



RANDOM HOUSE MONDADORI



RANDOM HOUSE MONDADORI

*clave*



RANDOM HOUSE MONDADORI

**Borja Vilaseca** (Barcelona, 1981) se interesó, desde muy joven, por la psicología y filosofía occidental con la voluntad de desentrañar el sentido del vacío de la existencia. En esta línea, también estudió a los grandes maestros de la sabiduría oriental, lo que lo ha llevado a proponer el bienestar y la plenitud como valores para la sociedad de hoy. Ha colaborado durante seis años como periodista especializado en temas de responsabilidad personal, liderazgo en valores y desarrollo organizativo en el suplemento económico *Negocios*, de *El País*, y actualmente publica regularmente en *El País Semanal*, del mismo periódico. Es el creador del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo de la Facultad de Economía de la Universidad de Barcelona, que dirige desde 2009. Es también socio fundador de la consultora Koerentia, especializada en desarrollar y potenciar la dimensión humana de las organizaciones, y director de La Akademia, un proyecto educativo que promueve el autoconocimiento y la responsabilidad entre los jóvenes. Asimismo, colabora como profesor en la Universidad Ramon Llull, la Universidad Politécnica de Cataluña, en Porta22 (Barcelona Activa), en la Fundació Àmbit y en diferentes másteres de Coaching e Inteligencia Emocional. En su faceta de escritor ha publicado *Encantado de conocerme* (2008), *El principito se pone la corbata* (2010), *El sinsentido común* (2011) y *¿Qué harías si no tuvieras miedo?* (2013).

Para más información sobre el autor visite la página web:  
[www.borjavilaseca.com](http://www.borjavilaseca.com)

# Encantado de conocerme

BORJA VILASECA

  
RANDOM HOUSE MONDADORI

**DEBOLSILLO**

Primera edición: abril, 2013

© 2007, 2013, Borja Vilaseca

© 2013, Random House Mondadori, S. A.  
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 978-84-9032-429-5

Depósito legal: B-3180-2013

Compuesto en Anglofort, S. A.

Impreso en Novoprint, S. A.

Energía, 53. Sant Andreu de la Barca (Barcelona)

P 3 2 4 2 9 5

*A mi madre, Carmina,  
por darme la vida y enseñarme a vivirla*

  
RANDOM HOUSE MONDADORI



RANDOM HOUSE MONDADORI

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, aspiraciones y expectativas. 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 satisfacción, bienestar o armonía no cabe duda de que actúas movido por la sabiduría. Ante cualquier tipo de perturbación, ya sea por miedo, tristeza o ira, 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 emocionalmente: tu ego es el que te hace reaccionar automáticamente 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



RANDOM HOUSE MONDADORI

# Índice

NOTA DEL AUTOR .....	13
I. La finalidad de este libro .....	15
II. Esencia y ego: las dos caras de la condición humana .....	21
III. ¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve? .....	33
IV. ¿Cómo funciona el Eneagrama? .....	43
V. La tríada del sentimiento .....	59
Eneatipo 2: El ayudador .....	63
Eneatipo 3: El triunfador .....	73
Eneatipo 4: El especial .....	83
VI. La tríada del pensamiento .....	93
Eneatipo 5: El observador .....	97
Eneatipo 6: El dubitativo .....	107
Eneatipo 7: El entusiasta .....	117
VII. La tríada del instinto .....	127
Eneatipo 8: El desafiador .....	131
Eneatipo 9: El indolente .....	141
Eneatipo 1: El reformador .....	151

VIII. El porqué del viaje interior . . . . .	163
IX. Código ético para el uso del Eneagrama . . . . .	173
BIBLIOGRAFÍA SOBRE ENEAGRAMA . . . . .	179
AGRADECIMIENTOS . . . . .	181
ANEXO: TRANSFORMARSE A TRAVÉS DEL PENSAMIENTO . .	183



## Nota del autor

Han pasado más de siete años desde que me hablaron por primera vez del Eneagrama. Todo comenzó con una conversación sobre el tema, que me llevó a leer un libro introductorio y, finalmente, a asistir a un curso de fin de semana. Descubrir que tenía ego y saber cuál era mi eneatispo marcó un profundo punto de inflexión en mi manera de comprenderme a mí mismo y de concebir al ser humano, así como a la sociedad de la que todos formamos parte.

Un año y medio después, con 25 años, organicé mi primer curso de Eneagrama, en el que como periodista y divulgador trataba de compartir los beneficios que aportaba esta herramienta de autoconocimiento. Curiosamente, cuanto más la compartía, más aprendía de mí mismo y más curiosidad sentía por seguir avanzando por este apasionante camino.

Sin embargo, me di cuenta de que la mayoría de los participantes se pasaba el seminario tomando apuntes, en vez de *sentir* y *experimentar* dicha información. Para que pudieran vivir el curso desde el corazón —y no tanto desde la cabeza— redacté un documento en el que explicaba las nociones básicas acerca del ego y la esencia, describiendo brevemente los nueve tipos de personalidad. Lo entregaba al inicio de cada clase, presentándolo como «los apuntes del curso».

Al principio, este documento estaba basado solamente en la

lectura de otros libros sobre Eneagrama, así como en mi propia experiencia personal. Eso sí, seminario tras seminario fui modificando, ampliando y profundizando dicho texto. Después de compartir este manual de instrucciones de la condición humana con cientos de personas, empecé a verificar empírica y científicamente el impacto tan positivo que tenía en la vida de las personas conocerse y comprenderse a través de esta herramienta.

En enero de 2008, aquel dossier sobre Eneagrama se convirtió en el libro *Encantado de conocerme*, publicado por Plataforma Editorial. En vez de apuntes, empecé a entregar a los participantes este manual como complemento del curso. Desde entonces, lo han leído más de quince mil personas, alcanzando la séptima edición en 2012. Y lo cierto es que no me canso de compartir esta herramienta. Sigo viviendo los cursos con la pasión, el entusiasmo y el agradecimiento del primer día. A día de hoy ya he impartido cerca de cien seminarios con más de dos mil personas, cuyos testimonios son una constante fuente de inspiración para seguir aprendiendo de la condición humana.

