

Encantado de conocerme

Encantado de conocerme

*Comprende tu personalidad
a través del Eneagrama*

Borja Vilaseca



Plataforma Editorial

Barcelona

Primera edición en esta colección: enero de 2008
Cuarta edición: abril de 2010

© Borja Vilaseca, 2007
© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2009

Plataforma Editorial
c/ Muntaner 231, 4-1B – 08021 Barcelona
Tel.: (+34) 93 494 79 99 - Fax: (+34) 93 419 23 14
www.plataformaeditorial.com
info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 17.741-2010
ISBN: 978-84-96981-02-7
Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta:
Rubén Verdú y **peeping monster**
www.peepingmonster.com/theM

Fotocomposición:
Grafime. Mallorca 1 – 08014 Barcelona
www.grafime.com

Impresión:
Romanyà-Valls; Verdaguer, 1 – Capellades (Barcelona)
www.romanyavalls.com

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

A la Esencia de la que todos procedemos

Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento. Sufres porque no aceptas lo que te va ocurriendo a lo largo de la vida y porque tu ego te hace creer que puedes cambiar la realidad externa para adecuarla a tus propios deseos y necesidades egoístas y egocéntricos. Pero la verdad es que lo único que sí puedes cambiar es la interpretación que haces de los acontecimientos en sí, conociendo y comprendiendo cómo funciona tu mente. Si tu interpretación del hecho te reporta sufrimiento es que actúas movido por la ignorancia; si te deja paz interior o te trae armonía y satisfacción, no cabe duda de que actúas movido por la sabiduría. Ante el sufrimiento, el miedo, la tristeza o la angustia, hazte una simple pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando? La respuesta te hará comprender que la limitación que origina todas estas desagradables reacciones está en tu propia mente y no en ninguna otra parte. En realidad, nadie puede hacerte daño: tu ego es el que te hace reaccionar automática y negativamente ante lo que te sucede, te dicen o te hacen. Tu ego es el único responsable de tu malestar interior, por mucho que te esfuerces en buscar culpables fuera de ti mismo. Cuando compruebas la veracidad de estas afirmaciones a través de tu experiencia personal, dejas de intentar cambiar la realidad externa para acomodarla a las exigencias de tu ego y comienzas a trabajar sobre tu realidad interna para aprender a aceptarla tal como es. A partir de entonces comprendes que has venido al mundo a aprender a ser feliz por ti mismo y a aceptar y amar a los demás tal como son. Éste es el llamado camino espiritual.

GERARDO SCHMEDLING

■ Índice ■

La finalidad de este libro	13
¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?	19
Código ético para el uso del Eneagrama	37
El ego	41
Personalidad tipo 1: El reformador	49
Personalidad tipo 2: El ayudador	55
Personalidad tipo 3: El triunfador	61
Personalidad tipo 4: El especial	69
Personalidad tipo 5: El observador	75
Personalidad tipo 6: El dubitativo	83
Personalidad tipo 7: El entusiasta	91
Personalidad tipo 8: El desafiador	99
Personalidad tipo 9: El indolente	107

Encantado de conocerme

La esencia	113
Esencia tipo 1: Serenidad	121
Esencia tipo 2: Humildad	127
Esencia tipo 3: Autenticidad	133
Esencia tipo 4: Ecuanimidad	137
Esencia tipo 5: Desapego	141
Esencia tipo 6: Coraje	147
Esencia tipo 7: Sobriedad	153
Esencia tipo 8: Inocencia	157
Esencia tipo 9: Acción consciente	163
El porqué del viaje interior	167
Bibliografía	175
Agradecimientos	183
Anexo I: Transformarse a través del pensamiento	185

La finalidad de este libro

No creas nada de lo que lees en este libro. Está demostrado que el lenguaje escrito es el menos efectivo de cuantos utiliza el ser humano para comunicarse. El significado de cada palabra viene determinado por la interpretación subjetiva de cada lector. Por eso, en la medida que puedas, verifica la información que se detalla a continuación a través de tu propia experiencia. Además, el conocimiento que buscas no lo encontrarás en éste ni en ningún otro libro sobre la condición humana y el sentido de la existencia. Todo lo que necesitas saber está dentro de ti. Tú eres el maestro y el discípulo: el puente entre ambos es lo que vas aprehendiendo a lo largo de la vida. Esto no quiere decir que desestimes fuentes de información externas a ti, sino que siempre pasen por el filtro de tu experiencia.

Como ser humano, seguramente habrás pensado en algún momento de tu existencia que la vida no tiene ningún

sentido. Pero dicho razonamiento filosófico, basado solamente en la lógica y la razón, surge como consecuencia de vivir bajo un determinado estado de consciencia, que a su vez viene acompañado de un limitado grado de comprensión. Al fin y al cabo, todo lo que crees saber es fruto del trabajo que has realizado sobre tu mente y, por ende, sobre tu consciencia: si no te conoces a ti mismo, no puedes conocer nada.

