

El eneagrama de la personalidad es un manual de instrucciones mediante el que podemos comprender las motivaciones que hay detrás de nuestras conductas.

POR *Borja Vilaseca*

¿Por qué somos como somos?

Hay tantos caminos para conocerse como seres humanos hay en este mundo. Existen algunas herramientas psicológicas que contribuyen a facilitar, profundizar y acelerar este proceso de autoconocimiento. El eneagrama es una de ellas. Es como un *mapa* de nuestro territorio emocional que podemos utilizar a modo de orientación y referencia para conocer nuestras limitaciones y potencialidades.

Desarrollado por Óscar Ichazo y Claudio

Naranjo, el eneagrama es una herramienta tan útil y práctica que está siendo utilizada por psicólogos, psiquiatras y *coachs* a fin de darle un enfoque más objetivo y resolutivo a sus terapias. También está siendo usado por cada vez más empresas para desarrollar el autoliderazgo y la inteligencia emocional de las personas que trabajan para ellas. Incluso es empleado por muchos guionistas y escritores para crear personajes más profundos y verosímiles.

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. Y este vendría a ser como una lente a partir de la que filtramos la realidad objetiva de forma subjetiva. 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 cualidades; qué deseamos y de qué tenemos miedo; e incluso cuál es la piedra emocional con la que tropezamos una y otra vez a lo largo de nuestra vida.

LOS NUEVE ENEATIPOS

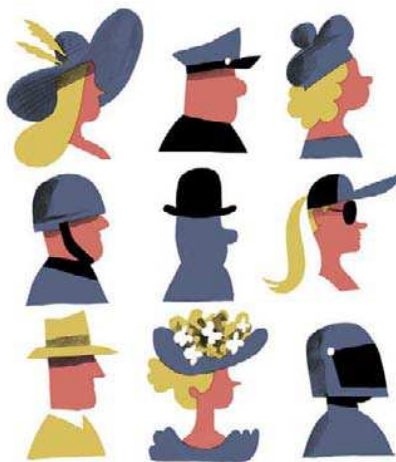
"Soy la herida y el puñal" CHARLES BAUDELAIRE

Con la intención de despertar el interés y la curiosidad de los lectores, a continuación describimos con una breve pincelada los nueve eneatis, poniendo especial énfasis en la herida emocional sobre la que hemos construido nuestra personalidad:

Eneatipo 1: el que quiere ser perfecto. 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. Su aprendizaje pasa por transformar la ira en serenidad, aceptándose tal como es.

Eneatipo 2: el que necesita amor. Su carencia es que no se quiere a sí mismo. Piensa que amarse es un acto egoísta. Y que lo importante es ser buena persona, priorizando siempre las necesidades de los demás. Cree que cuanto más ayude a la gente, más le querrán. Y que cuanto más le quieran, más feliz será. Pero en el proceso se olvida de sí mismo y de sus necesidades, se vuelve dependiente e incapaz de estar en soledad. Debido a su soberbia, considera que sabe mejor que los demás lo que necesitan y suele dar consejos, echando luego en cara lo que ha hecho por la gente. Su aprendizaje pasa por transformar su orgullo en humildad, atendiendo primero sus propias necesidades emocionales.

Este esqueleto psicológico determina qué nos mueve a ser como somos



Eneatipo 3: el que necesita valoración. Su herida es que no se valora a sí mismo. Piensa que si no destaca o sobresale en algún ámbito, nadie lo tendrá en cuenta. Y que su valía como ser humano depende de sus triunfos profesionales y del estatus social alcanzado. Tiende a obsesionarse con la imagen, el éxito y el reconocimiento. De tanto esconderse detrás de una máscara acaba por olvidarse de quién verdaderamente es. Y en el proceso se vuelve muy presumido, ambicioso y competitivo, actuando como un camaleón para impresionar a sus interlocutores. Su aprendizaje pasa por transformar su vanidad en autenticidad, valorándose por lo que es en vez de por lo que hace, tiene o consigue.