Con la intención de seguir acercando el Eneagrama a las personas que quieran conocerse mejor, dejar de sufrir y ser verdaderamente felices, es un regalo para mí poder presentar esta nueva edición de bolsillo. En ella he actualizado todo lo que he aprendido desde 2008, llegando a reorganizar la estructura del libro, esperando que aporte todavía más valor y utilidad a los nuevos lectores.

BORJA VILASECA

7 de enero de 2013

# I

## La finalidad de este libro



RANDOM HOUSE MONDADORI



RANDOM HOUSE MONDADORI

No creas nada de lo que leas 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 que une 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 conciencia, que a su vez viene acompañado de un limitado grado de comprensión. Al fin y al cabo, todo lo que crees saber acerca del mundo y de los demás es una proyección de lo que en realidad crees que sabes acerca de ti mismo. De ahí la importancia de conocerte a ti mismo.

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, exceso de trabajo, objetos materiales, drogas y evasiones de todo tipo. Pero, si eres sincero contigo mismo, enseguida 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 temporal-

mente satisfecho. Así es como se sustenta el sistema económico en el que nos estamos *desarrollando*.

## UNA INVITACIÓN A LA RESPONSABILIDAD PERSONAL

Lejos de caer en el victimismo, cabe decir que salir de esta rueda sólo depende de ti. El primer paso consiste en 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 aprender a ser verdaderamente feliz. 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 las 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 la responsabilidad y 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. 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 las contiendas te roban mucha energía, y tan sólo proporcionan triunfos estériles que se oxidan con el paso del tiempo.

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. Entonces comprenderás que estar vivo es un regalo maravilloso, una oportunidad para sentirte cada día profundamente agradecido.

RANDOM HOUSE

## II

# Esencia y ego: las dos caras de la condición humana

  
RANDOM HOUSE MONDADORI



RANDOM HOUSE MONDADORI

Los seres humanos nacemos en la inconsciencia más profunda. Ningún bebé puede valerse por sí mismo. Depende enteramente de otros para sobrevivir física y emocionalmente. Tanto es así, que pasarán muchos años hasta que cuente con un cerebro lo suficientemente desarrollado como para gozar de una cualidad extraordinaria: la «conciencia». Es decir, la habilidad de elegir cómo pensar, qué decir, qué comer, cómo comportarse y, en definitiva, qué tipo de decisiones tomar a la hora de construir su propio camino en la vida.

Y no sólo eso. Dentro del útero materno, el bebé se siente conectado y unido a su madre y, por ende, *a todo lo demás*. Sin embargo, nada más nacer se produce su primer gran trauma: la separación de dicha unión y conexión con su madre —*y con todo lo demás*—, perdiendo por completo el estado esencial en el que se encontraba. De pronto tiene frío y hambre. Y necesita seguridad y protección. Para compensar el tremendo *shock* que supone abandonar el cálido y agradable útero materno, el bebé comienza a sentir una infinita sed de cariño, ternura y amor.

La mayoría de las heridas que nos hacemos se regeneran con el paso del tiempo. Curiosamente, el trauma generado por el parto es tan brutal, que como recuerdo nos queda una cicatriz —coloquialmente conocida como «ombligo»—, la cual perdu-

ra en nuestro cuerpo para la posteridad. Parece como una señal que nos recuerda aquello que hemos perdido. O dicho de otra manera: aquello que necesitamos recuperar para volver al estado esencial de unión y conexión que en su día todos experimentamos.

Sea como fuere, desde el mismo día de nuestro nacimiento, cada uno de nosotros hemos ido perdiendo el contacto con nuestra «esencia», también conocida como «ser» o «yo verdadero». Es decir, la *semilla* con la que nacimos y que contiene la *flor* que somos en potencia. La esencia es el *lugar* en el que residen la felicidad, la paz interior y el amor, tres cualidades de nuestra auténtica naturaleza, las cuales no tienen ninguna causa externa; tan sólo la conexión profunda con lo que verdaderamente somos. En la esencia también se encuentra nuestra vocación, nuestro talento y, en definitiva, el inmenso potencial que todos podemos desplegar al servicio de una vida útil, creativa y con sentido.

## EL REGALO DE ESTAR VIVO

Desde un punto de vista emocional, cuando reconectamos con nuestra esencia disponemos de todo lo que necesitamos para sentirnos completos, llenos y plenos por nosotros mismos. Entre otras cualidades innatas, la esencia nos acerca a la responsabilidad, la libertad, la confianza, la autenticidad, el altruismo, la proactividad y la sabiduría, posibilitando que nos convirtamos en la mejor versión de nosotros mismos. Es sinónimo de luz. Así, estamos en contacto con nuestra verdadera esencia cuando estamos muy relajados, tranquilos y serenos. Cuando independientemente de cómo sean nuestras circunstancias externas, a nivel interno sentimos que todo está bien y que no nos falta de nada. Cuando vivimos de manera consciente, dándonos cuenta de nuestros automatismos psicológicos. Cuando somos capa-

ces de elegir nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos, cosechando resultados emocionales satisfactorios voluntariamente. Cuando logramos relacionarnos con los demás de forma pacífica, constructiva y armoniosa, tratando de comprender en vez que querer que nos comprendan primero.

También estamos en contacto con nuestra esencia cuando dejamos de perturbarnos a nosotros mismos, haciendo interpretaciones de la realidad mucho más sabias, neutras y objetivas. Cuando aceptamos a los demás tal como son, ofreciendo en cada interacción lo mejor de nosotros mismos. Cuando vivimos en el presente, disfrutando plenamente del aquí y del ahora. Cuando permanecemos en silencio y escuchamos con toda nuestra atención las señales que nos envía nuestro cuerpo. Cuando conseguimos ver el aprendizaje de todo cuanto nos sucede. Cuando sentimos que formamos parte de la realidad y nos sentimos *uno* con ella. Cuando experimentamos una profunda alegría y gratitud por estar vivos. Cuando confiamos en nosotros mismos y en la vida. Cuando abandonamos la necesidad de querer cambiar el mundo y lo aceptamos tal como es, aportando sin expectativas nuestro granito de arena. Cuando reconocemos no saber y nos mostramos abiertos mentalmente a nuevas formas de aprendizaje...

