

clave

BORJA VILASECA

Encantado de conocerme

**Edición revisada
y actualizada**

DEBOLSILLO

Papel certificado por el Forest Stewardship Council®



Tercera edición actualizada: septiembre de 2019

© 2007, 2013, 2019, Borja Vilaseca

© 2013, 2019, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva.

Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Dirijase 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: 978-84-663-4889-8

Depósito legal: B-15.531-2019

Impreso en Novoprint
Sant Andreu de la Barca (Barcelona)

P 3 4 8 8 9 A

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

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

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 el 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 la 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: el ego es el que te hace reaccionar automáticamente ante lo que te sucede, te dicen o te hacen. El 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 del ego y comienzas a trabajar sobre tu realidad interna para aprender a aceptarla tal como es. A partir de entonces comprendes que has venido al mundo a aprender a ser feliz por ti mismo, y a aceptar y amar a los demás tal como son. Éste es el llamado camino espiritual.

GERARDO SCHMEDLING

Índice

CONFESIÓN DEL AUTOR	11
I. La finalidad de este libro.	15
II. Ser y ego: las dos caras de la condición humana.	21
III. ¿Qué es el Eneagrama y para qué sirve?	31
IV. ¿Cómo funciona el Eneagrama?	41
V. La tríada del instinto (centro visceral)	59
Eneatipo 1: El que quiere ser perfecto	63
Eneatipo 9: El que quiere evitar el conflicto.	75
Eneatipo 8: El que quiere tener el control	85
VI. La tríada del sentimiento (centro emocional).	97
Eneatipo 2: El que necesita amor	101
Eneatipo 3: El que necesita valoración	113
Eneatipo 4: El que necesita atención	123
VII. La tríada del pensamiento (centro intelectual).	133
Eneatipo 5: El que teme expresar sentimientos	137
Eneatipo 6: El que teme tomar decisiones	149
Eneatipo 7: El que teme sufrir	161
VIII. Cómo pasar de la teoría a la práctica	173
IX. El porqué del viaje interior	181
X. Transformarse a través del pensamiento	191
XI. Código ético para el uso del Eneagrama.	213
BIBLIOGRAFÍA SOBRE EL ENEAGRAMA	219
AGRADECIMIENTOS.	221

Confesión del autor

Felicidades. Seguramente no tengo el placer de conocerte, pero que hayas decidido leer este libro dice mucho acerca de ti. Pone de manifiesto que eres una persona honesta, humilde y valiente, con ganas de mirar hacia dentro para tomar las riendas de tu vida. Te aseguro que ya has hecho lo más difícil: abrirte al cambio. No importa en qué punto de este proceso te encuentres. Conocer a ti mismo es un camino que no tiene meta. Lo importante es que te comprometas con seguir profundizando.

Deja que me presente. Me llamo Borja Vilaseca. Encantado de conocerte. Quiero ser radicalmente honesto contigo desde el principio: no creo en las casualidades, sino que he verificado empíricamente que existen las causalidades. El hecho de que escribiera en su día este libro —y de que tú lo estés ahora mismo leyendo— es la consecuencia de una serie de causas y efectos que nos han conducido a ambos a este preciso momento. De ahí que, si me lo permites, quisiera explicarte brevemente mi versión de mi propia historia.

No tengo la verdad ni tampoco soy ningún ejemplo de nada. Lo único que puedo ofrecerte es mi pequeña experiencia vital. Quizás algo de lo que he vivido pueda serte de utilidad, nunca se sabe. Nunca fui un alumno aplicado. Para mí, la escuela era sinónimo de obligación y aburrimiento. Ya desde pequeño adopté el rol de payaso, gamberro y rebelde de la clase. Para

que te hagas una idea, cuando sacaba un cinco y medio mis padres me invitaban a cenar fuera para celebrarlo. Eso sí, nunca repetí un solo curso.

Toqué fondo a los diecinueve años, en el año 2000. Me sentía perdido. Estaba lleno de carencias, inseguridades y frustraciones. Y no sabía por qué. La idea de adaptarme al sistema me sumergió en una profunda crisis existencial. Movido por el dolor, la angustia y el sufrimiento, emprendí una búsqueda filosófica para encontrar el sentido de mi vida. Fue entonces cuando decidí salirme del camino trillado, explorando maneras alternativas de pensar y de vivir.

UN PUNTO DE INFLEXIÓN EN MI VIDA

Tras romper con mi burbuja social, la soledad y la lectura se convirtieron en mis mejores amigas. Me pasé cuatro años encerrado en mi cuarto, leyendo a filósofos como Friedrich Nietzsche y Jean-Paul Sartre y a psicólogos como Erich Fromm y Viktor Frankl. También devoraba clásicos como George Orwell, Hermann Hesse o Aldous Huxley. Mientras, estudiaba periodismo y buscaba la verdad enrolándome en diferentes ONG, viajando en solitario a lugares marcados por el conflicto, la pobreza y la enfermedad.

Dicen que el maestro aparece cuando el discípulo está preparado. En mi caso surgió cuando acababa de cumplir los veinticuatro años. Fue entonces cuando me hablaron del Eneagrama. En aquel momento era ateo y todo lo que tenía que ver con el crecimiento personal y la espiritualidad me parecían una chorrada. Sin embargo, estaba tan harto de sentirme vacío que me abrí a lo nuevo y lo desconocido. Poco después me apunté a un curso de introducción al autoconocimiento, que supuso un punto de inflexión en mi vida. Descubrir que tenía ego y saber cuál era mi eneatipo cambiaron mi manera de comprenderme a mí mismo y de concebir al ser humano.

Inspirado por el Eneagrama, me di cuenta de lo profunda-

mente ignorante que era. Tomé consciencia de que yo mismo era la causa de mi sufrimiento y también de mi felicidad. Poco a poco dejé de verme como a una víctima y empecé a tomar las riendas de mi vida. Dejé de leer a Nietzsche y comencé a leer al Dalái Lama. Mi única prioridad era aprender a ser verdaderamente feliz. A partir de entonces me sumergí en la esencia que comparten todos los sabios de la historia. De la mano de Lao Tsé y Siddharta Gautama «Buda» llegué hasta Jiddu Krishnamurti y finalmente hasta Gerardo Schmedling, cuya forma de entender la realidad me hizo despertar.

