

EL ENEAGRAMA



Andrea Vargas

EL ENEAGRAMA

¿Quién soy?

De esta edición:

D. R. © Santillana Ediciones Generales, S.A. de C.V., 2008.

Av. Universidad 767, Col. del Valle.

México, 03100, D.F. Teléfono (55 52) 54 20 75 30

Argentina
Av. Leandro N. Alem 720.
C1001AAP, Buenos Aires.
Tel. (54 114) 119 50 00
Fax (54 114) 912 74 40

Bolivia
Av. Arce 2333.
La Paz.
Tel. (591 2) 44 11 22
Fax (591 2) 44 22 08

Colombia
Calle 80, 10-23.
Bogotá.
Tel. (57 1) 635 12 00
Fax (57 1) 236 93 82

Costa Rica
La Uruca,
Edificio de Aviación Civil, 200 m
al Oeste
San José de Costa Rica.
Tel. (506) 220 42 42 y 220 47 70
Fax (506) 220 13 20

Chile
Dr. Aníbal Ariztía 1444.
Providencia.
Santiago de Chile.
Telf (56 2) 384 30 00
Fax (56 2) 384 30 60

Ecuador
Av. Eloy Alfaro N33-347 y Av. 6
de Diciembre.
Quito.
Tel. (593 2) 244 66 56 y 244
21 54
Fax (593 2) 244 87 91

El Salvador
Siemens 51.
Zona Industrial Santa Elena.
Antiguo Cuscatlan - La Libertad.
Tel. (503) 2 505 89 y 2 289 89 20
Fax (503) 2 278 60 66

España
Torrelaguna 60.
28043 Madrid.
Tel. (34 91) 744 90 60
Fax (34 91) 744 92 24

Estados Unidos
2105 NW 86th Avenue.
Doral, FL 33122.
Tel. (1 305) 591 95 22 y 591 22 32
Fax (1 305) 591 91 45

Guatemala
7ª avenida 11-11.
Zona nº 9.
Guatemala CA.
Tel. (502) 24 29 43 00
Fax (502) 24 29 43 43

Honduras
Boulevard Juan Pablo, casa
1626.
Colonia Tepeyac.
Tegucigalpa.
Tel. (504) 239 98 84

México
Av. Universidad, 767.
Colonia del Valle.
03100, México D.F.
Tel. (52 5) 554 20 75 30
Fax (52 5) 556 01 10 67

Panamá
Av. Juan Pablo II, 15.
Apartado Postal 863199,
zona 7.
Urbanización Industrial La Loce-
ría, Ciudad de Panamá
Tel. (507) 260 09 45

Paraguay
Av. Venezuela 276.
Entre Mariscal López y España.
Asunción.
Tel. y fax (595 21) 213 294 y
214 983

Perú
Av. San Felipe 731.
Jesús María.
Lima.
Tel. (51 1) 218 10 14
Fax. (51 1) 463 39 86

Puerto Rico
Av. Roosevelt 1506.
Guaynabo 00968.
Puerto Rico.
Tel. (1 787) 781 98 00
Fax (1 787) 782 61 49

República Dominicana
Juan Sánchez Ramírez 9.
Gazcue.
Santo Domingo RD.
Tel. (1809) 682 13 82 y 221
08 70
Fax (1809) 689 10 22

Uruguay
Constitución 1889.
11800.
Montevideo.
Tel. (598 2) 402 73 42 y 402
72 71
Fax (598 2) 401 51 86

Venezuela
Av. Rómulo Gallegos.
Edificio Zulia, 1º.
Sector Monte Cristo.
Boleíta Norte.
Caracas.
Tel. (58 212) 235 30 33
Fax (58 212) 239 10 51

Primera reimpresión: Marzo de 2008.

ISBN: 978-970-58-0112-9

Diseño de cubierta: S Consultores en Diseño.

Diseño de interiores: S Consultores en Diseño.

Ilustraciones: Adriana Arbide.

Impreso en México.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo, por escrito, de la editorial.

ÍNDICE

Prólogo	13
Prefacio	15
Introducción	19
Personalidad tipo "UNO"	43
Personalidad tipo "DOS"	71
Personalidad tipo "TRES"	101
Personalidad tipo "CUATRO"	131
Personalidad tipo "CINCO"	163
Personalidad tipo "SEIS"	191
Personalidad tipo "SIETE"	223
Personalidad tipo "OCHO"	251
Personalidad tipo "NUEVE"	281
Bibliografía	313

Dedicatoria

Para Guayo, con todo mi amor y cariño.
Gracias por tu paciencia y apoyo incondicional.

A mis hijas Andrea, Regina y Pamela.
¡Mil gracias por existir!

Agradecimientos

Gracias a mis alumnas y a todas las personas que con honestidad aportaron su testimonio y experiencia personal para enriquecer este libro.

Un agradecimiento especial a Adriana Arbide por los momentos tan divertidos que compartimos al trabajar juntas y por su creatividad e ingenio para darle vida a las personalidades a través de la caricatura.

Gracias a Carlota Gedovius por su entusiasmo y por su manera tan práctica de dirigirme y hacerme fácil y amena la ardua tarea de la redacción.

Gracias a Grupo Editorial Santillana, bajo el sello de Alamah por apoyarme y creer en mí. En especial a Armando Collazos, Patricia Mazón, César Ramos, Sara Schulz, Rocío Salas y Cristina Paoli.

A Eugenia Ibarra por sus fotografías.

Y al más importante de todos: a Dios, por haberme puesto en este camino, con la esperanza de poder servir a otros.

Prólogo

Nunca imaginé que aquella llamada provocaría tantos cambios en mi vida:

—¡Gaby, ya lo descubrí, eres un tres!-. Eso fue lo que me dijo mi querida hermana, después de saludarme a través del celular, un día de hace como diez años.

—¿De qué me hablas, Andrea? ¡Un tres, de qué! ¿En dónde? ¿Por qué?...

—¡Del Eneagrama!—. Me contestó con gran seguridad.

—¿Del enea... qué?

—Gaby, acabo de salir de mi clase y te describieron exactamente como eres. ¡Es impresionante!

Con un poco de temor y mucha curiosidad me atreví a preguntar:

—Bueno y... ¿cómo soy?

Con la confianza que sólo una hermana tiene para decir las cosas, me soltó lo siguiente:

—Eres vanidosa, te encanta el reconocimiento de los demás, eres adicta al trabajo y te gusta ser el centro de atención. Esto sólo para abrir boca—. Yo quería decirle que no era cierto, pero no hice más que meter la cabeza entre los hombros y quedarme callada. Después, compadeciéndose del mazazo que me había dado, continuó:

—Pero no te creas, no todo es malo, también dijeron cosas buenas: eres muy eficiente, práctica, logras las metas que te propones, entre muchas otras virtudes que tienes... —Al fin respiré más tranquila. Después, intrigada, le pedí que me diera más información...