Del mismo modo que sabemos cuándo estamos enamorados, *sabemos* perfectamente cuándo estamos en contacto con nuestra verdadera esencia. No tiene nada que ver con las palabras, la lógica o la razón. Más bien tiene que ver con el arte de ser y estar. Y con la sensación de conexión y unión. Lo cierto es que todos hemos vivido momentos esenciales, en los que nos hemos sentido libres para fluir en paz y armonía, como si estuviéramos conectados con los demás de un modo que supera nuestra capacidad de entendimiento. Al regresar al lugar del que partimos y del que todos procedemos, experimentamos un punto de inflexión en nuestra forma de comprender y de disfrutar de la vida. Empezamos a vivir de dentro hacia afuera. Y por

más que todo siga igual, al cambiar nosotros, de pronto todo comienza a cambiar. Sabios de diferentes tiempos lo han venido llamando «la revolución de nuestra conciencia».



Ego/personalidad/falso yo



### LA INSATISFACCIÓN CRÓNICA DEL EGO

Debido a nuestro complejo proceso de evolución psicológica, desde el día en que nacemos nos vamos desconectando y enajenando de nuestra esencia, la cual queda sepultada durante nues-

tra infancia por el «ego». Así es como perdemos, a su vez, el contacto con la felicidad, la paz interior y el amor que forman parte de nuestra verdadera naturaleza. Y, como consecuencia, empezamos a padecer una sensación de vacío e insatisfacción crónicos.

El ego es nuestro instinto de supervivencia emocional. También se le denomina «personalidad» o «falso yo». No en vano, el ego es la distorsión de nuestra esencia, una identidad ilusoria que sepulta lo que somos verdaderamente. Es como un escudo protector, cuya función consiste en protegernos del abismo emocional que supone no poder valernos ni sobrevivir por nosotros mismos durante tantos años de nuestra vida. El ego —que en latín significa «yo»— también es la máscara que hemos ido *creando* con *creencias* de segunda mano para adaptarnos al entorno social y económico en el que hemos nacido y nos hemos desarrollado.

Así, el ego nos lleva a construir un personaje con el que interactuar en el gran teatro de la sociedad. Y no sólo está *hecho* de creencias erróneas, limitantes y falsas acerca de quiénes verdaderamente somos. El ego también se asienta y se nutre de nuestro lado oscuro. De ahí que suela utilizarse la metáfora de la «iluminación» para referirse al proceso por medio del cual nos damos cuenta de cuáles son los miedos, inseguridades, carencias, complejos, frustraciones, miserias, traumas y heridas que venimos arrastrando a lo largo de la vida. Por más que las obviamos y no las queramos reconocer, todas estas limitaciones nos acompañan las 24 horas al día, distorsionando nuestra manera de ver el mundo, así como la forma en la que nos posicionamos frente a nuestras circunstancias.

Por mucho que podamos sentirnos identificados con él, no somos nuestro ego. Ante todo porque el ego no es real. Es una creación de nuestra mente, tejida por medio de creencias y pensamientos. Sometidos a su embrujo, interactuamos con el mundo como si lleváramos puestas unas gafas con cristales coloreados.

dos, que limitan y condicionan todo lo que vemos. Y no sólo eso: con el tiempo, esta percepción subjetiva de la realidad limita nuestra experiencia, creándonos un sinfín de ilusiones mentales que imposibilitan que vivamos en paz y armonía con nosotros mismos y con los demás. Vivir desde el ego nos lleva a estar tiranizados por un «encarcelamiento psicológico»: al no ser dueños de nosotros mismos —de nuestra actitud—, nos convertimos en esclavos de nuestras reacciones emocionales y, en consecuencia, de nuestras circunstancias.

## EGOCENTRISMO, VICTIMISMO Y REACTIVIDAD

Del ego surge el victimismo, la esclavitud, el miedo, la falsedad, el egocentrismo, la reactividad y la ignorancia, generando que nos convirtamos en un sucedáneo de quien en realidad somos. Es sinónimo de sombra y oscuridad. Así, estamos identificados con nuestro ego cuando estamos muy tensos, estresados y desequilibrados. Cuando permitimos que nuestro estado de ánimo dependa excesivamente de situaciones o hechos que escapan a nuestro control. Cuando nos sentimos avergonzados, inseguros u ofendidos. Cuando vivimos de forma inconsciente, con el piloto automático puesto, casi sin darnos cuenta. Cuando nos tiranizan pensamientos, actitudes y comportamientos tóxicos y nocivos, cosechando resultados emocionales insatisfactorios de manera involuntaria.

También estamos identificados con nuestro ego cuando tratamos de que la realidad se adapte constantemente a nuestras necesidades, deseos y expectativas. Cuando nos perturbamos a nosotros mismos, victimizándonos y culpando a otras personas de lo que nos sucede. Cuando nos tomamos las cosas que pasan o los comentarios de los demás como algo personal. Cuando no aceptamos a los demás tal como son, tratando de cambiarlos para amoldarlos a como, según nosotros, deberían ser. Cuando

nos lamentamos por algo que ya ha pasado o nos preocupamos por algo que todavía no ha sucedido, marginando por completo el momento presente. Cuando somos incapaces de estar solos, en silencio, sin hacer nada, sin estímulos ni distracciones de ningún tipo.

Seguimos tiranizados por el ego cuando exigimos, criticamos o forzamos a los demás. Cuando nos encerramos en nosotros mismos por miedo a que nos sucedan cosas desagradables. Cuando nunca tenemos suficiente con lo que nos ofrece la vida. Cuando reaccionamos mecánica e impulsivamente, perdiendo el control de nuestros actos. Cuando actuamos o trabajamos movidos por recompensas o reconocimientos externos. Cuando creemos saberlo todo y nos cerramos mentalmente a nuevas formas de aprendizaje.