Por fin sabía cuál era mi lugar en este mundo: democratizar la sabiduría para inspirar un cambio de paradigma, facilitando que otros buscadores aprendan a ser verdaderamente felices y descubran cuál es el auténtico propósito de sus vidas. Y eso hice. Organicé mi primer curso de Eneagrama a los veinticinco años, en el año 2006. Fue entonces cuando todo empezó a cobrar sentido. Mi objetivo era compartir de la manera más sencilla posible los beneficios que aportaba *trabajarse* por medio de herramientas de autoconocimiento. Curiosamente, cuanto más la compartía, más aprendía de mí mismo y más curiosidad sentía por seguir avanzando por este apasionante camino.

LA ÚLTIMA VEZ QUE LO REESCRIBO

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 el ser, describiendo brevemente los nueve tipos de personalidad. Lo entregaba al principio 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 conocerte*, publicado por Plataforma Editorial. En vez de apuntes, empecé a entregar a los participantes este libro como complemento del curso. En 2013 reescribí por segunda vez este texto, coincidiendo con la publicación en la versión Debolsillo. A día de hoy ya lo han leído más de cien mil personas en diferentes países de España y Latinoamérica. 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. Ya he impartido más de doscientos setenta y cinco seminarios para más de diez mil personas, cuyos testimonios son una constante fuente de inspiración para seguir aprendiendo de la condición humana.

Como quiero ser radicalmente honesto contigo, he de confesar que es la tercera vez que reescribo este libro. Con la intención de seguir acercando el Eneagrama a las personas que quieren conocerse mejor, dejar de sufrir y ser felices, es un regalo para mí poder presentar esta nueva edición de la editorial Debolsillo. En ella he actualizado lo que he aprendido desde 2013, llegando a reorganizar la estructura del libro e incluir un nuevo capítulo, esperando que aporte todavía más valor y utilidad a los nuevos lectores. Y a pesar de mi carácter perfeccionista, me he prometido a mí mismo que ésta es la última y la definitiva. Deseo de corazón que conocerte a ti mismo a través del Eneagrama también signifique un punto de inflexión en tu vida.

BORJA VILASECA
8 de septiembre de 2019

I

La finalidad de este libro

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 entre ambos es lo que vas aprehendiendo a lo largo de la vida. Esto no quiere decir que desestimes fuentes de información externas a ti, sino que siempre pasen por el filtro de tu experiencia.

Como ser humano, seguramente habrás pensado en algún momento de tu existencia que la vida no tiene ningún sentido. Pero dicho razonamiento filosófico, basado solamente en la lógica y la razón, surge como consecuencia de vivir bajo un determinado estado de consciencia, que a su vez viene acompañado de un limitado grado de comprensión. Al fin y al cabo, todo lo que crees saber 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 del ser, de lo que eres en esencia. Aparece cuando apagas la mente y conectas más con el corazón. Recuerda los momentos en los que te hayas sentido en paz contigo mismo, con los demás y con la vida. 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 mundo interior. 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 sucede. Entonces comprenderás que estar vivo es un regalo maravilloso, una oportunidad para sentirte cada día profundamente agradecido. Insisto: no te lo creas. Atrévete a verificarlo a través de tu propia experiencia.

II

Ser y ego: las dos caras de la condición humana

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 «consciencia». Es decir, la habilidad de darse cuenta de que es capaz, de que puede 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*. No obstante, 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 los cortes o desgarros que nos hacemos se regeneran con el paso del tiempo. Sin embargo, la *herida de nacimiento* generada por el parto es tan brutal, que como recuerdo nos queda una cicatriz —coloquialmente conocida como «om-

bligo»—, la cual perdura 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 nuestro «ser», también conocido como «esencia» o «yo verdadero». Es decir, la *semilla* con la que nacimos y que contiene la *flor* que somos en potencia. El ser 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 el ser 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 el ser disponemos de todo lo que necesitamos para sentirnos completos, llenos y plenos por nosotros mismos. Entre otras cualidades innatas, el ser 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 forma consciente, dándonos cuenta de nuestros automatismos psicológicos. Cuando somos capaces de elegir nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos, cosechando resul-

tados emocionales satisfactorios de forma voluntaria. Cuando logramos relacionarnos con los demás de forma pacífica, constructiva y armoniosa, tratando de comprender en vez de querer que nos comprendan primero. Cuando dejamos de quejarnos por lo que nos falta y empezamos a valorar y agradecer lo que tenemos.

También estamos en contacto con el ser 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 el ser. No tiene nada que ver con las palabras, la lógica o la razón. Más bien tiene que ver con el arte de ser, estar y relajarse. 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 una forma 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. Em-

pezamos a vivir de dentro hacia fuera. Y por más que todo siga igual, al cambiar nosotros, de pronto todo comienza a cambiar. Sabios de diferentes tiempos lo han venido llamando «el despertar de la consciencia».

LA INSATISFACCIÓN CRÓNICA DEL EGO

Debido a nuestro complejo proceso de evolución psicológica, desde el día en que nacemos nos vamos desconectando y enajenando del ser, el cual queda sepultado durante nuestra 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 veinticuatro 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 el 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, 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 el 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 forma involuntaria.

También estamos identificados con el 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 de 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. Cuando nos quejamos por lo que nos falta en vez de valorar y agradecer lo que tenemos.

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 forma inútil e innecesaria. Lo cierto es que detrás del miedo, la tristeza y la ira se esconde agazapado el 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 cuestión 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. El 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 el ego, finalmente nos comprometemos con cuestionar el sistema de creencias que nos mantiene anclado a él, iniciando un camino de aprendizaje para reconectar con nuestro verdadero ser. 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 vida. El ego y el ser son como la oscuridad y la luz que conviven en una misma habitación. El interruptor que enciende y apaga cada uno de estos dos estados es nuestra consciencia. Cuanto más cons-

cientes 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 comprender 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 (ser) y el miedo (ego)— que *luchan* por ocupar un lugar destacado en nuestro corazón. Lo cierto es que solo 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 nuestro verdadero ser.