Poco tiempo después ella se volvió mi maestra y yo soy su fiel y obediente alumna. Me di cuenta de que había observado el mundo sólo a través de una pequeña ventana, *mi ventana* ¡Y que había otras ocho totalmente diferentes para verlo y que todas eran igualmente correctas! Además, durante el tiempo que tomé clases con Andrea, descubrí su gran capacidad que tiene para hacer sencilla, divertida, comprensible y practica esta maravillosa información.

Posteriormente, la acompañé en tres ocasiones a San Francisco, California, para estudiar con Helen Palmer, una de las mayores autoridades en el tema. Nuestros compañeros de estudio eran de diversos países, profesiones y edades. Mi asombro creció por el profundo conocimiento de los instructores y las revelaciones sobre aspectos de mi personalidad, la de mi esposo, mis hijos, mis compañeros de trabajo y amigos; y por el hecho de comprobar cómo esta sabiduría traspasa todas las fronteras ideológicas y culturales.

¿Quién soy? ¿Por qué soy así? ¿Qué me motiva a hacer lo que hago? ¿Qué motiva a mis semejantes? o ¿Por qué el otro es como es? Son las preguntas esenciales en las relaciones humanas. Y como somos tan felices, según sean nuestras relaciones, el Eneagrama se vuelve simplemente un camino que nos hace más humanos, toca lo más profundo de nuestro ser, de nuestra esencia y, al darnos cuenta de qué es lo que nos mueve, también podemos encontrar formas para ser mejores personas.

Puedo asegurarte que el Eneagrama ha sido para mí una maravillosa herramienta de crecimiento personal y, lo más importante, me ha servido enormemente para entender y relacionarme mejor con las personas que me rodean. Y te lo garantizo, querido lector, querida lectora, que lo será también para ti.

Cuando decidimos emprender el viaje hacia *El Eneagrama* encontramos que las respuestas no son siempre halagadoras ni las soluciones fáciles; sin embargo, vivir en la superficialidad y reprimir nuestro lado oscuro de diversas maneras, como si todo estuviera bien en nosotros, tarde o temprano nos provocará un vacío mayor.

Pero si conocemos y observamos con más atención nuestra forma mecanizada de percibir, de sentir y de actuar, descubriremos que tenemos distintas formas de responder; entonces, la personalidad ya no nos gobierna: nosotros la gobernamos.

En éste libro encontraras que el Eneagrama es una especie de mapa muy sencillo de paralelos y meridianos que, así como nos sirven para localizar los distintos países y sus latitudes en el mundo, éste nos sirve para localizar los espacios y rincones interiores, propios, y de los demás.

El propósito principal de este mapa interno es establecer en dónde estamos, saber quiénes somos, para luego planear la mejor ruta y así llegar a donde queremos.

Espero que este libro tenga el mismo impacto en tu vida como lo tuvo en la mía, gracias a esa llamada inesperada de Andrea que transformó mi vida por completo.

Dice Shunryu Suzuki: “Cuando tratas de entender todo, no entenderás nada. La mejor forma es entenderte a ti y entonces entenderás todo.” Te garantizo que el Eneagrama es un buen comienzo. ¡Que disfrutes el libro!

Gaby Vargas

Prefacio



La primera vez que tuve contacto con el Eneagrama fue en el año de 1996, cuando mi vecina, Liz, me invitó a tomar un curso sobre números con un nombre muy raro: “Enea... quién sabe qué”. Me dijo que en ese curso describen cómo eres de una manera “impresionante”. No sé por qué, pero el tema llamó mi atención de inmediato.

Tuve la suerte de que mi primera maestra fuera Graciela Gómez, a quien le estoy muy agradecida. Ella es alumna y amiga personal de Claudio Naranjo, personaje fundamental en el mundo del Eneagrama.

El estilo de enseñanza de Graciela era muy afín a la escuela de Naranjo: sólo se enfocaba en la parte negativa de la personalidad. Era interesante pero, a la vez, resultaba un tanto amenazador ya que es difícil y doloroso escuchar y reconocer lo negativo, la sombra, los defectos que hay en cada uno de nosotros.

Cuando busqué mi personalidad en el Eneagrama creí que yo era un “UNO”. Este tipo de personalidad representa la “IRA”. Durante toda la vida, la gente me ha tachado de enojona y agresiva. Sin embargo, yo estaba equivocada pues el punto central de cualquier personalidad es ciego; es decir, no se percibe a simple vista. Hay que desenmascararlo y quitarle el disfraz para identificarlo a plenitud. Por tanto, concluí que yo no podía ser un “UNO” dado que estaba muy consciente de mi enojo.

Después, contesté un cuestionario y resultó que yo era un “TRES”, pero no me “checaba” del todo. Continué observándome y leyendo diferentes libros sobre el tema, hasta que una frase del libro de Helen Palmer me abrió los ojos. Decía más o menos así: “... algunas personas disfrazan su miedo tras la apariencia de ser fuertes y agresivas”. Me dije: “ésa soy yo”. El libro era, *The Enneagram. Understanding Yourself and the Others in Your Life*.

Esa característica representaba a la personalidad “SEIS”, cuyo punto central es el miedo.

Yo nunca pensé ser miedosa; es más, siempre asumí que era muy fuerte y asertiva. ¿Cómo podía ser un “SEIS”? Enojona, mandona y envidiosa es probable, pero miedosa...

Como dice la frase: “Si te choca, te checa”. Me chocó ser “SEIS”. Yo quería ser “SIETE” o “TRES”, que son más interesantes que un miedoso “SEIS”. Me tomó seis meses aceptar mi personalidad pero, mientras más me observaba, más me percataba de cómo había encubierto o disfrazado mi miedo durante casi 30 años.

Al principio sentí horrible, me dolió el ego y me dio vergüenza, pero a la vez me dio luz para saber y aceptar mi realidad, con lo bueno y lo malo de mí. Entonces decidí que, o me quedaba en mi zona de confort o me ponía a trabajar con mi parte negativa. Decidí que al mismo tiempo podía aprovechar para desarrollar las cualidades de mi personalidad.

Entonces comenzó mi propio proceso interior. Hasta ese momento de mi vida nunca había pensado que pudieran existir diferentes tipos de personalidades. Pensaba que todos éramos parecidos, con diferentes educaciones, culturas o razas, pero creía que todos sentíamos, vivíamos y buscábamos más o menos lo mismo. Cuando descubrí que cada persona veía el mundo de manera muy diferente, se me abrió el panorama y el tema me apasionó. Quería saber más de mí y de la gente en general.

Convencí a mi hermana Gabriela de que me acompañara a San Francisco (porque me daba miedo ir sola). Se trataba de un curso que impartían Helen Palmer y el famoso psiquiatra de Stanford, David Daniels. La experiencia fue muy enriquecedora porque, en vez de ser una clase convencional, pasaban al frente los tipos “UNOS”, luego los tipos “DOS” y así las nueve personalidades en forma de panel. Los temas se exponían de manera muy cálida y humana. Se hablaba de la infancia, del trabajo, del amor... Al exponer cada uno su historia, los que estábamos como oyentes podíamos identificarnos con nuestro tipo de personalidad.

