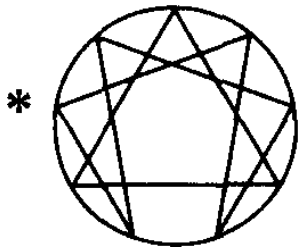
TIPO SIETE: EL ENTUSIASTA



EL GENERALISTA
EL MULTITAREAS
EL NIÑO PRODIGIO
EL DILETANTE
EL ENTENDIDO
EL ESTIMULADOR

El placer es el objeto, el deber y el objetivo de toda criatura racional.

VOLTAIRE

Ningún placer es malo de suyo; pero los medios por los que se obtienen ciertos placeres producen sufrimientos que superan con mucho a los placeres.

EPICURO

Con la captura de la presa se acaba el placer de la caza.

ABRAHAM LINCOLN

¿Cómo se podría hablar de adquirir o poseer cuando lo único necesario para hombre es llegar a ser, ser por fin, y morir en la plenitud de su ser?

SAINT-EXUPÉRY

TIPO DE PERSONALIDAD SIETE: EL ENTUSIASTA

► MIEDO BÁSICO: Verme despojado de todo y arrapado en el sufrimiento.
► DESEO BÁSICO: Estar feliz, contento, encontrar satisfacción.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si obtienes lo que necesitas».

EL TIPO ACTIVO, AMIGO DE PASARLO BIEN, ESPONTÁNEO, VERSÁTIL, CODICIOSO Y DISPERSO
«Aun no tengo claro qué deseo ser cuando sea mayor.»

Hemos llamado *entusiastas,* este tipo de personalidad porque los Siete se entusiasman por casi todo lo que les atrae la atención. Asisten a la vida con curiosidad, optimismo y espíritu de aventura, como niños en una tienda de caramelos que miran el mundo con ilusionada expectación por todas las cosas buenas que van a experimentar. Son osados y alegres, y van en pos de lo que desean en la vida con animada resolución. Poseen una cualidad cuya mejor definición es la palabra yidish *chutzpah,* algo así como descaro.
Aunque los Siete pertenecen a la tríada del sentimiento, no lo parece de inmediato porque tienden a ser extraordinariamente prácticos y en cualquier momento están dedicados a una multitud de proyectos. Suelen pensar *por adelantado;* prevén los acontecimientos, generan ideas al vuelo y prefieren las actividades que les estimulan la mente, que a su vez generan más cosas par, hacer y en las que pensar. No son necesariamente intelectuales ni estudiosos según ninguna definición estándar, aunque suelen ser inteligentes, muy leí dos y elocuentes. Su mente pasa con rapidez de una idea a la siguiente, lo cual los hace muy ocurrentes y capaces de sintetizar información. Los estimula el torrente de ideas y el placer de ser espontáneos; prefieren tener una visión amplia, global, y la emoción de las etapas iniciales del proceso creativo antes que la exploración de un solo tema en profundidad.
Devon, próspero empresario, nos habla del funcionamiento interior de su mentalidad tipo Siete:

> "Decididamente soy una especie de lista en persona. No se trata de que me preocupe olvidar las cosas, porque tengo muy buena memoria; es más bien una necesidad de descargar información para que mi mente no gire alrededor de ella. Por ejemplo, fui a un concierto en que las entradas eran muy caras y difíciles de conseguir; no logré escucharlo entero. La mente me torturaba con las cosas que necesitaba hacer. Al final tuve que levantarme y marcharme, lo que desconcertó y preocupó a mi acompañante; y yo me perdí un buen programa."

Suelen estar dotados de agilidad mental y de una excepcional capacidad para aprender rápido, ya se trate de información (idiomas, hechos y procedimientos) como de habilidades manuales; tienden a tener una excelente coordinación entre la mente y el cuerpo, y gran destreza manual (mecanografía. piano, tenis). Todo esto se combina para hacer de los Siete la quintaesencia de las personas renacentistas.
Paradójicamente, su curiosidad por una amplia variedad de teínas y su capacidad para aprender rápido también pueden generarles problemas. Debido a su relativa facilidad para aprender muchas habilidades y técnicas diferentes, les resulta más difícil decidir qué trabajo o actividad hacer; por lo tanto, no siempre valoran sus capacidades como las valorarían si tuvieran que esforzarse para adquirirlas. Pero cuando están más equilibrados, su versatilidad, curiosidad y capacidad de aprendizaje pueden llevarlos a extraordinarias consecuciones.
La causa de este problema es común a todos los tipos de la tríada del pensamiento: están desconectados de la orientación y del apoyo interior de su naturaleza esencial. Esto genera en

ellos una profunda ansiedad: creen que no son capaces de tomar buenas decisiones en beneficio de ellos y de los demás. Tienen dos maneras de arreglárselas con esta ansiedad. En primer lugar tratan de tener siempre la mente ocupada; mientras lo consiguen, sobre todo con proyectos e ideas positivas para el futuro, hasta cierto punto excluyen de su conciencia la ansiedad y los sentimientos negativos. De igual modo, dado que la actividad estimula sus pensamientos, se sienten impulsados a no parar, a pasar de una experiencia a la siguiente, en busca de más estímulos. Esto no quiere decir que giren en círculos; por lo general les gusta ser prácticos y hacer las cosas.

Francés, próspera consultora empresarial, da la impresión de tener más energía de lo que es humanamente posible, y sin embargo es una Siete típica:

> "Soy muy, muy productiva. En la oficina estoy animada y la mente me funciona a las mil maravillas. Podría planear varias campañas de publicidad para un cliente, esbozar el programa general para un seminario próximo, hablar por teléfono con un cliente sobre un problema importante, cerrar dos tratos, hacer una lista de trabajos pendientes, dictar unas cuantas cartas y ver en el reloj que son las nueve y media, hora en que llega mi ayudante para comenzar nuestro trabajo del día."

En segundo lugar, se las arreglan con la pérdida de su orientación esencial empleando el método de ensayo y error: lo prueban todo para saber qué es lo mejor. Muy, muy al fondo *creen que no encontrarán lo que de verdad desean en la vida;* por lo tanto, tienden a probarlo todo, y por último podrían recurrir a *cualquier cosa* para reemplazar lo que de verdad buscan («Si no puedo tener lo que realmente me satisface, lo pasaré bien de todos modos. Tendré todo tipo de experiencias, y así no me sentiré mal por no tener lo que deseo»).

ESTO lo pone en práctica incluso en los aspectos más triviales de su vida cotidiana. Por ejemplo, si un Siete quiere tomar un helado y no logra decidirse por uno de vainilla, de chocolate o de fresas tomará uno de tres sabores, sólo para no dejar de lado el que podría ser la opción «correcta». Tener dos semanas de vacaciones y el deseo de visitar Europa le producirá un dilema similar. ¿Que países y ciudades visitar? ¿Que ver en ellos." El modo de solventarlo será apretujar en esas dos semanas todos los países, ciudades y lugares di interés posibles. En su apresurada carrera por experiencias emocionantes, el verdadero objeto de su deseo (la flor de su jardín, por así decirlo) podría estar tan enterrado en su inconsciente que en realidad nunca saben cuál es exactamente.

Además, dada la prisa en ir en pos de lo que creen que les ofrece libertad y satisfacción, tienden a elegir mal y son menos capaces de satisfacerse. porque todo lo experimentan de modo indirecto a través del denso filtro di su acelerada actividad mental. La consecuencia es que acaban nerviosos, frustrados y enfadados, y con menos recursos disponibles en los aspectos físico, emocional o económico. Podrían terminar arruinando su salud, sus relaciones y sus finanzas en su búsqueda de la felicidad.

Actualmente Gertrude está ocupadísima con su profesión y su familia, pero al mirar hacia atrás ve cómo esta tendencia contribuyó a hacerle difíciles sus comienzos:

> "No había nada para hacer en casa ni en la pequeña ciudad del sur donde me crié. Me moría de ganas de marcharme de allí hacia un lugar más interesante. A los dieciséis años comencé a salir con un chico y al poco tiempo quedé embarazada; él no quiso casarse conmigo, lo cual estaba bien porque yo tampoco deseaba casarme con él. Poco después conocí a otro, nos casamos y conseguí que nos trasladáramos a una ciudad más grande. Pero las cosas no salieron como yo deseaba, porque después de tener al bebé rompimos la relación y tuve que volver a mi casa. Allí estuve uno o dos años, para recuperarme y poner los pies en el suelo. Cuando las cosas empezaron a ponerse mal, me casé con otro chico. Ahora tengo diecinueve años y creo que ya he hecho bastantes cosas."