III

**¿Qué es el Eneagrama
y para qué sirve?**

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 descubrir —a modo de orientación y referencia— nuestro lado oscuro (el ego) y nuestro lado luminoso (el ser). 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, *coaches* 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 neutra de forma completamente distorsionada y subjetiva.

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 *piedra* 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 emocionales y conflictos existenciales.

Aunque es imposible encontrar a dos seres humanos con el mismo color de ojos, en general estos 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

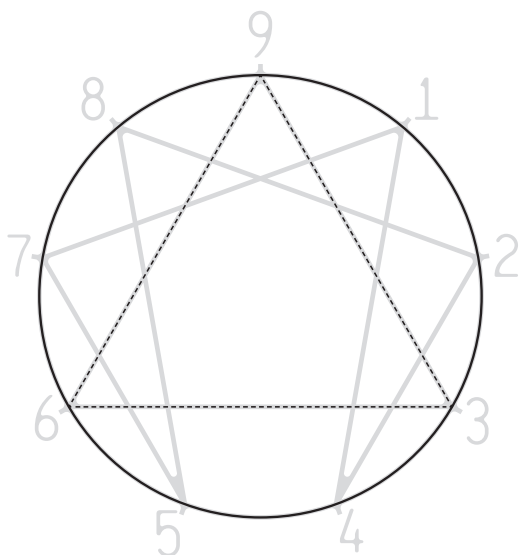
ellos se les ha impuesto un mismo condicionamiento. Y al haber sido educados bajo un mismo techo, también han recibido —en mayor o menor medida— la misma influencia por parte de sus padres.

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 verdaderamente 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 MILENARIO 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».

Gracias al psiquiatra chileno Claudio Naranjo —uno de los principales discípulos de Ichazo—, 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. En España, por ejemplo, el primer libro se publicó a finales de la década de 1990. 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, Isabel Salama y Maite Melendo, de quien aprendí el Eneagrama a principios de 2005.

DEL EGO AL SER

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 proactividad. 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 un mismo eneatipo 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 el ser.

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 del ego. A partir de esta percepción subjetiva y distorsionadora, el ser comienza a ser sepultado 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 del 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.

IV

¿Cómo funciona el Eneagrama?

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 natural de conexión con el ser 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 el ser, en función de nuestro nivel de consciencia, nuestro grado de comprensión y nuestro estado de ánimo. Y para facilitar el manejo y la comprensión de esta herramienta de autoconocimiento, se emplean nueve números. Estos 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 nuestra herida de nacimiento. Es decir, lo que nos mueve inconscientemente a crear e identificarnos con el ego para evitar sentir el dolor, el vacío y la ansiedad que nos produce el vivir desconectados del ser. A su vez, nuestro eneatispo principal determina nuestro rasgo más característico de comportamiento, tanto cuando vivimos identificados con el ego como cuando reconectamos con nuestro verdadero ser. 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 y actitudes superficiales, sino con las motivaciones inconscientes y ocultas que las generan.

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

- 1.ª 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.ª fase:** *Sé que soy el eneatispo 5.* Al realizar el *trabajo interior* que propone esta herramienta, verifico racionalmente que el eneatispo 5 es con el que me siento más identificado.

- 3.^a fase:** *Sé por qué soy el eneatispo 5.* Al ir profundizando, siento emocionalmente el dolor inherente a mi herida de nacimiento, desde la que surgen las carencias, los miedos y las frustraciones desde las que he construido mi tipo de personalidad.
- 4.^a fase:** *Sé para qué soy el eneatispo 5.* En la medida que voy sanando mis heridas emocionales, reconecto con mi verdadero ser, descubriendo el propósito de mi vida, empezando a manifestar mis virtudes, cualidades y fortalezas esenciales.
- 5.^a fase:** *Sé que no soy el eneatispo 5.* Una vez me conozco a mí mismo, trasciendo la herramienta del Eneagrama, pues *lo que soy* no puede encorsetarse en ningún eneatispo ni mucho menos en un número. Al llegar a este punto, ya no necesito de ésta ni de ninguna otra guía para seguir mi propio camino en la vida. Podré perderme muchas veces más a lo largo de la vida, pero ya sabré cómo volver a encontrar mi centro sin ayuda de mapas ni referentes externos.

DESCENTRAMIENTO Y CENTRAMIENTO

Desde la perspectiva del Eneagrama, nuestra forma de ser no sólo viene determinada por nuestro eneatispo principal, sino que también está estrechamente relacionada con otros dos eneatispos 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 eneatispo, un movimiento denominado «descentramiento» o «desintegración».

Nos descentramos cuando nos identificamos en exceso con el ego; como resultado, empezamos a reaccionar automáticamente 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 descentra-

dos 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.

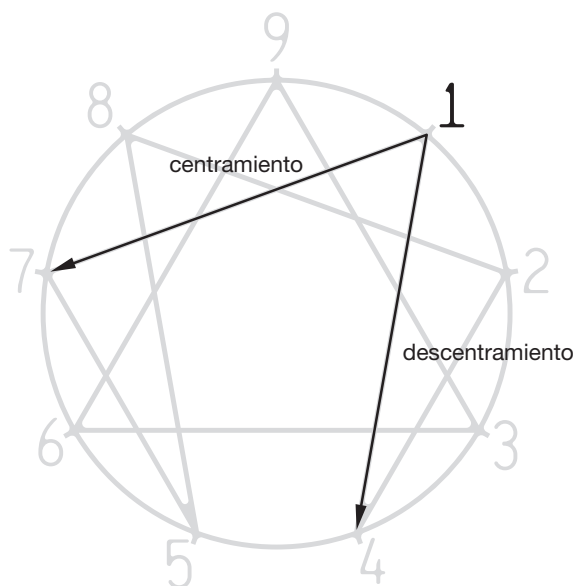
El descentramiento es un proceso inconsciente que se desencadena cuando hemos llevado al extremo las estrategias egocéntricas movidas por nuestro tipo de personalidad. Se trata de un mecanismo de defensa encaminado a desahogar toda la presión y malestar acumulados. Sería algo así como una válvula de 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 eneatipo 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 eneatipo, 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 al 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 eneatipo correspondiente, marcado a través del símbolo del Eneagrama.

