

El espejo del eneagrama

El eneagrama es una herramienta reveladora para conocer nuestra personalidad y la de los demás, con sus debilidades y fortalezas.

TEXTO: FRANZI ROSÉS & FRANCESC MIRALLES

El ser humano necesita vivir en comunidad y algo fundamental para ello es conocer a sus semejantes. El estudio y la comprensión de la personalidad es un interés ancestral que ha contribuido a la evolución de nuestra especie, ya que nos ha permitido unirnos unos con otros para crear grupos sólidos. La formación de un clan cohesionado sólo era posible a través de una buena adjudicación de las tareas según las aptitudes que aportaba el carácter de cada uno de sus componentes, lo cual suponía una condición esencial para la supervivencia del grupo.

En la mitología griega y romana aparecen constantes descripciones de las personalidades de sus dioses, y a lo largo de la historia, religiones como el cristianismo, el judaísmo, el budismo, el taoísmo o los primeros filósofos griegos aportaron elementos al eneagrama primitivo a través de sus doctrinas y creencias.

EL ENEAGRAMA HOY

En la actualidad, el eneagrama se ha convertido en una herramienta que se ha ido incorporando con fuerza en el estudio de la psicología. Su teoría describe nueve tipos de caracteres básicos que corresponden cada uno a una determinada forma de actuar, pensar y sentir.

La finalidad del eneagrama es lograr un profundo conocimiento de la personalidad, tanto la propia como la de los demás, y se utiliza en toda clase de cursos



“¿Qué ganamos con llegar hasta la Luna si no somos capaces de cruzar el abismo que nos separa de nosotros mismos?”

Thomas Merton

y programas de superación personal, tales como el *coaching*, los talleres de planificación estratégica o de desarrollo del liderazgo.

El estudio del eneagrama facilita la comprensión de las personas y ayuda a la toma de decisiones tanto individuales como colectivas.

HISTORIA Y TRANSFORMACIÓN DEL ENEAGRAMA

La palabra enea-grama proviene del griego *Ennea*, «nueve», y *Grammos*, «figura», y significa «figura de nueve puntas».

Aunque su origen es desconocido, se sabe que fue introducido en Europa en los años veinte por George Ivanovitch Gurdjieff, uno de los maestros espirituales más controvertidos de nuestro tiempo. «El hombre sólo puede alcanzar el conocimiento con la ayuda de quienes lo poseen. Esto debe ser entendido desde el principio. Uno debe aprender de los que saben», respondía Gurdjieff cuando se le preguntaba acerca del sentido y utilidad de su

curioso instrumento. Este maestro, que pasaba largas tardes en los cafés parisinos charlando animosamente con todos aquellos que se acercaban a escuchar sus teorías, instruía a la gente con el siguiente discurso: «Traten de verse a sí mismos, porque no se conocen. Deben darse cuenta de este riesgo; el hombre que trata de verse a sí mismo puede ser muy infeliz, porque verá muchas cosas malas, mucho que querrá cambiar, y ese cambio es muy difícil. Es fácil empezar, pero una vez que hayan abandonado su silla, será muy difícil conseguir otra, y esto puede causar una desdicha muy grande.»

En los años cincuenta, el eneagrama sufrió su primera transformación cuando el chamán boliviano Oscar Ichazo añadió a la estrella los siete pecados capitales, incorporando así las principales flaquezas humanas y convirtiendo el mapa de la personalidad en algo bastante más complejo.

Años más tarde, su discípulo Claudio Naranjo se encargó de sintetizarlo y traducirlo al lenguaje moderno de la





La inquietud profunda de nuestra alma

«Si reflexionáramos un momento, podríamos comprender que lo que anhelan nuestros corazones es saber quiénes somos y para qué estamos aquí, pero pocas cosas en nuestra cultura nos animan a buscar respuestas a estas importantes preguntas. Se nos ha enseñado que la calidad de nuestra vida mejorará principalmente si mejora nuestra fortuna externa, aunque tarde o temprano comprendemos que las cosas externas, si bien valiosas, no sirven para tratar la inquietud profunda de nuestra alma.

