

PRÓLOGO

Seres de luz

A TODOS NOS MUEVE un profundo desasosiego interior, que tal vez experimentamos como una sensación de que nos falta algo, aunque es difícil definir qué es exactamente. Tenemos todo tipo de ideas sobre lo que creemos que necesitamos o deseamos: una relación mejor, un trabajo mejor, un físico mejor, un coche mejor, etcétera. Creemos que si adquirimos esa relación perfecta o ese trabajo perfecto o ese «juguete» nuevo desaparecerá el desasosiego y nos sentiremos satisfechos y completos. Pero la experiencia nos enseña que el coche nuevo sólo nos hace sentir mejor durante un tiempo. La nueva relación puede ser maravillosa, pero jamás nos llenará totalmente del modo que creíamos que lo haría. ¿Qué es, pues, lo que buscamos en realidad?

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

Así pues, ¿dónde buscar respuestas?

Muchos de los libros actuales sobre transformación personal hablan conmovedoramente sobre el tipo de persona que todos desearíamos ser. Reconocen la importancia fundamental de la comprensión, la compasión, la comunidad, la comunicación y la creatividad; pero por hermosas y atractivas que sean estas cualidades, nos resulta extraordinariamente difícil mantenerlas o ponerlas en práctica en nuestra vida cotidiana. Nuestros corazones ansían que volemós muy alto y, sin embargo, casi siempre caemos, para estrellarnos con dolor contra las rocas del miedo, los hábitos contraproducentes y la ignorancia. Con demasiada frecuencia las buenas intenciones y los nobles deseos se convierten en nuevas causas de desilusión. Entonces nos desanimamos, volvemos a nuestras distracciones conocidas y tratamos de olvidar todo el asunto.

¿Están equivocados o mal orientados la mayoría de los libros de divul-

Hay una parte de cada ser vivo que desea convertirse en sí misma, el renacuajo en rana, la crisálida en mariposa, el ser humano herido en ser humano sano. Esto es la espiritualidad.

ELLEN BASS

A mí me parece que antes de emprender el viaje en busca de la realidad, en busca de Dios, antes de actuar, antes de tener cualquier relación con otro [...] es esencial que comencemos por comprendernos a nosotros mismos.

KRISHNAMURTI

Sea cual sea tu edad, tu crianza o tu educación, aquello de que estás hecho es principalmente capacidad no empleada.

GEORGE LEONARD

gación de psicología? ¿Somos los seres humanos incapaces de vivir vidas más completas y gratificantes? A lo largo de la historia, los grandes maestros espirituales y morales han insistido siempre en que tenemos la capacidad para lograr la grandeza, que somos, de hecho, criaturas divinas en un sentido bastante real. ¿Entonces por qué nos cuesta tanto reconocer este estado y vivir de acuerdo a él?

Nuestra opinión es que la mayoría de los libros de autoayuda no están por fuerza equivocados, sino que sencillamente *son incompletos*. Por ejemplo, en el caso de un tema tan elemental como el del peso podría haber muchos motivos para que una persona tuviera problemas de obesidad o con la comida: sensibilidad al azúcar, excesiva cantidad de grasa en la dieta, necesidad de comer para reprimir la ansiedad, o cualquier otro problema emocional o afectivo. Sin identificar los problemas esenciales concretos que causan la obesidad no hay solución posible, por grandes que sean los esfuerzos.

Por lo general, las recomendaciones de los libros de autoayuda se basan en métodos que han dado buenos resultados al autor o la autora personalmente, y reflejan su configuración psíquica y sus procesos personales. Si ocurre que un lector tiene una configuración similar, el método tal vez le resulte eficaz. Pero si es poca la similitud, los consejos pueden confundir más que ayudar al lector.

Cualquier método eficaz para crecer debe, por lo tanto, tomar en cuenta el hecho de que hay tipos diferentes de personas, *tipos diferentes de personalidad*. A lo largo de la historia se han propuesto muchos sistemas psicológicos y espirituales para tratar o explorar este conocimiento esencial: la astrología, la numerología, los cuatro temperamentos clásicos (flemático, colérico, melancólico y sanguíneo), la teoría de los tipos de personalidad de Jung (orientación hacia la extraversion o la introversión, y funciones de intuición, sensación, sentimiento y pensamiento) y muchos otros. Además, estudios recientes sobre el desarrollo del niño y de la ciencia del cerebro han indicado que las diferencias fundamentales de temperamento entre distintos tipos de personas tienen una base biológica.

Esta diversidad explica por qué un consejo bueno para una persona puede ser desastroso para otra. Decirle a algunos tipos que deben centrarse más en sus sentimientos es como arrojar agua a un hombre que se está ahogando. Decir a otros que necesitan hacerse valer más es tan tonto como poner en estricto régimen dietético a una persona anoréxica. Al comprendernos a nosotros mismos y comprender nuestras relaciones, nuestro crecimiento espiritual y muchos otros asuntos importantes, veremos que el factor esencial es el tipo, no las diferencias de sexo, ni las culturales ni las generacionales.