Estamos centrados cuando nuestra mente está relajada, per-

mitiéndonos estar muy atentos para controlar nuestras reacciones impulsivas y dejar de ser víctimas del ego. En este estado de consciencia, 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 permiten interactuar con los demás como si fueran parte de nosotros mismos. Son esos días maravillosos, en los que aceptamos sin reservas lo que sucede, sonriendo y cantando sin otro motivo que el de estar vivos.

Por ejemplo, el 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 eneatisos a los que se descentra y centra, respectivamente, tal como muestran las flechas del símbolo del Eneagrama.

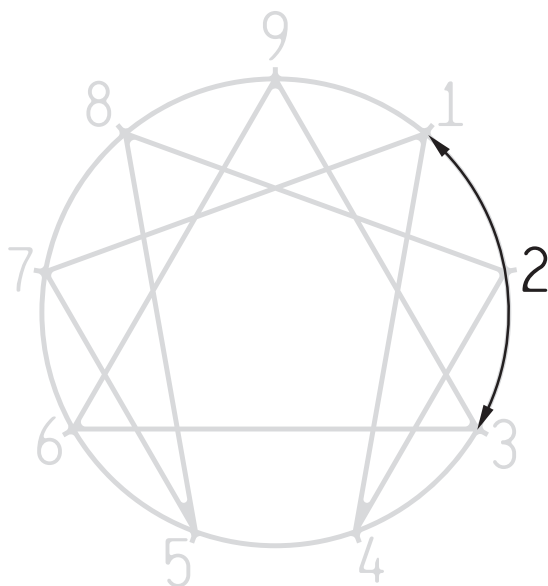


Más allá de descubrir cuál es nuestro eneatispo principal y corroborar que efectivamente nos descentramos y centramos a los tipos de personalidad correspondientes, desde la perspectiva del Eneagrama nuestra forma de ser también puede estar muy condicionada por los tipos de personalidad situados a la derecha y la izquierda de nuestro eneatispo 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 eneatispo principal, tanto desde el ego como desde el ser. 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 eneatispo 2 puede adoptar comportamientos del 1 y del 3.

Además, cabe señalar que existen muchos niveles de desarrollo para cada eneatispo, los cuales describen nuestro nivel de identificación o desidentificación con el ego, así como nuestro grado de conexión o desconexión con nuestro verdadero ser. Por ejemplo, no tiene nada que ver un eneatispo 6 centrado que descentrado. 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 consciencia, 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 consciencia, más egocéntrica será nuestra manera 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 los 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 CONSCIENCIA

Vivimos en una sociedad tan inconsciente que hasta hace poco la Real Academia Española (RAE) consideraba que las palabras «conciencia» y «consciencia» eran sinónimos. Sin embargo, tie-

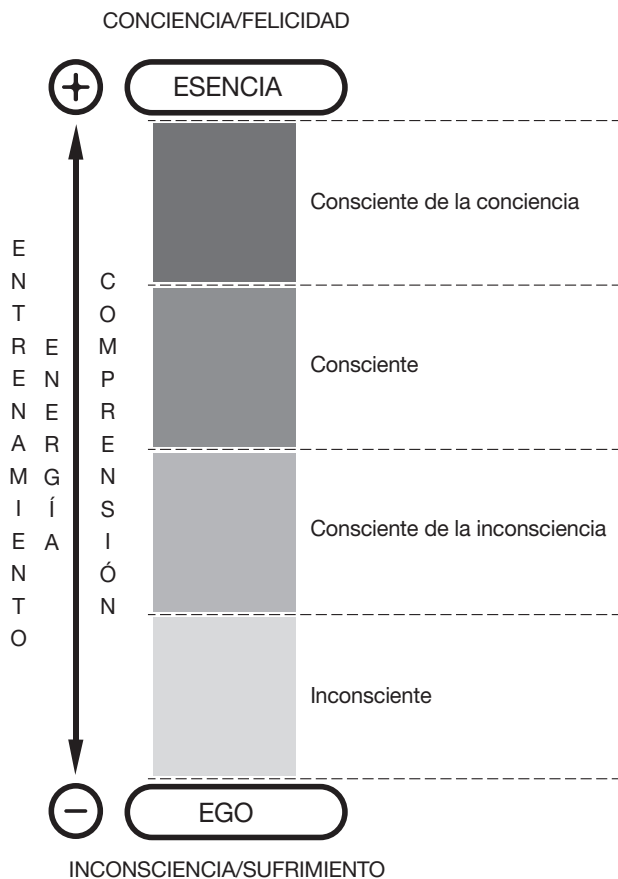
nen significados bastante diferentes. Por un lado, «conciencia» es esa vocecita interior que cuando vivimos identificados con el ego nos dice lo que está bien y lo que está mal. Y cuando vivimos conectados con nuestra verdadera esencia nos inspira a dar lo mejor de nosotros mismos en cada momento y frente a cada situación, sin caer en juicios morales y subjetivos de ningún tipo. Por otro lado, «consciencia» tiene que ver con darse cuenta, estar presente, observarse a uno mismo y, en definitiva, vivir aquí y ahora. El quid de la cuestión es que no podemos regirnos por nuestra conciencia si no vivimos de forma consciente.

En este sentido, cabe señalar que existen diferentes estadios evolutivos en función de nuestro nivel de consciencia. El primero se llama «Inconsciente». En él vivimos de forma egocéntrica, victimista y reactiva, culpando siempre a algo o alguien externo a nosotros. Ridiculizamos y nos oponemos violentamente al autoconocimiento porque tenemos mucho miedo al cambio. El segundo se conoce como «Consciente de la inconsciencia». Es decir, nos damos cuenta de que tenemos un lado oscuro y de que hay algo en nuestro interior que podríamos revisar, en vez de malgastar toda nuestra energía en cambiar a los demás y el mundo en el que vivimos. Es entonces cuando, movidos por una saturación de sufrimiento, nos adentramos en una crisis existencial que nos conduce a la humildad de estar abiertos a conocernos mejor y de cuestionar nuestro estilo de vida. Pero debido a nuestra falta de comprensión y de entrenamiento seguimos en conflicto con nosotros mismos y con la realidad. En esta etapa solemos decir: «¡Qué felices los ignorantes!».

