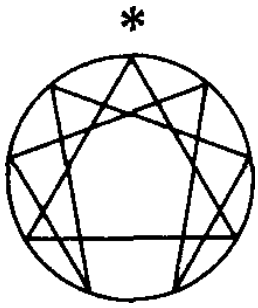
TIPO NUEVE: EL PACIFICADOR



EL SANADOR
EL OPTIMISTA
EL RECONCILIADOR
EL CONSOLADOR
EL UTÓPICO
NADIE ESPECIAL

La mayoría se imagina la paz, como un estado en el que «no ocurre nada malo» o «no ocurre mucho». Sin embargo, si queremos que la paz nos llegue y nos haga el regalo de la serenidad y el bienestar tendrá que ser el estado de «ocurre algo bueno».

E. B. WHITE

Hay un precio demasiado elevado para obtener la paz, y ese precio se puede poner en palabras. No se debe pagar el precio de la dignidad.

WOODROW WILSON

Los hombres necesitan alguna clase de actividad externa, pues se mantienen inactivos en el interior.

SCHOPENHAUER

La indolencia es un estado delicioso, pero triste: hemos de estar haciendo algo para ser felices.

WILLIAM HAZLITT

TIPO DE PERSONAL/DAD NUEVE: EL PACIFICADOR

► MIEDO BÁSICO: De pérdida y separación; de aniquilamiento.
► DESEO BÁSICO: Mantener la estabilidad interior y la paz mental.
► MENSAJE DEE SUPERYÓ:«Vales o estás bien mientras los que te rodean sean buenos y estén bien».

EL TIPO INDOLENTE, MODESTO, RECEPTIVO, TRANQUILIZADOR, SIMPÁTICO Y SATISFECHO
«Sigo la corriente.»

Hemos llamado *el pacificador* al tipo Nueve porque ningún tipo se dedica más a la búsqueda de paz interior y exterior para sí mismo y para los demás. Suelen ser personas espirituales que anhelan la conexión con el cosmos y con los demás. Trabajan por mantener su paz mental así como por establecer la paz y la armonía en su mundo. Las preocupaciones que encontramos en el Nueve son las fundamentales de todo trabajo interior: permanecer despiertos frente a estar dormidos a nuestra verdadera naturaleza, paz contra sufrimiento, unión contra separación.
Lo irónico es que para ser un tipo tan orientado al mundo espiritual, el Nueve es el centro de la tríada del instinto, y potencialmente es el que está más en contacto con el mundo físico y con su cuerpo. La contradicción se resuelve cuando vemos que estas personas o bien están conectadas con sus cualidades instintivas y tienen un enorme poder elemental y magnetismo personal, o están desconectadas de sus fuerzas instintivas y, por lo tanto, separadas y lejanas, incluso podrían ser muy ligeras.
Para compensar la desconexión con sus energías instintivas, también se retiran a sus mentes y a sus fantasías emocionales (por eso a veces se pueden identificar erróneamente con el Siete, «tipo cerebral», o con el Dos y el Cuatro, «tipos de sentimientos»). Además, cuando están desequilibradas sus energías instintivas, usan esas energías en contra de sí mismos, reprimiendo su poder hasta tal punto que todo en su psique se vuelve estático e inerte. Cuando no se utiliza, esa energía se paraliza como un lago que en primavera se llena tanto que no permite la entrada del agua de los manantiales que lo surten. Pero cuando están en equilibrio con su centro instintivo y su energía, son como un gran río que lo lleva todo en su corriente sin esfuerzo.
A veces hemos llamado a los Nueve *la corona del eneagrama,* porque está en lo alto del símbolo y porque parece abarcarlo todo. Los Nueve pueden tener la fuerza de los Ocho, el gusto por la diversión y la aventura de los Siete, la docilidad de los Seis, el intelecto de los Cinco, la creatividad de los Cuatro, el atractivo de los Tres, la generosidad de los Dos y el idealismo de los Uno. Sin embargo, lo que por lo general no tienen es la sensación de habitar realmente en sí mismos, *un sentido de identidad fuerte.*
Por lo tamo, paradójicamente, el único tipo al que los Nueve no se parecen es el Nueve. Les aterra ser individuos aislados que deben hacerse valer contra los demás. Prefieren fundirse con otra persona o seguir calladamente sus ensoñaciones idílicas.
Red, un consultor empresarial muy conocido en el sector, comenta esta tendencia:

> "Noto que me fijo en los demás, que me imagino cómo son, cómo y dónde viven, etcétera. En mis relaciones suelo renunciar a mis planes en favor de los de la otra persona; tengo que estar vigilante para no ceder a las exigencias o peticiones de los demás dejando de lado mis necesidades."

Los Nueve ilustran la tentación universal de pasar por alto los aspectos perturbadores de la vida y encontrar cierto grado de paz y bienestar insensibilizándose. Reaccionan al dolor y al

sufrimiento tratando de vivir en un estado de apacibilidad prematura, ya sea de falsa consecución espiritual o de franca negación. Más que cualquier otro tipo ilustran la tendencia a huir de las paradojas y tensiones de la vida tratando de trascenderlas o buscando soluciones simples e indoloras a sus problemas.
Centrar la atención en el lado agradable o placentero de la vida no está mal, lógicamente, lo que ocurre es que es un enfoque limitado y limitador de la vida. Si para protegerse de la adversidad tienden siempre a buscar el lado bueno de todo, los otros tipos también tienen sus distorsiones en su forma de ver las cosas. Por ejemplo, los Cuatro centran la atención en sus heridas y en sentirse víctimas; los Uno, en lo mal que están las cosas, etcétera. Los Nueve, en cambio, tienden a centrar la atención en el lado luminoso de la vida, para no perturbar su paz mental. Pero en lugar de negar el lado oscuro de la vida, deberían entender que *las perspectivas que presentan todos los otros tipos también son ciertas;* deben resistirse al deseo de escapar del mundo real a un «nirvana prematuro» o a la «luz blanca» de lo divino; deben recordar que la única forma de salir es pasar por el mundo real.

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

Muchos Nueve dicen que tuvieron una infancia feliz, pero eso no siempre es así. En los casos en que hubo más problemas, los niños Nueve aprendieron a arreglárselas *disociándose de las situaciones o incidentes amenazadores y traumáticos* y adoptando el papel de pacificador o mediador durante los conflictos familiares. Aprendieron que la mejor manera de mantener la armonía en la familia era «desaparecer» y no causar problemas a nadie; que si no eran exigentes y tenían pocas expectativas, en resumen, si eran niños de manutención barata, serían capaces de protegerse y al mismo tiempo tranquilizar a sus padres (en un sistema familiar desestructurado, la expresión más adecuada sería la de hijo desaparecido); la idea es: «Si aparezco y me hago valer, voy a crear aún más problemas; si me quito de en medio la familia continuará unida».
Georgia, terapeuta de renombre, lleva muchos años haciendo trabajo interior:

> "Mi madre era alcohólica y tenía un carácter explosivo, de modo que yo dedicaba gran parte de mi energía a quitarme de en medio y a no molestar. Así aprendí a mantenerme al margen de la vida y a estar atenta a las necesidades de los demás. Decidí vivir de un modo más interior, lo cual en realidad era muy agradable para mí, pues no tenía que enfrentarme a nadie."

