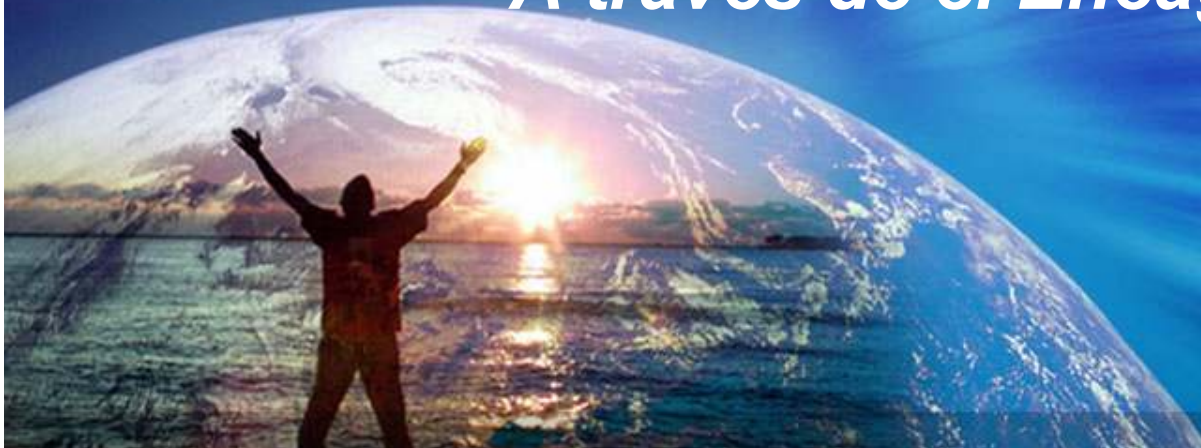


Lección Seis

DIPLOMADO ONLINE DE
**EXCELENCIA
PERSONAL**

*Curso completo para el crecimiento psíquico
y espiritual de los nueve tipos de
Personalidades
A través de el Eneagrama*



Personalidad Tipo 2 : El AYUDADOR

EL ALTRUISTA

EL AMANTE

EL CELADOR

EL COMPLACIENTE

EL PERMISOR

EL AMIGO ESPECIAL

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Segundo Cuestionario para identificar el tipo 2

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones, según sean verdaderas o aplicables a ti.

- 1... *No siempre*
- 2... *Rara vez cierto*
- 3... *Algo cierto*
- 4... *Generalmente cierto*
- 5... *Muy cierto*

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

1. Mi autentico interés por los demás hace que me involucre profundamente con ellos, con sus esperanzas, sus sueños y necesidades.
2. Me resulta natural ser amistoso: entablo conversaciones con facilidad y me tuteo con todo el mundo.
3. He descubierto que las personas reaccionan con simpatía cuando les presto atención y les doy aliento.
4. No puedo ver un perro extraviado en la calle sin desear llevármelo a casa.
5. Me siento bien por ser una persona considerada y generosa.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudaor

6. Me cuesta creer las muchas cosas que he hecho por la gente, pero me molesta mucho que no den señales de darse cuenta o de que les importe.
7. Es cierto que suelo hacer mis por los demás de lo que debiera; doy demasiado y no pienso en mi lo suficiente.
8. Con frecuencia me sorprendo intentando conquistar a las personas, sobre todo si al principio se muestran indiferentes a mí.
9. Me produce una alegría especial recibir en casa y atender a mis amigos y familiares.
10. Sé ser amable y sustentador, pero hay en mí más dureza de la que se podría suponer.

Personalidad Tipo 2 El ayudador

11. Soy capaz de expresar mis sentimientos por las personas con más franqueza que la mayoría.
12. Hago un esfuerzo especial por saber que les pasa a las personas que quiero.
13. Me considero algo así como un «sanador de corazones rotos».
14. Con frecuencia mi salud y mi economía han sufrido debido a que antepongo las necesidades e intereses de los demás a los míos
15. Me encanta desvivirme para que las personas se sientan acogidas y apreciadas.

Personalidad Tipo 2 El ayudador

Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Dos.
Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad

- 15 Probablemente no eres un tipo sumiso (ni Uno, ni Dos ni Seis)
- 15-30 Probablemente no eres tipo Dos
- 30-45 Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Dos o un progenitor tipo Dos .
- 60-75 Es muy probable que seas tipo Dos (pero podrías ser otro si este lo encuentras demasiado limitado

Es muy posible que los Dos se identifiquen erróneamente como tipo Cuatro, Siete o Uno. Los tipos Nueve, Seis y Siete tienen muchas Probabilidades de identificarse mal como tipo Dos

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

El tipo afectuoso, amigable, efusivo, generoso, complaciente y posesivo

Las personas que pertenecen a el son o bien auténticamente serviciales con los demás o, cuando están menos sanas, les interesa muchísimo *considerarse* como tales. Ser generosas y serviciales por los demás las hace pensar que su forma de ser es la más preciosa y la que tiene más sentido. El cariño e interés que sienten, y el verdadero bien que hacen, les alegra el corazón y hace que se sientan valiosas. Los Dos están muy interesados en lo que ellos consideran as cosas realmente buenas de la vida: el amor, la intimidad y la comunicación, la generosidad, la familia y la amistad.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Cuando los Dos son sanos y equilibrados, realmente son afectuosos, serviciales, generosos y considerados. Las personas se sienten atraídas hacia ellos como abejas a la miel. Los Dos sanos alegran los corazones de los demás con su aprecio y atención, y los ayudan a ver en si mismos cualidades positivas que antes no veían. En resumen, son la encarnación del buen progenitor que todos desean tener una persona que los ve como son, que los comprende con inmensa simpatía, los ayuda y alienta con infinita paciencia y esta siempre dispuesta a echarles una mano, y al mismo tiempo sabe exactamente como y cuando dejarlos solos. Los Dos sanos nos abren el corazón porque ellos ya lo tienen muy abierto. Nos enseñan el modo de ser más profundamente humanos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

El desarrollo interior de los Dos, no obstante, podría verse limitado por su lado oscuro: orgullo, autoengaño, tendencia a meterse demasiado en la vida de los demás y de manipular para satisfacer sus necesidades emocionales. El trabajo de transformación supone entrar en nuestro lado oscuro, y esto va bastante en contra de la estructura de la personalidad del tipo Dos, que prefiere verse solamente desde el ángulo más positivo y luminoso.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Tal vez el mayor obstáculo que encuentran los tipos Dos, Tres y Cuatro en su trabajo interior es tener que encarar el miedo a *no valer* que subyace a esta tríada. Bajo la superficie, estos tres tipos temen no tener ningún valor en ellos, y por eso deben ser o hacer algo extraordinario para ganarse el amor y la aceptación de los demás. En las franjas media e insana, los Dos presentan la falsa imagen de ser absolutamente generosos y no desear ningún tipo de recompensa, cuando en realidad tienen enormes expectativas y necesidades emocionales no reconocidas.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Los Dos de las franjas media e insana *buscan confirmación de su valía obedeciendo la exigencia de sus superegos de sacrificarse por los demás*. Creen que siempre deben anteponer a los demás y ser cariñosos y generosos si desean obtener amor. El problema es que anteponer a los demás les produce una rabia y un resentimiento secretos, sentimientos que se esfuerzan por reprimir y negar. De todos modos, finalmente esos sentimientos harán erupción de diversas maneras, lo cual afectara negativamente en las relaciones de los Dos y revelara la falsedad de muchas de sus afirmaciones sobre si mismos y sobre la profundidad de su amor

ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Fenotipos



ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Fenotipos



ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Fenotipos



ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Fenotipos



ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador LA PAUTA INFANTIL



Personalidad Tipo 2 : El Ayudador LA PAUTA INFANTIL

Durante su infancia, los Dos llegaron a creer tres cosas. La primera, que desean anteponer las necesidades de los demás a las suyas; la segunda, que querían dar para recibir, y la tercera, que debían ganarse un lugar en los afectos de los demás, porque el afecto sencillamente no era algo que se regalara. Aún el grado de conflicto que hubiera en su entorno, también aprendieron a reconocer sus necesidades era una forma de egoísmo, y eso estaba estrictamente prohibido por el superyó («Las personas Buenas no tienen necesidades. Dedicar demasiado tiempo a uno mismo es egoísmo»).