El tercer nivel se denomina «Consciente». Aquí ya nos conocemos mejor y nuestro ego está más o menos integrado, con lo que somos altruistas, responsables y proactivos, sabiendo cómo cultivar un bienestar duradero. Se activan capacidades más elevadas que nos permiten afrontar la adversidad como

una oportunidad de aprendizaje. Descubrimos quiénes verdaderamente somos —más allá del personaje— y se revela nuestro propósito de vida. Finalmente, la cuarta etapa se llama «Consciente de la conciencia». Totalmente desidentificados del ego, nos fundimos con la realidad, comprendiendo que el observador y lo observado son lo mismo. El silencio y la meditación se convierten en compañeros de viaje para preservar la profunda sensación de conexión, unidad y totalidad que se siente en el interior. Paradójicamente, se trata de una experiencia mística donde no hay lugar para el experimentador. Suele ser un estado temporal, que deja una huella imborrable en la memoria del corazón.

Estos cuatro estados de conciencia no son lineales, sino que se transitan en espiral. A veces damos tres pasos hacia delante y dos para atrás. Eso sí, la sabiduría que se adquiere por el camino jamás se pierde; se acumula en nuestra conciencia, a la cual accedemos cuando vivimos de forma consciente. De ahí que se suela utilizar la metáfora del «despertar» para aquellos que se han dado cuenta de la importancia de mirar hacia dentro, respetando los procesos de quienes siguen «dormidos» —en lucha y conflicto consigo mismos— por estar constantemente perdidos mirando hacia fuera.



Inconsciente:

- No sabemos lo que es el ego y, por consiguiente, no nos damos cuenta de que vivimos de forma egocéntrica, plenamente identificados con este falso concepto de identidad.
- Vivimos dormidos, con el piloto automático puesto, reaccionando impulsivamente cada vez que la realidad no se adecua a nuestros deseos y necesidades egocéntricas.
- Al no tener control sobre nosotros mismos, no somos responsables ni dueños de nuestros actos; somos marionetas del ego, quien nos mantiene tiranizados a un encarcamiento psicológico.
- 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, quejándonos y 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, nos damos cuenta de que somos muy egocéntricos y empezamos a entender lo que significa vivir identificados con este falso concepto de identidad.
- Seguimos reaccionando impulsivamente, pero tomamos consciencia de que cambiar esta actitud tan nociva sólo depende de nosotros mismos.

- Empezamos a tener control sobre nosotros mismos y somos en parte responsables de nuestros actos.
- Seguimos siendo esclavos de nuestra mente, pero en ocasiones conseguimos crear cierto espacio para no identificarnos con nuestros pensamientos.
- Pensamos en el pasado y en el futuro, pero intentamos centrarnos en el momento presente.
- Sufrimos, pero 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 queramos dar.

Consciente:

- Dejamos de estar identificados con el ego; sabemos cómo gestionarlo para que deje de limitarnos, manipularnos y boicotearnos.
- 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 al 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 nuestro ser, 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.
- La mente se disuelve, dejando de interpretar la realidad de forma dual para empezar a verla tal y como es: absolutamente neutra.
- Somos la vida, con lo que ya no necesitamos comprenderla ni dotarla de sentido.

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 creen que es una decisión racional, pensando que el eneatis es algo que puede escogerse, como si se tratara de elegir entre diferentes productos de un supermercado espiritual. 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 el ego o, por el contrario, más en contacto con nuestro verdadero ser. Curiosamente, nuestro ego va a seguir tratando de autoboticarnos, 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 evolutivo, con el que medir más objetivamente en qué punto te encuentras en el camino del autoconocimiento.

Afirmar que nos identificamos con el eneatis 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 el ser. 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. Lo cierto es que el autoengaño es el único obstáculo que podemos encontrarnos a lo largo de este apasionante viaje de autoconocimiento.

El Eneagrama no es una varita mágica que pone fin a todos nuestros males, pero sí un útil instrumento para empezar a ser cada vez más conscientes de cuáles son los mecanismos psíquicos que nos mantienen esclavizados. 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.

V

La tríada del instinto (centro visceral)

El Eneagrama divide los nueve eneatispos en tres tríadas (sentimiento, pensamiento e instinto), las cuales representan los tres centros vitales que todos albergamos en nuestro interior: emocional, intelectual y visceral. Cada una de estas tríadas representa las diferentes limitaciones que tiene el ego a la hora de relacionarse con las personas y situaciones que forman parte de nuestra vida. En el caso de que nuestro eneatispo esté en la tríada del sentimiento, por ejemplo, no quiere decir que seamos más emocionales que los demás, del mismo modo que si está en la del pensamiento no tenemos por qué ser más mentales o racionales. Por el contrario, nos muestra qué componente de nuestra psique está más tiranizado por el ego, lo que en última instancia nos impide funcionar más libre y eficientemente.

Por otro lado, la tríada a la que pertenecemos también indica el lugar de nuestro cuerpo (corazón, cabeza o vientre) desde donde surge la primera reacción automática del ego, así como el centro vital dominante en el que se concentran nuestros problemas emocionales y conflictos existenciales. En otras palabras, nos indica aquellos aspectos oscuros que más hemos de conocer, comprender, aceptar y trascender para reconectar nuevamente con nuestra verdadera esencia.