Los niños Nueve crecieron con la idea de que no estaba permitido tener necesidades, hacerse valer, enfadarse ni crear dificultades a sus padres. En consecuencia, nunca aprendieron a hacer valer su voluntad ni, por extensión, *a realizarse independientemente* de sus padres y de otras personas importantes. Aprendieron a mantenerse en segundo plano, donde las cosas no pudieran afectarlos. En la edad adulta su espacio psíquico está tan lleno con los problemas y planes de las personas a quienes tratan de complacer que suelen ser incapaces de oír la voz de sus necesidades o deseos.
También aprendieron a reprimir la rabia y su voluntad de modo tan completo que perdieron la conciencia de tener rabia o voluntad propias. Aprendieron a adaptarse y a conformarse con lo que la vida o los demás les ofrecían. Rara vez se les ocurría preguntarse qué deseaban, pensaban o sentían. En consecuencia, normalmente deben remover bastante en su interior para

conectar con lo que desean para ellos.
Red ha pasado años trabajando los problemas de modestia y de rabia reprimida:

> "Tengo la clara conciencia de que me dejaban solo porque era un «niñito muy bueno». Mi madre siempre decía a la gente que yo era un «ángel», porque podían dejarme solo durante horas y sabía entretenerme. Creo que mi madre es tipo Nueve y que yo asimilé muchísimo de su filosofía de la vida. [...] Cuando surgían conflictos entre ella y mi padre, ella usaba expresiones como «No muevas la barca» y «Si no tienes nada agradable que decir, no digas nada». Otro dicho favorito era «Hacen falta dos para bailar un tango», que era su manera de decirme que podía acabar una pelea negándose a discutir."

En las familias muy desestructuradas, los Nueve podrían haber sufrido traumas emocionales, físicos o sexuales en su infancia. Esos niños aprenden a protegerse de los sentimientos insoportables disociándose o cerrándose. Por una parte, es una especie de ventaja no tener conciencia de los recuerdos traumáticos ni de la ira, pero por otra la consecuencia es una reducción generalizada de su capacidad de contactar con la realidad con cierta profundidad o intensidad. Estas personas podrían dejarse llevar por fantasías y centrar la atención exclusivamente en lo que haya de positivo y apacible en su entorno, aunque después esto resulte haber sido sólo ilusión.
André es un prospero agente inmobiliario de una zona metropolitana importante; gran parte de su éxito procede de su naturalidad y modestia en el trato, rasgos comunes de los Nueve, aunque aprendidos a un elevado precio:

> "Durante gran parte de mi infancia mi madre estuvo muy deprimida. Yo sabía que cuanto menos problemas le diera, mejor estaría yo, de modo que intentaba adaptarme lo más posible. Me escapaba al jardín de mi abuela, donde me encantaba estar entre los árboles altos y su colección de animales."

LOS SUBTIPOS ALAS

EL NUEVE CON ALA OCHO: EL ARBITRO

Ejemplos
Ronald Reagan, Gerald Ford, Lady Bird Johnson, Kevin Costner, Sophia Loren, Walter Cronkite, Whoopi Goldberg, Janet Jackson, Ringo Starr, Ingrid Bergman.

Sano. Las personas de este subtipo combinan la resistencia y la fuerza con la capacidad de ser simpáticas y agradables. Son a la vez enérgicas y afables, capaces de relacionarse con la gente y de ocuparse de las cosas del mundo, de mediar entre personas y frenar los conflictos. De tamo en tanto suelen buscar proyectos nuevos para cambiar el ritmo y la rutina normales. También son prácticas y atienden sus necesidades inmediatas y las circunstancias físicas y económicas. Más sociables que las del otro subtipo, por lo general prefieren trabajar con otras personas. Son sobresalientes en las profesiones de asistencia y asesoría, suelen tener aptitudes para los negocios, sobre todo para las negociaciones y detección de recursos humanos.
Medio. A estas personas les gusta relacionarse y pasarlo bien, y les atrae más abandonarse a la sensualidad y a las rutinas agradables que obstaculizan su capacidad de centrar la atención en objetivos importantes. Podrían ser tozudas y defensivas, con la tendencia a mantenerse en sus trece y negarse a escuchar a nadie. Suelen tener mal genio, aunque es difícil prever qué las va a enfurecer; por lo general, es una amenaza a su bienestar personal o a su familia, al trabajo o a sus creencias. Pueden ser bruscas y explosivas, pero rápidamente vuelven a un estado de calma y placidez.

EL NUEVE CON ALA UNO: EL SOÑADOR

Ejemplos
Abraham Lincoln, Reina Isabel II, Carl Jung, George Lucas, Audrey Hepburn, Dame Margot Fonteyn, Rose Kennedy, Walt Disney, Garrison Keillor, Norman Rockwell.

Sano. Las personas de este subtipo son imaginativas y creativas; suelen ser capaces de sintetizar diferentes escuelas de pensamiento o puntos de vista en una visión de un mundo ideal. Son especialmente buenas para las formas de comunicación no verbales (arte, música instrumental, baile, deportes o trabajo con animales y la naturaleza) y prosperan en instituciones grandes. Normalmente son amigables y alentadoras, pero tienen un claro sentido de finalidad, sobre todo respecto a sus ideales. Suelen ser buenas terapeutas, asesoras o pastores religiosos, capaces de equilibrar la escucha sin juicios con el deseo de ayudar.
Medio. Estas personas desean orden externo para poner orden a su mundo interno. Tienden a quedar atrapadas en actividades y asuntos no esenciales. Son enérgicas pero de un modo indiferente, no comprometido, que obstaculiza su capacidad para perseverar en objetivos de largo alcance o para conseguir que se les unan otras personas. Son menos aventuradas y más reservadas que las personas del otro subtipo; expresan la rabia con comedimiento e indignación velada. También les interesa la respetabilidad y suelen sentirse moralmente superiores a diferentes clases, culturas y estilos de vida. En su estilo personal podría haber una vena puritana, remilgada, decorosa o perfeccionista.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL NUEVE

El buscador de bienestar. En la franja media, esta variante la forman los Nueve agradables, indolentes, que no le piden mucho a la vida. Prefieren los placeres sencillos fácilmente accesibles: comer en el restaurante de comida rápida más cercano, ver la reposición de una película favorita en la televisión, o «evadirse» en un sillón cómodo. Normalmente no son ambiciosos, aunque podrían tener mucho talento. Por lo general combaten la ansiedad manteniéndose ocupados en fruslerías y rutinas, y se entregan a trabajos pequeños para evitar ocuparse de proyectos más importantes. Poco a poco se van sintiendo más atraídos por pequeños premios para compensar la incapacidad de hacer realidad sus verdaderos deseos, pero siempre con una cierta ansiedad reprimida por no atender a sus verdaderas necesidades.
La inercia del tipo Nueve se manifiesta claramente en esta variante. La apatía y el descuido personal podrían impedir o dificultar la obtención de lo que desean o el cuidado de sí mismos. Recurren cada vez más a la comida y la bebida para acallar los sentimientos de ansiedad o rabia, y suelen tener mucho apetito y una tendencia a la adicción. No desean que los demás les estropeen su agradable estado de ánimo y suelen resistirse sencillamente no reaccionando o guardando un terco silencio.
En la franja insana, los Nueve autoconservadores caen en una profunda apatía respecto a su vida y se vuelven cansinos e ineficaces; se convierten en permanentes haraganes del sofá, se cierran a las emociones y estropean lentamente su salud, sus relaciones y sus posibilidades. Las adicciones son comunes.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL NUEVE

Una familia feliz. En la franja media, los Nueve sociales son los más interesados en unir a las

personas y en hacer la paz. Les gusta relacionarse, participar en lo que sea que esté ocurriendo, pero también se resisten a que se espere demasiado de ellos; aun participando físicamente son capaces de mantenerse separados emocional y mentalmente. Por lo general tienen muchísima energía y les gusta mantenerse activos, pero dentro de estructuras definidas y conocidas. No les importa trabajar o ayudar a los demás, pero les gusta tener muy claro lo que se espera de ellos. Podrían ser sorprendentemente tradicionales y conformistas, en el sentido de que satisfacen las expectativas de su círculo social, pero también les angustia la idea de perder su identidad, de convertirse en un «clon» o en un apéndice de otra persona.
La inseguridad respecto a su valía más el deseo de agradar y encajar les hace difícil decir no; suelen acabar resistiéndose de todos modos, por lo general de forma pasiva-agresiva. Tratar de complacer a las diversas personas y grupos de su vida podría llevarlos a la dispersión y el desencanto, como los Siete de la franja media. Suelen tener problema para fijarse objetivos independientes y perseverar en sus intenciones.
En la franja insana, los Nueve sociales podrían resignarse y deprimirse por su falta de desarrollo. Por lo general encubren su necesidad y su inseguridad bajo una máscara de insipidez emocional: las manifestaciones de indignación podrían alejar a las personas, aumentando así su sensación de aislamiento social.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL NUEVE