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador LA PAUTA INFANTIL

Así pues, los niños Dos aprendieron a funcionar en su sistema familiar, *en todas sus relaciones subsiguientes*, siendo el ayudador, el amigo generoso, que complacía y proporcionaba atención y cuidados a todos los demás. Es posible que se hayan hecho un hueco en la familia cuidando a sus hermanos, haciendo quehaceres domésticos o atendiendo a sus padres de diversas maneras. Están muy condicionados a creer que sacrificándose recibirán como recompensa *amor*, fuera lo que fuera eso en su sistema familiar.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador LA PAUTA INFANTIL

Dada esa dinámica interior, los Dos aprenden a arreglárselas con sus sentimientos negativos concentrándose en los demás, esforzándose por agradarles y ayudarlos. Sin embargo, cuanto más conflictivo fue su pasado más rechazo van a esperar, y más se desesperarán por inducir una reacción positiva. En último término, harán casi cualquier cosa por obtener algún signo, alguna señal, de que son amados.

ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Subtipos (Alas)

LOS DOS CON ALA UNO: EL SERVIDOR



Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Subtipos (Alas)

LOS DOS CON ALA UNO: EL SERVIDOR

Sano. Las personas de este subtipo combinan la simpatía con la seriedad de intención, ya que se esfuerzan por la bondad personal y el servicio generoso. La combinación de la moralidad del tipo Uno con la empatía del tipo Dos los lleva a un fuerte deseo de aliviar los sufrimientos humanos. Estas personas suelen ser buenos samaritanos, dispuestas a ocuparse de los trabajos ingratos y poco atractivos que por lo general los demás evitan. Son más serias que las personas del otro subtipo, más manifiestamente cuidadoras, y suelen dedicarse a la enseñanza, los servicios públicos, las profesiones sanitarias, al trabajo pastoral religioso y a trabajos con personas marginadas o con problemas físicos o mentales.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Subtipos (Alas)

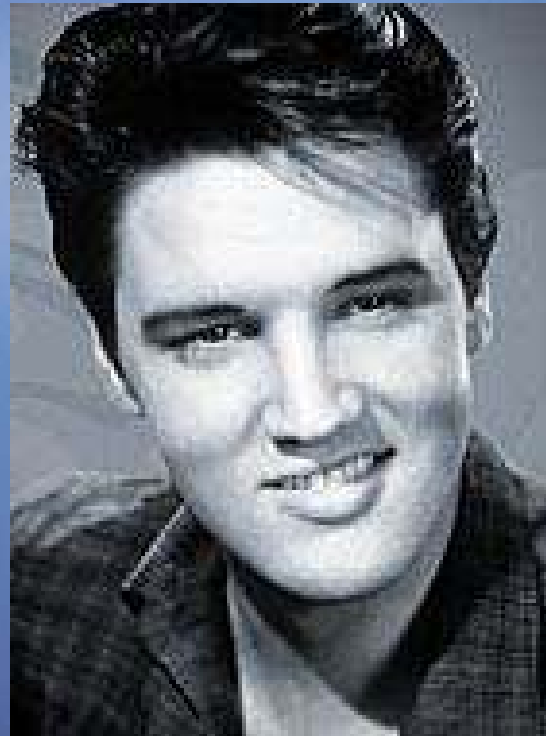
LOS DOS CON ALA UNO: EL SERVIDOR

Medio. Las personas de este subtipo se sienten obligadas a combatir sus actitudes y sentimientos «egoístas» se sienten responsables del bienestar de los demás y son cumplidoras, correctas, y estrictas consigo mismas. Son emotivas, pero tienden a refrenar sus expresiones emocionales porque les resulta violento atraer la atención hacia ellas; prefieren trabajar en un segundo plano, aunque desean sentirse importantes en la vida de otras personas. Los Dos con ala Uno sienten conflicto entre sus necesidades emocionales y sus principios, lo cual los lleva a interesarse en las enseñanzas morales o religiosas. Pueden ser extremadamente críticas consigo mismas y descuidar su salud, negando sus necesidades personales; tienden a hacer el papel de mártires.

ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Subtipos (Alas)

EL DOS CON ALA TRES: EL ANFITRIÓN



Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Subtipos (Alas)

EL DOS CON ALA TRES: EL ANFITRIÓN

Sano. Las personas de este subtipo son más extrovertidas: buscan el amor mediante la creación de conexiones personales y hacienda sentirse bien a los demás. Su autoestima está más ligada a cualidades personales que al servicio a los demás. Son sociables y conversadoras, encantadoras y adaptables, y revelan muchísima «personalidad»; disfrutan participando de sus dotes y recursos a amigos y familiares, cocinando, atendiendo, cantando y escuchando, todo con el fin de dar de su abundancia interior.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador Subtipos (Alas)

EL DOS CON ALA TRES: EL ANFITRIÓN

Medio. Las personas de este subtipo son amistosas y de buen humor, aunque están centradas en sus ambiciones. No es un rasgo característico de ellas cuidar de los demás; con más frecuencia consideran que su amistad y la calidad de su atención es un regalo suficiente. Puede haber un aspecto seductor en las personas de este subtipo, como también un mayor enfoque en las relaciones, una actitud excesivamente amistosa, un sentimentalismo exagerado y exhibiciones teatrales, consecuencia del deseo de aceptación del tipo Tres combinado con el deseo de intimidad del tipo Dos. Menos serias y dadas orientadas al trabajo que los Dos con ala Uno, son también menos dadas a entregarse a la inseguridad y a la autocrítica. Son francas respecto a lo que desean, atrayendo la atención a los servicios que prestan. Podrían ser vanidosas, despóticas y a veces arrogantes.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN

Tengo derecho. En la franja media, los Dos autoconservadores reprimen su instinto de conservación al tiempo que se centran en atender las necesidades de los demás. Son la variante instintiva más propensa a agotarse por los demás sin hacer caso de sus necesidades; no descansan lo adecuado ni dedican tiempo para ellos. Suele gustarles cocinar o recibir en casa, pero es posible que no coman bien o que no se den permiso para disfrutar de las cenas o fiestas que ofrecen. En el subconsciente, sin embargo, esperan que los demás atiendan a sus necesidades, pero rara vez son capaces de pedir ayuda con franqueza; por lo tanto, son particularmente propensos a sentirse mártires. Piensan que los demás «están en deuda» con ellos por sus servicios, como diciendo: «Tengo derecho a obtener lo que necesito por lo mucho que he hecho por todos los demás»

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN

Cuando aumenta su ansiedad, tienen que encontrar formas más indirectas de satisfacer sus necesidades. Al mismo tiempo, su instinto de conservación se distorsiona, debido a la tendencia a reprimir los sentimientos e impulsos. Además, se sienten importantes, se enorgullecen de sus sacrificios y se sienten cada vez con más derecho a complacerse con aquello que suponen que les compensara por sus sufrimientos. Las exigencias de privilegios especiales y recompensas por sus sacrificios coexisten con excesos en la comida y medicaciones para anular la agresividad. La negación de sus problemas se alterna con las quejas. O bien «No necesito ayuda» o «Nadie se preocupa de mis necesidades». Recurren cada vez, más a la manipulación emocional de los demás (zancadillas de culpa) para lograr satisfacer sus necesidades.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO SOCIAL