Para poder evolucionar es importante que reconozcas los miedos e inseguridades que aparezcan a lo largo de tu camino. Ellos son precisamente los que no te dejan ver con claridad. Además, engañarte a ti mismo no es sostenible a largo plazo. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a estar realmente contigo mismo sin narcotizarte? ¿Controlas tus pensamientos o son ellos los que te dominan a ti? ¿Conoces cómo funciona el proceso de tu mente, o sigues siendo su víctima? ¿Eres consciente de que huir de ti mismo no es la solución, sino el problema? Está claro que puedes mirar a otro lado y seguir viviendo como si no pasara nada, pero tarde o temprano acabarás pagándolo. El malestar que a veces sientes en tu interior no desaparecerá cuando «las cosas vayan mejor». Si no le haces frente, irá agravándose, y te provocará cada vez más insatisfacción y sufrimiento.

A fin de llegar a comprender lo que eres y lo que puedes llegar a ser, basta con que aprendas a relajarte y escuches en lo profundo del silencio. Para lograrlo es necesario que, de vez en cuando, dediques un rato a estar solo sin hacer nada, aceptando todas aquellas sensaciones que vayan brotando en tu interior, por muy molestas que sean. Seguramente al principio te sientas confuso, e incluso incómodo, pero son síntomas frecuentes en el proceso de autoconocimiento. Después de tantos años moviéndose a su antojo, tu mente

está tan dispersa y agitada que no te permite saborear la paz que anhelas.

En esos instantes de soledad y silencio empiezas a ser consciente de que caminas por la vida como si te faltara algo. Experimentas un vacío dentro de ti, el mismo que has tratado permanentemente de llenar con algo procedente del exterior: relaciones personales, objetos materiales, drogas y evasiones de todo tipo. Pero, si eres sincero contigo mismo, en seguida caes en la cuenta de que nada, absolutamente nada de lo que obtienes del exterior, consigue aliviar por mucho tiempo tu ansiedad interna. Más bien sucede todo lo contrario: cuanto más apegado estás al consumo de estímulos externos, más necesitas consumirlos para sentirte temporalmente satisfecho. Así es como se sustenta el sistema económico en el que nos estamos desarrollando.

Lejos de caer en el victimismo, cabe decir que salir de esta rueda sólo depende de ti. El primer paso es asumir que el camino recorrido no te ha hecho feliz, por muy duro que sea reconocerlo. Aceptar la propia ignorancia es un trago amargo, pero imprescindible para comenzar a estar bien contigo mismo. Muchos se niegan la oportunidad de seguir creciendo por una simple cuestión de arrogancia y orgullo. Pero la vida es muy sabia y da a cada uno lo que necesita para aprender. El sufrimiento tiene la función de hacerte sentir que te estás equivocando. Si no atiendes a sus señales, te condenas a vivir en la oscuridad de tu desdicha. Lamentablemente, la mayoría de personas que han quedado atrapadas en las mazmorras de la ignorancia suelen concluir erróneamente que el negro es el color de la existencia.

Pero la felicidad sí que existe y es sumamente luminosa, aunque no es una meta que se pueda perseguir. Ante

todo, porque se trata del estado natural de tu ser, de lo que eres en esencia. Aparece cuando apagas tu mente y conectas más con tu corazón. Recuerda los momentos en los que te hayas sentido en paz contigo mismo, con los demás y con el entorno del que formas parte. Vivir en ese estado es lo que deseas. Sin embargo, tus estrategias para alcanzarlo suelen ser equivocadas. Estás tan acostumbrado a mirar hacia fuera que te has olvidado de lo más importante: de ti mismo. Éste es el mayor error que solemos cometer todos. Pero es que nadie nos ha enseñado a vivir de acuerdo con nuestra verdadera naturaleza. Lo curioso en estos casos es que el problema es la solución. Tan sólo tienes que asumir el compromiso de estar bien contigo mismo, y lo demás irá surgiendo a su debido tiempo.

La finalidad de este libro es animarte a que mires hacia dentro, hacia tu realidad interna. Porque, aunque te cueste reconocerlo, tú eres el responsable de tu felicidad y de tu sufrimiento; en ti conviven la enfermedad y la cura. Y no se trata de nada nuevo. Es algo que se ha repetido hasta la saciedad. Pero los seres humanos tenemos un peculiar rasgo en común: tendemos a olvidar lo que necesitamos recordar y a ser esclavos de esta negligencia.

Aunque llegar a estar bien con uno mismo –lo que también se llama sabiduría– es un arte que puede aprenderse sin ayudas externas, existen algunas herramientas psicológicas que contribuyen a facilitar y acelerar el proceso de autoconocimiento. El Eneagrama es una de ellas. De hecho, en la actualidad está siendo utilizada por los departamentos de recursos humanos de muchas empresas norteamericanas para sacar lo mejor de las personas que trabajan para ellas. También es una herramienta muy útil para psicólogos, psiquiatras, psicoanalistas, *coachs* y demás profesionales de la

La finalidad de este libro

psique humana a fin de dar un enfoque más específico y resolutivo a sus terapias. Incluso es usada por cada vez más guionistas y escritores para crear personajes más profundos y verosímiles. Lo mejor de todo es que no hace falta ser ningún experto para poder utilizarla. Tan sólo es necesario tener la curiosidad y la voluntad de comprometerte contigo mismo, con tu propio desarrollo personal.