Pero, en el lado positivo, los Siete son personas muy optimistas, exuberantes y animadas. Están dotadas de mucha vitalidad y el deseo de participar plenamente en sus vidas día a día. Son alegres y joviales por naturaleza, no se toman demasiado en serio las cosas; en realidad no se toman nada demasiado en serio. Cuando tienen equilibrio interior su entusiasmo y su alegría de vivir influyen en todos los que los rodean. Nos recuerdan el placer puro de la existencia, que es el mayor don de todos.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Mas 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
«Si la vida te da limones, haz limonada.»

Durante su infancia, los Siete experimentan una sensación en gran parte inconsciente de desconexión de la figura sustentadora (que suele ser la madre biológica, aunque no siempre). En general, .son sensibles a una tuerte frustración producida por la sensación de haber sido privados del cuidado materno a muy temprana edad, como si los hubieran destetado demasiado pronto (lo cual podría ser cierto en algunos casos). En reacción a eso, los niños Siete «deciden» inconscientemente cuidar ellos de sí mismos («No me voy a quedar sentado compadeciéndome y esperando que alguien cuide de mí. ¡Me voy a cuidar yo!»). Esto no significa que no hayan intimado con sus madres en la infancia, sino que, en un plano emocional inconsciente, decidieron que tendrían que atender ellos mismos a sus necesidades.
Los motivos de esta percepción pueden variar muchísimo. Tal vez nació otro hermano y el niño Siete de pronto se sintió desplazado, desatendido por su madre; es posible que una enfermedad interrumpiera la lactancia o los cuidados maternos: o bien el niño cayó enfermo y tuvo que ser hospitalizado, o cayó enferma la madre.
Devon, la empresaria que conocimos antes, recuerda:

> "Cuando tenía tres años ocurrió un incidente que me impresionó tanto que todavía lo recuerdo como si hubiera sido ayer. Mi hermano bebé tenía convulsiones; mi madre estaba llorando y se arrancaba mechones de sus largos y hermosos cabellos negros. Recuerdo cómo caía el pelo sobre la alfombra rosa y crema. Era de noche, tarde, y la ambulancia se llevó a mi hermano y a mi madre; mi padre los acompañó también. Sé que hasta el año y medio mi madre se ocupó muy bien de mí; después quedó embarazada y se sintió muy mal hasta que nació mi hermano; mi hermano enfermó bastante pronto, por lo cual con todo eso más o menos perdí a mi madre."

También influye muchísimo en ellos la «fase de separación» del proceso de desarrollo, cuando están aprendiendo a independizarse de sus madres. Una forma de arreglárselas en ese difícil proceso de separación es concentrarse en lo que los psicólogos llaman *objetos de transición.* Tener juguetes, juegos, compañeros de juego y otras distracciones ayuda a los niños pequeños a tolerar esa angustia.
Da la impresión de que los Siete continúan buscando objetos de transición. Mientras encuentran ideas, experiencias, personas y «juguetes» interesantes, son capaces de reprimir los sentimientos subyacentes de frustración, miedo y dolor. Pero si por cualquier motivo no encuentran ningún objeto de transición adecuado, la ansiedad y los conflictos emocionales se acumulan en la percepción consciente. Entonces, con la mayor rapidez posible, intentan controlar el pánico buscando otra distracción. Ciertamente, cuanto mayor sea la privación y la

frustración sufrida por el niño Siete, más intensa será la necesidad del adulto Siete de «ocupar su mente» con diversas distracciones.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL SIETE CON ALA SEIS: EL ANIMADOR

Ejemplos
Robin Williams, Steven Spielberg, W.A. Mozart, Jim Carrey, Goldie Hawn, Carol Burnett, Sarah Ferguson, Benjamín Franklin, Timothy Leary, TomWolfe.

Sano. Las personas de este subtipo son productivas y juguetonas, conservan la fe en la bondad de la vida y la alegría de la existencia. Suelen ser curiosas creativas, de excelente sentido del humor y tienen una actitud más positiva que las del otro subtipo. Su agilidad mental, el espíritu de cooperación y la capacidad de organización las capacita para realizar muchísimas cosas con poco esfuerzo aparente. Les gusta la variedad y poseen facilidad para relacionarse con la gente: trabajos naturales para ellas son los de la industria del espectáculo, las relaciones públicas, la publicidad, los medios de comunicación y el mundo de la diversión.
Medio. Entusiasmadas por las ideas nuevas, ingeniosas, encantadoras y de hablar rápido, las personas de este subtipo tienen muchísima energía y ofrecen momentos de eran animación a los demás. Por lo general son productivas, pero pueden perder la concentración, dispersarse y ser menos perseverantes que las del otro subtipo. En la medida en que se sienten inseguras, resultan aceleradas, maniacas y nerviosas. Deseosas de experiencias fuertes, suelen o bien estar en una relación o andar en busca de una. No les gusta estar solas, pero exigen mucho a sus íntimos. Suelen tener conflicto entre el deseo de irse a praderas más verdes y el miedo a perder la relación. Es posible que tiendan a abusar de sustancias nocivas, debido a la ansiedad y a un oculto sentimiento de inferioridad.

EL SIETE CON ALA OCHO: EL REALISTA

Ejemplos
Jack Nicholson, Lucille Ball, Joan Rivers, Howard Stern, Leonard Bernstein, Lauren Bacall, Bette Midler, Malcolm Porbe,s, John F. Kennedy, «Scarlett O'Hara».

Sano. Las personas de este subtipo disfrutan de veras del mundo y son «materialistas» en el sentido más amplio de la palabra. Combinan la rapidez con la ambición, que suelen llevarlos al éxito material y a puestos de poder y prominencia. Están resueltas a obtener lo que desean de la vida; tienen una forma de pensar estratégica y son capaces de organizar rápidamente sus recursos interiores y exteriores para ir en pos de lo que desean. Son terrenales, prácticas y nada sentimentales. Su sentido del humor se expresa en un ingenio mordaz y la afición por lo escandaloso.
Medio. Las personas de este subtipo aplican su energía en muchas direcciones, suelen hacer muchos trabajos o incluso tener varias profesiones. Podrían ser agresivas, y poseen la tuerza de voluntad y el dinamismo para atender a sus propias necesidades. Tienden a ser más adictas al trabajo que las del otro subtipo, lo que nace del intenso deseo de acumular posesiones y experiencias («¡Me lo merezco!»). Centran más la atención en generar actividades que en conectar con personas; de ahí que tiendan a ser pragmáticas en sus relaciones; buscan una pareja, no una figura romántica de fantasía. No temen estar solas y tienen muy claras sus expectativas y cuánto van a tolerar. Su franqueza puede rayar en la brusquedad, y en hacer a un lado a las personas que les estorban para obtener lo que desean. Podrían hastiarse y

volverse insensibles, lo opuesto al hiperentusiasmo infantil del ala Seis.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL SIETE

Quiero lo mío. En la franja media, los Siete autoconservadores son personas resueltas y enérgicas, decididas a obtener la satisfacción de sus necesidades básicas y su comodidades. Sus actitudes e intereses están más orientados a lo práctico y a lo material (las inmortales palabras de Scarlett O'Hara: «Pongo a Dios por testigo, ¡jamás volveré a pasar hambre!»). Tienden a ser ambiciosas y a trabajar arduamente para tener siempre abiertas sus opciones.
También son los clásicos consumidores. Gozan haciendo compras, viajando y mimándose, ocupándose de reunir información sobre posibles fuentes de placer (catálogos, carteleras de cine, guías de viaje y de restaurantes). Estos Siete están especialmente atentos a las rebajas y los descuentos, y les gusta hablar de estas cosas con sus amigos («Acabo de encontrar unas tazas preciosas en la tienda de cerámica», «Esta pantalla de ordenador es estupenda, ¿cuánto te costó?»). Aunque les gusta relacionarse, prefieren no crear dependencias en los demás y evitan que alguien dependa de ellas.
Los Siete autoconservadores menos sanos podrían impacientarse o aterrarse cuando no se satisfacen sus necesidades rápidamente. Suelen experimentar angustia por la pérdida de comodidades o de seguridad material y fácilmente se sienten pobres (el miedo a pasar hambre no es infrecuente). Cuando se sienten frustrados tienden a ser terriblemente exigentes y maniáticos, y esperan que los demás satisfagan sus necesidades tan pronto las expresan, o antes mejor.
En la franja insana, pueden ser muy desconsiderados e implacables en la satisfacción de sus necesidades de seguridad. Se lanzan agresivamente en pos de lo que creen que les va a dar más seguridad o calmar su ansiedad, y no toleran intromisiones. Imprudentes con sus recursos y con el dinero, derrochando en compras o en juego, pueden ser aún más despilfarradores con su salud y sus recursos interiores; pasan de los límites razonables, entregándose a excesos en la comida, la bebida y los placeres.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL SIETE