El amigo de todos. En los Dos de la franja media, el instinto social se manifiesta como un potente deseo de caer bien y ser aprobado por todas las personas de su esfera social. Como los Siete, suelen tener una apretada agenda y disfrutan presentando a personas, haciendo contactos y organizando reuniones en su casa; a los demás los sorprende que se tuteen casi con todo el mundo. Les gusta ser el centro de atención en la arena social; tienen una fuerte necesidad de ser vistos y recordados, y temen pasar desapercibidos o quedar excluidos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO SOCIAL

Cuando aumenta su necesidad de amor y atención, comienzan a buscar validación mediante la popularidad o intimando más con personas prósperas o especialmente valoradas en su grupo. Es posible que tengan ambiciones propias, pero estas son principalmente inconscientes e indirectas. Así pues, suelen maniobrar para convertirse en apoyos indispensables de las personas que consideran prosperas: «Ráscame la espalda y yo te rascare la tuya». Si se sienten inseguros de su atractivo social, podrían cultivar talentos para aumentar su valor y tener más para ofrecer (por ejemplo, ser adivino).

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO SOCIAL

Tratan de impresionar dando consejos, sean espirituales, financieros o médicos, pero también mencionando a personas importantes como si las conocieran; esto último suele meterlos en aprietos, porque el deseo de hacer saber que son amigos de personas importantes suele llevarlos a ser indiscretos o revelar confidencias. Los Dos de la franja media inferior pueden crear frustración a las personas que les importan porque tienden a dispersarse en un amplio círculo de contactos sin prestar verdadera atención a ninguno de ellos. Pueden ir tras cualquiera que les ofrezca simplemente un indicio de aprobación y atención.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO SOCIAL

En la franja insana, los Dos sociales pueden ser muy paternalistas, atrayendo constantemente la atención hacia las «buenas obras» y sacando a relucir sus favores: «¿Qué sería de ti sin mí?». En la misma vena, podrían ser los clásicos consentidores, que encubren las fechorías o los conflictos de las personas que valoran para tenerlos a su lado y en deuda.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO SEXUAL

Ansias de intimidad. En la franja media, los Dos sexuales son los verdaderos adictos a la intimidad del eneagrama. Se sienten impelidos a intimar con otras personas, tanto de modo emocional como físico. Les gusta conquistar a personas que les atraen, sobre todo si suponen un desafío o al principio no están interesadas. Si el Dos social desea ser amigo de todos, el Dos sexual desea ser el mejor amigo de una persona; se concentra en pocas personas, y le gusta considerarse el amigo numero uno de sus amigos, su confidente mas intimo. Le encanta pasar momentos a solas con la otra persona, contarse secretos y hablar de «la relación». Le gusta estar informado de los temas que valora la otra persona, e incluso los estudia e investiga con el fin de aumentar a intimidad.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO SEXUAL

La palabra *seductor* se suele asociar con los Dos en general, pero se aplicaría sobre todo a los Dos sexuales. Los nueve tipos saben ser seductores a su manera; los Dos sexuales seducen principalmente prestando muchísima atención al otro. Proponen hablar de los problemas de la otra persona para atraerla más. La actividad sexual evidente puede formar parte del cuadro también, aunque esto no es siempre consciente.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO SEXUAL

Cuando se dispara la ansiedad sobre su atractivo, comienzan a asediar a la otra persona; los invade el temor de que el otro no quiera estar con ellos si no hacen esfuerzos extras por buscarlos. Los Dos sexuales del nivel medio inferior se vuelven cada vez mas exigentes y no aceptan un no por respuesta; aun cuando cuenten con el afecto de la otra persona, les parece que no hay suficiente intimidad. Mientras a los Dos sociales les gusta ampliar el círculo de amigos mutuos, los Dos sexuales desean tener a sus amigos para ellos solos, no sea que descubran a otro y terminen la relación con ellos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Las Variantes Instintivas

EL INSTINTO SEXUAL

En la franja insana, se vuelven extremadamente celosos y posesivos, rondan a la otra persona y les da miedo perderla de vista o tenerla fuera de alcance por teléfono. Es posible que empiecen a obsesionarse por el otro, a «controlarlo» compulsivamente; son incapaces de aceptar un rechazo o incluso una mala reacción de parte del objeto de su deseo. Podrían andar al acecho de la persona por quien están obsesionados románticamente o atormentar a quien no puede rechazar sus proposiciones.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

LOS NIVELES DE DESARROLLO

Los *niveles de desarrollo* nos ofrecen una forma de observar y medir nuestro grado de identificación con nuestra estructura de personalidad. Además, hacen posible importantes distinciones entre los tipos y dentro de cada tipo añaden la dimensión «vertical» a un sistema de categorías por lo demás «horizontal».

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Nivel sano (1)

Cuida de si, Ama incondicionalmente

Abandonan la creencia de que no les esta permitido cuidar de si mismos. Así están en posición de reconocer sus sentimientos y necesidades y libres Para amar a los demás sin esperar recompensa. También logran su deseo básico y, liberados, experimentan el amor incondicional por si mismos y por los demás. Son alegres, clementes y humildes.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Nivel sano (2)

Siente empatía, afectuoso

Centran la atención en los sentimientos de los demás con afectuoso interés, a modo de defensa de su miedo básico. Imagen propia: «Soy bondadoso, considerado y generoso.»

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Nivel sano (3)

Apoya, da

Refuerzan su imagen personal haciendo el bien a los demás. Son generosos con su tiempo y energía y valoran, alientan y apoyan a los demás. También son expresivos con sus emociones y disfrutan de participar de sus talentos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Nivel Medio (4)

Bien intencionado, complaciente

Comienzan a temer que lo que han hecho no es suficiente: los demás no los quieren cerca. Desean intimar y estar seguros de que caen bien. Tratan de cultivar amistades y conquistarse a las personas complaciéndolas, halagándolas y apoyándolas.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Nivel Medio (5)

Posesivo, entrometido

Temen que las personas amadas amen a otros más que a ellos, por lo tanto desean que los necesiten. Intentan tener derechos sobre las personas anteponiendo sus necesidades a las propias. Orgullosos pero necesitados, no quieren perder de vista a los demás.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Nivel Medio (6)

Vanidoso, Dominante

Les molesta que los demás no los aprecien como es debido, pero son incapaces de expresarlo; en lugar de hacerlo se quejan de su salud, atraen la atención a sus buenas obras y recuerdan a los demás lo endeudados que están con ellos. Los sentimientos reprimidos comienzan a causar problemas físicos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Nivel Insano (7)

Se autojustifica, manipula

Temen estar ahuyentando a las personas, lo cual podría ser cierto. Para salvar su imagen justifican su comportamiento considerando «ingratos egoístas» a los demás. Tratan de inspirar lastima para compensar la falta de amor y procuran que los demás dependan de ellos para que no los abandonen.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Nivel Insano (8)

Se siente con derecho, coacciona

Desean tanto el amor que comienzan a buscarlo obsesivamente. Creen tener derecho a todo lo que desean porque han sufrido mucho, y es posible que manifiesten su necesidad de afecto de modo implacable y no apropiado

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Nivel Insano (9)

Se siente víctima, se hace pesado

Comprender que podrían haber sido «egoístas», o incluso haber hecho daño a alguien es demasiado para los Dos insanos. Se desmoronan, física y emocionalmente, y acaban por interpretar el papel de víctima y mártir. Los demás entonces se ven obligados a acercarse y atenderlos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Dos van a experimentar en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos *in fraganti*» y, simplemente, ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente a lo que nos presenta la vida nos ayudara a liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