Durante tres años viajé a San Francisco hasta que me certifiqué como maestra de Eneagrama. De igual modo, asistí varias veces a la convención anual de la Asociación Internacional de Eneagrama (IEA), a la cual acuden representantes de todo el mundo y en donde se exponen las diferentes aplicaciones del Eneagrama.

Tuve la fortuna de conocer a grandes maestros como Claudio Naranjo, Arnaldo Pangrazzi, Elizabeth Wagele, Thomas Condon, Jerome Wagner, Don Riso y Russ Hudson, entre otros. Estos últimos llamaron poderosamente

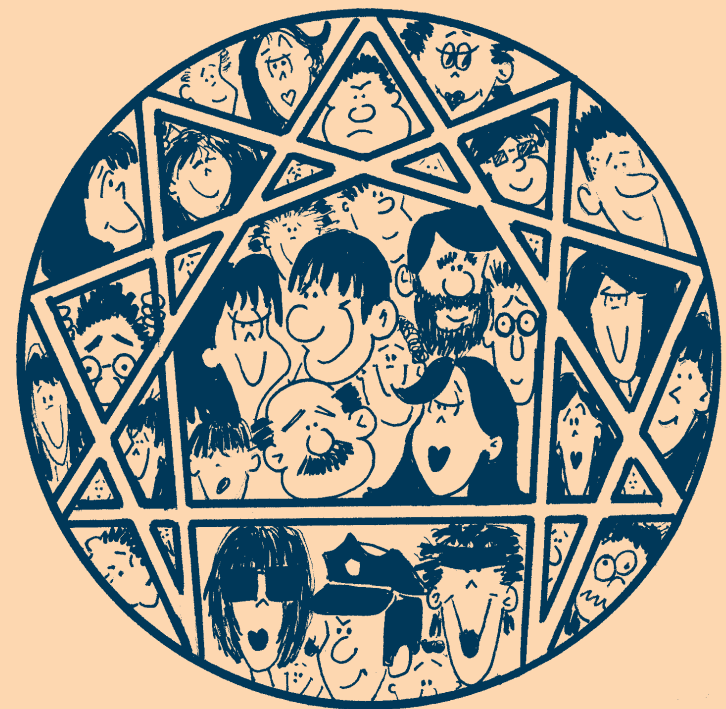
mi atención por su manera tan sencilla de explicar el Eneagrama. Hasta la fecha he asistido a cuatro entrenamientos con ellos; sin embargo, quiero continuar mi aprendizaje sobre el misterio, la complicación y la maravilla que somos los seres humanos.

El propósito de escribir este libro no es descubrir el hilo negro. De eso ya se han encargado mis grandes maestros. Mi intención es transmitir de forma práctica, con palabras sencillas y con un toque de humor, lo que es el Eneagrama. Además de lo que he aprendido de mis maestros, apporto mi propia experiencia después de diez años de impartir clases sobre el Eneagrama. En ellas he podido observar tipos muy diferentes de personas.

En lo que a mi vida respecta, el Eneagrama ha sido un parteaguas. Por ello quiero compartir la luz que me dio, y todavía me da, para entenderme y entender a mis seres queridos.

Me doy por bien servida si alguna de las ideas o conceptos que presento en este libro te sirven para mejorar tu vida personal, tus relaciones de pareja, trabajo y familia. Una vez que despiertas, no puedes dejar pasar la vida.

Introducción



¿Qué es el Eneagrama?

El Eneagrama es una herramienta de psicología que nos ayuda a conocer y a entender, de una manera clara y profunda, nuestro tipo de personalidad y el de la gente que nos rodea.

El Eneagrama es un mapa del comportamiento humano. Está basado en nueve diferentes tipos de personalidad, las cuales nos revelan cómo funciona la mente, y nos permite ver y comprender por qué pensamos, sentimos y actuamos de tal o cual manera.

La palabra Eneagrama, tan rara y sofisticada, es de origen griego y se compone de dos partes: *enea*, que significa “nueve” y *grama*, “gráfica”; es decir, una gráfica de nueve.

Nueve formas diferentes de ver la vida, de percibirla, de filtrarla. Nueve maneras de sentir, de pensar y de reaccionar. Nueve diferentes tipos de personas que han desarrollado distintos caminos para sobrevivir y sentirse seguros. Todos son válidos y ninguno es mejor que otro.



Todos tenemos, en mayor o menor grado, tendencias de las nueve personalidades, ya que son características humanas. Sin embargo, como dice Helen Palmer, “hay un punto central o una energía que predomina más en mí y organiza todos mis pensamientos, sentimientos, acciones, planes... Este punto central es un punto ciego, porque es difícil detectarlo a simple vista”.¹

Lo importante no es saber en qué soy igual a los demás sino descubrir en qué soy diferente, para así poder identificar mi tipo de personalidad en el Eneagrama.

Cada una de las nueve personalidades son valiosas e importantes por igual. Cada una tiene tanto sus propios talentos como sus limitaciones específicas, y en esta diversidad radica la riqueza que se necesita para lograr la armonía del mundo.

¿Para qué me sirve conocer el Eneagrama?

- Me enseña a conocerme y aceptarme como soy en realidad, con mis habilidades y limitaciones, y dejar de aparentar lo que no soy.
- Me ayuda a mejorar mis relaciones con mis seres queridos y con la gente que me rodea, ya que puedo comprenderlos desde su personalidad y no desde mi punto de vista.
- Me ayuda a descubrir y a entender muchos aspectos desconocidos de mi personalidad, como: ¿qué es lo que estoy buscando?, ¿qué me mueve a actuar desde mi interior?, ¿cuáles son mis miedos, mis talentos y cualidades?, ¿qué es lo que me enoja?, ¿cuál es la parte difícil de mi personalidad que me causa problemas?
- Me muestra con exactitud en dónde me tienen atrapado mis pensamientos, mis miedos, mis defensas y mis conductas.
- Me indica cómo puedo crecer y madurar. De igual manera, me alerta para no caer en el deterioro y la autodestrucción.
- Me señala cómo percibo sólo una parte de la realidad. Así aprendo a conocer cómo la ven los demás.

¹ Palmer, Helen, *Enneagram Professional Training Program*.

¿Cuál es el principal objetivo del Eneagrama?



Su objetivo fundamental es despertarme, conocerme y proporcionarme herramientas que amplíen mi conciencia para entender quién soy y hacia dónde voy.

Sin darme cuenta, a lo largo de mi vida he adquirido hábitos mecánicos y repetitivos que me han servido para sentirme seguro, para sobrevivir y para ser querido y aceptado. De igual forma, he aprendido a crear barreras y defensas para no ser lastimado.