No perderse nada. En la franja media, los Siete sociales suelen tener un grupo de amigos y «consejeros» que comparten su entusiasmo e intereses. Estas personas los mantienen informados de las nuevas posibilidades y les ofrecen el estímulo y la variedad que tanto les gusta. Siendo idealistas, les gusta y entusiasma participar en actividades y causas sociales; pero cuando ya están comprometidos en proyectos con otras personas se sienten frustrados y empantanados por la lentitud de los otros; en esas ocasiones, comienzan a sentir pesada la carga de la responsabilidad social y se les presenta el conflicto entre el deseo de cumplir sus compromisos y el de retirarse y dedicarse a sus cosas. Además, siempre están a la búsqueda de un ambiente más estimulante («Esta fiesta de Año Nuevo está bastante bien, pero apuesto a que la fiesta de Ted estará sublime pasada la medianoche»). También les fastidia la autoridad, la encuentran arbitraria e innecesaria, y eso es otra causa de limitación en el aspecto social.
Los Siete sociales menos sanos tienden a disipar energía y recursos en compromisos a medias. Se preocupan de tener llena la agenda, pero intercalan otros planes de reserva «a lápiz», por si acaso, para no quedarse atrapados en ninguna actividad determinada. Tienden a tener muchos intereses sociales o de relación, pero son demasiado distraídos para entusiasmarse al máximo con ninguno de ellos. Son amigables y simpáticos, incluso encantadores, pero se sienten atrapados con mucha facilidad, y podrían cancelar una entrevista o cita casi sin antelación o

sin avisar si les produce ansiedad o si se presenta otro compromiso social más prometedor.
En la franja insana, los Siete sociales tienden a disipar energía y talento en una interminable serie de reuniones y actos sociales, y en «sesiones para hacer planes» que nunca se llevan a cabo. Dejan una estela de cabos sueltos y corazones rotos, ya que nunca permanecen posados en algo mucho tiempo. Son inconstantes y desestabilizadores porque la huida de la ansiedad los hace irresponsables y los lleva a «escenarios sociales» que pueden ser peligrosos y destructivos.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL SIETE

El neófilo. En la franja media, los Siete sexuales buscan constantemente algo nuevo y extraordinario; igual que los Cuatro, tienden a rechazar lo vulgar. En todas sus actividades y relaciones desean experimentar la intensa emoción de estar vivos. Ven la vida a través de una imaginación desbordada, idealizándose e idealizando sus relaciones y la realidad. Suelen tener muchos intereses y una enorme curiosidad por una amplia variedad de temas, y les fascinan las ideas nuevas que consideran de vanguardia. Les atraen las personas que encuentran interesantes o estimulantes. Cuando el radar de su instinto sexual se activa por una persona así, no vacilan en abordarla con encanto y auténtico interés. Por un tiempo se sienten deslumbrados e hipnotizados por el objeto de su curiosidad, y es posible que induzcan esos mismos sentimientos en otros. Disfrutan de la excitación que les produce fantasear con aventuras futuras y compartir intereses con la nueva persona. Les encantan las ideas estrafalarias, el ingenio y el humor; sus ágiles mentes se mueven muy rápido, pero eso también puede causar inquietud o desasosiego en ellos y en sus relaciones.
Los Siete sexuales menos sanos pueden tornarse volubles en sus intereses y en sus afectos. Tienen miedo de comprometerse; prefieren los sentimientos intensos de la primera fase del enamoramiento (les encanta enamorarse). Se deleitan en el romance, pero tan pronto se familiarizan con esos sentimientos ya están dispuestos a explorar otras posibilidades. De modo similar, el desasosiego los mueve a actuar sin discernimiento. Podrían sentirse atraídos por ideas de moda o sensacionales presentadas en envoltorios ostentosos que resultarán poco más que distracciones temporales; muy pronto llega la desilusión.
En la franja insana, los Siete sexuales se vuelven aún más inquietos en su búsqueda de experiencias excitantes. Podrían enredarse en proyectos locos o en aventuras amorosas peligrosas o nada realistas. Se convierten en buscadores de emociones; buscan fuentes de diversión cada vez más extraordinarias al mismo tiempo que estas los afectan cada vez menos. Se endurecen y derrochan por vivir en el filo, y sus excesos suelen quemarlos o hacerles daño de un modo permanente.
Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Siete 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 por liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS SIETE

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO SIETE: «LA HIERBA SIEMPRE ES MÁS VERDE EN OTRO PRADO»

«No quiero perderme nada.»

La tentación característica de los Siete es evitar sentirse satisfechos con lo que están haciendo o experimentando en el momento. La hierba siempre es más verde en otra parte, y por lo tanto comienzan a esperar con ansias el futuro, como si otro acontecimiento o actividad fuera la

solución a sus problemas («Esta noche voy a cenar con unos amigos, pero me gustaría saber cómo irá la inauguración de esa galería de arte. Tal vez si como rápido llegaré a tiempo»). Si no hacen caso de la llamada a despertar (distraerse por las posibilidades del momento siguiente en lugar de estar totalmente en el presente) comenzarán a avanzar en la dirección equivocada.

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Dichoso, satisfecho*	Abandonan la creencia de que necesitan ciertos objetos y experiencias para sentirse satisfechos, y así son capaces de asimilar totalmente sus experiencias y sustentarse con ellas. Paradójicamente, también logran hacer realidad su deseo básico: estar contentos y felices, satisfacer todas sus necesidades; se vuelven apreciativos, se sienten felices y muy agradecidos.
	Nivel 2	*Expectante, entusiasta*	Centran la atención en el mundo de las posibilidades y les entusiasma pensar en todas las cosas que van a hacer. Imagen propia: «Soy feliz, espontáneo y extrovertido».
	Nivel 3	*Realista, productivo*	Refuerzan su imagen participando plenamente en la vida y haciendo cosas que les garanticen que tendrán lo que necesitan. Su apasionado entusiasmo por la vida se manifiesta en una enorme versatilidad y prolífica producción. Son optimistas y osados, pero también prácticos y hábiles.
	Nivel 4	*Codicioso, consumidor*	Comienzan a temer que se están perdiendo otras experiencias mejores; se inquietan y se interesan por tener cada vez más opciones. Se mantienen ocupados, haciendo malabarismos con muchos trabajos y planes, en un intento de mantenerse al día de las últimas tendencias,
MEDIO	Nivel 5	*Distraído, disperso*	El temor a sentirse aburridos o frustrados y a que afloren los sentimientos dolorosos los induce a mantenerse entusiasmados y ocupados. Derrochan energía a su alrededor hablando, bromeando y buscando nuevas aventuras, pero suelen distraerse y desviar la atención.
	Nivel 6	*Egocéntrico, exagerado*	Temen que no habrá suficiente de lo que creen que necesitan, por lo cual se vuelven impacientes y desean gratificación instantánea. Pueden ser muy exigentes, pero rara vez están satisfechos cuando se satisfacen sus exigencias. Hastiados y derrochadores, son desdeñosos y no aceptan sentirse culpables.
	Nivel 7	*Insaciable, huidizo*	Piensan que sus actos atraen su sufrimiento y su infelicidad, y eso podría ser cierto. Se aterran, y tratan de evitar el dolor a toda costa. Son muy impulsivos e irresponsables y hacen aquello que les asegure alivio a su ansiedad, pero no encuentran alegría en sus empresas.
INSANO	Nivel 8	*Maniaco (depresivo), desasosegado*	Se desesperan tanto por huir de su ansiedad que se descontrolan y expresan desconsideradamente su sufrimiento en lugar de sentirlo. A medida que aumenta su inestabilidad y volubilidad, la actividad histérica alterna con la depresión. Insensibles y desconsiderados, hacen cualquier cosa por librarse del dolor.
	Nivel 9	*Abrumado, paralizado*	Comprender que han arruinado su salud» su vida y su capacidad de disfrutar es demasiado para los Siete insanos. Se sienten aterrados y atrapados, y creen que ya no tienen opciones ni formas de escapar al sufrimiento. En muchos casos, estos excesos han llevado a graves problemas económicos y físicos, incluso a dolor crónico.