Pongamos por caso que estamos en un vagón de metro y, de pronto, sin previo aviso, entra un individuo que empieza a pe-

dir dinero al tiempo que sostiene una botella de alcohol y va dando pasos en falso, como si estuviera a punto de caerse al suelo. ¿Cuál sería nuestra primera reacción? Si fuéramos de la tríada del sentimiento (eneatipos 2, 3 y 4), nos tocaría el corazón y sentiríamos pena, vergüenza, tristeza o lástima por la situación. Si fuéramos de la tríada del pensamiento (eneatipos 5, 6 y 7), reflexionaríamos en nuestra mente sobre las distintas posibilidades y actitudes que podríamos asumir, sintiendo cierto temor por lo que podría llegar a pasar. Y en el caso de que fuéramos de la tríada del instinto (eneatipos 8, 9 y 1), nos sentiríamos agredidos por la presencia de dicho individuo, asumiendo la responsabilidad de hacer algo al respecto para protegernos y proteger al resto de los pasajeros...

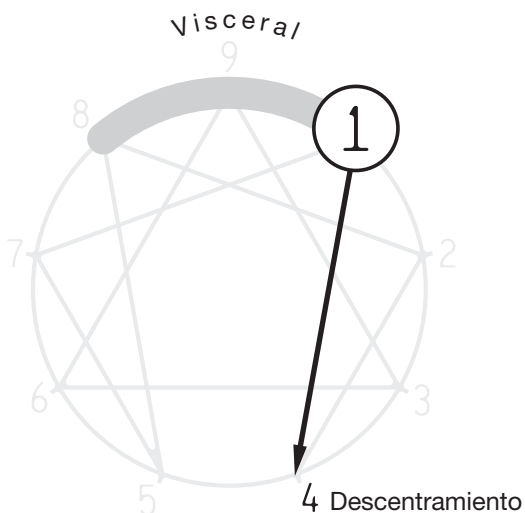
Más concretamente, las personas que forman parte de la tríada del instinto (eneatipos 8, 9 y 1) están muy interesados en no tener que dar explicaciones a nadie a la hora de seguir su propio camino en la vida. Al desconectarse de su verdadera esencia, van creando una personalidad desafiante, indolente y reformadora, que busca autonomía e independencia dentro de su entorno social. Su principal conflicto es la falta de serenidad. Al relacionarse con los demás, quieren tener el control, pasar desapercibidos o ser perfectos. Y entre otras emociones, suelen experimentar grandes dosis de agresividad e ira.*

* Del mismo modo que hago en mis cursos, comienzo con la tríada del instinto (8, 9 y 1) empezando por el eneatispo 1, siguiendo con el eneatispo 9 y el eneatispo 8. A partir de ahí, continúo con la tríada del sentimiento (2, 3 y 4) y finalizo con la tríada del pensamiento (5, 6 y 7).

Eneatipo 1

Identificado con el ego
EL QUE QUIERE SER PERFECTO

IRACUNDO, CRÍTICO, QUEJICA,
EXIGENTE, DOGMÁTICO Y PREPOTENTE



Breve descripción: Su trauma es que se siente imperfecto. Para compensar esta sensación de insuficiencia, crea inconscientemente un ideal de cómo debería ser. En el proceso se vuelve muy autoexigente y crítico consigo mismo. Y dado que nunca alcanza la perfección deseada, tiende a enfadarse y frustrarse con facilidad. Entre otros defectos, suele estar convencido de que su forma de ver las cosas es la única verdadera. Debido a su prepotencia y rigidez, cree que siempre tiene la razón y trata de

imponer su punto de vista sobre quienes piensan o actúan de forma diferente.

Herida de nacimiento: Sensación de insuficiencia e imperfección.

Principales patrones de conducta inconscientes del ego:

- Exige perfección de sí mismo y de las personas o situaciones que lo rodean; le cuesta muchísimo relajarse.
- Considera que sabe en todo momento la mejor forma de resolver una situación; educa, instruye y corrige duramente a los demás sin que éstos se lo pidan.
- Cree tener siempre la razón y juzga y critica aquello que considera imperfecto, pues su forma de pensar es *la* forma de pensar.
- Se esfuerza más que nadie para hacer realidad sus elevados ideales.
- Siente rabia, resentimiento y frustración por no alcanzar la perfección deseada.
- Le interesa la ética y la moral y con mucha frecuencia tiende a evaluar los hechos o las personas en términos de «bien» o «mal».
- Difícilmente se siente satisfecho; dentro de su cabeza hay un severo juez o crítico interno que lo corrige y le insta a hacerlo siempre mejor.
- Es muy susceptible a los juicios y críticas ajenas; se enfada con facilidad, aunque procura que no se le note.
- Defiende sus posturas de forma vehemente, rígida, intolerante y dogmática; se cree en posesión de la verdad absoluta.
- Cree tener una misión en la vida y trabaja de forma exageradamente organizada y disciplinada.
- Le enervan las cosas mal hechas, la mediocridad y la falta de voluntad para querer mejorar.

- Es tan sincero y transparente que en ocasiones peca de falta de prudencia; le suelen decir que tendría que pensar más antes de actuar y que pierde la razón por su forma de expresarse.

Recuerdos de la infancia: Asocia a su infancia un sentimiento de no haber sido considerado lo suficientemente bueno por sus padres, quienes solían esperar mucho de él. E incluso recuerda haber aprendido que, para liberarse de dicha exigencia, debía alcanzar la perfección en algún sentido. Así, poco a poco interiorizó que no estaba bien cometer errores.

Miedo y deseo inconscientes: Su miedo más profundo es ser considerado malo, mediocre, defectuoso, corrupto, imperfecto, así como ser rechazado. Por eso se esfuerza tanto en todo lo que hace y es tan susceptible a las críticas o juicios relacionados con su comportamiento en particular o sus actividades en general. Su deseo más inconsciente, por otro lado, es ser considerado bueno, virtuoso, equilibrado, íntegro, perfecto, así como ser aceptado, cosa que lo lleva a convertirse en una persona excesivamente exigente, perfeccionista y autocrítica.

Ana recuerda que entre semana solía dedicar todo su tiempo libre a llevar a cabo actividades orientadas a ser una persona «más completa y mejor en todos los sentidos». Después de salir de trabajar, se entrenaba en el gimnasio durante una hora cada mediodía y leía otra hora cada noche, por mucho que a veces no le apeteciera. Y no sólo eso: anotaba sus avances y logros físicos en una libreta, así como los libros cuya lectura concluía.