Y no es para menos: el Eneagrama viene a ser un manual de instrucciones mediante el cual puedes comprender más profundamente las causas y las consecuencias de tu forma de ser. Las tendencias de comportamiento humano que describe, basadas en nueve modelos mentales, pueden ayudarte a responder a la pregunta: «¿Por qué soy como soy?». Precisamente gracias a esta comprensión comienzas a aceptarte tal como eres y, en consecuencia, a amarte como te mereces. Sólo así llegas a ser la mejor versión de ti mismo, potenciando tu inteligencia emocional, que incluye cualidades como la automotivación, la serenidad, la paciencia, la humildad, la tolerancia y la asertividad.

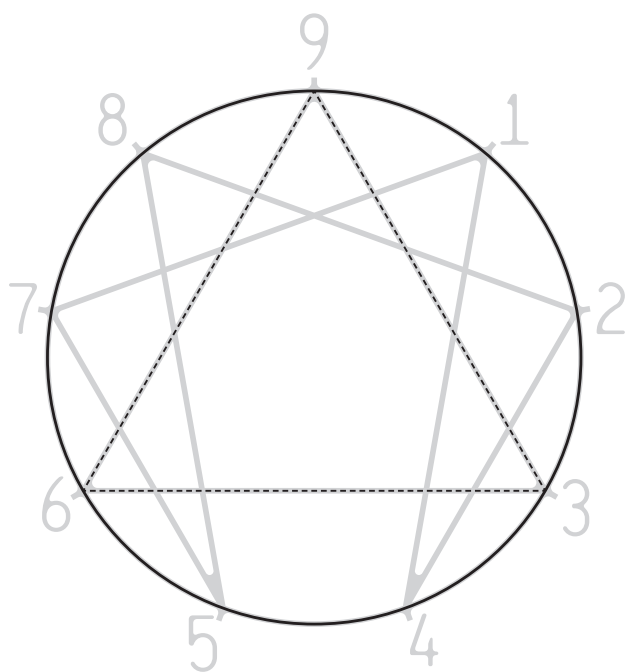
Aunque ésta es una herramienta para usarla contigo mismo, también puedes utilizarla para conocer y comprender más objetivamente el porqué de la conducta de los demás, siendo más capaz de sentir empatía con ellos, por mucho que no estés de acuerdo con su manera de proceder. Ya que nadie puede cambiar a otro ser humano —siempre es uno mismo el que decide cambiar—, es fundamental aprender a aceptar a los demás tal como son. Si no, el conflicto está garantizado.

Puede que te parezca imposible, pero la vida cobra sentido cuando te liberas de la esclavitud de la mente. Ésa es la batalla que tienes que ganar. El resto de contiendas te roban mucha energía, y tan sólo proporcionan triunfos estériles que se oxidan con el paso del tiempo.

Encantado de conocerme

Ahora mismo, sabiendo todo lo que sabes, tan sólo cabe hacerte una pregunta: ¿hasta cuándo vas a seguir posponiendo lo inevitable? Conquista tu mente y serás libre para ser humano, es decir, consciente de ti mismo y con una infinita capacidad de aceptar y de amar lo que te sucede, sin esperar nada a cambio. Entonces comprenderás que estar vivo es un regalo maravilloso, una oportunidad para sentirte cada día profundamente agradecido.

¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?



La palabra *eneagrama* significa en griego «nueve líneas». Diferentes investigadores constatan que en este símbolo de origen milenario se condensa gran parte de la sabiduría universal –procedente de diferentes tradiciones espirituales y religiosas– con los últimos descubrimientos realizados en

Occidente, liderados por la física cuántica y la psicología transpersonal. Aunque existe mucha confusión acerca de sus orígenes, lo que sí se sabe con certeza es el nombre del primer autor que manejó esta herramienta: el místico armenio-griego George Ivanovich Gurdjieff, fundador durante la primera mitad del siglo xx de un grupo llamado Seekers After Truth (Buscadores de la Verdad).

Gurdjieff explicaba a sus discípulos que el símbolo del Eneagrama representa tres leyes mediante las cuales se rige nuestra existencia:

- El círculo, que simboliza la idea de que todo lo creado forma parte de una misma realidad.
- El triángulo equilátero central, que enseña que cada una de estas creaciones interdependientes está compuesta, a su vez, por una trinidad, como el hecho de que las cosas no son sólo blancas o negras, sino también grises.
- La hexada, una figura abierta de seis lados que muestra que el cambio y la evolución son lo único que permanece con el paso del tiempo.

El relevo de todas estas investigaciones lo tomó años más tarde el sabio boliviano Óscar Ichazo, que en la década de 1950 llevó a cabo un hallazgo extraordinario: descubrió la conexión existente entre el símbolo del Eneagrama y los diferentes tipos de personalidad, estrechamente relacionados con las nueve principales tendencias o pasiones de la condición humana: ira, soberbia, vanidad, envidia, avaricia, cobardía, gula, lujuria y pereza. A partir de entonces, el Eneagrama se convirtió en la herramienta que conocemos hoy día. Entre los seguidores más destacados de la obra de Ichazo destacan el psiquiatra chileno Claudio Naranjo y el profesor jesuita norteamericano Robert Ochs, que a su vez influyeron en otros importantes autores contemporáneos,

¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?