Imagínate que estás conversando con alguien en un restaurante repleto y comienzas a oír la

conversación de una mesa cercana; ¿pasas la atención a esa conversación mientras simulas estar interesado en lo que hablas con tu acompañante? Si es así, has sucumbido a la llamada a despertar de los Siete, con la consecuencia de que no disfrutas de tu conversación e insultas sutilmente a tu acompañante, que advertirá que tu atención está en otra parte.
Este estilo de atención errabunda tiene consecuencias mucho más serias para los Siete, puesto que rigen por ella gran parte de sus vidas. *Pensar se convierte en anticiparse,* y no dedican a nada el tiempo suficiente ya sea para experimentarlo a fondo o para obtener una verdadera satisfacción de ello. (cuando no hacen caso a su llamada a despertar, se sienten impulsados a ir a otra parte o a hacer otra cosa, sea lo que sea lo que estén haciendo. Su atención errante los impulsa a conectar el televisor, a abrir el refrigerador para picar algo, llamar por teléfono a un amigo o a hacer garabatos en una libreta en lugar de ponerse a trabajar, o incluso a continuar leyendo una novela de la que están disfrutando.

EDUCAR LA MENTE DISPERSA

Elige cualquier actividad normal y concéntrate en ella. Mientras centras la atención en la tarea que hayas elegido, fíjate también cuándo se desvía tu atención a otra cosas; amablemente vuelve a dirigirla hacia lo que estás haciendo; cuando notes que está vagando otra vez, vuelve a centrarte en la tarea y así sucesivamente, repitiendo el intento de mantenerte centrado en ella.
Por lo general es difícil hacerlo, sobre todo al principio. Pero si perseveras y logras identificar lo que te distrae de esa actividad o tarea, habrás comprendido muchísimo acerca de lo que activa tu llamada a despertar. ¿La activan también tensiones físicas? ¿Te distrae también el hambre, el cansancio o la ansiedad?

EL PAPEL SOCIAL: EL ESTIMULADOR
«¡Venga! ¡Animémonos!»

El Siete de la franja media se define como el «estimulador», la persona que debe inyectar energía y entusiasmo en una situación para que todos se carguen de ella y también se entusiasmen. Dado que los Siete tienen muchísima energía, les resulta fácil hacer este papel; pero, como ocurre con todos los papeles sociales, una vez que la persona empieza a identificarse con él, le resulta cada vez más difícil dejar de actuar así.
Hacer el papel de estimulador, de chispa de encendido o de catalizador, como también el de conspirador o inductor de travesuras, les permite a los Siete ser el centro de atención; los demás buscan su compañía, porque su vitalidad les levanta el ánimo.
Kansas es una excelente actriz que también ha disfrutado en el trabajo de seleccionar actores para un papel *(casting):*

> "Es agradable saber que uno puede influir en la vida de otras personas con su energía. Suelo ver cómo se animan las personas delante de mí. Me gusta hacer feliz a la gente; me gusta tener ese poder. Pero a veces es un conflicto, porque atraigo a muchas personas que son básicamente «deprimentes»; de verdad, creo que no desean sentirse mejor. Estoy tratando de aprender a dejarlas ser como son y ahorrar mi energía para usos mejores, en los que se valore. Es un don la capacidad de levantar los ánimos a los demás de modo natural."

El problema surge cuando los Siete de la franja media comienzan a funcionar solamente como recargadores de energía, abiertos y efusivos, que deben estimular y deslumbrar en todo momento. Inevitablemente esto supone una pesada carga, y puede resultar agotador para los demás también. La mayoría de las personas, incluso otros Siete, encuentran que esa incesante energía se hace unidimensional y pesada al final. Si los demás no pueden llevar su ritmo, los

Siete lo interpretan como una forma de abandono o rechazo que los enfurece y los frustra, y los lleva a buscar prados más verdes y otros públicos. Pero es posible que se sientan cada vez más atrapados en su papel, sin saber relacionarse con los demás ni lograr satisfacer sus necesidades.

Velma, educadora muy dotada y consultora empresarial, experimentó esta frustración al comienzo de su adolescencia:

> "Cuando era niña me sentía libre, desinhibida, y me daba cuenta de que hacía reír a la gente. Los demás niños me buscaban porque me encontraban divertida. De adolescente deseaba que me tomaran más en serio, pero nunca sentí que me tomaran en serio, menos aún en mi familia. Entonces reaccioné a sus expectativas demostrando mi enfado o siendo tonta, divertida o teatral (no real), para llamar la atención."

INYECTAR MARCHA EN EL AMBIENTE

Cuando te sorprendas divirtiendo a otros, animándolos, por así decirlo, observa para quién lo haces. ¿Qué hace por tu contacto contigo mismo esa excitación? ¿Por tu contacto con los demás? ¿Es satisfactorio? ¿Qué crees que ocurriría si no inyectaras esa excitación en tu entorno?

GULA E INSATISFACCIÓN PERPETUA

El vicio característico de los Siete es la *gula,* que, literalmente, es el deseo de atiborrarse de comida; a los Siete se los podría acusar de comer y beber en exceso, del mismo modo que se exceden en todas las gratificaciones físicas. Aunque a veces se puede aplicar al tipo Siete la interpretación literal de la gula, es aún más exacto entender esta pasión en sentido metafórico, como el intento de llenar el vacío interior con cosas y experiencias.

La gula es el deseo de llenarse con gratificaciones externas como respuesta a sentimiento de frustración, vacío y necesidad. En lugar de experimentar directamente el vacío y la necesidad, intentan escapar de la ansiedad distrayéndose con placeres de la carne y con estímulos mentales. Cuanto mayores hayan sido las distorsiones emocionales en su infancia, menos los satisfacen sus experiencias; cada vez necesitan *más* para satisfacerse completamente, y así caen en la «pasión» de la gula.

Dado que procuran tener la mente llena para evitar la ansiedad, tienen dificultad para captar la información sensorial, a no ser que esta les cause una profunda impresión. Así pues, su identidad se basa en *estar excitado mentalmente;* el contenido de su mente, sus pensamientos, no son tan importantes como el grado de estímulo y de expectación de gratificación que producen. Entonces buscan estímulos fuertes para que las impresiones que sí entran se registren en sus mentes y los satisfagan. Puesto que su identidad depende de estar estimulados, tienden a ponerse pocos frenos y les molestan los límites o las limitaciones de todo tipo. Desean ser libres para reaccionar a los impulsos y deseos tan pronto surgen, sin dilación. Como todas las pasiones, la gula es contraproducente a la larga, porque cuanto más «se llenan», indiscriminadamente, para encontrar el sustento, la atención y el cariño de los que se sintieron privados cuando eran niños, más insatisfechos se sienten.

BÚSQUEDA DE ESTÍMULOS Y NUEVAS EXPERIENCIAS

> *La vida es una progresión de deseo en deseo, no de gozo en gozo.*
>
> SAMUEL JOHNSON

Seamos del tipo que seamos, solemos ir en pos de aquello que creemos que nos va a hacer felices sin considerar si tiene la *capacidad* de hacernos felices. ¿En qué circunstancias se

produce la felicidad? ¿Qué la hace durar más de un tiempo corto? ¿Cómo aumentarla sin correr el riesgo de precipitarnos por la borda de algún modo? Este tipo de preguntas son los temas especiales del tipo Siete.

Por lo general, los Siete de la franja media son personas cultas, refinadas y coleccionistas; son las que conocen el mejor restaurante, coñac o joyero franceses, saben qué películas vale la pena ver, y están enteradas de las últimas tendencias y novedades, porque no desean perderse nada.