Fusión. En la franja media, los Nueve sexuales desean poseer las características enérgicas del otro, y con frecuencia se inclinan por personas agresivas; también ellos podrían exhibir rasgos agresivos. Tienden a ser más descarados que las otras dos variantes, y se enfurecen fácilmente si creen amenazada su relación con la otra persona. Buscan un compañerismo o una unión total, y hablan de «nuestra vida», no de «mi vida»; es como si desearan que la otra persona se fundiera con ellos. A menudo idealizan al otro, no desean ver sus defectos, pero también podrían volverse críticos y exigentes, sobre todo si tienen un ala Uno. Los elogios al otro son elogios a ellos; lo mismo vale para los insultos y las decepciones.
La otra persona se convierte en su centro de gravedad, en el eje de su identidad. En consecuencia, es posible que las personas de esta variante no desarrollen identidad ni independencia propias. Pueden ser muy románticos y parecerse a los Cuatro. En el cuadro también podrían entrar fantasías de rescate, el «complejo Cenicienta», ilusiones engañosas y la dependencia de los seres queridos.
En la franja insana, los Nueve sexuales se disocian y deprimen muchísimo, y parecen carecer de un núcleo propio. Incapaces de fundirse bien con el otro, se sienten perdidos. Las fantasías con el otro podrían mezclarse con fantasías de venganza y furia, pero estas últimas rara vez se expresan en la realidad. Estas personas acaban o bien con una relación de mucha dependencia o debatiéndose solas a la espera de una. También podría ocurrir que su yo se convierta en una función de relaciones pasadas («Meg y yo éramos la pareja más amante y unida. La extraño muchísimo desde que murió»).

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS NUEVE

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Nueve 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 NUEVE: SEGUIR LA CORRIENTE A LOS DEMÁS

«Es igual. No me importa.»

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Sereno, indómito*	Abandonan la creencia de que su participación en el mundo no tiene importancia o no es deseada; así pueden conectar en verdad consigo mismos y con los demás. Paradójicamente, también hacen realidad su deseo básico: tener estabilidad interior y paz mental. Gracias a su realización se tornan serenos, dinámicos, ecuánimes, presentes.
	Nivel 2	*Natural, apacible*	Centran la atención en el entorno o en las relaciones en su conjunto, deseosos de mantener una estabilidad armoniosa en su interior y en su entorno. Imagen propia: «Soy estable, acomodadizo y amable».
	Nivel 3	*Generoso, alentador*	Refuerzan su imagen creando paz y armonía en su mundo y manteniéndolas. Usan un método paciente y sensato para mediar en conflictos y tranquilizar a los demás. Suelen ser muy imaginativos, y estimulan a los demás con una visión sanadora y positiva de la vida.
MEDIO	Nivel 4	*Modesto, simpático*	Comienzan a creer que los conflictos de la vida alteran su paz mental, por lo cual evitan posibles conflictos estando de acuerdo con los demás. Consideran que no vale la pena discutir muchas cosas, pero también comienzan a decir sí a cosas que en realidad no desean hacer.
	Nivel 5	*Indiferente, Satisfecho de sí mismo*	Les preocupa que algún cambio en su mundo o cualquier sentimiento fuerte destruya su frágil paz mental, por lo cual organizan su vida de forma que las cosas no les afecten. Se dispersan en rutinas y hábitos agradables, se dedican a fruslerías y se desconectan de los problemas.
	Nivel 6	*Resignado, apaciguador*	Temen que les exijan reacciones o respuestas que podrían causarles ansiedad y destruir su paz interior, por lo cual restan importancia a los problemas o tratan de evitarlos. Viven la vida de forma estoica, aferrándose a ilusiones y reprimiendo la rabia.
	Nivel 7	*Reprimido, negligente*	Temen que la realidad los obligue a encarar sus problemas, y eso podría ser cierto. Podrían reaccionar defendiendo la ilusión de que todo está bien y resistiéndose tenazmente a roda sugerencia de que enfrenten sus problemas. Son depresivos, ineficientes y apáticos.
INSANO	Nivel 8	*Disociado, desorientado*	Es tal su desesperación por aferrarse a la poca paz interior que les queda que temen reconocer la realidad. Mediante la disociación y la negación se cierran 'a todo lo que pudiera afectarlos. Se ven desolados, aturdidos e impotentes, y es frecuente que sufran de amnesia,
	Nivel 9	*Descuidada, «desafiármelo»*	Se sienten incapaces de enfrentar la realidad. Se cierran en si mismos y se insensibilizan totalmente. Podrían intentar eliminar su percepción consciente para conservar la ilusión de paz fragmentándose en subpersonalidades.

A partir de los niveles medios, los Nueve sienten la tentación de ser excesivamente acomodaticios con los demás porque temen perder el contacto con ellos si dan pie a conflictos. Por ejemplo, si el marido le pregunta dónde le gustaría ir a cenar, la mujer Nueve podría contestar: «No tiene importancia, cariño; donde tú quieras me irá bien».

Dicho en palabras sencillas, los Nueve adquieren el hábito de decir sí a cosas que en realidad no desean hacer. Esa estrategia evitaría desacuerdos durante un tiempo, pero es casi inevitable que lleve a resentimientos por ambos lados. Además, el resentimiento del Nueve suele inducir comportamientos pasivo-agresivos: aceptar hacer algo y luego no hacerlo, lo cual, en definitiva, genera mayores conflictos y malos entendidos con los demás. Con esta actitud

acomodaticia también corren el riesgo de que abusen de ellos, puesto que están dispuestos a pagar un elevado precio por mantener la paz.
Hope, dotada terapeuta, reconoce esa actitud en ella:

> "He sido demasiado apaciguadora, dócil y poco franca. Recuerdo ocasiones en que tenía que actuar, ponerme firme, por mí o por otras personas, y no podía. Con frecuencia esto se debía a una combinación de miedo al conflicto, miedo a que empeorara la situación y deseo de que «todos se llevaran bien». Durante una buena parte de mi vida minimizaba mi capacidad, ya fuera en deportes o en mi profesión, con el fin de estar en segundo plano y no destacar. Lo importante era contribuir a que otros estuvieran en primer plano, no yo."

La transigencia y la humildad marcan el comienzo del «acto de desaparición» de los Nueve. En lugar de imponerse y correr el riesgo de indisponerse con alguien, comienzan a desaparecer en papeles convencionales y a esconderse detrás de perogrulladas y eslóganes; si la ansiedad y los conflictos aumentan, se hacen casi invisibles. Esto se debe a que intentan adaptarse a sus circunstancias, a «no ser problema», pero al hacerlo desaparecen.
Hope recuerda un momento decisivo en esto:

> "En mi primer año de escuela todavía manifestaba mi independencia y le dije a la maestra que no copiaría lo que ella escribía en la pizarra; se me acercó y me sacudió la barbilla con la mayor fuerza que pudo. Desde entonces nunca fui una alumna difícil, ni en la escuela ni en la iglesia. Me convertí en una «niña buena» y obediente."

DECIR «SÍ» CUANDO SE QUIERE DECIR «NO»

Recuerda ocasiones en que manifestaste acuerdo con los planes, preferencias o decisiones de otras personas y ocultaste los tuyos. ¿Cómo afectó eso a tu sentido de participación? ¿A tu conexión contigo mismo y con tu experiencia? ¿Te molestó tener que obedecer? ¿Cómo prescindiste de lo que tú querías? ¿Qué esperabas conseguir con eso?