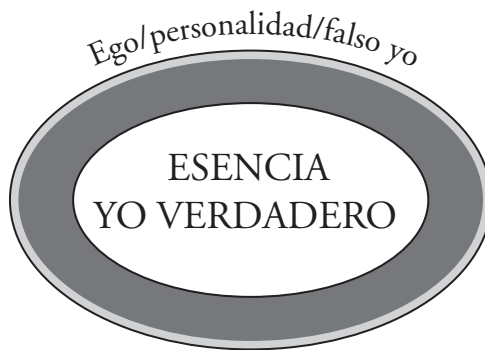
como Don Richard Riso, Russ Hudson, Helen Palmer y Maite Melendo.

Desde la perspectiva del Eneagrama, cada ser humano es único y diferente, pero todos nacemos a partir de una energía común, materializada mediante nueve cualidades o virtudes inherentes a nuestra naturaleza: serenidad, humildad, autenticidad, ecuanimidad, desapego, coraje, sobriedad, inocencia y acción consciente. Aunque estos nueve rasgos innatos están presentes en cada uno de nosotros, se ha demostrado que sólo uno determina nuestra esencia personal, también llamada «yo verdadero». Esta esencia es la semilla a partir de la cual podemos llegar a ser la flor que somos en potencia. Eso no quiere decir que dos personas con una misma esencia sean iguales. Pero sí que contarán con una serie de patrones de conducta muy parecidos —una especie de esqueleto psicológico—, cuyas variaciones dependerán del amor y la estabilidad que experimentaron durante la infancia, así como del condicionamiento sociocultural recibido y la genética, entre otros factores.

A diferencia del resto de animales, nuestra evolución requiere cierto esfuerzo consciente. Los seres humanos nacemos en la inconsciencia más profunda y solemos establecernos a partir de los catorce años en el llamado «estado de vigilia». Nuestro siguiente paso evolutivo es alcanzar la plena consciencia —más allá de la tiranía de la mente—, lo cual depende de cada uno de nosotros. La dificultad previa radica en el hecho de que, siendo todavía bebés, la realidad se nos antoja amenazadora y hostil. Para defendernos de la infinita y confusa información que nos llega a través de los sentidos, poco a poco, y desde el día de nuestro nacimiento, empezamos a protegernos tras un escudo mental, también llamado personalidad, ego o falso yo. Así es como nuestra

Encantado de conocerme

verdadera esencia queda sepultada. Sin embargo, esta autoprotección tiene una finalidad evolutiva concreta: al no contar con un cerebro desarrollado, nos ayuda a sobrevivir emocionalmente al abismo que por entonces supone nuestra existencia.



De hecho, sean cuales sean nuestras circunstancias externas, los expertos en Eneagrama sostienen que, por muy cariñosos que hayan sido nuestros padres, la tremenda experiencia que supone el parto suele dejarnos heridas psicológicas profundas. A lo largo de nuestra infancia, éstas

¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?

se van abriendo e intensificando, y provocan que nuestra necesidad de amor pueda llegar a ser desmesurada. Ésta es la razón de que los primeros seis años de vida siempre tengan un gran impacto en el posterior desarrollo de nuestra personalidad y, por ende, en la desconexión con nuestra esencia.

Eso sí, cuanto más amor y estabilidad hayamos recibido durante esos años —o más percibamos haber recibido—, menor necesidad habremos tenido de protegernos bajo la falsa identidad de nuestro ego. A partir de esta percepción subjetiva y distorsionadora, nuestra esencia comienza a ser sepultada por una serie de patrones de conducta inconscientes. Y esta personalidad termina por convertirse en un «falso puente psíquico» que une nuestras carencias afectivas con la sensación de que así conseguiremos el amor que tanto necesitamos. Desde el punto de vista del ego, todos nuestros actos y nuestras palabras tienen la finalidad inconsciente de conseguir que los demás nos quieran. Sin embargo, suelen acarrearlos más bien lo contrario.

Eso es porque, para alcanzar este ambicioso objetivo, creemos equivocadamente tener que hacer algo para conseguirlo, en vez de ser simplemente lo que somos y aceptar agradecidos lo que nos dan. Cuanto menos nos aman o menos amor creemos estar recibiendo, más fuerte y dura se vuelve nuestra personalidad, ego o falso yo, sin mencionar los casos de maltratos físicos y psíquicos, cuyas experiencias traumáticas provocan que este escudo protector sea inmensamente más desproporcionado que el de la mayoría.

Con el paso de los años, incorporamos una serie de comportamientos impulsivos, que se disparan automáticamente como reacción a lo que sucede fuera. Así, estos mecanismos de protección terminan por fijarse en noso-

tros, transformándose en nuestra «forma de ser», aunque en realidad se trata de nuestra «falsa forma de ser». Este proceso de identificación genera que empecemos a creer que somos nuestra personalidad, ego o falso yo. Por eso normalmente reaccionamos de una misma forma frente a determinados estímulos externos, cosa que nos impide ser del todo libres.

Conocer cuál es el tipo de personalidad que hemos desarrollado desde la infancia nos ayuda a liberarnos de nuestra ignorancia e inconsciencia. El Eneagrama nos muestra cómo nuestro ego nos hace observar la realidad objetiva bajo un prisma condicionado y subjetivo. Cuanto más hemos tenido que desarrollarlo y fortalecerlo —lo que coloquialmente se denomina egocentrismo—, menor es nuestra capacidad de aceptar lo que no depende de nosotros y mayor y más intenso es nuestro sufrimiento.