El despertar : Agradar

Como hemos visto, los Dos tienden a ser muy generosos, pero también a ser presas de la inseguridad respecto al afecto por ellos. Si comienzan a temer que no es suficiente el bien que han estado haciendo a otras personas, pueden empezar a quedarse atrapados en «agradar», en buscar cosas para decir o hacer y así caer bien. A los Dos que actúan de este modo les cuesta mucho resistirse a abordar a las personas o a manifestar sus sentimientos y experiencias. Tienden a precipitarse y, prácticamente, a tragarse a la otra persona

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

El despertar : Agradar

El afán de agradar puede tomar muchas formas, desde una actitud amistosa forzada, una solicitud exagerada, demasiada generosidad, hasta descarada adulación. Además, los Dos se sienten impelidos a conectar con personas sin discriminar, convirtiéndose en los mejores amigos del cartero o prácticamente adoptando a todos los niños del barrio para mejorarles su autoestima, porque esta depende de intimar con otras personas. Tratan de llenar un vacío del corazón con sentimientos positivos de otra persona. Como la mayoría de los proyectos del ego, esta estrategia esta condenada al fracaso.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

El despertar : Agradar

En el fondo, estas personas no están seguras de que los demás fueran sus amigos si ellas dejaran de ser generosas y de apoyarlos. Así, aunque les agradezcan sus buenos actos, esto no les llega al corazón; la gratitud no borra la sensación subyacente de valer poco o nada. Además, en cierto modo los demás saben que hay una intención oculta en la «generosidad» de los Dos de la franja media; con el tiempo esto podría ser motivo de distanciamiento por parte de los demás, y en último termino de rechazo a sus ofrecimientos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

El papel social: El amigo especial

Los Dos de la franja media empiezan a definirse como el amigo especial o el confidente. Desean que los demás los consideren sus mejores amigos y que acudan a ellos para pedirles consejo o contarles secretos especiales e intimidades. Tener un lugar especial en las vidas de sus familiares y amigos y tener información privilegiada sobre ellos, esas cosillas que nadie más sabe, se convierte en «prueba» de amistad íntima. Dedicar una considerable cantidad de tiempo a hacer nuevos amigos y a mantenerse en contacto con los antiguos. Desean que se los mantenga informados de todo y se los consulte en Todas las decisiones importantes.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

El papel social: El amigo especial

También desean que otras personas ajenas a la relación sepan de esta intimidad con sus amigos, y con ese fin suelen hacer comentarios para pregonarla y es muy posible que empiecen a contar trocitos de esa información privilegiada. Con estos cotilleos también demuestran lo mucho que se preocupan por los demás.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

El papel social: El amigo especial

También desean que otras personas ajenas a la relación sepan de esta intimidad con sus amigos, y con ese fin suelen hacer comentarios para pregonarla y es muy posible que empiecen a contar trocitos de esa información privilegiada. Con estos cotilleos también demuestran lo mucho que se preocupan por los demás.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

El papel social: El amigo especial

También ponen muchísima energía en encontrar formas de tener más para dar, y estudian temas o técnicas de interés, por ejemplo la espiritualidad dentro de su tradición religiosa. También la lectura de las cartas del tarot, el masaje, la terapia energética, la nutrición y la cocina, el cuidado y la educación de los hijos y las artesanías; todas estas son formas de ser útil y de conseguir que las personas se sientan a gusto consigo mismas, y con ellos. Piensan que si tienen algún tipo de poder o don espiritual (leer el aura, administrar los sacramentos, por ejemplo) los demás los desearan o necesitaran siempre.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Soberbia, adulación y suficiencia

La soberbia suele expresarse en forma de *adulación*. Movidos por la soberbia, los Dos se sienten impulsados a elogiar a los demás, pero con el deseo inconsciente de que se les devuelva esa atención positiva. Esperan que los demás vean lo generosos y cariñosos que son, y les agradezcan con algo similar. Cuanto mas inseguros se sienten mas tienden a halagar, con la esperanza de que se los corresponde, los aprecien y halaguen.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Soberbia, adulación y suficiencia

En todos los tipos, la soberbia es una expresión de la renuencia a reconocer que sufrimos y a pedir ayuda; es el rechazo a reconocer la gravedad de nuestro sufrimiento, de nuestro vacío y nuestra necesidad. A consecuencia del orgullo, los Dos cuidan las heridas de todos los demás pero descuidan las suyas («No necesito nada. Estoy bien. Estoy aquí para cuidarte a ti»). La soberbia se delata en la actitud defensiva que surge cuando alguien tiene la audacia de sugerir que la persona Dos tiene necesidades y heridas.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Soberbia, adulación y suficiencia

Como los otros tipos de la tríada del sentimiento, la imagen personal afectuosa de los Dos encubre profundos sentimientos de vergüenza, aflicción y hostilidad; mientras no los elaboren, no podrán expresar todos sus sentimientos. Así, la soberbia les impide experimentar el amor y el cariño de otros y les impide sanar de verdad las heridas que disfrazan bajo sus actos aparentemente generosos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Búsqueda de expresiones de cariño

Cuando se sienten menos dignos de amor, los Dos se centran en cosas concretas que les demuestren que son amados. Las expresiones de cariño en que se centran varían de unos Dos a otros, y puede ser cualquier cosa, desde un abrazo, un tono especial en la voz, un agradecimiento inmediato por un favor, a recibir una llamada de teléfono o una respuesta sexual.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Búsqueda de expresiones de cariño

A estas reacciones concretas las llamamos *expresiones de cariño*. A menos que la otra persona le diga ciertas palabras, por ejemplo «Te quiero» en un tono particular y acompañadas por una cierta mirada, el Dos medio no se sentirá amado. Si la otra persona decide expresar su amor de manera diferente a lo que el Dos considera expresión de cariño, entonces *no cuenta*. En realidad, juzgan inconscientemente las reacciones de los demás, y solo unas pocas acciones selectas pasan por el filtro de su superyó («Jeff me saludó y me pregunto como estaba. Pero si yo le importara realmente se habría quedado a tomar el café conmigo»). Claro que cuanto mas inseguros se sienten, más les cuesta aceptar como pruebas de amor incluso las muestras francas de afecto.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Búsqueda de expresiones de cariño

Para satisfacer su necesidad de expresiones de cariño, los Dos de la franja media dejan caer insinuaciones de lo que los haría sentirse amados («Tu cumpleaños es el dieciséis de enero, ¿verdad? El mío va a ser muy pronto»). Si amor significa recibir un ramo de flores, un Dos envía flores a la otra persona para su cumpleaños, con la esperanza de que ella lo recuerde y le envíe flores también. Por desgracia, ha entrado en el cuadro un claro elemento de «dar para recibir».