Por desgracia, todas estas conductas automáticas que tuvieron un propósito positivo, que es protegerme, en un momento dado llegan a atraparme y se vuelven en mi contra.

Un ejemplo: de chico, para evitar que me lastimaran, aprendí a protegerme siendo fuerte y agresivo. He repetido tantas veces este comportamiento que ya forma parte de mi personalidad; entonces, cuando siento que algo me amenaza, este comportamiento se dispara de manera involuntaria, lastima a otras personas y me impide crecer.

El objetivo es reconocer cuáles son mis hábitos repetitivos y darme cuenta, con plena conciencia, en qué momento empieza a actuar esta conducta mecánica y compulsiva, y tener la habilidad de separarme de mí para observar cómo actúa mi personalidad. En ese instante, debo aprender a detenerme, a no engancharme, a romper con esa compulsión que tengo de quejarme, de corregir, de ayudar, de controlar...

En vez de actuar en piloto automático, según mi costumbre, debo respirar profundo hasta relajarme y lograr un estado receptivo que me permita entender más a la otra persona, además de comprender las cosas como son en realidad.

Sólo si me conozco:

- puedo cambiar, crecer y trascender.
- soy dueño de mí mismo, me controlo y dejo de actuar en automático.

- puedo saber qué quiero y hacia dónde voy.
- me acepto, me caigo bien y me perdono.
- puedo entender y relacionarme mejor con los demás.
- puedo responderle mejor a la vida.

En cambio, si no sé quién soy, la vida decide por mí porque estoy dormido.

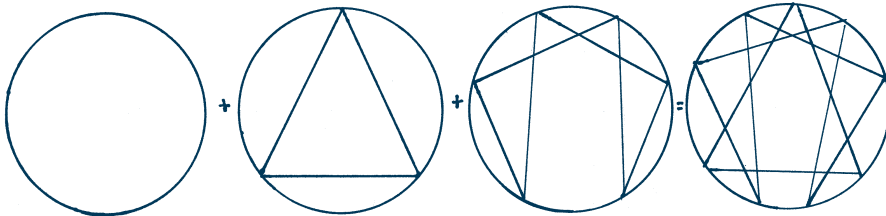
¿A quién se le aplica el Eneagrama?

El Eneagrama es universal y se aplica a todos los seres humanos, sin importar sexo, cultura, nivel social, credo o religión, a partir de los siete años de edad, que es cuando ya está formada la personalidad. Su uso es ilimitado, profundo, práctico, incluso divertido.

En especial resulta útil en las situaciones en donde se requiere de una comunicación efectiva, como en la vida diaria con la pareja, los amigos, la familia, en la educación de nuestros hijos, con personas con quienes la convivencia es difícil, en el mundo laboral, con clientes, ventas, contratación de personal, publicidad y mercadotecnia; en el campo de la psicología, la espiritualidad, etcétera...

¿Cómo se representa el Eneagrama?

Se representa por medio de un círculo que contiene una figura geométrica con un triángulo y un tipo de hexágono que conforman una estrella. Cada punta de la estrella representa una de las nueve personalidades. Éstas, a su vez, están interrelacionadas a través de flechas, lo cual permite que el sistema sea rico, dinámico y evolutivo.



¿Cuáles son los nueve tipos de personalidades?

Tipo de personalidad "UNO":

Es perfeccionista, ético, ordenado, íntegro, meticuloso, estructurado, exigente y moralista.

Su punto ciego es la ira.

Tipo de personalidad "DOS":

Es servicial, cálido, generoso, amigable, complaciente, sentimental, compasivo, manipulador y dependiente.

Su punto ciego es la soberbia.

Tipo de personalidad "TRES":

Es ejecutor, seguro, práctico, activo, competente, ambicioso, protagonista y vanidoso.

Su punto ciego es el engaño.

Tipo de personalidad "CUATRO":

Es creativo, hipersensible, artista, original, emotivo, intuitivo, romántico, intenso y temperamental.

Su punto ciego es la envidia.

Tipo de personalidad "CINCO":

Es observador, reservado, analítico, inteligente, curioso, independiente, frío y solitario.

Su punto ciego es la avaricia.

Tipo de personalidad "SEIS":

Es leal, responsable, confiable, cauteloso, obediente, comprometido, escéptico e indeciso.

Su punto ciego es el miedo.

Tipo de personalidad "SIETE":

Es optimista, ingenioso, soñador, divertido, aventurero, hiperactivo, rebelde y superficial.

Su punto ciego es la gula.

Tipo de personalidad "OCHO":

Es protector, líder, asertivo, decidido, poderoso, impositivo, impulsivo y controlador.

Su punto ciego es la lujuria.

Tipo de personalidad "NUEVE":

Es conciliador, tranquilo, adaptable, mediador, relajado, distraído, necio y conformista.

Su punto ciego es la pereza.

¿De dónde viene el Eneagrama?

Para conocer sus orígenes es importante distinguir que una cosa es el símbolo del Eneagrama y otra es el estudio de las personalidades.

El símbolo tiene una antigüedad aproximada de más de 2500 años a. C. Su origen es desconocido; sin embargo se cree que proviene del Medio Oriente. George Ivanovitch Gurdjieff, maestro de gran magnetismo de origen armenio, encontró e introdujo el símbolo en Europa en 1920. Algunos autores consideran que el Eneagrama proviene de la tradición sufi y el objetivo de conocerlo es que cada persona encuentre su camino hacia Dios, además de encontrar una guía en su vida y la mejor manera de comunicarse con los demás.

La figura geométrica en forma de estrella representaba las leyes fundamentales del universo, el movimiento y la evolución. "La filosofía que está detrás del Eneagrama tiene componentes del judaísmo místico, el cristianismo, el Islam, el taoísmo, el budismo y la filosofía griega ancestral, en particular la de Sócrates, Platón, y los filósofos neo platónicos".²

De igual manera, el estudio de los diferentes tipos de personalidades es ancestral; basta recordar las mitologías griega y romana que datan del siglo VIII a. C. En ellas, las descripciones de los dioses representaban las características de los seres humanos.

La fusión del símbolo del Eneagrama con el estudio de las personalidades, como lo conocemos en la actualidad, es más reciente, y se la atribuimos

al sudamericano Oscar Ichazo, quien hace la contribución más valiosa al Eneagrama.

En los años cincuenta, Ichazo acomoda en la estrella de Gurdjieff los siete pecados capitales de la iglesia católica (ira, soberbia, envidia, avaricia, gula, lujuria y pereza) y añade el miedo y el engaño, lo cual da lugar a las nueve tendencias negativas que pueden estar presentes en el ser humano.

Otra de sus contribuciones más importantes es la interconexión de flechas entre los tipos de personalidad. Éstas explican la manera en la que nos comportamos bajo situaciones de estrés o relajación.