EL PAPEL SOCIAL: NADIE ESPECIAL

Los Nueve de la franja media comienzan a crearse su papel social considerándose «nadie especial», la persona humilde que se contenta con estar en un segundo plano y no causar ninguna incomodidad a los demás («No me hagas ningún regalo de cumpleaños. Sé que me quieres»). Piensan que su presencia, sus opiniones y su participación no tienen ninguna importancia. Por limitador que pudiera parecer esto, a los Nueve les satisface esta autodefinición, pues les permite reducir al mínimo sus esperanzas y expectativas y evitar así sentirse frustrados, rechazados, enfadados o desilusionados.
Es algo difícil entender el papel social de los Nueve, aunque una vez que se ha experimentado es evidente. Su identidad es como un anillo con una piedra preciosa o como mínimo el cuadro: su atención está cu la piedra o en el cuadro, no cu sí mismos, y su identidad y su autoestima surgen de tener una relación (aunque sea imaginaria) con quienes consideran de más valor.
Identificarse como nadie especial también les ofrece un cierro camuflaje, la capacidad de disimularse en el fondo, donde no serán molestados. Este papel social también les da la esperanza de que si no cuidan de sí mismos los demás verán su humildad y correrán a su lado. También podrían creer que gracias a su humildad la vida no les presentará penas ni tragedias. Por desgracia, las cosas no siempre funcionan así, y al ponerse en el último lugar tienden a buscarse cierta cantidad de soledad y depresión. Las oportunidades pasan por su lado y los demás comienzan a no tomarlos en serio.
Philip es un distinguido catedrático de universidad cuya activa vida académica no delata sus

sentimientos interiores sobre sí mismo:

> "Siempre he tenido la sensación de que no soy importante. Siempre he supuesto que los demás cuentan más que yo, que deben considerarse primero, que sus necesidades son más importantes que las mías. Un buen ejemplo de esto es la forma como he reaccionado a mis problemas de salud. Digamos que si siento algún síntoma, normalmente lo soporto durante un buen tiempo. En cambio, cuando mis hijos eran pequeños, si alguno se sentía mal, de inmediato pedía hora y lo llevaba al médico."

Si no vigilan, el papel de nadie especial puede consumir mucha de su energía y reducir la poca confianza en su capacidad para ingeniárselas con la vida; se deprimen, se cansan fácilmente y necesitan cabezadas frecuentes y muchas horas de sueño. Les resulta cada vez más difícil tomar medidas positivas para sí mismos.

LO VALGO

Haz una lista de las cosas de tu vida que te entusiasman. No las taches ni corrijas. ¿Qué tipo de persona serías si pudieras? ¿Qué pasos puedes dar hoy para parecerte más a esa persona? ¿Esta semana? ¿Este año?

INDOLENCIA Y OLVIDO DE SÍ MISMO

> *Morir no es nada; lo terrible es no vivir.*
>
> VÍCTOR HUGO

La indolencia de los Nueve está relacionada con el deseo de no comprometerse en su interior con lo que hacen. No son necesariamente perezosos para hacer las cosas normales de cada día; por el contrario, podrían ser muy activos en su trabajo, llevando una empresa o la casa. Su indolencia es interior, es una pereza espiritual con la que pretenden evitar que la realidad los afecte en profundidad. No desean estar presentes en su vida de un modo activo, por propia iniciativa. La consecuencia es que incluso los Nueve de la franja media viven con el piloto automático, para que la vida les sea menos inmediata, menos amenazadora. Viven la vida a distancia, por así decirlo.

La indolencia es entonces una pereza para acordarse de sí mismos, para tener conciencia de sí mismos. No ponen energía en conectar consigo mismos, con los demás ni con el mundo. Identificarnos con nuestro cuerpo y sus instintos es percibir directamente nuestra mortalidad. Los Nueve se aterran a ciertos estados interiores agradables o se identifican con algo que los trasciende; en realidad, *dispersan su percepción* para que el impacto de la mortalidad no los afecte. Difuminan su visión del mundo y se sienten más seguros, pero a expensas de su vitalidad y su animación.

A pesar de que podrían ser buscadores espirituales, suelen tratar de obtener los beneficios emocionales y psíquicos del trabajo interior haciendo lo contrario a estar presentes. Se duermen, se insensibilizan a sus sentimientos y se desconectan de la realidad, esperando al mismo tiempo funcionar en ella sin esfuerzos. Lo irónico es que desean unión entre ellos y el mundo pero acaban logrando sólo una paz sucedánea, una paz falsa de aturdimiento y disociación, una tenue «serenidad» a la que todo perturba; como cualquier proyecto del ego, está condenada al fracaso.

DESCONEXIÓN DE SI MISMOS E IMPASIBILIDAD

Por paradójico que parezca, los Nueve crean y mantienen su sentido de identidad evitando tomar demasiada conciencia de sí mismos como personas individuales. Todos los demás tipos

hacen algo para crear y mantener su sentido de identidad; por ejemplo, los Cuatro hablan constantemente de sus sentimientos y de sus estados interiores, y los Ocho se hacen valer de diversos modos. Los Nueve, en cambio, crean su identidad evitando percibirse a sí mismos directamente; centran la atención en *su relación con los demás*. Es como si fueran la habitación donde los demás se reúnen, o la página del álbum de fotografías donde se colocan las fotos de los demás. Su sentido de identidad es, por lo tanto, una «capacidad negativa», una capacidad para contener al otro, no a sí mismos.

Esto permite a los Nueve sanos ser de enorme ayuda y apoyo para otras personas. Pero el error fundamental que cometen es creer que para estar conectados con otros deben estar desconectados de sí mismos. Esto también les causa problemas, porque mantener esa capacidad negativa deben resistirse cada ve'/ más a cualquier cosa que perturbe su sensación de armonía y conexión. Su sentido de sí mismos depende de dejar fuera muchas impresiones. Deben resistirse en particular a cualquier cosa que los haga conscientes de su ira, su sufrimiento, su frustración, de cualquier sentimiento negativo.

Puede que exteriormente hagan muchas cosas, pero gran parte de su actividad tiene un matiz de ajetreo. Trabajan y se ocupan de diversas cosas, pero no enfrentan los problemas más importantes. En ese estado, no comprenden por qué las personas se sienten frustradas con ellos; si no molestan a nadie, ¿por qué se molestan con ellos? Lo que no ven es lo frustrante que resulta su falta de reacciones. Tampoco ven que están sentando las bases para una profecía que lleva en sí su cumplimiento: la indiferencia de los Nueve de la franja media a insanos producirá al final justamente lo que más temen, la pérdida y separación de los demás.

Es importante que comprendan que *insensibilizarse no es relajarse.* De hecho, la impasibilidad depende de mantener la tensión física. Cuando estamos relajados somos conscientes de nuestra respiración, de nuestras sensaciones corporales y de nuestro entorno. La verdadera paz se caracteriza por la animación y la energía, y no es la insípida indiferencia que vemos aquí.

André continúa:

> "En mi peor aspecto me siento aturdido; en realidad, no es depresión sino sólo aturdimiento. Tengo la sensación de que las cosas más pequeñas requieren un esfuerzo enorme. Puedo estar muchísimo rato simplemente mirando por la ventana, pensando, o echado frente al televisor. El tiempo se detiene; es como si me convirtiera en un zombi. Sigo funcionando, en el sentido de que voy al trabajo y parezco amistoso, pero por dentro me siento totalmente cerrado. Es una especie de desesperanza de encontrar una dirección en la vida."

IRSE

Siempre que adviertas que te «has ido» y llevas un tiempo inconsciente de ti mismo, trata de recordar las circunstancias que precedieron a esa desconexión. ¿Qué había de amenazador en la escena para que desearas retirarte? Cuando tomes conciencia de lo que descubras, aprovecha esa información a modo de sistema de alarma, que te servirá para evitar cerrarte en el futuro.

ENTRADA EN EL REFUGIO INTERIOR

«No permito que las cosas me lleguen.»