En definitiva, cuando experimentamos cualquiera de estos sentimientos, podemos estar completamente seguros de que seguimos protegiéndonos tras la ilusión de nuestra personalidad, ego o falso yo, que nos hace creer que estamos separados de todo lo demás. En última instancia, este egocentrismo es el que nos lleva a luchar en contra de lo que sucede y a entrar en conflicto con otras personas, sufriendo de modo inútil e innecesario. Lo cierto es que detrás del miedo, la tristeza y la ira se esconde agazapado nuestro ego, el cual también es responsable de que sintamos que nuestra existencia carece de propósito y sentido.

## LA FUNCIÓN DEL EGO

El ego no es bueno ni malo. No hay que demonizarlo. Vivir identificados con esta máscara tiene ventajas e inconvenientes. Más allá de protegernos, cabe insistir en que el ego es la causa subyacente de todas las causas que nos hacen sufrir. Por eso, al estar identificados con nuestra personalidad o falso yo, es cues-

tión de tiempo que, hagamos lo que hagamos, terminemos fracasando. Porque, tan pronto como alcanzamos una meta, nos provoca una profunda sensación de vacío en nuestro interior, la cual nos obliga a fijar inmediatamente otro objetivo. Nuestro ego nunca tiene suficiente con lo que conseguimos; siempre quiere más. La insatisfacción crónica es la principal consecuencia de vivir identificados con este «yo» ilusorio.

Sin embargo, hay que estar agradecidos al ego por la ayuda que nos brindó a lo largo de nuestra infancia. Sin él, nos habría sido mucho más duro sobrevivir emocionalmente, por no decir imposible. De ahí que éste sea necesario en nuestro proceso de desarrollo. Además, gracias al sufrimiento provocado por nuestro ego, finalmente nos comprometemos con cuestionar el sistema de creencias que nos mantiene anclado a él, iniciando un camino de aprendizaje para reconectar con nuestra verdadera esencia. Y esto sucede el día en que nos damos cuenta de que la compañía del ego nos quita más de lo que nos aporta.

Por descontado, desidentificarse del ego no quiere decir librarse de él, sino integrarlo 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 una comprensión profunda, que nos permite 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 conciencia. 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 existencia. Y cuanta más oscuridad, más sufrimiento y menos capacidad de com-

prender y aceptar los acontecimientos externos, que en ese estado creemos poder adecuar a nuestros deseos y expectativas egocéntricos. 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 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.

«Yo no puedo más de *mí* mismo.» ¿Cuántas veces en la vida hemos pronunciado esta desesperada afirmación? Si la observamos detenidamente, corroboramos que dentro de cada uno de nosotros hay una dualidad; dos fuerzas antagónicas —el amor (esencia) y el miedo (ego)— que *luchan* por ocupar un lugar destacado en nuestro corazón. Lo cierto es que sólo una de ellas es real, mientras que la otra es completamente ilusoria. El viaje de autoconocimiento que propone el Eneagrama consiste en diferenciar entre una y otra, desenmascarando al ego para vivir desde nuestra verdadera esencia.



RANDOM HOUSE MONDADORI

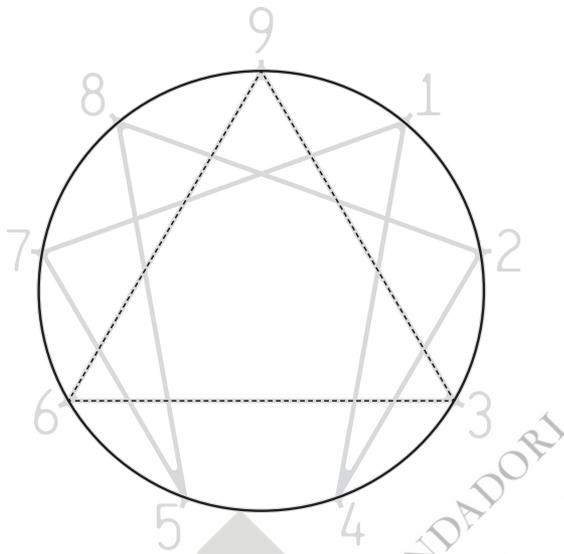
### III

¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?

  
RANDOM HOUSE MONDADORI



RANDOM HOUSE MONDADORI



Hay tantos caminos para conocerse a uno mismo como seres humanos hay en este mundo. Estar verdaderamente bien con nosotros mismos es una simple cuestión de sabiduría. Y aunque es cierto que puede aprenderse sin ayudas externas, existen algunas herramientas psicológicas que contribuyen a facilitar, profundizar y acelerar este proceso de autoconocimiento. El Eneagrama es una de ellas. Es como un *manual de instrucciones* de la condición humana mediante el que podemos comprender las motivaciones profundas —muchas veces inconscientes— que hay detrás de nuestras conductas y actitudes.

También podría describirse como un *mapa* de nuestro *territorio* emocional. Cuando visitamos una ciudad que no conocemos, utilizamos un plano geográfico a modo de orientación y referencia. Sabemos que este mapa no es la ciudad en sí misma, pero nos es muy útil para movernos por ella, así como para volver al *centro* cada vez que nos perdemos. De la misma manera, el Eneagrama es un mapa de nuestra personalidad. Esto no

quiere decir que describa exactamente todo lo que pasa en nuestro interior. Pero sí puede ayudarnos a conocer nuestro lado oscuro (el ego) y nuestro lado luminoso (la esencia). Es importante señalar que una vez nos conocemos a nosotros mismos y sabemos cómo recuperar nuestro equilibrio, ya no precisamos de este mapa.

A su vez, el Eneagrama vendría a ser como una *balsa*. La podemos utilizar para cruzar el río que nos separa de la orilla de la ignorancia, la incomprensión y la confusión en la que puede que nos encontremos en estos momentos, hasta la orilla de la sabiduría, la comprensión y el discernimiento donde nos gustaría estar. Eso sí, una vez cruzamos de un lado al otro, la balsa se queda en el río. Cargarla y llevarla con nosotros el resto del camino implicaría caer en el dogma y el fanatismo.