Eneatipo 4: el que necesita atención. Su trauma es que no se ve a sí mismo. Necesita que lo descubran los demás. Y para compensar su complejo de inferioridad, fuerza convertirse en una persona única, especial y diferente. Al compararse con la gente, suele considerar que le falta “algo” para poder ser feliz, sumiéndose en la envidia, la tristeza y la melancolía. Su egocentrismo le lleva a hablar demasiado acerca de las emociones y sentimientos que habitan en su interior. Sin embargo, suele sentirse incomprendido y padece frecuentes altibajos emocionales. Su aprendizaje pasa por aprender a interesarse más por los demás que por sí mismo.

Eneatipo 5: teme expresar sentimientos. Su mayor miedo es ser incapaz de relacionarse emocionalmente con los demás. Todo lo que tenga que ver con los sentimientos, así como con el contacto físico, le incomoda y abrume. Suele ser distante, frío, reservado y un poco ermitaño. Y tiende a encerrarse en su soledad, regodeándose en su mundo racional, teórico e intelectual. Acumula información y conocimiento sin sentirse jamás preparado para pasar a la acción. Le aterra enfrentarse a la realidad, especialmente cuando surgen compromisos emocionales con otras personas. Su aprendizaje pasa por conectar más con su corazón, encontrando el equilibrio entre lo que piensa y lo que siente.

Eneatipo 6: el que teme tomar decisiones. Su herida es que no confía en sí mismo. A menudo le invade el miedo y la ansiedad por potenciales problemas futuros. Vive en un permanente estado de alerta para no ser cogido desprevenido. Al sentirse tan inseguro por dentro, tiende a preocuparse obsesivamente con tomar aquellas decisiones que le garanticen la

seguridad y la certeza de que todo irá bien. Y para aplacar sus dudas, suele preguntar a otras personas qué hacer con su vida. Su aprendizaje pasa por transformar su cobardía en coraje, cultivando la confianza en sí mismo para asumir las consecuencias de sus propias decisiones.

Eneatipo 7: el que teme sufrir. Su problema es que no soporta contactar con el vacío y el dolor que habitan en las profundidades de su ser. Tiende a desarrollar una personalidad divertida, alegre y positiva, utilizando el sentido del humor como mecanismo de defensa. Suele ser hiperactivo y hedonista, obsesionándose con la búsqueda de placer en el corto plazo como antídoto para sepultar su aburrimiento e insatisfacción crónicos. Vive en el futuro, es muy disperso y le cuesta mucho estar presente y concentrarse. Su aprendizaje pasa por cultivar el silencio y el arte de no hacer nada, conectando con la felicidad y el bienestar que residen en su interior en vez de perderse en el laberinto de la evasión.

Eneatipo 8: el que quiere tener el control. Su mayor miedo es que los demás le hagan daño. Suele protegerse tras una coraza y vivir a la defensiva, reaccionando agresivamente cuando se siente amenazado. Tiende a intimidar por medio de su mirada y su fuerte personalidad. Le gusta estar al mando de las situaciones para no someterse a la voluntad de los demás. No soporta que nadie le diga lo que tiene que hacer y la injusticia le saca de sus casillas. Al sentir que debe proteger su vulnerabilidad, considera que “la mejor defensa es un buen ataque”. Su aprendizaje pasa por soltar el control y aceptar su vulnerabilidad, comprendiendo que nadie puede herirle emocionalmente si no da previamente su consentimiento.

Eneatipo 9: el que quiere evitar el conflicto. Su trauma es que no sabe lidiar con el enfado de quienes le rodean. Tiende a infravalorarse, suele pasar inadvertido y evita tomar partido para no molestar a nadie. Le cuesta mucho decir “no” a los demás por temor a que alguien se enoje. Para no decir nada inconveniente, escucha más que habla. Cree que su opinión no importa y tiende a amoldarse al pensamiento general. Se resigna fácilmente y tiende a procrastinar, dejando todo para el último momento. Puede pasarse horas tirado en el sofá, regodeándose en su apatía, dejadez y pasividad. Su aprendizaje pasa por transformar su pereza en proactividad, haciéndose valer y aportando valor al mundo ●

ADENTRARSE EN EL AUTOCONOCIMIENTO

LIBROS
‘La sabiduría del eneagrama’
Don Richard Riso y Russ Hudson
(Urano)

Un libro que recoge muchos años de investigación y de entrevistas a miles de personas, dando como resultado una guía sencilla y completa para todos aquellos que quieran profundizar en esta herramienta de autoconocimiento.