Creemos que el conocimiento de los tipos de personalidad es necesario en muchos ámbitos: en educación, en las ciencias, en los negocios, la literatura, la terapia y, por encima de todo, en la espiritualidad y el trabajo de transformación. Si bien nuestras inquietudes pueden ser universales, la forma de expresarlas es mucho más particular; de hecho, está en función del

«filtro» con el cual abordamos la vida. El principal filtro que empleamos para comprendernos a nosotros mismos y comprender el mundo que nos rodea, para expresarnos, para defendernos, para hacer frente al pasado y anticiparnos al futuro, para aprender, para disfrutar y para enamorarnos, es nuestro tipo de personalidad.

¿Y si existiera un sistema que nos capacitara para adquirir más conocimiento sobre nosotros mismos y los demás? ¿Y si ese sistema nos sirviera para distinguir con más claridad nuestros filtros y tomarlos debidamente en cuenta? ¿Y si este sistema nos mostrara nuestros problemas psicológicos esenciales a la vez que nuestras fuerzas y debilidades en las relaciones interpersonales? ¿Y si este sistema no dependiera de las opiniones de especialistas o gurús, ni de la fecha de nacimiento, ni del orden de nacimiento, sino de nuestros rasgos de personalidad y nuestra disposición a explorarnos con sinceridad? ¿Y si este sistema no sólo nos mostrara nuestros problemas esenciales sino también nos indicara la manera de hacerles frente o tratarlos? ¿Y si este sistema también nos dirigiera hacia las profundidades de nuestra alma?

Este sistema existe, y se llama Eneagrama.

En sentido espiritual, todo lo que uno desea, a lo que aspira y necesita está siempre presente, es asequible aquí y ahora, para aquellos que tienen ojos para ver.

SURYA DAS

SERES DE LUZ

Uno de los incidentes más importantes de mi vida me ocurrió (a mí, Don) hace varios años durante un retiro espiritual de una semana en el Estado de Nueva York. Éramos alrededor de cincuenta personas y nos alojábamos en un hotel de comienzos de siglo, propiedad de nuestro profesor. Puesto que los terrenos y el interior de la vieja casa necesitaban mantenimiento constante, era el lugar idóneo para que hiciéramos trabajos manuales penosos y una oportunidad perfecta para observar nuestras resistencias y reacciones mientras trabajábamos. Era verano y el calor era intenso, había pocas duchas, las colas para los cuartos de aseo comunes eran largas y casi no teníamos periodos de descanso. Como todos sabíamos, todas esas condiciones físicas y comunitarias entraban en el plan de nuestro profesor para sacar a la luz nuestros «rasgos» de personalidad, con el fin de que pudiéramos observarnos con más claridad en la intensidad de ese laboratorio vivo.

Una tarde se nos dio la rara oportunidad de hacer una siesta de tres cuartos de hora entre trabajo y trabajo. A mí se me había asignado la tarea de raspar la pintura de la pared exterior del viejo hotel, y muy pronto estaba cubierto de la cabeza a los pies de escamas de pintura seca. Al final de nuestra sesión de trabajo estaba tan agotado y sudoroso que no me importó la suciedad; necesitaba una siesta, y tan pronto nos dieron la señal de dejar el trabajo, fui el primero en llegar al dormitorio común y meterme en la cama. Poco después llegaron la mayoría de los otros chicos de ese dormitorio y a los cinco minutos ya estábamos todos disponiéndonos para dormir.

En ese momento llegó el compañero de habitación que faltaba, Alan. Le

El espíritu es una fuerza invisible
que se hace visible en todo lo
que vive.

MAYA ANGELOU

habían asignado el trabajo de cuidar a los hijos de los miembros del grupo, y por su forma de entrar, con un portazo, y de tirar las cosas a su alrededor era clarísimo que estaba furioso por no haber podido desocuparse antes para subir a dormir la siesta. Pero sí tuvo tiempo para hacer bastante ruido y no dejar descansar a nadie más tampoco.

Poco después de que entrara Alan metiendo bulla, me ocurrió algo pasmoso: vi que mis reacciones negativas subían por mi cuerpo como un tren que llega a una estación; y *no me subí al tren*. En un instante de simple claridad, vi a Alan con su rabia y frustración, vi su comportamiento tal como era, sin añadidos ni complejidades, y vi cómo se iba «acumulando» mi rabia para descargarla sobre él; y no reaccioné a nada de esto.