En los años setenta, el famoso psiquiatra e investigador Claudio Naranjo, discípulo de Ichazo, hace una gran aportación al sistema: sintetiza el conocimiento ancestral y lo traduce al lenguaje de la psicología moderna occidental. Logrando que hoy podamos entender el Eneagrama de una manera fácil y práctica. Por ejemplo, relaciona el miedo con lo que hoy en psicología se conoce como paranoia; la gula con narcisismo y así sucesivamente.

Naranjo continuó sus enseñanzas sobre el Eneagrama en California, y éste se divulgó con rapidez entre los jesuitas por todo Estados Unidos y Europa.

Hoy en día se conoce en todo el mundo y ha progresado de diferentes maneras gracias al talento y contribución de grandes maestros como Helen Palmer y David Daniels, quienes se enfocaron en el desarrollo de la intuición y la espiritualidad.

Don Riso y Russ Hudson han desarrollado las bases, estructuras y motivaciones psicológicas de cada tipo de personalidad, al igual que la correlación con otras tipologías psicológicas. Don Riso descubrió los "niveles de desarrollo", es decir, las facetas de crecimiento y deterioro que experimenta un ser humano durante su vida, los cuales describo más adelante. Ésta fue una gran aportación de Don Riso al estudio del Eneagrama.

Bob Ochs, sacerdote jesuita, aportó otro enfoque al relacionar el Eneagrama con el pensamiento católico. Tom Condon relacionó el Eneagrama con la PNL (Programación Neurolingüística), entre otros.

² Riso, Don Richard y Hudson Russ, *Understanding the Enneagram*, p. 33.

¿Qué es la personalidad y qué es la esencia?

Para entender el Eneagrama es importante saber que cada uno de nosotros está formado por dos partes: una es la personalidad y otra es la esencia.

La “personalidad” son todas aquellas características que definen mi identidad: yo pienso, yo hago, yo siento. Son todos aquellos comportamientos aprendidos que he adquirido a lo largo de mi vida. A través de repetirlos una y otra vez se convierten en hábitos, como la educación que recibí, mis creencias, miedos, actitudes, acciones, sentimientos y recuerdos. Mi forma de protegerme y defenderme para no ser lastimado es parte de mi personalidad, así como mi manera de expresarme, de caminar, de vestir, entre otras cosas; en resumen, son mi disfraz o la cara que doy al mundo para sobrevivir y sentirme seguro.

La esencia, como dirían Riso y Hudson, es mi verdadera naturaleza: “somos mucho más que nuestra personalidad”.³

La esencia es esa parte espiritual, la parte del Creador que tengo dentro de mí y que es independiente a mi religión. Por estar tan apegado a mi personalidad y al mundo material, la descuido y olvido reconectarme con mi verdadero origen. Olvido recordar lo que soy.

El peligro es que estoy tan absorto en mi personalidad, en mis preocupaciones, en pertenecer, en defenderme, en hacer dinero, en estar a la moda, en presentar una imagen ante los demás, que, sin darme cuenta, me identifico a tal grado con mi personalidad que ésta se apodera de mi vida y se convierte en mi identidad.

Lo ideal es lograr un equilibrio entre mi personalidad y mi esencia, ya que ambas se necesitan entre sí y forman parte de lo que soy.

El Eneagrama muestra con claridad la forma en que cada tipo de personalidad se aleja de su esencia, y cómo esta desconexión causa una sensación de vacío, confusión, frustración, miedo, aburrimiento e insatisfacción.

³ Riso, Don Richard y Hudson Russ, *La Sabiduría del Eneagrama*, p. 37.

En cambio, cuando puedo estar en mi centro y a la vez receptivo y abierto a lo que sucede en ese preciso momento, sin criticar ni juzgar; cuando experimento la vida tal como es, algo mágico ocurre: empiezo a percibir a las personas y a la vida desde otra dimensión y con mayor claridad. Surge la espontaneidad. Todo adquiere más color, nitidez y significado. Me siento contento, ligero, libre, flexible, productivo, más sensible y en armonía con la vida. Estoy en paz y siento agradecimiento y bienestar, como cuando llego a mi casa después de un largo viaje y experimento con certeza: “De aquí soy.”

¿Cómo descubro qué tipo de personalidad soy?

Primero necesito tener una intención real de conocerme a fondo, porque todos nos sentimos buenos y perfectos, no queremos cambiar nuestros hábitos y no nos gusta ver lo que nos incomoda de nuestra personalidad: “¡Así soy y te aguantas!”

Tengo que aprender a observarme muy de cerca, tomar distancia de mí para analizar cómo actúa mi personalidad. Observarme es la única manera de conocerme y empezar a cambiar. Requiere de gran esfuerzo, atención y práctica porque, además de que mi mente tiende a distraerse con facilidad, crecer y madurar es una decisión personal.

Todos los días me despierto y actúo en automático. Lo importante es darme cuenta de cuál es el tema que domina mi vida. Cuando me baño, de camino al trabajo o cuando conduzco el automóvil, ¿en qué estoy pensando?, ¿en dónde se encuentra mi mente la mayor parte del día? ¿En ser el mejor y buscar reconocimiento? ¿Siempre añoro lo que otros tienen y yo no? ¿Me dedico a corregir y educar a los demás? ¿Huyo y evito problemas? ¿Vivo preocupado y me quejo de todo? ¿O pienso en pura fiesta y diversión?

Lo más importante es observarme y descubrirme en el momento en que me quejo, juzgo, presumo, siento envidia, dudo... Con el simple hecho de *darme cuenta*, sin juzgarme ni culparme, cincuenta por ciento del trabajo ya está realizado. Una vez que lo reconozco en mí y lo acepto, este hábito empieza a desaparecer por el simple hecho de hacerlo consciente.

Cuando aprendo a observarme con más detalle y descubro características muy específicas que describen cierto patrón de mi comportamiento, es cuando puedo ubicarme con facilidad en el Eneagrama.

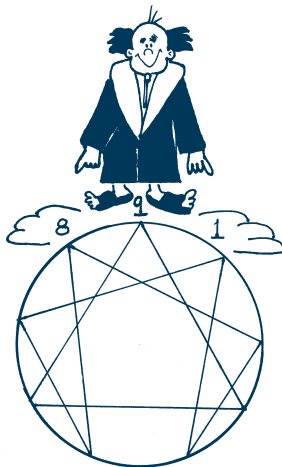
Cada tipo de personalidad describe ciertas características muy específicas. Debes identificarte al menos con 70 por ciento de ellas para saber que ésa es tu personalidad base.

Una vez que descubro mi tipo de personalidad, entiendo y acepto cuál es mi motor o la raíz que origina todos mis pensamientos, sentimientos y acciones. Es entonces cuando inicia el cincuenta por ciento restante del trabajo. El verdadero reto del Eneagrama es crecer; es decir, trabajar, transformar y trascender para sacar lo mejor que hay dentro de mí, lo más bello, íntimo, delicado y espiritual, que es mi esencia.