Muchos de los libros actuales sobre transformación personal hablan conmovedoramente sobre el tipo de persona que todos deseáramos ser. Reconocen la importancia fundamental de la comprensión, la compasión, la comunidad, la comunicación y la creatividad; pero por hermosas y atractivas que sean estas cualidades, nos resulta extraordinariamente difícil mantenerlas o ponerlas en práctica en nuestra vida cotidiana. Nuestros corazones ansían que volemos muy

alto y, sin embargo, casi siempre caemos para estrellarnos con dolor contra las rocas del miedo, los hábitos contraproducentes y la ignorancia. Con demasiada frecuencia las buenas intenciones y los nobles deseos se convierten en nuevas causas de desilusión. Entonces nos desanimamos, volvemos a nuestras distracciones conocidas y tratamos de olvidar todo el asunto. ¿Están equivocados o mal orientados la mayoría de los libros de divulgación de psicología? ¿Somos los seres humanos incapaces de vivir vidas más completas y gratificantes? A lo largo de la historia, los grandes maestros espirituales y morales han insistido siempre en que tenemos la capacidad para lograr la grandeza, que somos, de hecho, criaturas divinas en un sentido bastante real. ¿Entonces por qué nos cuesta tanto reconocer este estado y vivir de acuerdo a él?»

La sabiduría del eneagrama, Don Richard Riso y Russ Hudson



psicología para que su comprensión pudiera ser universal. Naranjo, defensor también de la necesidad de autodescubrirse, hablaba de esta forma: «Estamos desconectados de nuestro ser pues somos esclavos de trabajos alienantes que necesitamos para cubrir necesidades espurias y superfluas, cuando no para un enriquecimiento excesivo, en algunos casos obscuro. Para conectar con nuestra esencia se necesita tiempo, más calma, un ambiente más relajado y tomar conciencia de la existencia.»

Actualmente el eneagrama ha evolucionado través de los conocimientos de otros maestros de la psicología que han ido enfocando el instrumento según su disciplina y convirtiéndolo en una herramienta capaz de ser manejada por todo el mundo.

REPRESENTACIÓN Y RECONOCIMIENTO

El eneagrama se representa mediante un círculo en el interior del cual se encuentra una figura geométrica de nueve puntas parecida a una estrella. Cada punta representa una personalidad y todas ellas están relacionadas entre sí mediante flechas, permitiendo



Las nueve casillas

«Uno de los problemas del eneagrama es que es muy bueno. Es uno de los pocos sistemas que se ocupa del comportamiento normal y el funcionamiento superior más que de la patología, y condensa una gran cantidad de sabiduría psicológica en un sistema compacto que es relativamente fácil de entender. Si puedes descubrir tu tipo y el de la gente que para ti es importante, tienes con rapidez mucha información acerca de la forma en que te llevarás con esa otra persona. Existe por lo tanto una tendencia natural a colocarnos dentro de una de las nueve casillas, de forma que cada uno pueda adivinar lo que piensa el otro y predecir el modo en que se comportará. Queremos tener a los demás encasillados, porque así relajamos la tensión de tener que vivir con el misterio de lo desconocido, y porque en occidente somos adictos a reducir la información a categorías fijas de modo que podamos llevar a cabo predicciones dentro del marco causa-efecto.»

HELEN PALMER, *EL ENEAGRAMA*

que sea un sistema dinámico en el que cada carácter se relaciona con uno mismo y los demás.

La labor de uno mismo con el eneagrama comienza cuando identificamos nuestro tipo de personalidad y sus características dominantes que, al mismo tiempo reconoceremos en mayor o menor medida en los demás caracteres, porque éste viene definido también por aquellas personalidades que nos rodean.

«La personalidad es fruto de las relaciones entre diversas características que pueden ser comunes a todos los individuos; pero no sólo eso, lo peculiarmente definitorio de la personalidad es que la particular combinación de tales características en cada persona da lugar a una nueva unidad, cualitativamente diferente de los componentes que en ella se amalgaman» dice el psicólogo estadounidense Gordon Allport.