El Eneagrama es una herramienta tan útil y práctica que en la actualidad está siendo utilizada por psicólogos, psiquiatras, psicoanalistas, *coachs* y demás profesionales de la psique humana a fin de darle un enfoque más objetivo y resolutivo a sus terapias. También está siendo usada por los departamentos de recursos humanos de cada vez más empresas para desarrollar la inteligencia emocional de las personas que trabajan para ellas. Incluso es empleada 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 comprometernos con nosotros mismos, con nuestro propio desarrollo personal.

## NUEVE MODELOS MENTALES

La palabra «eneagrama» significa en griego «nueve líneas». Principalmente porque describe, a grandes rasgos, nueve tipos de personalidad, cada uno de los cuales cuenta con su propio «modelo

mental». Es decir, el esqueleto psicológico desde el que se originan los pensamientos y donde se instalan las creencias, los valores, las prioridades y las aspiraciones que constituyen nuestra personalidad. Así, el modelo mental vendría a ser como una *lente* a partir de la que filtramos la realidad objetiva de forma completamente subjetiva. Ésta es la razón por la que un mismo paisaje a unos les parece bonito y a otros, feo. Un mismo perfume a unos les encanta y a otros, les repele, etc.

Más allá de condicionar nuestra manera de mirar y de comprender la vida, este esqueleto psicológico también determina qué nos mueve a ser como somos y a hacer lo que hacemos; cuáles son nuestros principales rasgos de carácter, incluyendo nuestros defectos y virtudes; en qué aspectos externos solemos basar nuestro bienestar y felicidad; de qué tenemos miedo y de qué huimos; cuáles son nuestras fortalezas y cualidades innatas; cómo queremos que los demás nos vean; e incluso cuál es la *pie-dra* emocional con la que tropezamos una y otra vez a lo largo de nuestra vida. Es decir, la raíz de la mayoría de nuestros problemas y conflictos emocionales.

Aunque es imposible encontrar a dos seres humanos con el mismo color de ojos, en general éstos son —a grandes rasgos— de cinco colores distintos: marrón, negro, gris, verde y azul. Del mismo modo, si bien cada uno de nosotros cuenta con un modelo mental único e irrepetible, se ha demostrado que existen formas comunes de percibir e interpretar la realidad. Tras realizar miles de entrevistas y de test psicotécnicos, los expertos en Eneagrama han constatado científicamente que existen nueve esqueletos psicológicos genéricos, cada uno de los cuales marca una tendencia de pensamiento y de comportamiento.

A pesar de que las circunstancias sociales, culturales y económicas en las que hemos nacido son importantísimas para comprender por qué somos como somos, nuestra *forma de ser* viene dada —sobre todo— por la estructura del modelo mental

con la que nacimos. Para verificar esta afirmación, basta con echar un vistazo a la conducta de los miembros de una misma familia. Pongamos, por caso, el de una pareja con nueve hijos. Dado que se han desarrollado en una misma sociedad, a todos ellos se les ha impuesto un mismo condicionamiento. Y al haber sido educados bajo un mismo techo, también han recibido —en mayor o menor medida— la misma influencia por parte de sus padres.

Sin embargo, ya desde pequeños cada uno de los nueve hijos suele desarrollar un tipo de personalidad diferente a la de sus hermanos. Unos son más extrovertidos y otros, más introvertidos. Unos son más dependientes y otros, más autónomos. Unos son más miedosos y otros, más atrevidos. Unos son más movidos y otros, más tranquilos... En definitiva, cada uno de ellos piensa, siente y se comporta de un modo diferente.

Aunque todos ellos han sido *educados* bajo un mismo paradigma socioeconómico, cada uno lo ha interpretado y procesado de forma subjetiva, acorde con su modelo mental particular. Y esto, a su vez, es lo que ha marcado la creación de su personalidad. Por eso, frente a una misma circunstancia —como por ejemplo el divorcio de sus padres, la entrada en el desempleo o el nacimiento de un hijo—, cada uno de los nueve hermanos —en función de su esqueleto psicológico— realizará una interpretación subjetiva de ese mismo hecho, obteniendo un resultado emocional diferente en su interior.

En este sentido, para descubrir qué es lo que en verdad necesitamos para ser felices, sentirnos en paz y aprender a amar —sean cuales sean nuestras circunstancias externas—, es interesante —por no decir imprescindible— conocer y comprender el funcionamiento de nuestro modelo mental. Y esto es precisamente lo que puede aportarnos el *trabajo interior* realizado por medio de la herramienta del Eneagrama.

## UN SÍMBOLO DE ORIGEN MISTERIOSO

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 *pasiones* de la condición humana: ira, soberbia, vanidad, envidia, avaricia, cobardía, gula, lujuria y pereza, siete de

las cuales son conocidas como los «pecados capitales». Y gracias al psiquiatra chileno, Claudio Naranjo, a partir de la década de 1970 el Eneagrama fue democratizándose por Estados Unidos y Europa, convirtiéndose en la herramienta de psicología práctica que conocemos hoy en día. Entre los seguidores de la obra de Ichazo y de Naranjo, destacan otros importantes autores contemporáneos, como Robert Ochs, Don Richard Riso, Russ Hudson, Helen Palmer, Sandra Maitri, Maite Melendo e Isabel Salama.

#### DEL EGO A LA ESENCIA

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 forman parte de nuestra condición humana, uno de ellos es el que determina —en mayor o menor medida— nuestra verdadera esencia. 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 —determinados por el modelo mental o esqueleto psicológico—, cuyas variaciones dependerán del amor y la estabilidad que experimentaron durante la infancia, así como del condicionamiento sociocultural recibido o la genética, entre otros factores.

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 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. 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 nosotros, 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. Y es que cuanto más egocéntricos somos, menor es nuestra capacidad de aceptar lo que no depende de nosotros y mayor y más intenso es nuestro sufrimiento.