Vocecita egoica: Le suele recordar que tiene que comportarse de una determinada manera y que las cosas deben hacerse de forma perfecta.

Visión subjetiva y distorsionada del mundo: El mundo es un lugar imperfecto; por tanto, trabaja continuamente para mejorarlo.

Dani creyó durante muchos años que iba a cambiar el mundo en el que vivía; durante varios veranos se fue de voluntario a países en vías de desarrollo para tratar de mejorar las condiciones de vida de las personas más desfavorecidas.

Principal defecto: La ira, que se desencadena automáticamente al ver frustradas sus expectativas de perfección.

Javier explica que, cuando recibía alguna crítica inesperada, su estómago empezaba a arder como si fuera una «bola de fuego». Eso sí, apretaba los dientes y en la medida de lo posible trataba que nadie se diera cuenta.

Otras emociones dominantes: Frustración y prepotencia.

María solía enfadarse siempre que uno de sus colaboradores cometía alguna imperfección que anulaba sus esfuerzos por lograr un trabajo «impecable».

Cómo quiere ser visto por los demás: Como una persona perfecta, que nunca comete errores y que siempre tiene la razón.

De qué huye: De situaciones o personas que suelen provocarle enfado, rabia e ira.

Estilo de comunicación: Suele instruir, enseñar, corregir, valorar, sermonear, juzgar, criticar... Y lo hace de manera pasional, sincera, abierta, precisa y vehemente. Utiliza términos como «deber» o «tener que», «bueno», «malo» y «perfecto». Puede parecer impaciente y tenso.

Principal preocupación: Verificar qué es lo que está bien y qué es lo que está mal.

Señal de peligro: Creer que tiene la obligación personal de arreglarlo todo.

Sofía reconoce que, cuando veía que alguno de sus amigos iba «mal encaminado», inmediatamente intervenía, tratando de reformarlo para que cambiara el rumbo de su vida y fuera «una persona mejor».

Cómo manipula a los demás: Corrige constantemente a los demás, insistiendo en que compartan sus criterios, ideales y puntos de vista.

Francisco cuenta que solía creer que poseía la «verdad absoluta» en ciertas cuestiones relacionadas con la forma de ser y de vivir en el mundo. Al relacionarse con otros, daba por hecho que él siempre llevaba la razón; de este modo, a menudo terminaba criticando y burlándose despectivamente de ideas opuestas a las suyas. Era «muy inflexible» con cualquier punto de vista contrario al suyo.

Algo que no suele tener en cuenta: Por mucho que se esfuerce en conseguir que su comportamiento sea impecable, tal vez a los demás no les interese su orientación para alcanzar la perfección.

Actitud paradójica e insana: Después de vivir un período de estrés y temiendo que se cumpla su miedo básico (ser considerado malo, mediocre, defectuoso, corrupto, imperfecto, así como ser rechazado), suele destacar la maldad, la mediocridad, la corrupción, la imperfección o los defectos de las demás personas.

Paula recuerda que, cuando en alguna ocasión se había sentido criticada y juzgada por otros, podía pasarse horas despotricando sobre esas mismas personas, a las que consideraba, por encima de todo, «seres inferiores y mediocres».

Trastorno de personalidad: Obsesivo-compulsivo.

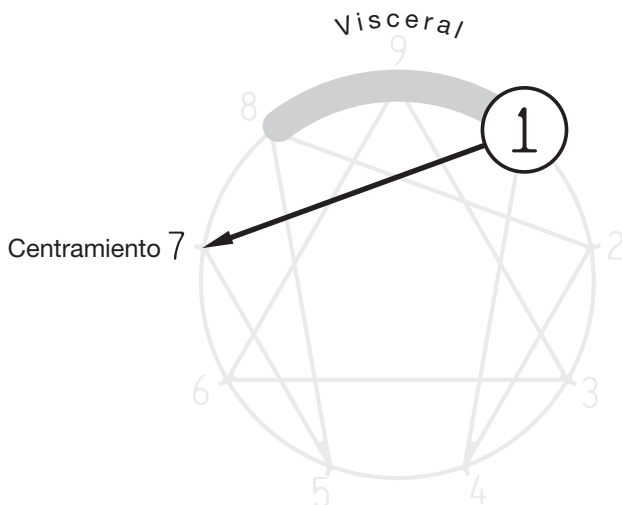
Descentramiento: Finalmente, después de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatiipo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatiipo 4, como el dramatismo, el egocentrismo, la envidia o la melancolía. (Para más información, ir a la página 123.)

Punto de inflexión: Darse cuenta de que en su interior oye a un juez que lo critica continuamente por todo lo que hace mal o podría hacer mejor. Y tomar consciencia de las consecuencias que le está reportando seguir los dictados de esa voz, tanto consigo mismo como con los demás. Si llega a la conclusión de que su verdadero ser no es ese juez interno tan exigente, crítico y moralista, estará dando sus primeros pasos para encontrar su serenidad interior.

Eneatipo 1

Conectado con el ser
SERENIDAD

ÍNTEGRO, VISIONARIO, ELOCUENTE,
INSPIRADOR, ORGANIZADO Y COMPASIVO



Centramiento: Para desidentificarse del ego le conviene centrarse y poner en práctica los rasgos más luminosos del eneatipo 7, como la sobriedad, la alegría, el humor o el agradecimiento. (Para más información, ir a la página 167.)

Prácticas que contribuyen a reconectar con el ser:

- Aprender a distinguir al juez interno que le critica constantemente de su yo verdadero. Cuando empiece a resal-

tar sus fallos o errores, ha de ignorarlo o reírse de sus comentarios sin hacerle ningún caso. Aunque puede ser que lleve mucho tiempo creyéndosela, no es esa voz. ¿No es casual que suela atormentarle en épocas en las que está demasiado centrado en su afán por ser perfecto? Debe tener presente que del mismo modo que todo el mundo lo hace lo mejor que sabe, también él lo está haciendo lo mejor que puede.