Sin embargo, la determinación que hacemos sobre nuestra personalidad a la hora de clasificarnos en un tipo concreto no significa que tengamos que encerrarnos en ella, pero sí adquirir la capacidad de ver desde dónde y cómo observamos el mundo que nos rodea.

PERSONALIDAD Y ESENCIA

Para entender el eneagrama es importante saber que estamos formados por dos partes diferenciadas: por un lado tenemos personalidad y, por otro, esencia. Encontrar el equilibrio entre ellas es fundamental para mantenernos fieles a nosotros mismos y no perder la capacidad de vernos desde el interior.

Oscar Ichazo lo explica de la siguiente manera: «Debemos saber distinguir a un hombre según su esencia y según su ego y personalidad porque, en esencia, cada persona es perfecta, sin miedos y en armonía con el amor y el universo. No existe conflicto alguno en la persona. Sin embargo algo sucede; el ego comienza a desarrollarse; el karma se forma, hay una transición de objetividad a subjetividad y el hombre cae definitivamente en la esencia de su personalidad.»

La personalidad la forman todas aquellas conductas que hemos ido adquiriendo a lo largo de la vida y que, mediante su repetición, se han convertido en costumbres, recuerdos, educación, miedos adquiridos, e incluso en la manera en que actuamos, nos vestimos o hablamos, conformando nuestra personalidad o, lo que es lo mismo, la

manera en la que nos mostramos a los demás.

El psicoanalista Stephen Grosz observa la formación de la personalidad de forma parecida y afirma que, aunque viene definida por lo que hemos aprendido, no debemos considerarla como algo conclusivo a la hora de querer modificarla: «Muchas cosas vienen de la infancia, pero yo trato sobre todo a adultos, y también estos sufren traumas. Decepciones, enfermedades, embarazos inde-



Nasrudín y el eneagrama

En el libro más reciente y original escrito sobre esta herramienta psicológica, David Barba establece un paralelismo entre el sabio-tonto de la tradición sufi y la luz que aporta el Eneagrama:

«—Yo puedo ver en la oscuridad —se jactaba cierta vez el mulá Nasrudín en la casa de té.

—Si es así, ¿por qué algunas noches te hemos visto llevando una lámpara por las calles?

—Es solo para que los otros no tropiecen conmigo.

A pesar de la arrogancia con la que el protagonista de este libro —el mulá Nasru-

dín— se las da de iluminado, esta historia es una buena metáfora sobre la búsqueda de quiénes somos o, si lo prefieres, qué pintamos en el mundo. La mayoría de las personas van por la vida como ciegos que chocan con otros ciegos: solo algunos han desarrollado una comprensión de la oscuridad que nos envuelve, y unos pocos cuentan con una luz que ilumine sus pasos. El eneagrama es esa lámpara que a todos nos gustaría tener en la oscuridad; no el camino, ni la meta, sino tan solo una luz que pueda orientarnos en la dirección correcta.» **El eneagrama del mulá Nasrudín, David Barba**

seados, crisis... La infancia prefigura nuestra personalidad, pero lo importante sucede en el presente, no en el pasado ni en el futuro. Mi trabajo consiste en influir sobre el presente. No puedo cambiar lo que fue o lo que será. Aunque muchas veces es necesario entender el pasado, sin obsesionarse, y reducir las fantasías sobre el futuro para poder cambiar.»

Por otro lado, la esencia representa aquello que se encuentra en nuestro interior y que es totalmente independiente de la experiencia adquirida; es nuestra parte espiritual y creativa. Marlon Brando decía que «Siempre debes separar el talento de la personalidad porque no tienen nada que ver», principio que se aplicaba a sí mismo y que le permitía ejercer su profesión sin tapujos.

UTILIDAD DEL ENEAGRAMA

Uno de los principales instrumentos de autoconocimiento a través de esta herramienta psicológica es aceptar nuestra esencia. El eneagrama nos muestra cuáles son nuestros miedos y los principales culpables de los bloqueos y nos ayuda a aceptarlos.