Una de las distinciones más claras entre los Siete sanos y los de la franja media es que los sanos saben que centrar su atención y ser productivos produce mayor gratificación; aportan al mundo algo nuevo y valioso. Los Siete de la franja media son menos productivos porque la ansiedad hace que se centren más en las formas de divertirse y distraerse. Su creatividad es suplantada por un deseo cada vez mayor de adquirir y consumir.

Tara, cineasta, reconoce este comportamiento en sí misma:

> "Por desgracia, es cierto que tengo la tendencia a entusiasmarme por algo nuevo y después me aburro y no persevero. Para mí, la variedad es el condimento de la vida. Hablar de hacer algo «interesante» me hace sentir mejor, aunque no lo haga. Me gusta aprender cosas nuevas. Me encanta tomar clases de algo, ya sea de cocina, de bailes de salón o de patinaje, de lo que sea. En casa compramos por lo menos diez revistas diferentes. También me gusta regatear en las compras, porque así compruebo todas mis opciones y me aseguro de sacar el mejor partido del dinero. También me cuesta comprometerme en una relación porque estoy siempre buscando algo que podría ser mejor, para cerciorarme de que he comprobado todas mis opciones."

DESCUBRIR EL REGALO

Observa cómo la expectación y el deseo de otras experiencias y cosas te impide saborear lo que estás experimentando en el momento presente. Para explorarlo, podrías hacer un juego: dedica un momento a descubrir algo hermoso en tu experiencia inmediata. ¿Cuál es el regalo que estás recibiendo en este momento?

ABURRIMIENTO Y TENER ABIERTAS TODAS LAS OPCIONES

> *La esencia del aburrimiento es encontrarse en la obsesiva búsqueda de la novedad.*
> GEORGE LEONARD

Los Siete suelen hablar de aburrimiento y de lo mucho que lo detestan, aunque lo que llaman aburrimiento es la ansiedad que sienten cuando no encuentran suficiente estímulo en el ambiente para mantener a raya el sufrimiento u otros sentimientos negativos. De modo similar, sentirse limitados e incapaces de avanzar genera en ellos no sólo aburrimiento, sino también terror. No quieren sentirse estancados en ninguna situación que los «ate» u obligue a enfrentar los sentimientos dolorosos antes de estar preparados para hacerlo.

Para defenderse del aburrimiento y de los sentimientos que este les produce, desean tener la mente ocupada en fascinantes posibilidades y asegurarse de que estarán siempre abiertas las vías que les proporcionan novedades, cosas y experiencias estimulantes que estén de moda.

Velma, a la que conocimos antes, explica:

> "Prefería la variedad en todo; tenía amigos para mi lado intelectual, otros para mi lado emocional y otros totalmente diferentes para mi lado sexual. Deseaba encontrar satisfacción para todos mis aspectos; me era imposible resistirme. Cuantas más experiencias tenía más deseaba, y esto se convirtió entonces en necesidad. Mi energía se reciclaba, se recargaba con la diversidad de mis experiencias. Era capaz de hacer muchas cosas diferentes sin agotarme, me sentía obligada a «hacerlo» todo y tenía la

> energía para todo. Nunca quería hacer lo tradicional o acostumbrado; todo lo nuevo y diferente que probaba acicateaba mi deseo de continuar buscando lo nuevo y lo diferente. Un ciclo de nunca acabar."

Sin orientación interior, los Siete tienen que aprenderlo todo mediante un proceso de ensayo y error, y no suelen aceptar consejos porque quieren experimentarlo todo por sí mismos. Creen que experimentando el mayor número de cosas posible sabrán qué opción los hará más felices. Pero no es humanamente posible experimentarlo todo: son demasiados los lugares para visitar, los alimentos para comer, las ropas para usar y las experiencias para tener. La vida se les habrá acabado antes de pasar por todas las experiencias necesarias para ser capaces de guiarse sólo por ellas. Probarlo todo para experimentarlo les llevaría varias vidas, y aún no habrían agotado las posibilidades casi infinitas del mundo. Además, algunas de esas experiencias podrían ser dañinas o peligrosas, ya que hay cosas en la vida que es necesario evitar o por lo menos vivirlas con mucha prudencia. Para bien o para mal, los Siete suelen tener que aprender las cosas del modo difícil.

EL ABURRIMIENTO

Analiza lo que llamas aburrimiento. ¿Cómo lo sientes en el cuerpo? ¿Qué es la sensación de aburrimiento? Cuando lo sientes, ¿qué asociaciones o recuerdos te evoca?

FALTA DE DISCERNIMIENTO Y EXCESO EN LAS ACTIVIDADES

«¿Cómo es que nadie logra ir a mi ritmo?»

Los Siete de la franja media pierden fácilmente de vista las prioridades, y se lanzan a una actividad constante, excediéndose en muchos aspectos de sus vidas. Tienden a ser pródigos con el dinero, en la medida en que sus circunstancias lo permitan. Normalmente tratan de vivir la vida al límite, ya habiten en una ciudad pequeña y tengan que conformarse con visitar el centro comercial o la bolera, o en una ciudad grande con muchas más distracciones y posibilidades. Si no pueden salir, podrían pasar todo el día frente al televisor, fumando un cigarrillo tras otro o hablando por teléfono, o pasar el tiempo visitando amigos o en el bar.

El exceso también vale para las ideas; los Siete tienden a encapricharse con algo y lo hacen o lo usan hasta agotarlo. Pero también ocurre lo contrario: cuando están menos sanos son menos capaces de centrar la atención y de seguir las cosas hasta el final; van dejando una estela de proyectos inconclusos. El hecho de que nunca llevan a cabo muchas de sus buenas (e incluso brillantes) ideas se convierte en otra causa de frustración. Si no hacen frente a las ansiedades subyacentes que los hacen vivir huyendo de sí mismos, desperdician muchas de sus mejores oportunidades e inspiraciones.

Su agilidad mental y su elocuencia también podrían deteriorarse hasta convertirse en una labia superficial, aunque por lo general esto lo consideran capacidad de improvisar para poner en marcha las cosas o contribuir a una historia mejor. Los Siete de la franja media también se consideran al instante expertos en todo tipo de cosas, y eso suele envanecerlos y los obliga a improvisar.

PROGRAMAS REALISTAS

Durante unos días lleva la cuenta del tiempo que tardas en hacer las cosas: ir al trabajo, ir a una tienda, hacer la compra, estar con un amigo, etcétera. Comprueba cómo encaja esto en el programa que te has fijado. ¿Es posible omitir una o dos actividades para disponer de tiempo para un pequeño respiro y para disfrutar plenamente de las experiencias a las que te has comprometido?

EVITAR LA ANSIEDAD Y LOS SENTIMIENTOS DOLOROSOS

Un hombre que no encuentra satisfacción en sí mismo la busca en vano en otra parte.
LA ROCHEFOUCAULD

Así como durante una guerra un enemigo puede bloquear las señales de radio emitiendo señales más fuertes, los Siete de la franja media «bloquean» su conciencia del dolor, la privación y la tristeza manteniendo siempre ocupadas sus mentes en posibilidades interesantes. Pero esto no significa que no sientan dolor ni sufran ni se depriman: la conciencia de su sufrimiento finalmente penetra sus defensas. Pero tan pronto les es posible, vuelven a lo mismo. De modo similar, se hacen expertos en emplear sus ágiles mentes para reenmarcar sus experiencias, encontrando maneras para acentuar lo positivo y desviar sus sentimientos más profundos incluso ante tragedias importantes.
Jessie, terapeuta que encarna muchas de las chispeantes cualidades del tipo Siete, recuerda haber reenmarcado una pérdida importante en su vida:

> "Cuando tenía once años mi padre murió repentinamente de un ataque al corazón. Recuerdo que pensé: «¿Qué opciones tengo? ¿Qué es lo mejor que puedo hacer?». Mi madre estaba conmocionada, con ideas suicidas, y mi hermana pequeña lloraba desconsolada; yo podía crecer. Decidí que sería tan feliz, alegre y útil como fuera capaz. No había tiempo para entretenerme en el dolor. Esa era la única manera de ser libre siempre, libre de la depresión y la desesperación."