Así, conocer cuál es nuestro tipo de personalidad a través del Eneagrama nos sirve para liberarnos de nuestra ignorancia e inconsciencia. O dicho de otra manera: nos ayuda a identificar y trascender las limitaciones de nuestro ego para reconectar con las cualidades y fortalezas de nuestra verdadera esencia. Además de responder a la pregunta «¿por qué somos como somos?», este manual de instrucciones de la condición humana

también nos ayuda a cultivar la empatía y la compasión. No en vano, nos proporciona un mapa objetivo de la personalidad humana, a través del que podemos comprender más profundamente las motivaciones que hay detrás del comportamiento de las personas con las que nos relacionamos en nuestro día a día. 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.



RANDOM HOUSE MONDADORI

## IV

# ¿Cómo funciona el Eneagrama?

  
RANDOM HOUSE MONDADORI



RANDOM HOUSE MONDADORI

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 reencontro 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.

El Eneagrama describe nueve «eneatipos». Es decir, nueve modelos mentales, esqueletos psicológicos o tipos de personalidad, cada uno de los cuales puede vivirse desde el ego o desde la esencia, en función de nuestro nivel de conciencia, nuestro grado de comprensión y nuestro estado de ánimo. Y para facilitar el manejo y la comprensión de esta herramienta de autococonocimiento, se emplean nueve números. Éstos podrían ser letras o nombres de animales; en sí mismos no tienen ningún significado. El Eneagrama no está relacionado con la numerología ni nada por el estilo.

Cada uno de nosotros nace con un eneatispo determinado. Es decir, en contacto con una de las nueve esencias que define el

Eneagrama. Sin embargo, durante nuestra infancia desarrollamos de forma irremediable nuestro correspondiente tipo de ego para protegernos y sobrevivir emocionalmente. Y dado que nadie nos ha enseñado a conocernos a nosotros mismos y vivir desde lo esencial, la mayoría de los adultos solemos estar identificados con nuestro falso concepto de identidad. De ahí que nuestra existencia suela estar marcada, en mayor o menor medida, por la lucha, el conflicto y el sufrimiento.

Para poder crecer y evolucionar como seres humanos, el primer paso consiste en identificar cuál es nuestro eneatispo principal: aquel que determina nuestro rasgo más característico de comportamiento, tanto cuando vivimos identificados con nuestro ego como cuando reconectamos con nuestra verdadera esencia. Si bien al investigar los nueve tipos de personalidad nos veremos reflejados en todos ellos, al profundizar lo suficiente verificaremos que sólo uno de estos nueve eneatispos define con más exactitud nuestro modelo mental particular. No se trata de quedarnos con las conductas superficiales, sino con las motivaciones ocultas que las generan.

En este sentido, cabe señalar que el proceso de autoconocimiento que propone el Eneagrama está compuesto por cinco fases.<sup>1</sup> Pongamos por caso que nuestro eneatispo principal es el 5. Así, el proceso vendría a ser el siguiente:

- 1.<sup>a</sup> **fase:** *No sé que soy el eneatispo 5.* Dado que no conozco el Eneagrama, no sé lo que es un eneatispo y mucho menos un 5.
- 2.<sup>a</sup> **fase:** *Sé que soy el eneatispo 5.* Al realizar el *trabajo interior* que propone esta herramienta, verifico que el eneatispo 5 es con el que me siento más identificado.
- 3.<sup>a</sup> **fase:** *Sé por qué soy el eneatispo 5.* Al ir profundizando, descubro las carencias, los miedos y las frustraciones desde las que he construido mi tipo de personalidad.

1. Estas cinco fases han sido descritas por Andrés Zuzunaga.

- 4.ª fase:** *Sé para qué soy el eneatipo 5.* En la medida que voy sanando mis heridas emocionales, reconecto con mi verdadera esencia, descubriendo el propósito de mi vida.
- 5.ª fase:** *Sé que no soy el eneatipo 5.* Una vez me conozco a mí mismo, trasciendo la herramienta del Eneagrama, pues *lo que soy* no puede encorsetarse en ningún eneatipo ni mucho menos en un número. Al llegar a este punto, ya no necesito de este ni de ningún otro mapa para seguir mi propio camino en la vida.

## DESCENTRAMIENTO Y CENTRAMIENTO

Desde la perspectiva del Eneagrama, nuestra forma de ser no sólo viene determinada por nuestro eneatipo principal, sino que también está estrechamente relacionada con otros dos eneati-  
tipos más: aquellos a los que nos descentramos y nos centramos. Así, cuando pasamos por una situación de estrés, desequilibrio y malestar prolongada, adoptamos los patrones de conducta egocéntricos de otro eneatipo, un movimiento denominado «descentramiento» o «desintegración».

Nos descentramos cuando nos identificamos en exceso con nuestro ego; como resultado, empezamos a reaccionar de manera automática cuando la realidad no se ajusta a nuestras necesidades, deseos y expectativas. Son esos días negros en los que nos sentimos vacíos, inseguros, preocupados, irritables e incómodos con nosotros mismos y con los demás. Cuando estamos descentrados parece que el mundo entero está en nuestra contra. Son esos momentos en los que nuestra mente nos bombardea con pensamientos negativos y desagradables, que finalmente nos conducen a buscar alguna fuente de entretenimiento que nos permita evadirnos de nosotros mismos.