Aunque parezca lo contrario, en realidad los Nueve son los más retraídos de todos los tipos, pero dado que su retiro no es físico no es tan evidente como en otros tipos. Los Nueve continúan participando, pero retiran su atención del compromiso activo con el mundo. Desean crear y mantener un refugio interior, un lugar secreto en su mente en el que nadie puede entrometerse («Aquí estoy seguro y nadie me da órdenes»).

Se retiran a ese refugio interior en momentos de ansiedad o dolor o incluso cuando sólo hay una amenaza de conflicto. Llenan ese refugio interior de recuerdos idealizados y fantasías; allí no está permitida la entrada a personas reales ni al mundo real con sus problemas reales; ese es el lugar donde pueden ir para estar libres de las exigencias de los demás. En el lado positivo, eso les permite conservar la tranquilidad durante una crisis, pero también causa problemas de relación y de falta de desarrollo personal.
En los niveles superiores, esto podría manifestarse en forma de una reserva de tranquilidad interior, como cuenta André:

> "La mayor parte del tiempo me siento tranquilo y en calma, es una sensación de seguridad y control. Eso me gusta de ser Nueve. Por ejemplo, no hace mucho, durante un terremoto, mi casa crujía como si se estuviera cayendo a pedazos, pero yo no estaba especialmente asustado. Había personas de Nueva York alojadas en casa, y las oía chillar en la sala de estar, pero tenía la impresión de que estaba observando el terremoto desde otro plano. La verdad es que lo encontré bastante interesante. No tenía ningún sentido alterarme; no podía controlar lo que hacía el terremoto, así pues, ¿para qué angustiarme?"

Cuanto más habitan en su refugio interior, más se absorben en nebulosas ensoñaciones. La indiferencia ante lo que ocurre alrededor les da la ilusión de paz y armonía, pero la distracción va en aumento y eso sólo frustra a los demás y los hace a ellos menos productivos y capaces. Cuando caen en este trance, aun cuando tengan sentimientos por sus seres queridos o incluso por desconocidos o animales que sufren, sus sentimientos no conectan con actos significativos. Cada vez más, sus relaciones ocurren principalmente en su imaginación.

EXPLORACIÓN DEL REFUGIO INTERIOR

Tu refugio interior es un lugar tranquilo, apacible y seguro, pero es elevado el precio que pagas por vivir allí, como tal vez comienzas a comprender. ¿Logras identificar los momentos que pasas en tu refugio interior? ¿Cuáles son los elementos o cualidades de tu refugio que lo hacen seguro? ¿Cuáles son sus elementos no realistas? Define mejor en tu mente lo mucho que ganarías si pudieras participar más en el mundo real en lugar de retirarte a tu refugio interior.

IDEALIZACIÓN DEL OTRO EN LAS RELACIONES

Los Nueve idealizan a los demás y viven mediante un puñado de identificaciones primarias, por lo general con familiares y amigos íntimos. Uno de ellos lo explica así: «No necesito estar en contacto constante con alguien mientras sepa que está allí». Cuando esto continúa, comienzan a relacionarse con la idea de la persona en lugar de con lo que esa persona es realmente. Por ejemplo, un Nueve podría idealizar a su familia, pero si uno de sus hijos tiene problemas con drogas o sufre alguna crisis grave, le costará mucho enfrentar esa realidad.
La idealización les permite centrarse en otra persona y no en sí mismos. También les permite tener una reacción emocional positiva hacia los demás, con lo que satisfacen el mensaje del ego: «Vales o estás bien mientras los que te rodean valgan o estén bien». Estos Nueve idealizadores suelen sentirse atraídos por personas más fuertes y agresivas, y esperan que ellos pongan el «jugo» en la relación; sus amigos más enérgicos y dinámicos les dan la vitalidad que ellos tienden a reprimir en sí mismos. Con frecuencia este intercambio tácito funciona relativamente bien ya que por lo general las personas de voluntad más fuerte buscan a alguien que les siga la corriente en sus planes y aventuras. Idealizar a los demás también les mantiene, e incluso aumenta, indirectamente, su autoestima: tener algún tipo de relación con una persona destacada aumenta su sensación de valía personal.

Pero en este arreglo hay tres peligros importantes. El primero, las personas más seguras, independientes y agresivas podrían aprovecharse de ellos;
segundo, las personas más independientes y desenvueltas suelen perder el interés en los Nueve más sumisos y menos osados. Por último, y más importante aún, mientras intenten llenarse fundiéndose con la vitalidad de otra persona, es improbable que hagan el trabajo necesario para recuperar su vitalidad.

DESCUBRIR TUS FUERZAS OCULTAS

Siempre que idealices a alguien en una relación, observa en cuáles de sus cualidades tiendes a centrar la atención. ¿Son esas las cualidades que crees que te faltan? Recuerda que en tu naturaleza esencial ya tienes esas cualidades y que, desde ese punto de vista, la otra persona simplemente actúa de recordatorio de lo que tienes bloqueado. Tus idealizaciones pueden, por lo tanto, servirte de guía para tu trabajo interior de descubrir y recuperar más de tus cualidades positivas.

VIVIR SIGUIENDO FÓRMULAS O UNA «FILOSOFÍA DE LA VIDA»

«Algún día llegarán las vacas gordas.»

Los Nueve de la franja media se apoyan cada vez más en una «filosofía de la vida» que consiste en una mezcla de aforismos caseros, sentido común, textos sagrados y proverbios, así como de dichos populares y citas de todo tipo. Estas fórmulas les ofrecen un modo de tratar con las personas y enfrentar situaciones que podrían ser dolorosas o problemáticas. Tienen respuestas hechas para los problemas de la vida, pero aunque esas respuestas tuvieran valor para ciertas circunstancias, tienden a ser simplistas y no dan cabida a matices ni a casos individuales. El problema es que ellos emplean esas filosofías herméticas para protegerse en lugar de servirse de ellas para avanzar hacia verdades más profundas o verdadera comprensión. Además, muchas de las filosofías ofrecen solaz («Soy un ser Divino», «Todos somos Uno», «Todo es amor»). Sin exigir ningún esfuerzo, estas ideas pueden convertirse en pretextos para ser más indiferentes y pasivos.
Los Nueve menos sanos podrían usar la espiritualidad para defender todo tipo de fatalismos, aceptando situaciones negativas e incluso perjudiciales como si no se pudiera hacer nada al respecto («Es la voluntad de Dios»). También, a modo de defensa, rechazan sus intuiciones, sus juicios de sentido común, sus percepciones sensoriales, e incluso su experiencia personal y profesional para aferrarse a lo que desean que sea cierto. Es como si pudieran hacer caso omiso de las alarmas interiores sin ninguna consecuencia para sí mismos ni para los demás. Se resignan prematuramente y tratan de convencerse y convencer a los demás de que no hay que preocuparse ni alterarse por nada. Después de todo, los ángeles se ocuparán de todo.

FILOSOFÍAS HERMÉTICAS

Siempre que te «sorprendas en el acto» de pensar o decir algún aforismo o proverbio, observa dos cosas. La primera, qué sentimiento desagradable o negativo quieres contrarrestar con ese dicho; trata de pasar la atención a tu cuerpo para darte cuenta de las sensaciones que estás sintiendo. Segunda, comienza un ejercicio en el que veas que ese proverbio no es cierto, que tal vez es exactamente lo contrario de lo que te conviene en ese momento. Tal vez la verdad está en alguna parte del medio.

TOZUDEZ Y RESISTENCIA INTERIOR

«Después me ocuparé de eso.»

Los Nueve saben que han de dedicar atención y energía en su desarrollo personal, en la

solución de problemas o en sus relaciones con los demás, pero sienten una indecisión indefinible, como si tuvieran que hacer un enorme esfuerzo para participar más plenamente en sus vidas; todo les parece demasiado problema. La mayoría hemos tenido la experiencia de estar disfrutando de un agradable sueño por la mañana y tener que interrumpirlo y levantarnos para enfrentar algún trabajo difícil en el día que tenemos por delante; muchas veces tenemos la tentación de pulsar el botón para apagar el despertador y disfrutar así de algunos minutos más de ensoñación agradable; incluso podríamos pulsar el botón varias veces, y llegar tarde. Los Nueve de la franja media tienen un mecanismo similar en la psique que hace que retrasen el despertar.

