostenidos, como si estuvieran sobre una enorme cama de granito. Comprenden que ese terreno base es la única verdadera seguridad en la vida, y es lo que les da una valentía inmensa.
Ese es el verdadero significado *de fe,* su cualidad esencial particular. La fe no es creencia, sino un conocimiento inmediato, real, que viene de la experiencia. La fe sin experiencia es creencia; la fe con experiencia aporta una orientación fiable. Gran parte de la personalidad de los Seis se puede considerar como expresión del esfuerzo por imitar o recrear la fe en términos de creencias, y por encontrar un sustituto de la certeza de que ya están seguros porque son una expresión de lo divino. Pero cuando surge la esencia, tienen la certeza de que están conectados al ser de un modo inmutable y absoluto. El ser los sostiene porque son parte de él: su existencia tiene ser porque no puede no tenerlo.