En referencia a eso, los autores del libro *La sabiduría del eneagrama*, Don Richard Riso y Russ Hudson, afirman lo siguiente: «A consecuencia de necesidades infantiles no satisfechas y de los subsiguientes bloqueos, muy temprano comenzamos a sentir que nos faltan ciertos elementos esenciales. Naturalmente este sentimiento crea una profunda ansiedad. Es probable que nuestro temperamento innato determine la forma de reaccionar a esa ansiedad, pero sea cual sea nuestro tipo

de personalidad posterior, llegamos a la conclusión de que hay algo fundamentalmente mal en nosotros. Y continúa: «Cada tipo tiene su propio miedo básico característico, aunque los miedos básicos también son universales (desde una perspectiva más sutil, cada miedo básico es una reacción al miedo universal a la muerte y la aniquilación, y el miedo a la nada de nuestra personalidad). Reconocemos en nosotros los miedos básicos de los nueve tipos aunque el miedo básico de nuestro tipo motiva nuestro comportamiento mucho más que los otros.»

LOS NUEVE ENEATIPOS

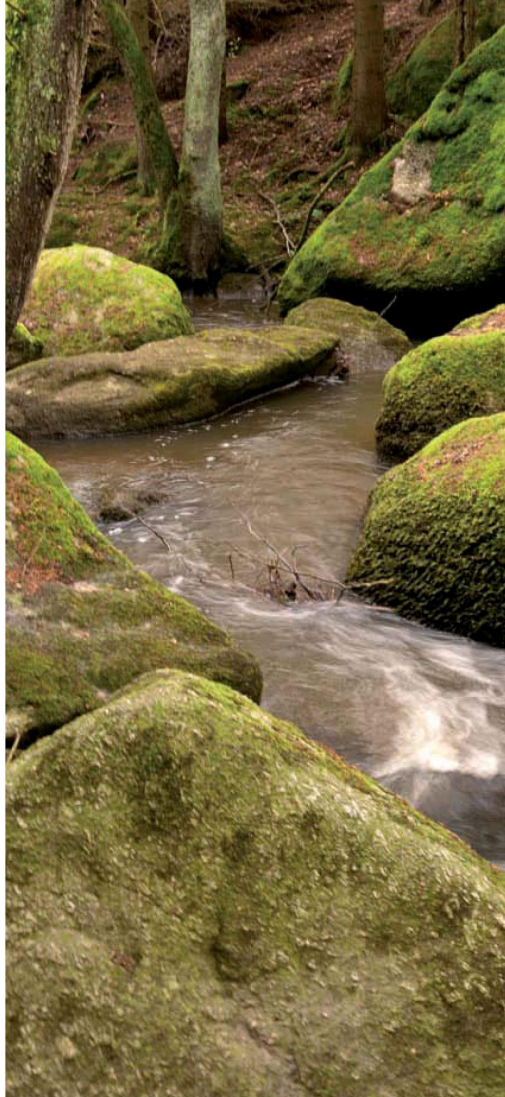
En su libro *El Eneagrama*, Helen Palmer define con estas palabras los nueve tipos de personalidad y su faceta más positiva:

■ **El Perfeccionista.** Crítico consigo mismo y con los demás: está convencido de que hay un modo correcto de actuar. Se siente éticamente superior: vacila a la hora de actuar por miedo a equivocarse. Utiliza con frecuencia palabras del tipo *debería* y *tengo que*. Los unos evolucionados pueden ser héroes morales críticamente astutos.

■ **El Que Da.** Exige aprobación y afecto. Busca ser amado y apreciado volviéndose indispensable para otra persona. Entregado a satisfacer las necesidades de los demás. Manipulador. Tiene muchos yoes; muestra un yo distinto a cada buen amigo. Agresivamente seductor. Los doses evolucionados son personas genuinamente atentas y solícitas.