¿Qué son las alas en el Eneagrama?

Otro componente que me ayuda a ubicar mi tipo de personalidad en el Eneagrama son las alas. Las alas son los números que aparecen en ambos lados de mi tipo base de personalidad.

En palabras sencillas, las alas son mis vecinas, y son la “sal y la pimienta” de mi personalidad. Éstas la harán más rica o más insípida, según sea su influencia sobre mí.



Ninguna personalidad es totalmente pura; no puedo ser sólo un “SIETE” o un “DOS”, ya que siempre tendré una mezcla o influencia, en mayor o menor grado, de los números que están a mi lado, tanto en los aspectos positivos como en los negativos.

Casi siempre tendré un “ala” más fuerte que la otra, lo que va a marcar una gran diferencia en mi personalidad.

Por ejemplo, si descubro que soy un “DOS”, mis alas van a ser el “UNO” y el “TRES”. Si mi ala “UNO” es muy fuerte, mi comportamiento estará muy mezclado con matices de “UNO”, que es ordenado, serio y estructurado; por otra parte, si el ala que más influye en mí es “TRES”, seré más extrovertido, vanidoso y rápido.

Es frecuente que mi primera “ala” aparezca en la adolescencia, mientras la segunda “ala” se hará presente entre los 35 y 40 años de edad.

Es muy importante conocer y hacerme consciente de mis alas para aprovechar los aspectos positivos, trabajar con los negativos y así equilibrar mi personalidad.

¿Qué significan las flechas en el Eneagrama?

Si observamos el diagrama podemos ver cómo cada personalidad se conecta a través de flechas a otras dos personalidades. Una flecha va en un sentido y la otra va en contra.



Mi personalidad base es como me comporto todos los días. Una flecha me indica la dirección hacia cómo me comporto cuando me siento pleno, tranquilo, en armonía y en paz. La otra flecha señala con claridad las actitudes negativas que adopto cuando me siento presionado, nervioso, tenso, ansioso y estresado.

Esta información, que explico de forma detallada en cada tipo de personalidad, es muy valiosa porque me ayuda a darme cuenta de qué tan equilibrado o desequilibrado me encuentro a cada momento.

¿Qué son los tres centros de inteligencia?

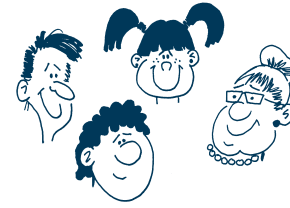
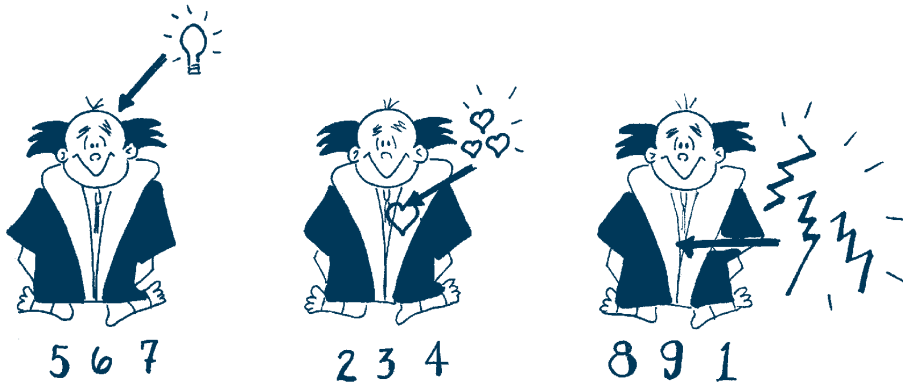
El Eneagrama plantea que cada uno de nosotros tenemos tres centros de inteligencia:

- *La cabeza o inteligencia mental:* En ésta se encuentran los pensamientos, las estrategias, las ideas, la lógica, el razonamiento, la imaginación, los sueños, las fantasías, los recuerdos, los símbolos, las matemáticas, etcétera.
- *El corazón o inteligencia emocional:* Aquí se encuentran las emociones, los sentimientos, la prudencia, la verdad, la empatía, la compasión, el amor, el dolor, las pérdidas, la conexión con el otro y conmigo mismo.
- *El cuerpo o inteligencia instintiva:* Es en donde se encuentran las sensaciones, las corazonadas, el “me late o no me late” algo, nuestros instintos, la fuerza, el autocontrol, los límites, la intuición, los impulsos, la acción. Aquí experimento la libertad, la plenitud, el bienestar o la enfermedad.

Todos tenemos estos tres centros de inteligencia, pero los empleamos de forma desequilibrada. Unos somos más pensantes; otros, demasiado impulsivos y viscerales; otros somos demasiado sensibles.

Lo ideal, como en todo, es lograr la armonía y el equilibrio entre mis tres centros. Para esto, debo observarme de una manera objetiva y darme cuenta de qué centro predomina en mí y a cuál de ellos lo tengo más descuidado.

El Eneagrama divide las nueve personalidades en grupos de tres, llamados “triadas”, y los coloca en cada uno de estos tres centros. Cada triada comparte características en común y percibe la vida, la filtra, la experimenta y reacciona ante ella desde un centro de inteligencia.



Los tipos de personalidad “OCHO, NUEVE Y UNO” pertenecen al centro del cuerpo.

Los tipos de personalidad “DOS, TRES Y CUATRO” pertenecen al centro del corazón.

Los tipos de personalidad “CINCO, SEIS Y SIETE” pertenecen al centro de la cabeza.

Preguntas más comunes:

¿Puedo ser de niño un tipo “DOS” y luego de adulto ser un “SIETE”? Es decir, ¿puedo cambiar mi tipo de personalidad a lo largo de mi vida?

No. La personalidad base no cambia; puedes dominarla, mejorarla, controlarla o empeorarla, pero nunca cambiarla.

¿Puedo no encontrarme dentro del Eneagrama?

No. Hay personas que tardan más tiempo en encontrarse. La clave es observarse y ser muy honesto para aceptar los aspectos que no te gustan de ti.

¿Con qué tipo de personalidad me conviene relacionarme?

Hay personalidades que tienden a atraerse por su tipo de energía, como 8-2, 9-4, 8-9, 6-1, 3-8. Sin embargo, lo importante es buscar una personalidad sana y equilibrada independientemente de su tipo.

¿Tiene algo que ver el valor de los números?

El valor numérico de cada personalidad no tiene importancia. Es sólo un lenguaje neutro que facilita su estudio; es decir, no es mejor un “UNO” que un “CINCO”.

¿Cuál es el mejor tipo de personalidad?

Todas son valiosas por igual. Hay algunas más extrovertidas y, por ende, son más notorias y populares. Sin embargo, todas presentan partes positivas y negativas. Lo importante es desarrollar el potencial de ti mismo y no tratar de imitar a otra personalidad.