- Ser consciente de su tendencia a exigirse más allá de sus propios límites. Debe preguntarse de vez en cuando si realmente es necesario dedicar tanto tiempo y energía a las actividades que pretende que sean perfectas. Tiene que aprender a estar satisfecho con lo que consigue y concederse más tiempo para descansar y divertirse: la verdadera inspiración procede de la alegría y no de trabajar en exceso. Para lograrlo, en vez de aspirar a que cualquier cosa que haga sea «perfecta», ha de trabajar para que sea «digna», un concepto que sí está a su alcance. Además, ha de pensar que, debido a su naturaleza, haga lo que haga siempre le dará una impronta de calidad; por ello, puede dar por sentado que el resultado final será mucho más que suficiente. Y si no, que pregunte a los demás a ver qué opinan.
- Dejar de creer que todo el peso recae sobre sus hombros. Ha de reconocer sus límites y pedir ayuda cuando la necesite. Atreverse a delegar, a que otro asuma la responsabilidad. Para conseguirlo, debe aceptar que cada persona tiene formas de hacer únicas y diferentes, de las que se puede aprender mucho si consigue ver lo positivo que le ofrece cada una de ellas.
- Cuando hable con otras personas, debe pensar que no es lo que dice, con lo que, si no están de acuerdo, no hay por qué molestarse. Tiene que crear espacio entre lo que dice, lo que hace y lo que piensa con lo que es. Ese espacio es el que le va a permitir ser más flexible y tolerante.

- Observar su tendencia a hablar *a* los demás en vez de hablar *con* ellos. Salvo que se lo pidan expresamente, no tiene que regalarles lecciones de ningún tipo, sino tratar de escuchar más y mejor. Puede aprender de otras personas mucho más de lo que imagina. La prepotencia no tiene nada que ver con estar seguro de uno mismo. De hecho, responde a una carencia interior, relacionada con una falta de autoestima.
- No juzgar ni criticar. Si lo piensa detenidamente, lo que en realidad desea no es aportar su opinión emocional subjetiva, sino discernir objetivamente la realidad. Para que el contenido de su mensaje no se vea distorsionado por sus formas, ha de intentar ser más consciente de sí mismo cuando converse con otras personas. No tiene que dejarse llevar por sus opiniones pasionales e impulsivas, sino reflexionar más antes de hablar. Si cae en la cuenta de que su aportación contiene los conceptos «bien» o «mal», mejor será que respete el silencio. En la vida nada es bueno o malo: todo es mucho más complejo. Debe intentar encontrar argumentos que no contengan juicios de valor y seguro que da con lo que en realidad quiere comunicar. El concepto «gris» es el que le centra. Si cae en el «blanco o negro», estará siendo víctima de su ego. Además, no siempre es necesario que diga lo que piensa. A veces callar a tiempo es la mejor respuesta que puede dar, sobre todo cuando nadie le ha preguntado su opinión.
- No tener miedo a reconocer y expresar su rabia. Todo lo que reprime se almacena en el inconsciente y tarde o temprano termina estallando. Canalizarla constructivamente le ayudará a aliviar sus tensiones musculares. En ese sentido, aprender a relajarse es un buen comienzo. Puede empezar por ir a un parque y sentarse en un banco sin hacer nada. Tan sólo respirar profundamente y observar sin etiquetar ni juzgar. Disfrutar de la inactividad de una forma

consciente. Eso le dará energía y fuerza para no sucumbir a reacciones que perjudican tanto su salud como el enfado, la ira y el resentimiento.

Gran aprendizaje vital: Aceptarse a sí mismo tal como es, aceptar a los demás tal como son y aceptar la realidad tal como es, convirtiéndose así en el cambio que quiere ver en el mundo.

Desafío psicológico: «¿Cómo puedo mejorar y ser perfecto si me acepto tal como soy?».

Cambio de percepción de la realidad: Comprender que no tiene que obsesionarse por reformarse a sí mismo, a los demás, así como a la realidad externa. Al ser cada vez más consciente, interioriza que el afán de perfección tan sólo le acarrea frustración, resentimiento y enfado. Liberado de su ego, abandona su miedo básico (ser considerado malo, mediocre, defectuoso, corrupto, imperfecto, así como ser rechazado) y empieza a no reaccionar impulsivamente al escuchar puntos de vista u opiniones diferentes a los suyos.

Cualidad esencial: Al recuperar el contacto con el ser, reconecta con su cualidad esencial: la serenidad, por medio de la que se acepta a sí mismo tal como es y, por ende, a los demás y al mundo tal como son. Al empezar a fluir de manera natural y espontánea, se siente alegre y tranquilo al ser simplemente lo que es, sin intentar alcanzar la perfección en ningún aspecto. Comprende que todo lo que existe tiene su propio ritmo de desarrollo y que no suele aportar nada positivo acelerarlo ni forzarlo. Así, aprende a relajarse y se siente mucho más cómodo con cualquier situación que se le presente. Deja de ser dogmático y se vuelve más tolerante; de este modo, empieza a ser capaz de apreciar los puntos de vista de los demás, por muy distintos que sean. Ya no juzga ni critica, sino que aprovecha su capacidad

de discernir para describir con más objetividad la realidad en la que se desenvuelve, sin incorporar impresiones emocionales y subjetivas de ningún tipo. Ya no tiene prisa por nada y descubre que posee más paciencia de la que pudiera soñar. Al abandonar conscientemente sus estrategias egocéntricas, se cumple su deseo básico: se convierte en una persona íntegra, organizada y virtuosa, que se acepta y se ama a sí misma, a los demás y al mundo en el que vive tal y como es. Al ser plenamente consciente de todo ello, recupera la paz interior que había perdido mientras trataba egocéntricamente de cambiar las cosas.

Profesiones y sectores arquetípicos: Conferenciantes, tertulianos, comentaristas, periodistas, críticos, jueces, mentores, *influencers*, reformadores sociales, activistas políticos, consejeros empresariales y gurús espirituales, así como la creación de sistemas y estructuras, el protocolo, la comunicación, la oratoria, la formación y la inspiración.