Eso sí, esta herramienta psicológica demuestra que el egocentrismo tiene numerosas formas de manifestarse: en algunas personas es más activo y por tanto más fácil de reconocer; en otras es más pasivo, por lo que suele ser más difícil percibirlo, pero no por ello menos dañino. Por ejemplo, hay personas cuyos egos han idealizado inconscientemente la perfección de sí mismos y del entorno que los rodea, con lo que tenderán a ser reformadores activos, muy críticos y jueces con lo que no se ajusta a su canon subjetivo de perfección. En cambio, hay otras personas cuyos egos temen inconscientemente entrar en conflicto con los demás, de modo que tenderán a autorrelegarse pasivamente a un segundo plano, amoldándose al pensamiento general, mostrándose siempre de acuerdo con las opiniones ajenas. A pesar de ser unos y otros comportamientos totalmente opuestos, en ambos casos la conducta viene motivada por el ego.

¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?

La gran aportación del Eneagrama es que describe a grandes rasgos los nueve tipos de personalidad que forman parte de la compleja condición humana, así como la relación existente entre ellos. Lo cierto es que nuestra forma de ser no sólo viene determinada por la personalidad que hemos ido formando a partir de nuestra esencia, sino que también está estrechamente relacionada con otros dos tipos de personalidad. Así, cuando pasamos por una situación de estrés prolongada, que nos angustia y desequilibra, adoptamos los patrones de conducta negativos de otro tipo de personalidad, circunstancia que en el Eneagrama se denomina «descentramiento» o «desintegración».

Nos descentramos cuando nos identificamos en exceso con nuestra personalidad, ego o falso yo; como resultado, empezamos a reaccionar automática e inconscientemente cuando la realidad no se ajusta a nuestras exigencias y deseos más egocéntricos. Son esos días negros, en los que nos sentimos tristes, preocupados, irritables e incómodos con nosotros mismos y con los demás. Son esos momentos en los que nuestra mente nos bombardea con pensamientos negativos o desagradables, que finalmente nos conducen a buscar alguna fuente de entretenimiento o distracción, como la televisión, el cine, la lectura o cualquier actividad lúdica o gratificante que nos permita evadirnos de nosotros mismos.

El descentramiento es un proceso inconsciente que se desencadena cuando hemos llevado al extremo las estrategias egocéntricas movidas por nuestro tipo de personalidad. Se trata de un mecanismo de defensa encaminado a desahogar toda la presión y malestar acumulados. Sería algo así como una válvula de escape que nos genera un alivio temporal. Si no somos conscientes del desgaste emocio-

nal que supone esta desintegración momentánea corremos el riesgo de sumirnos en una profunda depresión.

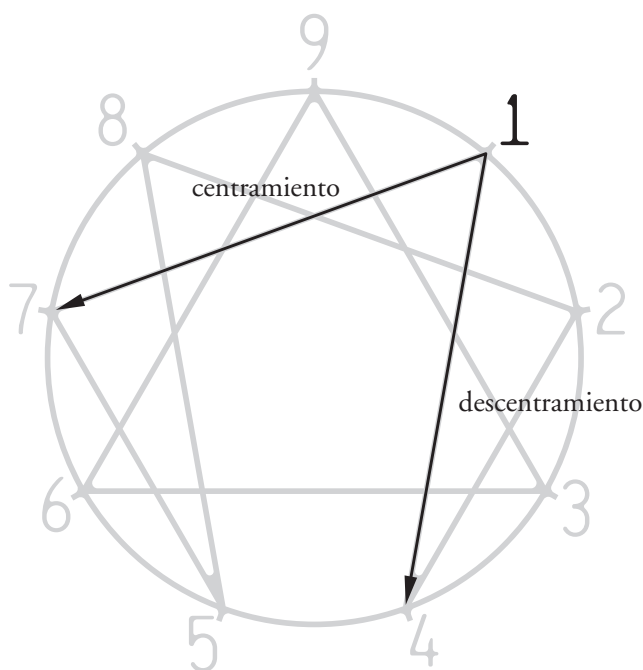
Para recuperar nuestro centro –nuestro equilibrio interior–, nos conviene poner en práctica ciertos comportamientos positivos de un tipo de esencia o yo verdadero, una tendencia denominada «centramiento» o «integración», mediante la cual recuperamos la estabilidad y paz interior perdidas. A diferencia del descentramiento, que es un proceso totalmente inconsciente y automático, el centramiento es un esfuerzo consciente, que surge a raíz de la comprensión de cómo funciona la compleja psique humana. Fruto de esta consciencia, empezamos a instaurar una serie de conductas positivas y constructivas, que nos devuelven la tranquilidad y el sosiego perdidos.

Estamos centrados cuando nuestra mente está relajada, permitiéndonos estar muy atentos para controlar nuestras reacciones impulsivas y dejar de ser víctimas de nuestros egos. En este estado de consciencia, nos sentimos contentos y alegres de formar parte de la existencia, de poder disfrutar de la vida tal como es, sin necesidad de recurrir a ningún tipo de evasión para huir de nosotros mismos. En esos instantes «esenciales» nos abraza una paz y felicidad duraderas que nos permiten interactuar con los demás como si fueran parte de nosotros mismos. Son esos días maravillosos, en los que aceptamos sin reservas lo que sucede, sonriendo y cantando sin otro motivo que el de estar vivos.