¿Qué tan confiables son los cuestionarios?

Hasta cierto punto son buenos; sin embargo, puede influir el nivel de estrés, la interpretación o el estado de ánimo en las respuestas. Es mejor observarte y autodescubrirte.

¿Por qué me convertí en un “CUATRO” y no en un “TRES” o en un “CINCO”? ¿Qué lo define?

Nacemos con un temperamento, con una predisposición neurológica; sin embargo, las condiciones que nos rodean tienen gran influencia en nosotros: nuestros padres, el lugar que ocupamos en la familia, la situación económica, cultural, social... Por tanto, podemos decir que es una mezcla de la naturaleza con el medio ambiente y tu historia personal la que define tu tipo de personalidad.

¿Cuál es la diferencia entre el Eneagrama y otras tipologías?

Todas las tipologías son importantes porque reflejan rasgos de nuestra personalidad, nos muestran nuestras preferencias, describen nuestra manera de ser y nuestra forma de tomar decisiones, entre otras cosas. Sin embargo, el Eneagrama no sólo describe a detalle cada tipo de personalidad sino que explora hasta las capas más profundas de nuestro ser. Explica cómo y por qué se formó cada tipo de personalidad, qué es lo que la mueve a actuar, cuál es su núcleo, cómo ve la vida, qué busca, qué evita, qué le da miedo, cuál es su intención real. También predice el comportamiento de cada una de ellas ante situaciones de estrés o calma y nos indica la manera más efectiva de comunicarnos con los demás, además de señalarnos caminos específicos para crecer y desarrollarnos.

¿Qué puedo hacer si no sé si soy un “UNO” o un “SEIS”? ¿Estoy confundido!

Una gran ayuda para aclarar qué tipo eres es observar las alas de ambos tipos para ver con cuál de ellas te identificas más. De igual manera, es importante revisar las flechas de las personalidades sobre las que tienes duda y preguntarte cómo te comportas cuando estás enojado o tenso, observa a cuál de ellas te pareces más.

Recomendación:

El Eneagrama es una herramienta muy poderosa de autoconocimiento. Te pido que no te aproveches ni hagas mal uso de ella al manipular o catalogar a tus amigos y familiares a la ligera. Decirle a alguien cómo es resulta muy delicado y peligroso, ya que sólo conoces ciertas facetas y no la totalidad de esa persona. Permite que cada individuo realice su propio viaje interior y se descubra.

Breve descripción de los nueve tipos de personalidad:

Personalidad tipo “UNO”: Perfeccionista, ético, íntegro, vive de acuerdo



con sus principios morales. La verdad y la justicia son muy importantes. Muy serio, exigente y rígido consigo mismo y con los demás. Es inaudito que rompa sus reglas. Tiene la necesidad compulsiva de actuar según lo que es correcto y de corregir el “error”. Se fija metas altas para mejorar y se compara constantemente con los demás. Se siente dueño de la verdad y está convencido de que él tiene la razón. Es muy trabajador, ordenado y meticulado; busca la perfección en todo lo que hace, razón por la cual casi nunca alcanza el “ideal”, lo que le provoca frustración y enojo. Percibe todo como blanco o negro, con pocos tonos de gris. Pospone decisiones por temor a cometer errores, ya que pueden criticarlo o juzgarlo.

Los demás le dicen: “Relájate, no seas tan duro y estricto, no pasa nada”.

Personalidad tipo “DOS”: Optimista, cariñoso y muy servicial. Busca ayudar,



agradar, ser indispensable y ser el centro en la vida de aquellos que le interesan; es por eso que gusta de aconsejar, apoyar y sentirse querido y necesitado. Le resulta fácil relacionarse y hacer amigos. El amor, los sentimientos y las relaciones humanas son de vital importancia para él. Necesita que lo necesiten, por lo que le cuesta trabajo decir “no” y prefiere mil veces dar que recibir o pedir. A la vez, con aire de superioridad, se siente orgulloso de no requerir de casi nada. Piensa: “¿Qué harían sin mí?”

Con tal de ganar afecto puede sacrificarse o ayudar en exceso; también puede volverse inoportuno posesivo e invasivo en la vida de los demás y abandonarse a sí mismo.

Los demás le dicen: “¡No te metas, no me ayudes, déjame, yo puedo solo!”

Personalidad tipo “TRES”: Es ejecutor y realiza lo que se propone. Es eficiente, competente y seguro de sí mismo. Le resulta fácil motivar y convencer. Busca admiración, éxito y prestigio. Habla mucho de sí mismo. Es



adicto al trabajo, siempre está de prisa, tiene mucha energía y metas definidas por alcanzar. Es hábil y práctico para hacer muchas cosas a la vez; sin embargo, tiende a descuidar los detalles. Maestro de la “actuación”, utiliza diferentes máscaras para impresionar a los demás y lograr su aprobación. Con tal de ser el mejor o llegar a la meta, congela sus sentimientos, se vuelve frío y puede atropellar o pasar sobre otros sin darse cuenta. Le preocupa el “qué dirán”, razón por la cual le da mucha importancia a reflejar una imagen de ganador en su casa, ropa, coche, familia, etcétera.

Los demás le dicen: “Calma, disfruta el momento, no todo es trabajo y éxito.”



Personalidad tipo “CUATRO”: Es creativo, le gusta ser original y diferente a los demás. Posee gran sensibilidad para crear belleza. Es hipersensible, intuitivo, sincero y muy empático. ¡Las emociones profundas y los sentimientos lo son todo! Le gusta la naturaleza, la intensidad de la vida; sueña y fantasea con momentos románticos. Su intensidad para sentir es superior a cualquiera: “Mis tristezas son tragedias y mis alegrías son descomunales.” Sus repentinos cambios de humor le generan problemas, ya que puede pasar con facilidad del odio al amor o de la alegría a la melancolía sin explicación alguna. Se siente vacío, incompleto, “algo” le falta para ser completamente feliz. Añora lo que no tiene y no valora lo que tiene.

Los demás le dicen: “Deja de exagerar y hacer drama, no seas tan intenso.”



Personalidad tipo “CINCO”: Es observador, objetivo, analítico y tiene una mente muy clara. Le apasiona el conocimiento y, cuando le interesa algún tema, se convierte en especialista. La mayor parte del tiempo vive en su mente. Busca un espacio para estar a solas, pues ahí se siente seguro, se recarga de energía, investiga, crea, sintetiza, reflexiona y se

divierte. A veces se siente diferente y que no encaja con los demás, por lo que busca ser autosuficiente para no depender de la gente. Colecciona desde objetos sofisticados hasta cachivaches. Tiende a retraerse y aislarse; por lo que le cuesta trabajo relacionarse, abrazar, expresar, tocar sentimientos, o apapachar al otro. En ocasiones desearía ser invisible y observar sin tener que participar o comprometerse.