Cuanto más se los insta a despertar y a reaccionar, más se refugian en sí mismos. Desean «quitarse de encima» a la gente, de modo que apaciguan a los demás, en busca de paz a cualquier precio.

André habla sobre la inutilidad de defenderse de las exigencias de su madre:

> "Al parecer, lo único que daba alguna satisfacción a mi madre era decorar la casa. Al ser una Cuatro, trabajaba muchísimo para hacer más distintiva nuestra casa normal de barrio suburbano. Cuando llegó el momento de decorar mi habitación, quitó todos mis pósters de las paredes y las empapeló con un horrible papel de diversos tonos pastel. Me sentí anulado. Lo detesté, pero sabía que ella no lo cambiaría, así que sencillamente no me alteré. Era desperdiciar energía incluso ponerme a discutir con ella sobre el asunto."

Aunque tienden a ser acomodaticios, tienen un núcleo interior de testarudez y resistencia, el deseo de que no los afecte nadie ni nada que constituyan una amenaza para su paz. Los demás podrían considerarlos pasivos, aunque en su interior albergan enorme fuerza y determinación, al servicio de evitar perturbaciones. Bajo la superficie tranquila, son muros de ladrillo; no cambian de opinión más allá de cierto punto.

Mientras muchos Nueve no quieren dejarse influir ni cambiar por los demás, los menos sanos tampoco quieren dejarse afectar por sus propias reacciones ante los acontecimientos; consideran una amenaza cualquier cosa que los altere. Entre estas cosas no sólo están las emociones negativas sino, irónicamente, también las positivas; piensan que entusiasmarse demasiado por algo puede ser tan amenazador para su estabilidad emocional como un verdadero desastre.

Curiosamente, por muy desagradables que sean sus circunstancias, los Nueve menos sanos se resisten a aceptar ayuda para superarlas. Su paciencia se ha convertido en implacable resistencia: la vida es para soportarla, no para vivirla, y ciertamente no para disfrutarla. Los placeres que se permiten les sirven para distraerse de su creciente insensibilización interior. Pero comer tentempiés mientras miran reposiciones en televisión, pasar el rato con amigos o vivir indirectamente a través de otros no les compensa del todo el pesar de comprender que sus vidas están estancadas.

DEJAR DE POSTERGAR LA VIDA

Con tu diario de trabajo interior, dedica unos momentos a explorar las muchas y diferentes formas en que dejas para después estar más presente en tu vida. ¿Dónde y cómo pulsas el botón del despertador para seguir durmiendo? ¿Hay determinadas condiciones que activan ese comportamiento? ¿En casa? ¿Con ciertas personas o circunstancias? ¿Qué condiciones necesitas para despertar?

RABIA Y FURIA REPRIMIDAS

«Cuanto más lo repitas, menos lo voy a hacer.»

Los Nueve de la franja media inferior dan la impresión de que no tienen ni una pizca de agresividad (ni combatividad) en sus cuerpos. Pero bajo esa apariencia externa de satisfacción y neutralidad suele haber mucha rabia y mucho resentimiento ocultos que no desean ver ni mucho menos enfrentar.

La rabia es una reacción instintiva, y si no se la procesa se transforma en furia. Si la furia queda reprimida, también quedan reprimidos muchos otros potentes sentimientos y capacidades humanos, incluso la capacidad de sentir amor. Los Nueve de la franja media temen que si dejan aflorar la furia perderán las dos cosas más importantes de su vida: su paz mental y su conexión con otras personas. En realidad, lo que ocurre es lo contrario. Una vez que comprenden esto, la furia reprimida podría servirles justamente como el combustible que necesitan para salir de su inercia interior.

Los Nueve se sienten enfadados (furiosos, negativos) por muchos motivos, no todos evidentes. Subconscientemente los irrita sentirse sin libertad para llevar una vida propia. Están tan ocupados acomodándose a los demás y manteniendo relaciones armoniosas que acumulan una buena cantidad de resentimiento. También les da rabia que los demás los molesten continuamente, que insistan en que deben moverse y actuar cuando lo que desean es que los dejen en paz, o que les recuerden problemas y dificultades cuando lo que quieren es no pensar en ellos. Por último, les irrita que otros hayan abusado o se hayan aprovechado de ellos de alguna manera y que se sientan impotentes para hacer algo al respecto.

Los Nueve menos sanos tienden a convertirse en «felpudos» y a aguantar pasivamente lo que los demás les arrojen. Los Nueve de la franja media se paralizan siempre que necesitan sus reacciones instintivas autoprotectoras; se sienten incapaces de defenderse, de hacerse valer o de tomar medidas oportunas en defensa de sus intereses. El sentimiento de impotencia es una de las causas más potentes de esa furia reprimida.

Solemos considerar negativa la rabia; pero su lado positivo menos entendido es su capacidad de eliminar los bloqueos que nos tienen cautivos en viejos hábitos. La rabia tiene un lado saludable que podríamos llamar *rabia sagrada,* la capacidad de adoptar una actitud firme, de fijar límites y de defendernos. Gran parte del trabajo de recuperación de estas personas entraña conectar con la cantidad de energía reprimida y permitirse sentir su rabia.

INTEGRAR LA RABIA

Necesitas practicar sentirte bien aunque sientas rabia, debes considerarla una fuerza que tienes derecho a experimentar y ejercitar. Desde un punto de vista espiritual, la rabia nos da la capacidad para decir no, para protegernos de algo que no queremos en nuestra vida. Te será, por lo tanto, útil comenzar a darte permiso para decir no a las cosas que no deseas. Si a causa de eso te sientes culpable o atemorizado, simplemente observa esas reacciones y conserva la calma y la serenidad. Preocúpate, sin embargo, de aprender a decir no en situaciones legítimas: pero si pecas, peca por el lado del exceso de noes, por lo menos durante un tiempo, hasta que adquieras más práctica.

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL NUEVE VA AL SEIS

Como hemos visto, los Nueve intentan controlar el estrés quitando importancia a sus deseos y preferencias y retirándose a su refugio interior. Cuando estas estrategias de apaño son insuficientes para contener sus ansiedades, pasan al Seis, recurriendo a ideas o relaciones que creen que les darán más seguridad y estabilidad.

Cuando las preocupaciones y angustias salen a la superficie, se concentran intensamente en trabajos y proyectos; es como si después de desatender las cosas durante un tiempo, de pronto se animaran y trataran de resolverlas todas a la vez en una fase de actividad dinámica y frenética. Al mismo tiempo suelen ser muy reactivos a las exigencias de los demás,

volviéndose más pasivo-agresivos y defensivos. Se desmoronan sus «filosofías de la vida» positivas dejando al descubierto las dudas y el pesimismo de los que se defendían. También, al igual que los Seis, los Nueve estresados podrían sacar a la luz viejas quejas de los demás y de su suerte en la vida. Aunque deshogarse disminuye temporalmente el estrés, los beneficios duran poco porque continúan renuentes a hacer las paces con las causas de su infelicidad. Cuando el estrés es extremo, podrían desarrollar una mentalidad de asedio; las sospechas paranoides podrían aumentar de magnitud hasta inducirlos a acusar a los demás de sus problemas y a reaccionar con desafíos. Los estallidos de ira y de mal humor pueden sorprenderlos tanto a ellos como a las personas que los presencian.