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Búsqueda de expresiones de cariño

En la medida en que nos atrincheramos en la necesidad de expresiones de cariño nos perdemos muchísimo del amor que se nos ofrece. Y puesto que para la persona tipo Dos las expresiones de cariño están configuradas en gran medida por lo que en su infancia experimento como amor, lo que entiende por «amor» puede estar muy deformado, debido a las diversas formas de abuso y maltrato. Además, cuanto mas rechazada se siente a consecuencia de problemas de su infancia, más difícil le resultara convencerse de que alguien la ama realmente. Al final, hasta las verdaderas muestras de afecto de los demás las considerara insuficientes o incluso negativas.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Intimidad y pérdida de límites

La aprobación, los elogios, el aplauso y los halagos suelen seducir, y eso lo saben los Dos. Conocen el poder de la atención positiva y lo hambrientas que están de ella muchas personas. Su disposición a ofrecer atención y a expresar interés por los demás puede llevar rápidamente a un grado de intimidad que para muchas personas es inesperado e insólito; muchas veces, y sin aviso, una persona se encuentra «relacionada» con un Dos, y este espera una reacción. Si el Dos es sano, la otra persona tiene libertad para responder de cualquier manera; pero cuando el Dos está más necesitado (y esta necesidad suele ir en aumento), espera que los demás respondan de una manera determinada.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Intimidad y pérdida de límites

Los Dos de la franja media desean proximidad física con las personas con quienes desean amistad. Abrazan y besan desenfadadamente, rodeando los hombros con el brazo o apretando el brazo con aprecio; muchas veces se exponen al peligro de manifestar demasiada familiaridad en su lenguaje corporal, con su forma de hablar y sus modales, algo que es fácil de interpretar erróneamente en la oficina o en otros ambientes sociales.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Intimidad y pérdida de límites

Cuanto mas desean establecer una relación, más dificultades tienen para reconocer los límites. Es posible que hagan preguntas demasiado personales sobre la situación económica, la salud y la vida sexual de la otra persona. También podrían ofrecer consejos u opiniones no solicitados («Mary no es la chica que te conviene»). Si la otra persona no tiene ninguna necesidad ni problemas, el Dos podría empezar a creárselos, a veces de modo innecesario y entrometido («El sábado vendré para acompañarte a la compra, cuando volvamos te ayudare a limpiar la casa y después iremos al cine»); y si la otra persona no acepta porque lo considera una intromisión, por lo general reacciona redoblando la solicitud.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Intimidad y pérdida de límites

Esta intrusión puede tener matices sexuales. Los Dos de las variantes instintivas social y sexual tienden a manifestar sus necesidades emocionales y sexuales con bastante claridad y energía, desee o no este tipo de relación la otra persona. Un aspecto más inocente de esto, pero que de todos modos crea problemas, es su tendencia a «rondar alrededor» y de seguir a las personas incluso hasta el cuarto de baño o el vestuario («¿Por qué cierras la puerta?»). Como es lógico, este tipo de actitud o comportamiento tiene normalmente el efecto de alejar a las personas.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Necesidad disfrazada

Estas personas han aprendido que no deben expresar con franqueza sus necesidades y sus deseos; deben hacerlo de modo indirecto, con la esperanza de que los demás capten sus insinuaciones y las compensen de diversas maneras. Igual que el tipo Uno, el Dos tiene un supervó fuerte que se ocupa de juzgar qué debe hacer para ser amado, que «considera amor», la calidad de su abnegación, etcétera. Los Dos de la franca media consideran «egoísmo» tener necesidades y expresarlas con franqueza (Como hacen los tipos combativos).

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Necesidad disfrazada

La mayoría de los Dos temen que si tienen problemas y necesidades los demás se alejaran. En realidad, es posible que se convencen de que no tienen ninguna necesidad y de que solo existen para ser de utilidad a los demás.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Necesidad disfrazada

Una vez que se hacen habituales estos comportamientos, entra un elemento de compulsión en esa generosidad; no pueden evitarlo; se les convierte en obligación intervenir y salvar a otros. Esto pone a la otra persona en el papel de «hijo necesitado» y al Dos en el lugar de un progenitor fuerte y capaz. Rescatar así a las personas las priva de la oportunidad de resolver solas sus problemas y dotarse de dignidad y de autoestima. Esto puede generar resentimientos no reconocidos ni solucionados en las dos partes; la persona que recibe la ayuda se resiente de que la traten como un niño, y el Dos comienza a sentir resentimiento por gastar tanta energía en esa persona sin recibir nada a cambio. Con frecuencia, si el Dos realmente ayuda a la persona, esta, una vez sanada, se marcha a praderas mas verdes y el Dos se queda nuevamente con el corazón roto.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Necesidad disfrazada

Los Dos menos sanos podrían intentar satisfacer sus necesidades ocultas colocando a las personas en situaciones comprometidas o violentas. Por ejemplo, dado que suelen tener problemas de dinero (y de todo tipo para pagar), un Dos podría pedir prestados mil dólares a un amigo o familiar y al cabo de un tiempo devolverle ochocientos, diciendo que más adelante le pagara el resto. Pasa el tiempo y no llega ningún pago; la otra persona queda entonces en la posición de, o bien recordarle la deuda u olvidarla.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Necesidad disfrazada

Esta injusticia coloca al otro en la posición de sentirse humillado o mezquino por sacar a relucir el tema; pero no sacarlo a la luz suele deteriorar la relación o romperla por completo. Es un juego peligroso, pero los Dos están dispuestos a seguirlo por dos motivos: si la otra persona no habla, esto les permite bien sentirse compensados en cierto modo o bien convencerse de que el tonto los necesita tanto que no se atreve a protestar, y así pueden seguir sintiéndose deseados.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Ser salvador y coleccionar personas necesitadas

En el lado positivo, la relación emocional y de compenetración de los Dos con los demás los obliga en verdad a hacer lo posible por ayudar a alguien en dificultades, a la vez que su generosidad y energía les permite hacerlo de modos tangibles. Pero en el lado negativo, rescatar a otros les impide relacionarse de modos más satisfactorios.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Ser salvador y coleccionar personas necesitadas

Asumir el papel de salvadores los lleva a centrar la atención y el esfuerzo en las personas más necesitadas, incluso lo que se conoce como casos desesperados. La valoración que esperan obtener de ayudar efectivamente a personas necesitadas promete ser una fuente de gratitud y autoestima.

Además, cuanto mas necesitado esta el beneficiario, más generosos parecen ellos, por lo menos para sus superyós.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Ser salvador y coleccionar personas necesitadas

Pero esta situación entraría problemas inherentes. En un caso extremo, el Dos podría dedicarse a cuidar a una persona en estado comatoso; puesto que de esta persona no recibirá el reconocimiento esperado, tal vez se dirija hacia los familiares del enfermo para atender a sus necesidades también en un gesto excesivo. También podría trabajar profesionalmente con niños muy pequeños, ancianos, huérfanos, drogadictos, alcohólicos o enfermos terminales, todos los cuales necesitan sus servicios pero no pueden corresponder bien a su amor y atención.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Ser salvador y coleccionar personas necesitadas

Dedicarse a personas muy enfermas, incapacitadas, es contraproducente si lo que se busca es una respuesta emocional madura de ellas. Y, sin embargo, esto es lo que hacen los Dos secreta y emocionalmente necesitados. En su necesidad de que los necesiten dan a personas que no pueden darles nada a cambio. Como reza un dicho popular en los programas de doce pasos, los Dos «buscan una naranja en una ferretería».

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Carácter posesivo y control

Cuanto mas tiempo y energía gasta un Dos de la franja media en una persona, mayor es su convicción de que ha invertido en ella y el deseo de proteger esa inversión. Los demás lo experimentan como expresión de un carácter posesivo y, si ese problema no se reconoce, puede aflorar un sentimiento emparentado con ese afán de posesión, los celos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Carácter posesivo y control

Cuanto mas tiempo y energía gasta un Dos de la franja media en una persona, mayor es su convicción de que ha invertido en ella y el deseo de proteger esa inversión. Los demás lo experimentan como expresión de un carácter posesivo y, si ese problema no se reconoce, puede aflorar un sentimiento emparentado con ese afán de posesión, los celos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Carácter posesivo y control

Cuando el Dos medio se vuelve posesivo, es señal segura de que ha comenzado a temer que la otra persona está perdiendo interés o que esta a punto de abandonarlo, tal vez por otra persona; la ansiedad, entonces, lo obliga a hacer cosas que al final sabotearan la relación, aunque en el momento piense que esas tácticas son el modo de salvarla y demostrar aún más su afecto. Ese carácter posesivo se manifiesta en forma de preocupación por el otro y se expresa mediante todo tipo de actos que obedecen a motivos ocultos no reconocidos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Carácter posesivo y control