El descentramiento es un proceso inconsciente que se desencadena cuando hemos llevado al extremo las estrategias

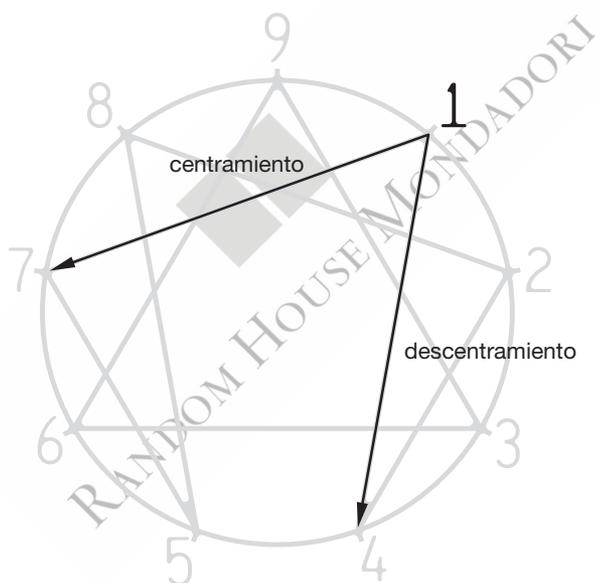
egocéntricas movidas por nuestro tipo de personalidad. Se trata de un mecanismo de defensa encaminado a desahogar toda la presión y malestar acumulados. Sería algo así como una válvula de escape que nos genera un alivio temporal. Si no somos conscientes del desgaste emocional que supone esta desintegración momentánea, corremos el riesgo de caer en las garras del miedo, la ira y la tristeza. Y si no hacemos nada para remediarlo, puede arrastrarnos incluso al borde de la depresión. Por ejemplo, el eneatispo 1 se descentra al 4, asumiendo los pensamientos y conductas egocéntricos de este tipo de personalidad.

Para recuperar nuestro centro —nuestro equilibrio interior— nos conviene poner en práctica ciertos comportamientos y actitudes esenciales de otro eneatispo, un movimiento denominado «centramiento» o «integración». A diferencia del descentramiento —que es un proceso totalmente inconsciente y automático—, el centramiento es un esfuerzo consciente y voluntario, que surge a raíz de comprender quiénes somos y qué necesitamos para ser verdaderamente felices. El centramiento es una invitación a comprometernos con nuestro proceso de desarrollo personal. Por un lado, consiste en cuestionar el sistema de creencias que nos mantiene anclados a nuestro ego. Y por el otro, introducir nueva información en nuestra mente para cultivar nuevas conductas más constructivas con las que obtener nuevos y mejores resultados a nivel emocional. Esta sabiduría la obtenemos al centrarnos al eneatispo correspondiente, marcado a través del símbolo del Eneagrama.

Estamos centrados cuando nuestra mente está relajada, permitiéndonos estar muy atentos para controlar nuestras reacciones impulsivas y dejar de ser víctimas de nuestro ego. En este estado de conciencia, nos sentimos alegres 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 permi-

ten 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.

Por ejemplo, eneatipo 1 se centra al 7, adoptando los pensamientos y comportamientos esenciales de este modelo mental. Así, para verificar cuál es nuestro eneatipo principal, es necesario corroborar la correlación existente con los eneatisipos a los que se descentra y centra, respectivamente, tal como muestran las flechas del símbolo del Eneagrama.

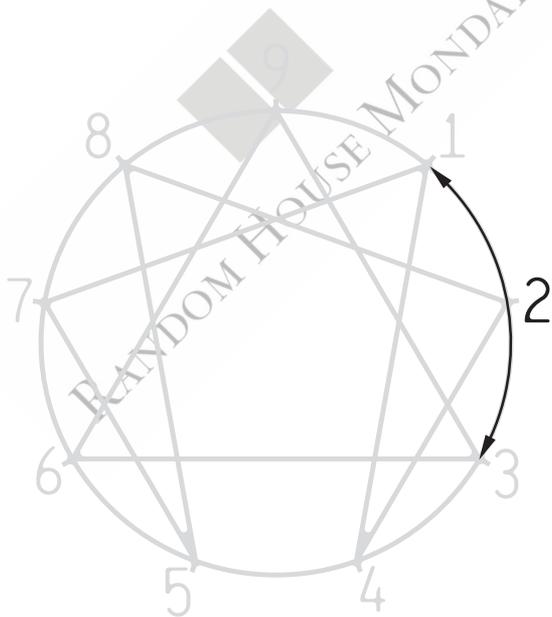


## LA INFLUENCIA DE LAS ALAS

Más allá de descubrir cuál es nuestro eneatipo principal y corroborar que efectivamente nos descentramos y centramos a los

tipos de personalidad correspondientes, desde la perspectiva del Eneagrama nuestra forma de ser también puede estar muy condicionada por los tipos de personalidad situados a la derecha y la izquierda de nuestro eneatiipo principal. Son las llamadas «alas». Ciertas personas tienen dos alas; otros, una y algunos, ninguna.

Los expertos en Eneagrama sostienen que la mayoría de los seres humanos tenemos un ala dominante, que influye sobre nuestro eneatiipo principal, tanto desde el ego como desde la esencia. 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, el eneatiipo 2 puede adoptar comportamientos del 1 y del 3.



Además, cabe señalar que existen muchos «niveles de desarrollo»<sup>2</sup> para cada eneatipo, los cuales describen nuestro nivel de identificación o desidentificación con nuestro ego, así como nuestro grado de conexión o desconexión con nuestra verdadera esencia. A lo largo 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 conciencia, sintiéndonos cada vez mejor con nosotros mismos o, por el contrario, hacia una mayor ignorancia e inconsciencia, provocando que la lucha, el conflicto y el sufrimiento se adueñen de nuestro día a día.

Cuanto más bajo sea nuestro nivel de conciencia, más egocéntrica será nuestra forma de ser, y viceversa. Por ejemplo, una persona desconectada de 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 más conectada y absolutamente integrada en la vida, se adaptará a las circunstancias. Quizá se quede en casa contemplando la lluvia desde su ventana, aproveche para leer tranquilamente o decida quedar con esos mismos amigos en un entorno donde puedan guarecerse de la lluvia. El hecho externo es el mismo para las dos, pero la reacción emocional es distinta, según su grado de sabiduría. Con la ayuda del Eneagrama podemos liberarnos de nuestro egocentrismo y caminar por la vida adoptando la postura que más bienestar nos reporte en cada momento.