LA BANDERA ROJA: EL NUEVE EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Nueve ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que los problemas y conflictos no desaparecerán y que incluso podrían empeorar, sobre todo a causa de su inacción. También podría verse obligada por la realidad a hacer frente a sus problemas (aunque lo nieguen, la policía lleva su hijo a casa; a su cónyuge, que tiene un «leve problema con el alcohol», lo despiden del trabajo por ebriedad, o el bulto en el pecho no desaparece como esperaba).
La comprensión de esas cosas, aunque aterradora, sería un punto decisivo en su vida; la persona podría comenzar a cambiar y a avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también volverse aún más testaruda y decidida a mantener la consoladora ilusión de que todo va bien («¿Por qué todos quieren preocuparme?», «Cuanto más lo repites, menos inclinado me siento a hacer algo al respecto»). Si persiste en esta actitud, podría pasar a los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA PATOLOGÍAS POSIBLES: Trastorno de disociación; trastornos de dependencia y esquizoide; depresión anhedónica, negación extrema, despersonalización grave prolongada.	► Negación de problemas graves de salud, económicos o personales. ► Obstinación y resistencia prolongada a aceptar ayuda. ► Bloqueo y represión generalizada de la percepción y la vitalidad. ► Sensación de incapacidad y negligencia general. ► Dependencia de otros; se dejan explotar. ► Depresión crónica e insensibilidad emocional (anhedonismo). ► Disociación extrema (sensación de extravío, confusión, desconexión profunda).

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL NUEVE

► Si bien la verdadera humildad es un rasgo admirable, no es necesario que trabajes ese aspecto en ti. Aprende a discernir entre la humildad verdadera y la tendencia a subvalorarte tú y tus capacidades. Es decir, ten presente el papel social del Nueve, el «nadie especial», y observa cuándo caes en él. Tal vez te sientas abrumado por los problemas de la vida y pienses que tienes poco que ofrecer, pero una rápida mirada a las discordias, a la violencia y el sufrimiento que hay en el mundo podría guiarte hacia una sabiduría serena sobre lo que eres capaz de hacer. Si hay una energía que necesita recobrar el equilibrio en este mundo en dificultades,

ciertamente es la energía tranquila, sanadora, reconciliadora de los Nueve sanos. Piensa que cuando estás verdaderamente conectado contigo mismo tienes todo el poder y la capacidad que necesitas para cualquier situación que se te presente.
► Aprende el valor de la palabra *no*. Es muy natural que no desees desilusionar a los demás, pero cuando te propongan algo que te desagrada, es mejor exponer las dudas de inmediato en lugar de aceptar en silencio y lamentarlo después. Además, es mucho más probable que los demás se molesten contigo si después de haber estado de acuerdo te resistes a sus planes de modo pasivo-agresivo. La mayoría de las personas desean saber cuáles son tus verdaderas opiniones o preferencias, aunque en el momento a ti te parezca que no tienen importancia.
► Aprende a reconocer lo que deseas de una situación. Con frecuencia estás tan ocupado tomando en consideración las posiciones y puntos de vista de los demás que tiendes a desatender los tuyos. Debido a ese hábito mental tal vez no sabes qué deseas en el momento. Si es necesario, no tengas miedo de pedir que te den tiempo para considerar las opciones. Y no tengas miedo de elegir la opción que prefieres cuando se presenta. No olvides que tienes permiso para tener deseos.
► Acepta un consejo de los Tres sanos e invierte tiempo y energía en desarrollarte tú y desarrollar tus talentos. Hay muchas formas agradables y válidas de pasar tu tiempo, divertirte o estar con amigos y seres queridos, pero no te defraudes a ti mismo descuidando tu desarrollo. Los esfuerzos iniciales podrían hacer que afloraran muchas de tus ansiedades, pero las recompensas de perseverar serán mucho mayores y satisfactorias. Además, invertir en ti no te apartará de tu conexión con los demás: todos se beneficiarán de ti si eres más fuerte, si estás más plenamente realizado.
► Observa si te estás imaginando una relación con alguien en lugar de relacionarte verdaderamente con esa persona. Para la mayoría no es muy satisfactorio estar sentado contigo en un sofá mientras tú sueñas despierto sobre una acampada o en un episodio de tu serie televisiva favorita. Si notas que «te vas» cuando estás con una persona, bien podrías preguntarte si estás molesto o enfadado con ella a causa de algo. En todo caso, hablar de eso podría servirte para conectar de nuevo contigo mismo y con esa persona.
► Aprende a reconocer y a procesar tu rabia. Para la mayoría de los Nueve, la rabia es muy amenazadora; piensan que, de todas las emociones, esta es la que más les destruye la paz interior. Sin embargo, solamente mediante la rabia conectarás con tu poder interior, pues es el combustible que quemará tu inercia. Claro que esto no quiere decir que tengas que ir por ahí gritando a la gente ni siendo agresivo con desconocidos. Pero sí significa que si sientes rabia, está bien decir a las otras personas que estás dolido con ellas. Aprende a *sentir* la rabia en tu cuerpo. ¿Cómo la sientes? ¿En qué parte del cuerpo se registra con más fuerza? Conocerla como una sensación puede servirte para tenerle menos miedo.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL NUEVE

« *Todos podemos llevarnos bien.»*

Una de las grandes fuentes de fuerza de los Nueve es su inmensa paciencia, un profundo «dejar ser» a los demás que les permite desarrollarse a su manera. Esta es la cualidad que muestra un buen progenitor que enseña pacientemente nuevas habilidades a sus hijos manteniéndose a una distancia respetuosa pero vigilante.
La paciencia de los Nueve está respaldada por una fuerza callada y una enorme resistencia. Son capaces de resistir firmes en infortunios y experiencias difíciles; muchos dicen haber ganado gracias a su perseverancia a rivales más destacados en ambientes de trabajo y en relaciones, más o menos como la parábola de la tortuga y la liebre. Cuando están sanos, son capaces de trabajar con diligencia y constancia en sus objetivos, y suelen conseguirlos. Su fuerza de voluntad está liberada, y descubren que poseen un aguante y una vitalidad

increíbles, como corresponde al tipo que está en el centro de la tríada del instinto.
Los Nueve sanos también son muy eficientes para desenvolverse en situaciones de crisis, porque poseen una extraordinaria estabilidad interior. Los pequeños altibajos de la vida no los desequilibran, como tampoco los problemas, los contratiempos ni los desastres. Cuando todos los demás reaccionan con un exceso de angustia, el Nueve se convierte en el centro tranquilo que continúa hacia delante y hace las cosas.
André sabe lo sencillo y difícil, que puede ser esto:

> "Salir de un periodo de malestar y aturdimiento es sencillo: se trata de reconocer que algo va mal y luego decirle a alguien de confianza cómo me siento. Es doloroso conectar con las emociones «alborotadas», pero parece que hacerlo las disuelve. Otra estrategia que me va bien es conectar con mi cuerpo yendo al gimnasio, a una sesión de masaje, etcétera. Tener un perro ha sido también fabuloso para mí: está tan «en el momento», exigiendo toda mi atención, que me resulta difícil entrar en la modalidad zombi."