El control forma también parte del cuadro; en lugar de contribuir a desarrollar las cualidades no desarrolladas del otro, el Dos medio en ocasiones intenta modelarlo para que satisfaga sus necesidades emocionales. Estas personas corren el riesgo de convertirse en permisoras, justificando o, peor aun, alentando en el otro comportamientos que a la largo serán debilitadores, pero que prácticamente aseguran que la otra persona no las abandone.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Carácter posesivo y control

Para compensar el sentimiento de no ser valorados, los Dos de la franja media inferior adoptan también una actitud de superioridad y condescendencia hacia los demás, quejándose de lo mucho que han hecho por o gastado en ellos, o de ambas cosas. Suelen sentirse indispensables, convencidos de que la otra persona no podría vivir sin ellos. No logran comprender por que los demás no les corresponden el amor de inmediato y de todo corazón. Es típico que se crean no apreciados o marginados.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Salud y «sufrimiento»

Si los Dos continúan extralimitándose en el servicio de los demás, se agotan física, emocional y económicamente. Es inevitable que su salud comience a sufrir porque también se «guardan» los sentimientos (los somatizan), lo cual lleva a trastornos en el comer, aumento de peso, enfermedades psicosomáticas y/o abuso de sustancias.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Salud y «sufrimiento»

Su sufrimiento real (y también el que exagera) les permite sentirse mártires agobiados por sus sacrificios por los demás, aunque es posible que sobreestimen esos sacrificios o trabajos. Los Dos sanos no hablan mucho de sus problemas; los Dos de la franja media inferior y los insanos casi no hablan de otra cosa. Hacen desfilar ante los demás operaciones pasadas, cicatrices, experiencias traumáticas y sustos médicos de todo tipo, con el fin de generar muestras de preocupación y cariño. En este cuadro puede entrar la hipocondría, como otra invitación más a la gratitud y la compasión. Es posible que les surjan sarpullidos, problemas intestinales, artritis y otras enfermedades Relacionadas con el estrés.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Dificultades para crecer

Salud y «sufrimiento»

Para los Dos de la franja media inferior, los problemas de salud se convierten en «pruebas» de que se han «desgastado por los demás», como siempre han asegurado. Además, estar enfermos suele ser la única manera de tomarse unas vacaciones de sus responsabilidades y de las exigencias de sus superyós.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL DOS VA AL OCHO

Cuando la ansiedad y el estrés sobrepasan su capacidad de aguante, el tipo Dos va al Ocho: se vuelve más franco y enérgico. Normalmente los Dos presentan una imagen de bondad generosa, pero el paso al Ocho revela que por dentro son extraordinariamente duros: los demás descubren que bajo el guante de seda hay un puño de hierro. Su modo de actuar indirecto se convierte en una acometida frontal; los Dos de la franja media echan en cara a las personas la ausencia de expresiones de cariño o valoración suficiente, y pueden ser sorprendentemente agresivos y discutidores, insistiendo en que se les ha agraviado de alguna manera. No hace falta decir que para los demás esto representa una sorpresa absoluta.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL DOS VA AL OCHO

Al mismo tiempo, igual que los Ocho de la franja media, comienzan a preocuparse por sus necesidades de supervivencia y trabajan mas y con mayor implacabilidad. Pero no desean que sus esfuerzos pasen inadvertidos y, como los Ocho, hacen intimaciones respecto a quien lleva las riendas («Espero que te des cuenta de lo importante que soy en tu vida»). Cuando el estrés es grave, resultan francamente dominantes y controladores. Amenazan y minan la confianza de las personas que los necesitan. El paso al Ocho se puede considerar el desahogo de sus sentimientos de ira y de creerse traicionados, sentimientos que, en circunstancias normales, son incapaces de encarar.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

EL DOS EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Dos ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o sin recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos o abusos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que sus esfuerzos por intimar con los demás en realidad los ahuyentan. Y algunos de esos temores podrían, efectivamente, tener base en la realidad.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

EL DOS EN DIFICULTADES

Si es capaz de reconocer la verdad que encierran esos temores, podría comenzar a cambiar su vida y avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría engañarse aún más, y manipular y hacer desesperados esfuerzos por mantener la creencia de que no ha hecho nada malo ni egoísta. Podría intentar retener al otro a toda costa a la vez que justifica sus actos («Hago esto por tu bien», «Comprendo tus deseos de marcharte y dedicarte a una profesión, ¿pero que va a ser de mí?»). Si persiste en esta actitud, podría entrar en los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas estas señales de alarma durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

EL DOS EN DIFICULTADES

Si es capaz de reconocer la verdad que encierran esos temores, podría comenzar a cambiar su vida y avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría engañarse aún más, y manipular y hacer desesperados esfuerzos por mantener la creencia de que no ha hecho nada malo ni egoísta. Podría intentar retener al otro a toda costa a la vez que justifica sus actos («Hago esto por tu bien», «Comprendo tus deseos de marcharte y dedicarte a una profesión, ¿pero que va a ser de mí?»). Si persiste en esta actitud, podría entrar en los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas estas señales de alarma durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

SEÑALES DE ALARMA

PATOLOGÍAS POSIBLES:

Trastorno de personalidad, histriónica, hipocondría, somatización, trastornos en el comer, comportamiento sexual coactivo, «acoso»

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

SEÑALES DE ALARMA

PATOLOGÍAS POSIBLES:

Tendencia extrema al autoengaño.

Actuar con la sensación errónea de tener derecho.

Episodios de manipulación y coacción a los demás.

Episodios de amor obsesivo desproporcionados con la edad o la posición.

Pruebas de agresividad reprimida expresada de modo inapropiado.

Síntomas físicos de problemas emocionales (somatización).

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Practicas que contribuyen su desarrollo

No te preocupes tanto por lo que piensan de ti los demás y obsérvate de modo especial cuando intentas ganarte a todo el mando. Como tal vez ya sabes, hagas lo que hagas, casi siempre acabaras desagradando a alguien. No es posible, por lo tanto, que siempre le caigas bien a todos ni que todos sean tus amigos. Es más importante que pienses detenidamente lo mejor que puedes hacer por alguien en el momento y dejarlo así.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Practicas que contribuyen su desarrollo

Aprende a reconocer el afecto y los buenos deseos de los demás aunque no los manifiesten de una forma que te sea familiar. Aunque no expresen sus sentimientos del modo que deseas, podrían hacerte saber de otras maneras lo mucho que les importas. Muchas personas no son tan efusivas como tú en la expresión de sus sentimientos, y muchas no tienen la inclinación natural a dar su atención a otros. Pero si sabes reconocer lo que te dan, te será más fácil estar tranquilo con el conocimiento de que eres amado, y no te sentirás tan frustrado.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Practicas que contribuyen su desarrollo

Es fundamental que te fijes buenos límites. Los límites te permiten sentir por los demás sin involucrarte en sus problemas. Para favorecer esto, aprende a «permanecer dentro de tu piel» cuando otras personas estén en dificultades o necesiten algo de ti. Esto no significa que debas negar tu afecto o ayuda; significa que necesitas permanecer conectado contigo mismo en esas ocasiones en que tienes mas probabilidades de dejar de lado tus intereses por tratar de ganarte aprobación. (Las prácticas de meditación que se explican en el capítulo 17 te serán especialmente útiles a este respecto) Si sabes respetar tus límites, diciendo no cuando necesitas hacerlo, será menos probable que invadas los límites de los demás.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Practicas que contribuyen su desarrollo