CONECTAR CON LOS SENTIMIENTOS MAS PROFUNDOS

A modo de tarea en tu trabajo interior, detente, date un respiro y experimenta tus sentimientos con más profundidad. Recuerda a una persona, o una situación, que sabes que te provoca sentimientos fuertes. Contempla a esa persona o situación hasta que comiencen a aflorar los sentimientos. Observa qué ocurre y cuánto tiempo eres capaz de permanecer con esos sentimientos hasta que te des cuenta de que se ha desviado tu atención. ¿Logras identificar qué te impidió seguir experimentando tus sentimientos? ¿Qué te distrajo?

FRUSTRACIÓN, IMPACIENCIA Y EGOCENTRISMO

«¡Quiero esto y lo quiero ya!»

Los Siete tienden a ser muy exigentes: cuanto mayor es su ansiedad más impacientes se muestran con los demás y consigo mismos; nada ocurre con la suficiente rapidez, nada satisface sus necesidades. Sin darse cuenta podrían ir por la vida proyectando en todas sus experiencias esa frustración subyacente.
También se sienten muy frustrados e impacientes consigo mismos. Tal vez eviten experimentar sufrimiento, pero son demasiado despabilados para no advertir que están desaprovechando sus talentos y recursos. Muchas ideas valiosas quedan sin realizar porque la impaciencia les impide dejar que sus proyectos se desarrollen totalmente.
Esta frustración subyacente los hace muy intolerantes ante las flaquezas de los demás; tienden a no tolerar o bien que se espere algo de ellos o la incapacidad de otras personas a satisfacer sus expectativas. También suelen expresar la impaciencia con exasperación y con actitud cortante y desdeñosa.
Velma, la consultora empresarial, continúa:

> "Cuando era pequeña me gustaba meterme en la cama de mi madre para charlar; ella me complacía un rato y después trataba de librarse de mí. Me decía que yo no tenía ningún problema. Esperaba que yo continuara siendo la misma niñita feliz de siempre. De ella aprendí a ser indiferente o desdeñosa, y me sorprendo haciendo lo mismo con

las personas que me impacientan."

De los tres tipos que se basan en la frustración (Cuatro, Uno y Siete), el Siete es tal vez el más franco en expresar su desagrado, porque también es un tipo combativo. Los Siete son capaces de expresar su frustración y su infelicidad por lo que no les gusta. La idea subyacente es: «Si armo un buen berrinche, vendrá mi madre a atenderme». Al expresarse de esa forma exigente suelen conseguir lo que desean.

Los demás ven la impaciencia de los Siete como un egocentrismo desenfrenado. El deseo de atraer la atención no se debe a que quieran ser queridos y admirados por los demás, lo cual sería una motivación narcisista propia de los tipos de la tríada del sentimiento. En realidad, en ciertas situaciones, a los Siete no les importa parecer tontos con tal de reactivar su energía y de evitar su ansiedad de fondo. Los Tres, en cambio, jamás se permitirían mostrar sus flaquezas e imperfecciones como lo hacen los Siete.

DESVELAR LA FRUSTRACIÓN

Observa la energía de la frustración en ti. Cuando notes que te sientes frustrado, detente y haz unas cuantas respiraciones profundas. ¿Cómo sientes la frustración? ¿Qué ocurre cuando la sientes en lugar de expresarla con actos o palabras?

INSENSIBILIDAD E IMPULSIVIDAD

«Eso no es problema mío.»

Puesto que mantener el ímpetu en su vida es un valor principal, los Siete tal vez se lancen a una especie de ataques relámpagos que hieran y desconcierten a los demás. Mantenerse en movimiento significa rechazar el sentimiento de culpa y no lamentar sus actos. Por lo general, no desean herir a nadie, pero sus defensas les hacen difícil reconocer el dolor que causan, o darse cuenta de que lo causan.

Evitar la ansiedad también los hace cada vez más impulsivos: saltan sin mirar. Podrían sufrir graves problemas físicos por beber en exceso, comer alimentos insanos, fumar o simplemente agotarse en la constante búsqueda de estímulo. En su peor aspecto podrían ser ofensivos verbalmente, muy exigentes, agresivos y bastante desagradables.

Devon habla francamente sobre su forma de hacer frente a los problemas:

> "Había ocasiones en que excluía a personas de mi vida de un momento a otro. Un día la otra persona creía que teníamos un futuro juntos y al día siguiente yo decía adiós. Por aquel entonces no sentía ningún remordimiento; esa persona me había obligado a marcharme, todo era culpa suya. Ahora me siento mal al pensar en lo desconsiderada que era con los sentimientos de los demás, pero el problema era que comenzaba a sufrir y creía que no lograría sobrevivir al dolor. Así, huía de él y buscaba placer en otra parte. Ciertamente cuando me sentía deprimida, levantaba cabeza, me ponía mi mejor vestido y tacones altos y salía a bailar."

REPARAR LOS DAÑOS

Las personas que te conocen saben que no tienes intención de herirlas, pero en los periodos de mayor estrés podrías haberlo hecho sin darte cuenta.

Cuando lo creas oportuno, ten una conversación con una persona amiga o un ser querido a quien creas haber herido. Primero pídele permiso para hablar, y después de presentar tus disculpas, escucha lo que desea decirte. Háblale de tus sentimientos respecto a lo que todavía queda sin resolver. Puede que esto no te resulte fácil, pero reparar los daños así podría hacer mucho para disminuir tu ansiedad y tu sufrimiento interior, y la necesidad de taparlos con exceso de actividad.

ESCAPISMO, EXAGERACIÓN Y AFLICCIÓN

«Lo que sea para salir de la aflicción.»

Los Siete de la franja media se consideran espontáneos y amigos de la diversión, según la filosofía de «vivir al día». Pero lo que no siempre perciben es lo mucho que esto encubre una actitud escapista ante la vida. En la medida en que están movidos por miedos y ansiedades, no son tan libres ni tan espontáneos como creen. Podrían, impulsiva y ciegamente, ir tras cualquier cosa que les prometa satisfacción inmediata, sin considerar el precio de sus impulsos. Su filosofía es «disfruta ahora, paga después».

Incluso las experiencias dolorosas y negativas pueden ser excitantes y servir para encubrir sufrimientos aún más profundos. Por ejemplo, el sufrimiento que producen el alcoholismo y la drogadicción puede ser terrible, pero para los Siete deteriorados eso es preferible a sentirse abrumados por una angustia y un terror más profundos.

Están atrapados en un ciclo de expectación, ansias y excesos al que llamamos *síndrome del chocolate.* Una de las cosas más excitantes de recibir una caja de bombones caros es la expectación del primer bocado. De igual modo, no es tanto la experiencia sino *la anticipación de la experiencia* lo que más excita a los Siete. Y como todo el mundo sabe (excepto ellos) un exceso de placer puede convertirse rápidamente en una causa de desagrado. Después de comer varios bombones comenzamos a experimentar lo opuesto al placer: dolor y repugnancia.

La búsqueda de gratificación puede adquirir la característica de adic-ción: necesitan dosis cada vez mayores de aquello que les ha gustado para continuar en un estado de estimulación y euforia. Incluso las experiencias peligrosas comienzan a tener poco efecto.

Tara habla francamente sobre su pasado en este sentido:

> "Evitar las cosas produce ansiedad, y cuando la ansiedad se va haciendo más y más insoportable, aumenta más y más la necesidad de distraerse. La distracción tiene que hablar más «fuerte» que la ansiedad para acallarla. Creo que por eso me he descontrolado tanto en diversos momentos de mi vida. En lugar de estar con el miedo y el sufrimiento, huía de ellos. Los eludía a toda costa, hasta que era imposible seguir huyendo. Fácilmente podría haber muerto por una sobredosis de droga o por conducir a más de 200 kilómetros por hora."

EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD DE LLEVAR ALGO A CABO

En tu diario de trabajo interior haz dos listas. Primero una lista de proyectos importantes que has comenzado y no has llegado a terminar. Después una lista de los proyectos que sí has terminado. ¿Ves pautas en las dos listas? ¿Eres más serio respecto a la emoción de tener nuevos planes y posibilidades que a la del proceso y la satisfacción de concluirlos? ¿Hasta qué punto eres «adicto» a estar en continuo movimiento a costa de realizar algo importante para ti? ¿Hacia qué crees que has estado corriendo, y de qué has estado huyendo?