El Eneagrama identifica cada tipo de personalidad por medio de un número. Y lo hace tan sólo para facilitar su manejo y comprensión. Los números en sí no tienen ningún significado; esta herramienta no está relacionada con la numerología ni nada por el estilo. Por ejemplo, la personalidad tipo 1 se descentra asumiendo el lado negativo

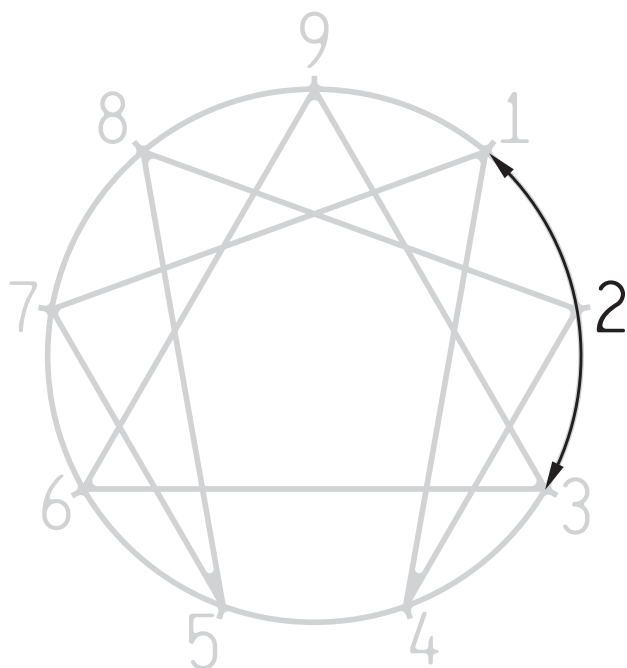
¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?

del 4 y se centra adoptando el lado positivo del 7, tal como muestran las flechas en el símbolo del Eneagrama. Así, en el momento de verificar nuestro tipo de personalidad es importante confirmar la correlación existente con los otros dos tipos de personalidad, que son los que complementan nuestra compleja forma de ser.



A su vez, nuestra manera de ser también puede estar muy condicionada por los números situados a la derecha y la izquierda de nuestro tipo de personalidad, las llamadas «alas». Ciertas personas tienen dos alas; otros, una y algunos, ninguna. El Eneagrama sostiene que la mayoría de seres humanos tenemos un ala dominante, que modifica y destaca ciertas tendencias de nuestro tipo de personalidad. Es importante saber la influencia que podemos estar recibiendo

de estas alas, ya que nos ayuda a conocer más detalladamente las trampas a las que hemos de enfrentarnos para llegar a estar bien con nosotros mismos. Por ejemplo, la personalidad tipo 2 puede adoptar comportamientos del 1 y del 3.



Además, cabe decir que existen muchos «niveles de desarrollo» para cada personalidad, los cuales describen el grado de consciencia de cada uno de nosotros y suelen ir acompañados por determinados patrones de conducta, tal como lo señala la teoría de «nueve niveles (tres sanos, tres promedio y tres insanos)» que propuso Don Richard Riso en 1988, y que aparecen en la obra que escribió junto con Russ Hudson, *La sabiduría del Eneagrama* (Urano, 2000).¹ A lo largo

1. *La sabiduría del Eneagrama*, de Don Richard Riso y Russ Hudson (Ediciones Urano, Barcelona, 2000).

¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?

de la vida, y fruto del impacto que han tenido algunas experiencias sobre nosotros, nuestra manera de interactuar en el mundo suele evolucionar hacia una mayor comprensión y consciencia, sintiéndonos cada vez mejor con nosotros mismos o, por el contrario, hacia un mayor egocentrismo, provocando que la tristeza, el miedo, la insatisfacción y el sufrimiento se adueñen de nuestro día a día.

Cuanto más bajo sea nuestro nivel de consciencia, más egocéntrica y egoísta —en el peor sentido de la palabra— será nuestra manera de ser, y viceversa. Por ejemplo, una persona con muy poca consciencia y muy encerrada en sí misma se quejará cuando un día de lluvia le impida ir a tomar el sol a la playa con sus amigos. En cambio, otra con mucha consciencia y absolutamente integrada en la vida, se adaptará a las circunstancias, tratando de ver el lado positivo de este mismo acontecimiento: quizá se quede en casa contemplando la lluvia desde su ventana, aproveche para leer tranquilamente o finalmente decida quedar con esos mismos amigos en un entorno donde puedan guarecerse de la lluvia. El hecho externo es el mismo para los dos, pero la reacción emocional es distinta, según su grado de desarrollo mental. Gracias al Eneagrama podemos liberarnos de nuestro egocentrismo y caminar por la vida adoptando la postura que más felicidad y paz interior nos reporte en cada momento.

Muchas veces el desconocimiento del Eneagrama provoca que se lo describa como un medio de encasillar o etiquetar a las personas. Pero la experiencia demuestra todo lo contrario. Esta herramienta psicológica, encaminada a hacer consciente el complejo proceso de nuestra mente, muestra la caja en la que cada uno de nosotros se ha ido encerrando y los pasos necesarios para que podamos salir de ella. Sólo así podremos volver a conectar con nuestra

esencia más profunda. Fruto de ese reencuentro con lo que somos verdaderamente, surge dentro de nosotros la paz interior que siempre hemos estado buscando fuera. A este estado también se lo conoce como felicidad.