Te será enormemente valioso tomar más conciencia de cuando adulas halagas a otra persona o de algún modo tratas de congraciarte con ella (la personalidad suele usar un tono de voz muy especial para esas tácticas, y te será muy útil aprender a identificarlo y silenciarlo cuando surja). Los sentimientos sinceras por los demás son tus regalos, pero la falsedad y los halagos excesivos pueden minarlos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Practicas que contribuyen su desarrollo

Tu soberbia compensa algo: un temor subyacente de no valer, de que nadie te desea o quiere. Trabaja en ella, observando primero las muchas formas en que se manifiesta. No es necesario tener «pensamientos de orgullo» ni una expresión arrogante en la cara para estar en las garras de la soberbia; la falsa humildad es una expresión de soberbia tan evidente como proclamar las buenas obras. Solamente la verdadera humildad y el conocimiento de que eres amado (saber que en tu yo esencial eres realmente una expresión del amor) podrán disolver la soberbia

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador – Practicas que contribuyen su desarrollo

Los Dos tienden a dar demasiado y luego lo lamentan. Sé tremendamente sincero contigo mismo sobre tus motivos cuando haces algo por alguien. Aprende a poner en duda tus razones. Aprende a escuchar a tu cuerpo y a tu corazón: cuando lo uno y lo otro te duelen sabes que estás sufriendo, y dar más a los demás para que te aprecien no sanará ese dolor. Por otra parte, cerrarte y cortar los lazos con los demás tampoco solucionara el problema. Sólo lo sanará la cruda sinceridad respecto a tus intenciones y tus necesidades.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL DOS

Dentro de sus posibilidades, los Dos sanos hacen cosas buenas por los demás. Se quedan hasta tarde cuidando niños o ancianos, recorren la ciudad para llevarles alimentos y se encargan de que tengan asistencia médica. Siempre que haya algo práctico que hacer por alguien, el Dos estará allí, entregándose al trabajo en cuerpo y alma.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

El regalo de sus sinceras buenas obras hablan con más elocuencia que cualquier palabra que pudieran decir. Así pues, los Dos están dotados de la extraordinaria capacidad de no solo atender a los demás, sino también de hacer algo significativo por ellos.

Poseen una espontaneidad alegre que se parece a la alegría de vivir de los Siete sanos. Son de risa pronta y profunda, y no se toman demasiado en serio, limitándose a disfrutar de la abundancia de la vida con las personas que quieren. Poseen un entusiasmo infantil por la vida y gozan descubriendo cosas nuevas sobre el mundo, los demás y ellos mismo.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Lógicamente, la capacidad de experimentar esa libertad tiene mucho que ver con su capacidad para mantener buenos límites: decir no cuando es necesario y tener muy claras sus verdaderas motivaciones en cualquier momento dado. Los Dos sanos son capaces de distinguir entre sus necesidades y las de los demás, y de mantener un sano equilibrio un sano equilibrio entre ellas.

Los límites sanos también les permiten buscar el bien para sí mismos, a desarrollar sus vidas de modos importantes. No se apartan de su camino por «ayudar» o entrometerse en las vidas de otros; no necesitan obsesionarse por la vida de un ser querido porque tienen su vida propia. Ser capaces de estar solos y de permanecer con sus sentimientos es un logro importante para los Dos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

Los buenos límites y el equilibrio emocional también capacitan a los Dos sanos para no sentirse víctimas de las reacciones de los demás; reconocen como positivos y afectuosos muchos tipos de comportamientos diferentes. Si, por ejemplo, un Dos muy funcional da los buenos días a alguien y esta persona contesta al saludo pero no le da un abrazo o no hace ningún otro gesto de reconocimiento, no se siente automáticamente decepcionado. Incluso ante reacciones negativas, rara vez pierde el equilibrio. En el ejemplo, si la persona contesta: «Tengo una mañana fatal, déjame en paz», el Dos sano se lo tomara como una ofensa; será capaz de dejarlo correr en lugar de insistir hasta obtener una reacción positiva. En resumen, los Dos sanos tienen autoestima y se quieren a si mismos lo suficiente para no tomarse las reacciones de los demás como referidas a su valía.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

También fomentan la independencia de los demás, apoyando su confianza en si mismos, sus fuerzas y enseñándoles habilidades nuevas para que sean capaces de crecer solos. De verdad desean que los demás prosperen y se desarrollen, y no desean que nadie dependa de ellos, ni física ni psíquicamente. Alientan sinceramente y valoran muchísimo los talentos y fuerzas que ven en los demás, cualidad particularmente útil para quienes no ven mucho de bueno en si mismos.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL DOS VA AL CUATRO

Los Dos se realizan y se mantienen sanos aprendiendo a reconocer y aceptar todos sus sentimientos sin censurarlos, igual que los Cuatro sanos. Dado que de un modo natural se centran en los sentimientos de los demás, su empatía puede evolucionar a una mayor sensibilidad, como una antena sintonizada con las necesidades, el sufrimiento y los estados de los otros. Es como si su «cuerpo emocional» se prolongara hacia los demás, captando sus cambios sutiles. Cuando integran las cualidades de los Cuatro sanos, esta sensibilidad también se extiende a sus propios sentimientos y estados interiores.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL DOS VA AL CUATRO

Esto no significa que necesiten desahogar sus emociones o sentimientos. Un Dos podría descubrir, por ejemplo, que se siente muy enfadado o frustrado con un ser querido, y experimentar la rabia en su interior en lugar de descargarla sobre esa persona en un estallido o abandonarla impulsivamente. Los Dos en proceso de integración poco a poco se van familiarizando y sintiéndose cómodos con toda la gama de estados que pueden tener, entre ellos sus necesidades secretas y sus aversiones más negras. Esto les da la capacidad de saber cuando y como cuidarse, así como el conocimiento propio para expresar sus necesidades y miedos cuando surgen. Así como los Dos reaccionan instantáneamente al malestar de los demás, los Dos en proceso de integración también reaccionan instintivamente a sus propios malestares.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL DOS VA AL CUATRO

Explorar modalidades de autoexpresión (música, arte, baile) o simplemente llevar un diario íntimo le será muy útil a este tipo. Sin embargo, cada vez que un Dos intente adquirir más conocimiento propio, mediante arte o terapia, o simplemente pidiendo ayuda a otros, su superyó lo acusara de «egoísta» («¿Cómo es que dedicas todo este tiempo a ti mismo?»); podrá hacer mucho para contrarrestar estas voces aprendiendo a parar, acallar la mente y distinguir la «voz», estricta de su superyó de la de su verdadero guía interior.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL DOS VA AL CUATRO

Pero el Dos no va a sacar mucho intentando imitar las cualidades de la franja media del tipo Cuatro; volverse mas voluble en sus emociones y cerrarse en si mismo hará poco para aumentar el conocimiento propio que necesita; la tendencia del tipo Cuatro a las fantasías románticas y a generar expectativas exageradas respecto a los demás solo hará que aumente la necesidad de hacerse amigo de las personas. En cambio, cuando los Dos comienzan a vencer las restricciones de sus superyós contra el «egoísmo», y aprenden a quererse y cuidar de si mismos auténticamente, se despliega de forma natural en ellos el conocimiento propio, el autodescubrimiento y la creatividad de los Cuatro muy funcionales.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

El verdadero amor no escasea, pero nuestra personalidad no lo sabe. Hacemos todo tipo de contorsiones con el fin de o bien «obtener amor» o de «obligar al amor a presentarse». Nos obligamos a sonreír cuando estamos tristes, a ser generosos cuando nos sentimos vacíos y a cuidar de otros cuando necesitamos que nos cuiden, como si darnos una vez mas fuera a proporcionarnos el amor. Pero ¿quién podría amarnos tanto de manera que valiera la pena todo ese esfuerzo?