## LOS CUATRO ESTADOS DE CONCIENCIA

En esta misma línea, cabe señalar que existen diferentes estadios evolutivos, vinculados a cuatro estados de conciencia generales:

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

### *Inconsciente:*

- No sabemos lo que es el ego y, por consiguiente, no nos damos cuenta de que vivimos plenamente identificados con este falso yo.
- Vivimos con el piloto automático puesto, reaccionando impulsivamente cada vez que la realidad no se adecúa 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.
- Adoptamos el rol de víctimas, culpando siempre a los demás de nuestro propio sufrimiento.
- Necesitamos evadirnos y narcotizarnos para evitar el contacto con nuestro vacío existencial.
- Creemos que la vida no tiene sentido.

### *Consciente de la inconsciencia:*

- Descubrimos lo que es el ego y empezamos a darnos cuenta de que estamos identificados con este falso yo.
- Seguimos reaccionando impulsivamente, pero tomamos conciencia 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.

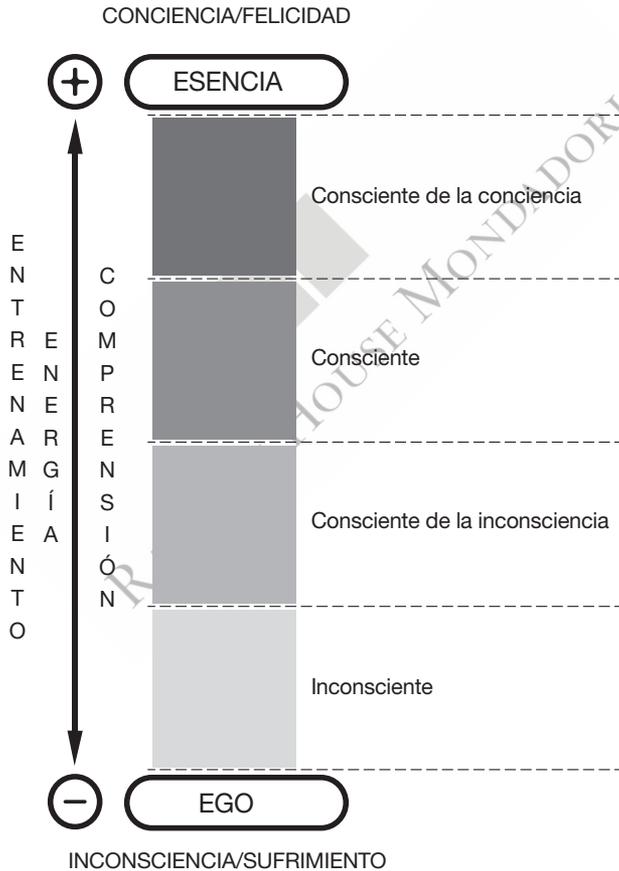
- Pensamos en el pasado y en el futuro, pero intentamos centrarnos en el momento presente.
- Sufrimos, pero poco a poco dejamos de culpar a los demás, empezando a aprender de nuestros errores.
- Necesitamos evadirnos y narcotizarnos, pero lo llevamos a cabo «conscientemente».
- Creemos que la vida tiene el sentido que le queremos 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.
- Asumimos que somos cien por cien corresponsables y co-creadores no sólo de nuestro bienestar, sino también de nuestras circunstancias actuales.
- Ya no sufrimos, y esta ausencia de malestar nos hace sentir muy bien con nosotros mismos y con los demás. De ahí que no necesitemos evadirnos ni narcotizarnos.
- Sentimos que la vida tiene sentido porque la hemos convertido en un proceso de 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 neutra, 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.

## CÓMO LEER ESTE LIBRO

A la hora de identificarse con uno de los nueve eneatis, hay personas que dicen que les ha tocado «el peor de todos». Otras, «el más difícil». Algunos comentan que no saben muy bien cuál es el suyo, pero que uno de los tipos de personalidad les da literalmente «asco». Otros se ponen a reír cuando lo descubren. O sienten vergüenza, tristeza o rabia. Sea como fuere, el Eneagrama es un espejo que nos invita a ser radicalmente honestos con nosotros mismos, atreviéndonos a aceptarnos tal y como somos, sin importar si en el momento de conocer esta herramienta nos encontramos identificados con nuestro ego o, por el contrario, más en contacto con nuestra verdadera esencia. Curiosamente, nuestro ego va a seguir tratando de autoboicotear-

nos, incluso mientras leemos este libro. A esta parte de nosotros no le interesa que nos conozcamos, pues podría resultar el principio del fin de su existencia...

Antes de seguir leyendo, es recomendable tener a mano un rotulador fosforito, con el que ir subrayando todo aquello con lo que te sientas identificado, tanto en lo concerniente a tu lado oscuro como a tu parte luminosa. Y dado que el Eneagrama describe tendencias de comportamiento, no sólo subrayes aquello que refleja tu momento presente, sino también todo lo que te recuerde a tu manera de ser en el pasado. Así, esta herramienta puede servirte para ponerle nombre a emociones, sentimientos y estados de ánimo que formen —o hayan formado— parte de tu vida interior. Y también como un termómetro emocional, con el que medir más objetivamente en qué punto te encuentras en el camino del autoconocimiento.

Afirmar que nos identificamos con el eneatispo 8, por ejemplo, no quiere decir que *somos* todo lo que se describe en dicho apartado de este libro. Más bien pone de manifiesto que reconocemos que dicha tendencia de comportamiento es la que mejor define —a grandes rasgos— nuestra forma de ser, tanto en el ego como en la esencia. De ahí que no tengamos que sentirnos identificados con todo lo que se dice acerca de un eneatispo. Principalmente porque 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. Si somos sinceros con nosotros mismos, tarde o temprano terminaremos por reconocer cuál es nuestro eneatispo principal, así como la correlación existente con el descentramiento, el centramiento y las alas. A fin de lograrlo, hemos de tener el valor de aceptarnos tal como somos. Ése es el primer paso para poder cambiar.

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 psíqui-

cos que nos mantienen esclavizados. Recordemos que 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.



RANDOM HOUSE MONDADORI