LA BANDERA ROJA: EL SIETE EN DIFICULTADES

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL SIETE VA AL UNO

Cuando están muy estresados, los Siete se dan cuenta de que necesitan centrar sus energías si quieren realizar cosas. Así, igual que los Uno de la franja media, comienzan a sentir la necesidad de moderarse; trabajan más, pensando que pueden hacer bien el trabajo ellos solos, e intentan fijar límites a su comportamiento. En realidad, se obligan a no salirse del camino, y

rápidamente se sienten frustrados por esas estructuras y limitaciones. Podrían volverse más inquietos y dispersos, o más controlados y rígidos, en cuyo caso su normal vivacidad podría ceder el paso a una implacable seriedad.
También igual que los Uno, intentan aconsejar a otros, ya sea sobre un libro o un seminario interesante, un buen lugar para comprar o un determinado punto de vista político o espiritual. Su entusiasmo por sus propias opiniones podría convertirse muy rápido en la tendencia a discutir o criticar las opiniones de los demás. Podrían tornarse «secos», fríos y muy impacientes con cualquier grado de incompetencia en sí mismos o en los demás. Cuando el estrés es muy grave, la rabia y el resentimiento soterrados afloran con fuerza a la superficie, y entonces desahogan su frustración con reprensiones, críticas y comentarios sarcásticos.
Si la persona tipo Siete 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 su vida se ha descontrolado y que sus opciones y actos aumentan su sufrimiento.
Si logra reconocer la verdad de temores, podría comenzar a cambiar su vida y a avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría dispersarse más, volverse más impulsiva y maniática, lanzándose a actividades temerarias para evitar el sufrimiento a toda costa («Cualquier cosa que me saque de la aflicción estará bien»). Si persiste en esa actitud podría pasar a la franja de niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA	► Disipación extrema e intentos de escapar de la ansiedad.
PATOLOGÍAS POSIBLES:	
Trastorno maniaco-depresivo; elementos del trastorno de personalidad histriónica; trastorno obsesivo-compulsivo; abuso de sustancias nocivas.	► Adicciones de larga duración, graves y debilitadoras. ► Impulsividad, susceptibilidad y reacciones infantiles. ► Actividades compulsivas y estados muy eufóricos. ► Periodos de descontrol. ► Manía, depresión y bruscos cambios de humor. ► Periodos de pánico y terror paralizante.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL SIETE

► Cuando notes la mente acelerada, tómate un momento para respirar y averiguar qué te ocurre. Fíjate especialmente si tienes miedo o estás alterado por algo, y procura observar cómo la velocidad de tus pensamientos te impide experimentar esos sentimientos. Cuando notes que tienes la mente acelerada y entregada a asociaciones libres, es buen momento para preguntarte: «¿Qué me pasa?». Casi siempre comprobarás que estás encubriendo alguna causa de ansiedad. La palabra *aburrido* puede ser una buena pista. Siempre que te sientas en peligro de «aburrirte», detente para averiguar qué tratas de evitar.
► El problema no es que no hagas caso de tus sentimientos negativos, sino que no los procesas *completamente.* Más o menos los adviertes y entonces deseas pasar a otra cosa. En realidad, permitir que las cosas negativas nos afecten en un plano profundo no es lo mismo que revolcarse en la negatividad. Por el contrario, dejarnos conmover por los acontecimientos de la vida, incluso los dolorosos, sólo enriquecerá nuestras experiencias y hará más real y significativa la alegría. Observa cómo experimentas en el cuerpo los sentimientos. ¿Qué sensaciones te produce la tristeza? ¿Dónde la notas, en el estómago, en el pecho o en la cara? ¿Y la impaciencia? Limitarse a identificar un sentimiento diciendo «Me siento triste» es un comienzo, pero no es lo mismo que experimentar totalmente la tristeza (o la felicidad, si es el

caso), y que esta nos afecte.
► Aprende a advertir tu impaciencia y su origen. .Siendo Siete, podrías impacientarte mucho con el ritmo y el nivel de energía de los demás, pero también contigo mismo. Dado que tienes muchas capacidades tiendes a no desarrollar ninguna totalmente. Vigila el síndrome del «experto instantáneo». Unas ciertas nociones sobre un tema o una cierta destreza en algo, junto con tu encanto y bravuconería, te pueden abrir puertas, sí, pero si no sabes realmente de qué hablas, si no has estudiado, si tus ideas están a medio elaborar, los demás se darán cuenta muy pronto y sufrirá tu reputación, pese a tu talento. Los Siete detestan que se los tilde de superficiales, pero es su impaciencia lo que induce a los demás a considerarlos así. Tómate tiempo para realizar tus capacidades.
► Descubre la dicha de lo normal. Igual que los Cuatro, los Siete tienden a buscar una realidad intensificada; te gusta que las cosas sean extraordinarias. Lo sorprendente, sin embargo, es que cuando estamos presentes *todas nuestras experiencias son extraordinarias.* Limpiar la habitación o comer una naranja pueden ser experiencias plenamente gratificantes si uno está en ellas al ciento por ciento. Cada momento es una fuente única de dicha y sorpresa. Tienes miedo de pasar necesidad y tu deseo de divertirte te impide encontrar la satisfacción que buscas. Recuerda momentos de tu pasado que fueron gratificantes: el nacimiento de un hijo, una boda, una comida en el campo con amigos en la época de colegio, una puesta de sol perfecta. ¿Qué los hizo tan satisfactorios y reales? Observa también que esos momentos no hacen necesariamente una historia interesante, aunque sí tienen otra cualidad que los hace satisfactorios. Tu vida cambiará en proporción a tu descubrimiento de cuál es esa cualidad.
► La meditación puede ser de gran utilidad para los Siete, como lo es para el tipo Seis, sobre todo porque acalla y calma la mente. Si comienzas a meditar, pronto comprobarás la intensidad de tu diálogo interno, y será un desafío el esfuerzo por relajarte e identificarte más con tu presencia en el momento. También es importantísima la forma de acabar la meditación. Los Siete tienden a salir tambaleantes de la meditación, como si su personalidad no pudiera esperar dos segundos para volver a acelerarse. Sé consciente en tu forma de terminarla, y procura llevar quietud interior a tus actos. La calidad de la meditación hará poco para transformarnos si la limitamos a esos pocos minutos al día en que nos damos tiempo para la vida interior.
► Tiendes a ser más feliz y más exuberante que la mayoría de las personas. Experimenta qué ocurre cuando comentas esos sentimientos con los demás sin imponerte, y sin «demostrárselos». Eres profundo, eficaz y estable cuando estás conectado con la realidad; en esas ocasiones, tu alegría es visible e influye en todos. Además, tu alegría es auténtica, no depende de «inyectar marcha» y no disminuye ni se pierde si los demás no reaccionan a ella.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL SIETE
«El mundo es mi hogar.»

Incluso los Siete de franja media son creativos, pero cuantío están más equilibrados y conectados son personas brillantes, multifacéticas, capaces de sintetizar y combinar sus muchos y diversos campos de experiencia. Sus variadas capacidades e intereses, la alegría en el trabajo y la extroversión suelen llevarlos al éxito en el mundo.
Los Siete, como dicen ellos, tienen los pies en el suelo. No viven en la Luna ni están ociosos, están en contacto con la realidad y ocupados de los asuntos prácticos de vivir la vida. Comprenden que deben ser realistas, productivos y trabajadores para tener los medios económicos que les permitan realizar sus sueños.
Así pues, a los Siete sanos no les satisface limitarse a consumir lo que hacen otros, ya sea una hamburguesa o un traje de diseño. Saben que su principal goce en la vida viene de *aportar* algo al mundo. Prefieren diseñar un traje a comprarlo. Prefieren hacer una película que ver

una de otro. Al fin y al cabo así pueden tener las cosas exactamente como las desean.
Una forma de trabajar constructivamente con su versatilidad y con el deseo de experiencias diferentes es haciendo muchas tareas; tener varios trabajos diferentes en cualquier momento dado les permite cambiar de uno a otro, emplear diversas técnicas y ver las formas como se relacionan entre sí sus distintas habilidades e intereses. En todo eso encuentran muchísima satisfacción, y mientras sigan un orden de prioridad y se fijen límites, son excelentes en ese estilo de trabajo.
También tienen el don de generar ideas rápida y espontáneamente. Son personas con visión global, a las que les gusta emprender proyectos y que son buenas para aportar nuevos enfoques a los problemas. Su mente rebosa de conceptos y posibilidades creativos, y son excelentes para considerar opciones que tal vez los demás no perciben. Los Siete sanos también tienen la disciplina necesaria para desarrollar sus ideas y hacerlas realidad.
Tal vez el mayor don del tipo Siete es la capacidad de mantener la actitud positiva y el sentido de la abundancia. Cuando esta actitud está moderada por el realismo y la disposición a encarar los sentimientos difíciles, son capaces de generar un entusiasmo contagioso en cualquier situación. Lejos de ser tímidos, viven plenamente y alientan a los demás a hacer lo mismo («Sólo se vive una vez»). Además, su buena disposición para explorar y estar receptivos a las nuevas experiencias los predispone a ser entendidos y eruditos. Realmente hacen del mundo su hogar y disfrutan compartiendo con los demás las riquezas que encuentran en sus viajes.
Tara continúa:

> "La vida es un enorme patio de juego; todo es interesante. Tengo una especie de alegría espontánea y curiosidad por la vida. Me siento apoyada por el Universo, pienso que todo va a resultar bien. Incluso cuando las cosas se presentan negras y malas, algo en mí cree que al final todo saldrá bien. El mundo puede ser cruel y desagradable, pero mi sensación es que no es hostil conmigo personalmente. Dada esa sensación básica de seguridad, estoy más dispuesta a ser receptiva y a tener curiosidad por las cosas."

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL SIETE VA AL CINCO

Los Siete se realizan y se conservan sanos aprendiendo a refrenar y calmar su rápida actividad mental, para que las impresiones los afecten de modo más profundo, al modo de los Cinco sanos. Liberados de la adicción a buscar experiencias y distracciones extraordinarias, los Siete en proceso de integración son capaces de permanecer con sus observaciones y experiencias el tiempo suficiente para descubrir todo tipo de cosas asombrosas sobre sí mismos y sobre el mundo que los rodea. Esto les proporciona la orientación que buscan y mejora su productividad y creatividad. Además, lo que producen tiene mucho más resonancia y sentido para los demás.
Cultivar una mente más silenciosa y centrada los lleva a un contacto más íntimo con su orientación esencial; así son capaces de distinguir qué experiencias tendrán una utilidad real. Ya no los distrae la ansiedad de tomar decisiones erróneas y de perderse las mejores opciones; simplemente saben qué hacer. Ya no pierden espontaneidad ni entusiasmo por explorar la realidad en profundidad; por el contrario, están más libres para saborear cada momento.
No obstante, imitar las cualidades de los Cinco de la franja media hará muy poco por los Siete en vías de integración. Perderse en pensamientos, en el desapego emocional y en ansiedades respecto a atender a las necesidades de los demás sólo exacerbará su circo mental. Obligarse a un ejercicio de concentración tampoco les dará resultado, porque esos esfuerzos están basados en la represión. Pero cuando aprenden a acallar sus mentes y a tolerar la ansiedad, poco a poco y con naturalidad comienzan a abrirse a la claridad, la innovación, la percepción profunda y las características cognitivas de los Cinco sanos.

TRANSFORMAR LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

La gratitud abre la plenitud y la abundancia de la vida.

MELODY BEATTIE

Lo principal que deben comprender los Siete acerca de sí mismos es que mientras persigan directamente la felicidad y la satisfacción no las conseguirán. La satisfacción no es la consecuencia de «obtener» algo: es un estado de ser que surge cuando nos dejamos tocar por la riqueza del momento. Cuando comprendan esto y sean capaces de olvidar las condiciones que ponen a su felicidad, se abrirá un espacio interior y surgirá en ellos el simple placer de existir. Comprenden entonces que el ser, la existencia pura, es placentero. Y así se tornan profundamente agradecidos de la vida misma.

Después de años de trabajo interior, Tara también ha descubierto esto ella sola:

> "Comencé a comprender que la vida no siempre es diversión. He redefinido lo que es agradable y lo que no lo es y he comprendido que esas ideas suelen ser falsas. Muchas de las cosas que no consideraba agradables, como lavar los platos, en realidad no son peores que otras actividades que yo encontraba divertidas y agradables."

Ciertamente, no hay nada malo en pensar en el futuro, pero para los Siete esa es la principal manera en que se desconectan de la presencia. La parte más difícil del proceso de transformación para ellos entraña su capacidad para permanecer en contacto con la realidad del momento. Esto es difícil porque permanecer más despiertos y presentes finalmente les lleva a la conciencia del dolor y a la sensación de privación de que han estado huyendo. En esas ocasiones, podrían recordar que el sufrimiento que verdaderamente temen ya ha ocurrido, y han sobrevivido. Con el apoyo de la presencia, entonces, son capaces de permanecer con su sufrimiento el tiempo suficiente para metabolizarlo de verdad. La aflicción, como cualquier proceso orgánico, tiene su ciclo, y necesita de un periodo definido de tiempo, no se le puede meter prisas. Además, si no estamos con nuestro dolor tampoco podemos estar con nuestra alegría.

Cuando han hecho este trabajo, los Siete muy funcionales tienen la capacidad de sentirse satisfechos con muy poco porque comprenden que siempre habrá suficiente para ellos y para los demás. Tal vez su mayor don sea su *capacidad para ver lo espiritual en el mundo material,* para percibir lo divino en lo vulgar.

Jessie, la terapeuta que conocimos antes, nos habla de un momento en que le fue muy bien esta capacidad:

> "Cuando mi hijastro estaba muriéndose del sida, lo sostuve en mis brazos pensando cuál sería la mejor opción en ese momento, qué era lo más maravilloso que podía experimentar en ese momento. Así pues, lo guié hacia la paz y el consuelo del otro lado. Gregory fue capaz de soltarse suavemente del aspecto físico de su vida, sentir que esa vida había acabado y elegir realmente el momento de su último suspiro. Todo estaba completo y perfecto y nosotros estábamos con él."

EL SURGIR DE LA ESENCIA

La plenitud de la dicha es ver a Dios en todo.

JULIÁN DE NORWICH

Los hindúes dicen que Dios creó el Universo como un baile para poder disfrutar del placer de Su creación reflejada hacia Sí mismo. Es esta admiración y asombro reverente ante la belleza de la vida lo que llena realmente a los Siete.

Desde este punto de vista esencial, los Siete personifican la cualidad de la *alegría,* el estado final a que estamos destinados los seres humanos. La alegría es una experiencia natural que se produce espontáneamente cuando nos experimentamos como ser, cuando nos liberamos del incesante parloteo, del constante planificar y proyectar de la mente del ego. Desde el punto de vista cristiano, los seres humanos fuimos creados para ir al cielo y gozar de la visión beatífica, para pasar toda la eternidad contemplando a Dios en la dicha más completa y absoluta. Así, el *éxtasis* es nuestro estado final y justo. Cuando los Siete recuerdan esta verdad, se sienten arrastrados hacia la alegría como su estado natural, y la encarnan y la extienden a los demás. Jessie continúa:

> "He aprendido a centrarme de nuevo mediante momentos silenciosos de contemplación y reflexión. He descubierto todo un mundo en mi interior. El espíritu que soy yo es libre, y he encontrado muchísimo para disfrutar. Mi mundo interior trasciende mis actos externos, pero también se derrama y lo colorea todo. A veces la alegría sale burbujeante y la vida es un placer. He descubierto que no necesito mucho, y sin embargo mi vida está llena. En mi mejor aspecto, me avasalla la admiración y la gratitud. Vivo en el momento y sé que todas mis necesidades serán satisfechas."

Por encima de todo, los Siete comprenden en el plano más profundo de su conciencia que la vida es un don. Una de las principales lecciones que nos ofrecen es que no hay nada malo en la vida, nada malo en el mundo material: es el regalo del Creador. Si no diéramos nada por descontado, nos inundaría en todo momento la alegría y la gratitud. Cuando no nos sentimos con ningún derecho a la vida, todo se convierte en un regalo divino capaz de llevarnos al éxtasis. Más que de cualquier otro tipo, este es el desafío del Siete, recordar la verdadera fuente de la alegría y vivir según esa verdad.