■ **El Ejecutor.** Busca ser querido por su rendimiento y logros. Competitivo, obsesionado con la imagen de ganador y con el estatus comparativo. Maestro de las apariencias. Confunde el sí mismo real con la identidad del trabajo. Puede aparecer como más productivo de lo que es. Los treses evolucionados pueden ser líderes eficaces, buenos presentadores, promotores competentes, capitanes de equipos vencedores.

■ **El Romántico.** Atraído por lo inaccesible; el ideal nunca está aquí y ahora. Trágico, triste, artístico, sensible, concentrado en el amante ausente, la pérdida de un amigo. Los cuatro evolucionados son creativos en su modo de vivir y capaces de aliviar el dolor ajeno.



Están comprometidos con la belleza y la vida apasionada: el nacimiento, el sexo, la intensidad y la muerte.

■ **El Observador.** Mantiene una distancia emocional con respecto a los demás. Protegen su vida privada, no participan. Privarse de algo constituye una defensa a la hora de participar. Les agobian los compromisos y las necesidades de los demás. Compartimentan las obligaciones; se aíslan de las personas, de los sentimientos y de los objetos.

■ **El Que Duda.** Temeroso, obediente, lleno de dudas. Vacila (el pensar sustituye el hacer), tiene miedo a actuar, debido que al exponerse podría ser atacado. Se identifica con causas perdidas, es antiautoritario, se autosacrifica, leal a la causa. El seis fóbico vacila, se siente constantemente acorralado y por lo tanto afronta el terror de un modo agresivo. Los seises evolucionados pueden ser excelentes compañeros de equipo, soldados leales y buenos amigos. Pueden trabajar por una causa como alguien lo haría por el beneficio personal.

■ **El Epicúreo.** Peter Pan, el joven eterno. Diletante, amante evasivo, su enfoque de la vida es superficial y aventurero, es buen gastrónomo. Le cuesta comprometerse, le gusta mantener abiertas las opciones y permanecer excitado emocionalmente. Por regla general alegre, su compañía es estimulante;

empieza muchas cosas pero acaba pocas. Los seises evolucionados son buenos a la hora de sintetizar y teorizar, son tipos renacentistas.

■ **El Jefe. Muy protector.** Da la cara por sí mismo y por los amigos. Combativo, se hace cargo de la situación, le encanta discutir. Necesita tener el control. Hace demostraciones patentes de fuerza y ira; tiene un gran respeto por los contrincantes que dan la talla. Establece contacto mediante el sexo y los enfrentamientos acalorados. Vive excesivamente: hace demasiadas cosas, trasnochador, ruidoso. Los ochos evolucionados son excelentes líderes, especialmente como opositores; pueden tener mucha fuerza a la hora de apoyar a los demás; intentan proteger a las amistades.

■ **El mediador.** Obsesivamente ambivalente, ve todos los puntos de vista, presto a reemplazar sus deseos por los de los demás y las metas reales por actividades no esenciales. Tiene tendencia a narcotizarse a través de la comida, la bebida y la televisión. Conoce mejor las necesidades de los demás que las propias. Manifiesta su ría de forma indirecta. Los nueves evolucionados pueden ser excelentes conciliadores, consejeros, negociadores; logran éxitos cuando están bien encarrilados.

CONOCER ES SANAR

«¿Quién soy? Estoy tratando de averiguarlo», decía Jorge Luis Borges. Para descubrir el tipo de personalidad que somos, debemos tener un claro deseo de conocernos. Es importante que nos observemos en aquellas circunstancias en las que no nos sentimos a gusto con nosotros mismos. De esta manera, no sólo tendremos una buena razón para hacerlo, sino que nos será más fácil adivinarlo.

Aunque el conocimiento del eneagrama requiere de valentía, el simple hecho de querer modificar aquello que nos disgusta de nosotros mismos ya es una buena manera de empezar a repararlo. ■

Para saber más

■ *El eneagrama del mulá Nasrudin.* David Barba. David Barba

■ *La sabiduría del eneagrama.* Don Richard Riso y Russ Hudson. Urano

■ *El eneagrama.* Helen Palmer. La liebre de marzo