Por descontado, desidentificarse de la personalidad, ego o falso yo no quiere decir librarse de ella, sino integrarla conscientemente en nuestro propio ser. De lo que se trata es de conocer y comprender qué es lo que nos mueve a ser lo que somos para llegar a aceptarnos y, por ende, empezar a recorrer el camino hacia la integración. De ahí surge un amor y una consciencia que nos permiten vivir en armonía con nosotros mismos, con los demás y con la realidad de la que todos formamos parte. El ego y la esencia son como la oscuridad y la luz que conviven en una misma habitación. El interruptor que enciende y apaga cada uno de estos dos estados es nuestra consciencia. Cuanto más conscientes somos de nosotros mismos, más luz hay en nuestra vida. Y cuanta más luz, más paz interior y más capacidad de comprender y aceptar los acontecimientos externos, que escapan a nuestro control.

Por el contrario, cuanto más inconscientes somos de nosotros mismos, más oscuridad hay en nuestra vida. Y cuanta más oscuridad, más sufrimiento y menos capacidad de comprender y aceptar los acontecimientos externos, que en ese estado creemos poder adecuar a nuestros deseos egocéntricos y egoístas. Los únicos que podemos encender o apagar este interruptor somos nosotros mismos. Al principio nos costará creer que existe; más adelante tendremos dificultad para encontrarlo. Pero, si persistimos en el trabajo con nuestra mente y nuestros pensamientos, finalmente comprenderemos cómo conseguirlo. Porque, como todo en la vida, es una simple cuestión de

¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?

adquirir la información correcta, así como de tener energía y ganas para convertir la teoría en práctica, lo que habitualmente se denomina aprendizaje. Aunque en este caso resulta algo más complicado, la recompensa que se obtiene es la mayor de todas.

No en vano, filtramos la realidad según el modelo mental que hemos ido desarrollando, que a su vez está condicionado por cuatro estados de consciencia generales:

Inconsciente:

- No nos damos cuenta de que vivimos plenamente identificados con el ego.
- Vivimos con el piloto automático puesto, reaccionando impulsiva y negativamente cada vez que la realidad no se adecua a nuestros deseos y necesidades egocéntricas.
- Al no tener control sobre nosotros mismos, no somos responsables ni dueños de nuestros actos.
- Somos esclavos de nuestra mente y, en consecuencia, de nuestra ignorancia, que nos lleva a vivir bajo la tiranía del pensamiento inconsciente y negativo.
- Pensamos constantemente en el pasado y en el futuro, marginando por completo el momento presente.
- Sufrimos y hacemos sufrir a los demás, a quienes consideramos culpables de todo.
- Necesitamos evadirnos y narcotizarnos para evitar el contacto con nuestro vacío existencial, que tanto malestar nos genera en el vientre.
- Creemos que la vida no tiene sentido.

Consciente de la inconsciencia:

- Empezamos a darnos cuenta de que estamos identificados con nuestro ego.

Encantado de conocerme

- Seguimos reaccionando impulsiva y negativamente, pero tomamos consciencia de que cambiar esta actitud tan nociva sólo depende de nosotros mismos.
- Empezamos a tener control sobre nosotros mismos y somos en parte responsables de nuestros actos.
- Seguimos siendo esclavos de nuestra mente, pero en ocasiones conseguimos crear cierto espacio para no identificarnos con nuestros pensamientos.
- Pensamos en el pasado y en el futuro, pero intentamos centrarnos en el momento presente.
- Sufrimos, pero intentamos no trasladar nuestro malestar a los demás.
- Necesitamos evadirnos y narcotizarnos, pero lo llevamos a cabo «conscientemente».
- Creemos que la vida tiene el sentido que le queramos dar.

Consciente:

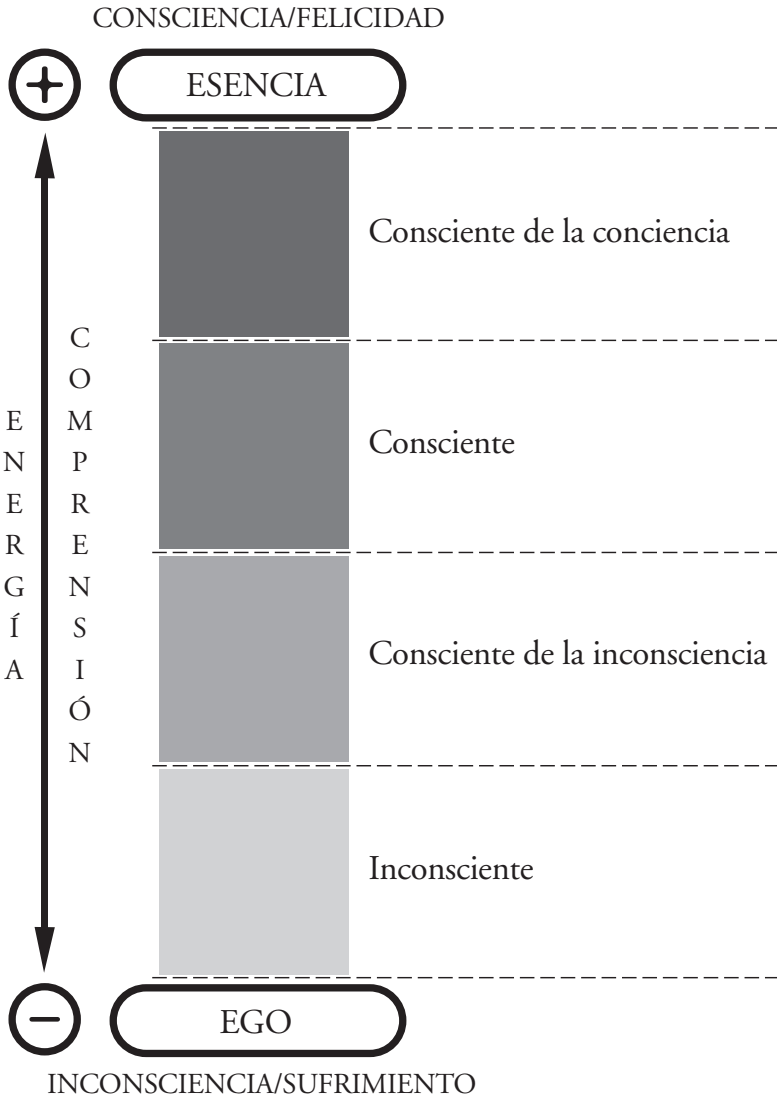
- Dejamos de estar identificados con nuestro ego; lo tenemos controlado en todo momento.
- Ya no reaccionamos impulsivamente, aunque podemos perder este estado de autocontrol en momentos de mucha adversidad, siempre y cuando dejemos de prestar la suficiente atención.
- Al tener domado a nuestro ego, somos dueños de nosotros mismos y, por tanto, totalmente responsables de nuestros actos.
- Al comprender cómo funciona nuestra mente ya no nos invaden pensamientos; de hecho, pensamos conscientemente para llevar a cabo fines constructivos.
- Pensamos de forma consciente y lo hacemos en positivo, quedándonos con el aprendizaje que se oculta detrás de cualquier experiencia; vivimos el momento presente.

¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?

- Ya no sufrimos, y esta ausencia de malestar nos hace sentir muy bien con nosotros mismos y con los demás.
- No necesitamos evadirnos ni narcotizarnos.
- Sentimos que la vida tiene sentido porque la hemos convertido en un continuo aprendizaje para llegar a ser felices.

Consciente de la conciencia:

- Entramos en contacto con nuestra esencia o yo verdadero, y nos sentimos unidos a todo lo que existe.
- Aceptamos y amamos todo lo que sucede porque es «lo que es»; vivimos en un profundo estado de ataraxia, de imperturbabilidad interior.
- Cultivamos la atención consciente; nos observamos a nosotros mismos en tercera persona, con lo que somos capaces de tomar la actitud que más nos convenga en todo momento.
- Yendo más allá de nuestra mente, conseguimos alinearla con el momento presente, el único que existe en realidad.
- Vivimos tan conscientemente que no hay lugar para el pensamiento; en caso de pensar, lo hacemos de forma positiva, pase lo que pase.
- Experimentamos plenitud interior, es decir, vitalidad, felicidad, paz interior, gozo, amor, alegría y gratitud de estar vivos; lo sentimos en el vientre, debajo del ombligo.
- Aunque lo intentáramos, no podríamos evadirnos; estamos plenamente conectados con nosotros mismos y con la realidad de la que formamos parte.
- Somos la vida, con lo que ya no necesitamos comprenderla ni dotarla de sentido.



En definitiva, el Eneagrama nos ayuda, por un lado, a comprender cómo funciona nuestra mente –el modelo mental que hemos desarrollado desde nuestra infancia– y, por otro, a ponernos en el lugar de aquellas personas que tienen for-

¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?

mas de ser diferentes a las nuestras. A medida que leas los nueve tipos de personalidad, intenta averiguar cuál de ellos describe con mayor exactitud tus tendencias y reacciones automáticas e inconscientes. Estáte muy atento a lo que sientes en tu interior cuando leas; al pasar por tu tipo de personalidad, seguramente sientas un cosquilleo en el estómago o te sientas «desnudo». Quizá no hoy, pero si piensas en algún otro momento de tu vida, encontrarás en líneas generales la correspondencia con lo que se describe, sobre todo en lo referente al ego o parte oscura.

También ten en cuenta que no tienes que sentirte identificado con todo lo que se dice acerca de un número: todos los seres humanos somos mucho más de lo que se pueda definir a través de esta herramienta, que tan sólo nos sirve a modo de orientación y referencia. Recuerda periodos de tu vida en los que estuvieras descentrado, esto es, muy inquieto, molesto, angustiado, deprimido... y también otros en los que te sintieras centrado, esto es, muy en paz, tranquilo, alegre, feliz... A partir de tu propia experiencia podrás constatar cuál es tu tipo de personalidad predominante, así como la relación existente con los otros números que configuran tu compleja forma de ser.

El Eneagrama no es una varita mágica que pone fin a todos nuestros males, pero sí un útil instrumento para empezar a ser cada vez más conscientes de cuáles son los mecanismos psíquicos que nos mantienen esclavizados. Es como una balsa que nos lleva de la orilla donde estamos a otra a la que queremos llegar. Una vez alcancemos nuestro destino, podremos seguir nuestro camino sin ella. Eso sí, el que rema siempre es uno mismo. Buen viaje.