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

Es importante para los Dos comprender que no van a sanar sus corazones así, por muchos sacrificios que hagan. Pero si pueden acudir a la única fuente capaz de satisfacerlos: su propia naturaleza esencial. La única y sola persona que puede amarnos profunda y continuadamente y en todas las circunstancias es uno mismo. Nuestra esencia es el manantial de amor que buscamos, porque es una expresión del amor divino y por lo tanto no puede ser condicionado, negado ni disminuido

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

Cuando aprenden a quererse y a atender a sus necesidades, los Dos logran un equilibrio en el que las relaciones de amor y satisfacción no solo son posibles, también ocurren con la misma certeza con que sale el sol. Son libres para amar y para dar con la mano abierta; son muy generosos y altruistas y se sienten felices de hacer el bien, de que prosperen las personas y de que se haga el bien en el mundo. Descubren que es un privilegio formar parte de la vida de otras personas, hacen realidad una verdadera humildad y no necesitan atraer la atención hacia ellos ni hacia sus buenas obras.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

En un plano más profundo, Los Dos crecen enormemente cuando reconocen que el amor no es un artículo que se puede conquistar, exigir, ganar o conceder, o que se pueda dar a alguien, porque, en su forma más elevada y verdadera, no es una función del ego. El amor no es una ficha de póquer ni una bolsa de «caramelos» que se pueden dar o negar. Si el «amor» que buscamos tiene esas cualidades no es verdadero amor

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

Cuando dos personas están verdaderamente presentes la una para la otra, el amor surge de manera natural. No importa si han sido amigos toda la vida o acaban de conocerse. El amor tampoco es ante todo un sentimiento, aunque en su presencia sí surgen diversos sentimientos; el amor es algo que no se puede ganar ni perder, porque es siempre asequible, pero en la medida en que estamos presentes y, por lo tanto, somos receptivos a él.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

No podemos obligarnos a amarnos ni a amar a otros. Solo es posible, paradójicamente, *reconocer la presencia del amor en nosotros y en los demás*. Como hemos visto, nuestra naturaleza esencial rebosa amor, el único problema es que los hábitos y las creencias falsas de nuestra personalidad lo bloquean. Lo que sí está en nuestras manos es percibir conscientemente esos bloqueos para que nuestra naturaleza, en esencia amante, vuelva a hacerse sentir y a tener un efecto sanador en nuestra vida. El amor que experimentamos en esas condiciones es verdadero, profundo y tranquilo. No atrae la atención hacia el, no exige, no lleva cuentas. Es duradero porque no depende de las condiciones cambiantes de la personalidad; está inundado de dicha porque nada puede desilusionarlo ni frustrarlo. El verdadero amor en acción es imparabile.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

SURGE DE LA ESENCIA

En un plano muy profundo, los Dos recuerdan la cualidad esencial del *amor incondicional* y la omnipresencia del amor. Cuando recuerdan su naturaleza esencial y el estado divino que refleja, los Dos sanos perciben la presencia del amor alrededor de ellos, de modo que literalmente no necesitan obtener nada de nadie, ni hay nada que puedan dar. Estas personas nos ayudan a ver que el amor no pertenece a nadie, y que ciertamente no pertenece a la personalidad. Podríamos decir que nuestra tarea en la vida no consiste en «hacer el bien» ni «dar amor» a nadie, Sino en ser receptivos a la acción del amor.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

SURGE DE LA ESENCIA

Este amor esencial se experimenta como una dulzura que derrite; los Dos se sienten fluir suavemente y se sienten uno con todo lo que los rodea. Además, no necesitan tener a otra persona con ellos para experimentar este amor, y cuando lo experimentan en presencia de otra persona no pierden el sentido de su propia identidad. Este amor es equilibrado, puro y sustentador, permite al alma relajarse profundamente.

Personalidad Tipo 2 : El Ayudador

SURGE DE LA ESENCIA

El reconocimiento de la verdadera naturaleza del amor viene acompañado por una inmensa sensación de *libertad*. Cuando el amor deja de ser un artículo y se comprende como parte de nuestra verdadera naturaleza, como algo que no se puede perder, experimentamos una increíble alegría, ligereza. Acaban los desesperados esfuerzos por conseguir atención cuando reconocemos que no solo tenemos amor y valía, sino que además, en el plano del alma, *somos amor y valía*.

Cuaderno de trabajo

Dedica una página de tu diario de trabajo interior a tomar notas sobre tus formas de agradar a las personas. ¿Tiendes a halagar o adular para caer bien? ¿Regalas dinero o haces favores especiales? ¿Cómo atraes la atención a lo que haces por los demás, aunque creas que lo haces de forma sutil? ¿Te sorprendes negando o justificando tu intención de agradar? ¿Es algo de lo que te enorgulleces o te avergüenzas? ¿Cómo te sientes al considerar estas cosas? ¿Cómo te sientes cuando cambian los papeles y son los otros quienes te adulan o procuran agradarte?.

Cuaderno de trabajo

Observa que haces para conservar tu relación con los demás. ¿Ofreces servicios especiales? ¿Hablas mucho de la relación? ¿Necesitas que te repitan muchas veces que te quieren, aprecian o que caes bien? Si te sorprendes en la necesidad de intimar más con alguien, detente a hacer tres respiraciones profundas; observa tu postura. Después continúa hablando con la persona.

Cuaderno de trabajo

En tu diario de trabajo interior explora la pregunta «¿Cómo sé que me aman?». ¿Qué consideras amor en tu vida? ¿El amor de quien buscas? ¿Cuáles son las señales de que esa(s) persona(s) te da(n) amor? ¿Cómo saber o cómo sabrías que te aman.

Cuaderno de trabajo

No olvides preguntar a las personas que quieres qué necesitan de ti y que no necesitan. Ábrete a oírlas y a aceptar sus límites.

Observa también cuando no puedes hacer cosas para ti porque te has extralimitado en tus servicios a los demás. Diariamente haz una lista de las cosas que necesitas hacer por ti, y cúmplelas.

Pon esta lista en un lugar prominente, donde puedas verla.

Cuaderno de trabajo

Siempre que sientas la necesidad de hacer algo por otra persona, detén tus actividades, cálmate y pregúntate, con el corazón, que necesitas esa vez.

Cuando te involucres con una persona, deja claro lo que deseas o esperas de ella. Percibe cuando te involucras con personas que crees que te necesitan de alguna manera. Aprende a evitar enamorarte de personas que te estimulan a encauzarlas («En realidad, es encantador; además es sincero, porque me contó que es drogadicto y que golpeaba a su anterior compañera. Pero si yo le doy bastante amor...»). Está bien ayudar a las personas, pero solo si lo hacemos sin expectativas respecto a lo que podrían hacer por nosotros en el futuro.

ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD



Cuaderno de trabajo

Aprende a escuchar a tu cuerpo, sobre todo en lo que atañe al descanso. Observa que a veces comes por motivos emocionales y no porque tengas hambre. Cuida de ti como insistirías en que se cuidara una persona que amas.

Cuaderno de trabajo

En tu diario de trabajo interior explora las formas en que has sido posesivo con familiares y amigos. ¿En que aspectos te resulta difícil dejarlos libres? ¿De que modos has intentado retener a personas? ¿Ves la acción de los celos en tus relaciones? ¿En que fase de tu infancia comenzaste a notar esta emoción y como te las arreglabas con ella? ¿Alguien intentó manipularte mediante los celos y un carácter posesivo en tu infancia? ¿Como te sientes cuando alguien se muestra posesivo contigo?.

Trabaja estos conocimientos hasta que hayas entendido todo. No avances a la próxima sin tener todos los conocimientos de esta lección.

ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD

Video Ejemplo Patch Adams

Mira el video de la lección seis

Que características ves en Patch Adams, para que sea
Del tipo dos