Los Nueve sanos son también extraordinariamente acogedores, aceptan a los demás, don especialmente importante en la diversidad de la sociedad actual (esto indica por qué los Seis que tienden a ser excluyentes y a dividir a la gente en grupos «aceptables» y «no aceptables» necesitan integrarse en el Nueve). Si bien todos los Nueve ven lo bueno en los demás (y desean fusionarse con ellos), los Nueve sanos ven también lo bueno en sí mismos (y desean ser más independientes y comprometerse personalmente con su mundo).
Aunque ciertamente les interesa apoyar a otros, no se identifican con los papeles de salvador o ayudador. Son valorados porque escuchan sin hacer juicios, ofrecen al otro la libertad y la dignidad de la filosofía vive y deja vivir. Son tolerantes y dan al otro el beneficio de la duda, buscando siempre la interpretación positiva de una situación. Los demás acuden a ellos debido a su ecuanimidad para acogerlos y darles la posibilidad de explicarse. Son capaces de tomar en consideración diferentes puntos de vista, pero también de ponerse firmes cuando es necesario. Por su simplicidad, su inocencia, su franqueza y su candor inspiran confianza en los demás y hacen que se sientan cómodos.
Los Nueve sanos permiten e incluso valoran las diferencias de opinión, conflictos y tensiones. Suelen tener la capacidad de llegar a una nueva síntesis que resuelve la contradicción o conflicto en otro plano. Así pues, son capaces de ser muy creativos, aunque tienden a ser modestos respecto a sus dotes. Además, por lo general les gusta expresarse de modos no verbales, a través de la música, el arte, la pintura o el baile. Suelen ser extraordinariamente imaginativos, y disfrutan explorando el mundo de los sueños y los símbolos. Su forma de pensar es global y desean sentirse uno con el universo. Los mitos son una forma de hablar de los temas trascendentes de la naturaleza humana y sobre el orden moral de la existencia: al final, todo es bueno y funciona como es debido.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL NUEVE VA AL TRES

Los Nueve se realizan y se conservan sanos aprendiendo a reconocer su valía esencial, como los Tres sanos. En efecto, abandonan el papel social del «nadie especial» y reconocen que su tiempo y su energía son valiosos. Trabajan en desarrollarse y desarrollar sus capacidades, salen al mundo y hacen saber a los demás lo que tienen para ofrecer.
El mayor obstáculo para su realización personal es su tendencia a la inercia. Los Nueve en proceso de integración suelen experimentar sensaciones de pesadez o somnolencia siempre que intentan hacer algo en bien de sí mismos. Pero a medida que se integran van descubriendo que ganan energía y, con ella, carisma. Después de haberse pasado la mayor parte de su vida creyéndose invisibles, les sorprende que los demás no sólo los escuchen, sino que además los

busquen. Cuando reconocen su valía los demás los valoran más también. Cuando recuperan la vitalidad de su naturaleza instintiva, dan energía a los demás. Así, a medida que se integran se ven reflejados por otras personas, y eso los sorprende y les encanta.
También conectan con su corazón, la sede de su identidad, y se expresan con una sencillez auténtica que puede ser muy conmovedora. También son capaces de hacerse valer cuando es necesario, comprendiendo que esto no equivale a agresividad. Desaparece su resistencia a la realidad, y esto los hace más flexibles y adaptables a las circunstancias.
Claro que para los Nueve, integrarse no significa imitar las cualidades del tipo Tres de la franja media; volverse ambiciosos, competitivos o preocupados por su imagen hará muy poco en favor de su verdadera autoestima;
por el contrario, esto perpetuaría sus ansiedades respecto a su valía y los mantendría disociados de su verdadera identidad. Pero cuando encuentran la energía para su desarrollo personal, el amor y la fuerza de su corazón se convierten en un indómito poder sanador de su mundo.

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *La unidad no es algo que estemos llamados a crear; es algo que estamos llamados a reconocer.*
>
> WLLLIAM SLOAN COFFIN

En definitiva, los Nueve recuperan su naturaleza esencial enfrentando su miedo básico de perder la conexión y abandonando la creencia de que su participación en el mundo no es importante, que no tienen para qué «estar presentes». Comprenden que la única manera de lograr realmente la unidad y compleción que buscan no es «huir» a los dominios de la imaginación, sino participando plenamente en el momento presente. Eso exige que vuelvan a conectar con su naturaleza esencial y con su ser físico de un modo inmediato. Muchas veces esto significa que deben enfrentarse a los sentimientos de rabia e ira reprimidos que resultan tan amenazadores para su identidad ordinaria. Pero cuando permanecen con ellos mismos y logran integrar su rabia, comienzan a experimentar la estabilidad y la firmeza que han estado buscando. Desde esa plataforma de fuerza interior, los Nueve en proceso de realización se transforman en fuerzas indómitas, gráciles y potentes, y alineadas con la voluntad divina. Esas cualidades las vemos en personas Nueve extraordinarias como Abraham Lincoln o su santidad el Dalai Lama.
Para lograr la verdadera conexión y compleción, deben aprender a aceptar y abrazar este dominio de la experiencia mortal. Si bien es cierto que hay muchos aspectos de la realidad que trascienden el mundo manifiesto, no nos realizamos *negando* ese mundo. Es decir, no podemos trascender realmente la condición humana: sólo adhiriéndonos a ella totalmente llegamos a la plenitud y la totalidad de nuestra verdadera naturaleza.
Cuando los Nueve comprenden y aceptan esta verdad, se vuelven extraordinariamente dueños de sí mismos e independientes. Aprenden a hacerse valer con más libertad y a experimentar más paz, ecuanimidad y satisfacción. Su serenidad les permite crear relaciones muy gratificantes con los demás, porque están verdaderamente presentes en sí mismos: vivos, despiertos, exuberantes y alertas; son personas dinámicas, alegres, que trabajan por la paz y curación de su mundo.
Lejos de ser indiferentes o reprimidos, advierten que disfrutan de participar en la vida, y hacen sorprendentes descubrimientos, como comenta Red:

> "Sé exactamente lo que necesito decir y hacer, y tengo la fuerza y la convicción para hacerlo. Dejo de intentar agradar a otros y centro la atención en agradarme a mí mismo. Lo curioso es que el esfuerzo por satisfacer mis necesidades muchas veces

satisface las necesidades del grupo, como si al concentrarme en mis necesidades previera intuitivamente las necesidades del grupo."

EL SURGIR DE LA ESENCIA

Felicidad: disolverse en algo completo y magnífico.

WILLA CATHER

Los Nueve recuerdan la cualidad esencial de compleción y totalidad. Recuerdan la interrelación de todas las cosas, que en el universo no existe nada separado de nada. Este conocimiento produce una inmensa paz interior y, desde un punto de vista esencial, su finalidad en la vida es ser recordatorios vivos de la naturaleza espiritual de la realidad y, en consecuencia, de la unidad subyacente a nuestra verdadera naturaleza.

Los Nueve liberados están totalmente presentes y conscientes de la totalidad y unidad de la existencia, al mismo tiempo que conservan su sentido de identidad. Los Nueve menos sanos tienen la capacidad de percibir algunas de las cualidades ilimitadas de la realidad, pero tienden a extraviarse en o a fusionarse con su entorno. Los Nueve liberados no se olvidan de sí mismos en estos estados ni se refugian en fantasías idealistas. Ven cómo están mezclados lo bueno y lo malo («Dios hace llover sobre justos y pecadores»). Aceptan la paradójica unión de los opuestos; aceptan que el placer y el dolor, la alegría y la tristeza, la unión y la pérdida, el bien y el mal, la vida y la muerte, la claridad y el misterio, la salud y la enfermedad, la virtud y la debilidad, la sabiduría y la estupidez, la paz y la ansiedad, están ligados inextricablemente.

Este es un conocimiento al que Martín, consultor empresarial, ha llegado por sí mismo:

> "Cuando murió mi mujer el año pasado me sentí aniquilado, hasta que comprendí que su vida y su muerte formaban parte de un acontecimiento mayor; tal vez de uno que superaba mi capacidad de entendimiento, pero que sí parecía tener sentido. Una vez que acepté la totalidad de su vida, comprendí que su muerte formaba parte de ese todo más grande y fui capaz de aceptarla."

Otra cualidad esencial del Nueve es lo que Óscar Ichazo llamó «amor sagrado», aunque esto hay que entenderlo bien. El amor esencial al que nos referimos es una cualidad dinámica del ser que fluye, transforma y derriba todas las barreras que encuentra a su paso; supera los sentimientos de separación y aislamiento dentro de los límites del ego, problemas que acosan a la tríada del instinto. Por eso el amor verdadero produce miedo: entraña la disolución de los límites y la muerte del ego. Sin embargo, cuando aprendemos a rendirnos a la acción del amor sagrado reconectamos con el océano del ser y comprendemos que en nuestro núcleo o centro somos ese amor. Somos esa presencia infinita, dinámica, transformadora de percepción amorosa, y siempre ha sido así.