Los demás le dicen: “Aterrizá, involucrate, intéresate, muestra sentimientos.”



Personalidad tipo “SEIS”: Es responsable, trabajador, comprometido y leal. Sentir seguridad y confianza es lo más importante para él, y por eso le gusta saber en dónde está parado. Es escéptico, se cuestiona todo y no se la cree a la primera, así que es cauteloso y precavido. Duda de la gente que no es coherente con lo que predica y hace. Cuando está enojado se torna defensivo y evasivo. Le da miedo tomar decisiones importantes y necesita el apoyo de alguien para hacerlo. Está muy consciente del peligro, es nervioso; por ello, le gusta planear y tener opciones de emergencia por si algo sale mal. Cuando siente angustia y ansiedad, se puede imaginar escenas catastróficas que puede experimentar como si fueran reales. La autoridad le crea conflicto: puede ser sumiso o rebelarse ante ella.

Los demás le dicen: “Aviéntate, no pasa nada, cree más en ti, sí puedes.”



Personalidad tipo “SIETE”: Es optimista, espontáneo, aventurero, simpático y soñador. ¡Se quiere comer al mundo, probar de todo y no perderse de nada! Busca lo agradable y divertido de la vida, ama la libertad y evita al máximo el dolor y el sufrimiento. Usa su encanto y optimismo para seducir y conseguir lo que quiere. No tiene límites. Es hábil para todo y no se especializa en nada. En su mente, visualiza y se deleita con el futuro al planear un sinfín de actividades y experiencias

excitantes: viajes, fiestas, nuevos negocios, restaurantes, gente interesante. Su agilidad mental, su entusiasmo y falta de disciplina lo llevan a planear más de lo que puede hacer en realidad. Como consecuencia, no cumple, no termina, se vuelve superficial y poco confiable.

Los demás le dicen: “Comprométete, crece, termina lo que empiezas, no todo es fiesta.”



Personalidad tipo “OCHO”: Es protector, generoso, asertivo, directo y va al grano. Tiene mucha energía, es muy dominante y duro, le gusta el control y sentirse fuerte y poderoso. Es visionario y muy trabajador: hace que las cosas ocurran. Protege a los suyos, es un líder natural y ante cualquier injusticia utiliza su fuerza y agresividad si se requiere. Es rebelde, visceral y se enfurece con facilidad. Su manera de hablar intimida y asusta a la gente. Puede confrontar con violencia; no conoce los límites, la culpa ni el miedo. Recrudece la realidad. Es intenso y excesivo en todo.

Es “la autoridad”, así que obedece las reglas sólo cuando le convienen; de lo contrario, las rompe. Le atrae la gente independiente y decidida; desprecia a los débiles, inseguros y mediocres.

Los demás le dicen: “Contrólate, ten tacto, no seas tan impulsivo y agresivo.”



Personalidad tipo “NUEVE”: Es mediador, tranquilo, adaptable, sencillo y muy querido. Busca mantener la paz y la armonía a cualquier precio. Prefiere ceder con tal de evitar el conflicto. Minimiza los problemas y deja que se resuelvan solos. Le gusta la comodidad, la rutina y vivir muy bien. Es muy positivo y complaciente; como consecuencia, se olvida de sí mismo y se deja llevar por los gustos y necesidades de los demás. “Ellos van primero.” Tiende a distraerse

y a perder el tiempo con temas triviales, y deja para el último momento tareas importantes que puede hacer hoy. Rara vez se enoja pero, cuando lo hace, explota y se vuelve terco. Tomar decisiones, establecer prioridades y tener iniciativa no son su fuerte, por lo que prefiere dejarse ir con la corriente.

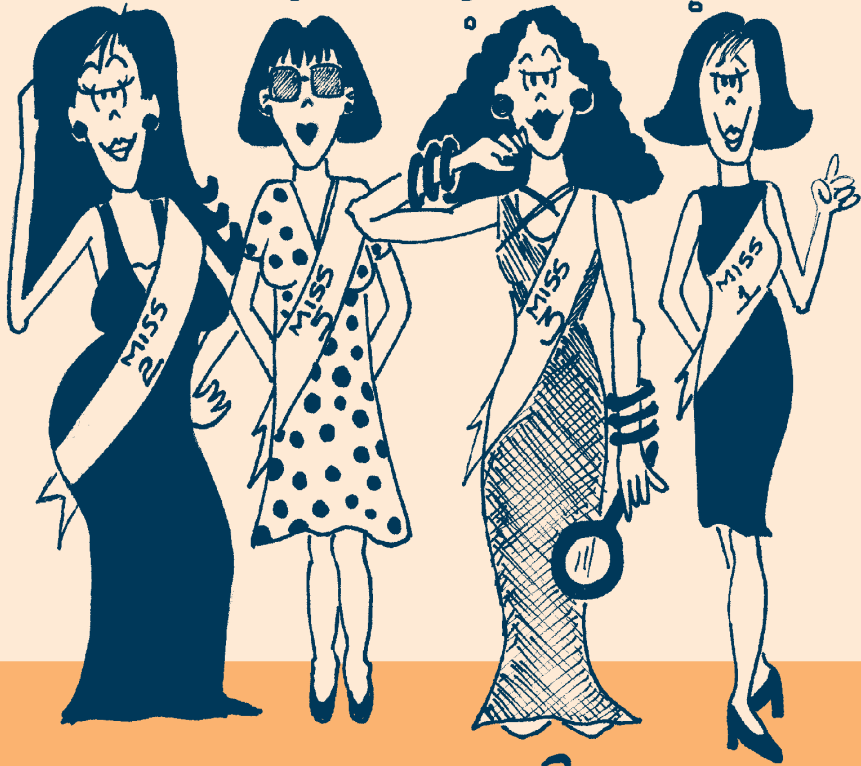
Los demás le dicen: “Despierta, muévete, enójate, defiéndete, no te dejes.”

YA SEDUJE AL JUEZ CON MIS ENCANTOS, POBRES MUÑEQUITAS ¡LES VOY A GANAR!

NO ME INTERESA GANAR, PREFIERO IRME A MI CASA

LES APUESTO QUE YO VOY A GANAR, SOY LA MÁS GUAPA Y LA MEJOR

SI VERDADERAMENTE SE HACE JUSTICIA ¡YO DEBO GANAR!



MISS

SI GANO, TENDRÉ QUE ANALIZARLO A FONDO, NO PODRÉ CONTENER EL LLANTO

NO ME IMPORTA GANAR, LA FIESTA VA A ESTAR ¡DI-VERTIDÍSIMA!

ÉSTAS CREEN QUE ME VAN A GANAR, NO SABEN QUE YO CONTROLO TODO

¿Y SI GANO, QUE VOY A HACER? ¡QUÉ MIEDO!

MIENTRAS DECIDEN QUIEN GANA, YO DESCANSO. ESPERO QUE NADIE SE ENOJE



ENEAGRAMA