Al limitarme a observar mis reacciones de rabia y autojustificación en lugar de actuar según ellas, fue como si de pronto se hubiera descorrido un velo ante mis ojos y *me abrí*. En un instante se disolvió algo que normalmente me bloqueaba la percepción, y vi el mundo completamente vivo. De pronto Alan era encantador y los demás chicos perfectos en sus reacciones, fueran las que fueran. Miré por la ventana y con igual asombro vi que todo lo que me rodeaba brillaba desde dentro. La luz del sol en los árboles, las hojas mecidas por la brisa, el suave crujido de los paneles de vidrio en los viejos marcos de la ventana, todo era demasiado hermoso para expresarlo con palabras. Me quedé extasiado ante lo milagroso que era todo; todo, absolutamente todo, era hermoso.

Continuaba en ese estado de asombrado éxtasis cuando me reuní con el resto en la meditación de última hora de la tarde. Al profundizar en la meditación, abrí los ojos y miré a mi alrededor, y entré en lo que sólo puedo definir como una visión interior cuya impresión ha permanecido en mí durante años.

Lo que vi fue que cada una de las personas reunidas allí era un «ser de luz». Vi claramente que todos estábamos hechos de luz, que éramos como formas de luz, pero sobre esa forma había surgido una corteza; esa corteza era negra y de consistencia gomosa, como alquitrán, que oscurecía la luz interior que era el yo verdadero de cada persona. En algunas partes la capa de alquitrán era muy gruesa y densa; en otras, más delgada y transparente. Las personas que han trabajado en sí mismas durante más tiempo tienen menos alquitrán e irradian más de su luz interior. Debido a sus historias personales, otras personas están cubiertas con más alquitrán y necesitan trabajar muchísimo para quitárselo.

Alrededor de una hora después, la visión se fue desvaneciendo y desapareció. Cuando terminó la meditación teníamos más trabajo que hacer; me apresuré a ir a realizar una de las tareas más ingratas: fregar los platos en la calurosa cocina, pero dado que aún seguía palpable cierto residuo del éxtasis, esa tarea también fue un momento de dicha.

Relato esta historia no sólo por su importancia para mí personalmente, sino también porque me enseñó de manera gráfica que las cosas de las que

vamos a hablar en este libro son reales. Si nos observamos con sinceridad y sin juzgarnos, si vemos en acción los mecanismos de nuestra personalidad, *podemos despertar y nuestra vida puede ser un maravilloso despliegue de belleza y dicha.*

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

El eneagrama sólo puede servirnos si somos sinceros con nosotros mismos. Así pues, los elementos de este sistema, y este libro, servirán mejor como guía para la autoobservación y la autoexploración. Este libro lo hemos diseñado con muchos detalles prácticos para facilitar su uso, entre otros:

- ▶ Actitudes sanadoras, dones y proceso de transformación de cada tipo de personalidad.
- ▶ Cómo «observar y dejar marchar» los hábitos y las reacciones problemáticas.
- ▶ Cómo trabajar con las motivaciones de cada tipo de personalidad.
- ▶ Mensajes inconscientes recibidos en la infancia.
- ▶ Estrategias terapéuticas para cada tipo.
- ▶ «Empujones» espirituales para arrancar, llamadas a despertar y banderas rojas para cada tipo.
- ▶ Cómo cultivar la percepción en la vida cotidiana.
- ▶ Sesiones de trabajo interior y prácticas para cada tipo.
- ▶ Cómo usar el sistema para continuar el crecimiento espiritual.

Dado que es útil hacer los ejercicios que presenta este libro en una especie de diario personal, te convendría dedicar a este fin una libreta, cuaderno o archivador. Te recomendamos que uses este diario de trabajo interior para anotar las ideas y percepciones que te vengán a la mente mientras lees acerca de tu tipo de personalidad y sobre los otros ocho. A muchas personas les ocurre que esta información les evoca todo tipo de temas, recuerdos e inspiraciones creativas.

A modo de primer ejercicio te sugerimos que escribas tu biografía, no tu autobiografía; escribe sobre ti en tercera persona, usando el «él» o el «ella», no el «yo». Cuenta la historia de tu vida, comenzando por tus primeros años (o antes, lo que sabes de la historia de tu familia) hasta el momento presente, como si estuvieras hablando de otra persona. También podría ser conveniente que dedicaras una página de tu diario a cada decenio, dejando espacio para añadir ideas y observaciones al respecto a medida que las recuerdas. No te

preocupes de la «corrección» literaria; lo importante es que veas tu vida en su conjunto y totalidad, como si la contara otra persona.

¿Cuáles han sido los momentos decisivos de tu vida, tus traumas y triunfos, esos momentos en que comprendiste que, para bien o para mal, tu vida no volvería a ser la misma? ¿Cuáles han sido las personas más importantes de tu vida, las que han actuado de «testigos» de tus esfuerzos y de tu crecimiento, aquellas que te han herido y aquellas que han sido tus mentores y amigas comprensivas? Pon el máximo posible de detalles.

Vuelve a tu biografía siempre que desees añadir algo mientras lees este libro y adquieres más conocimiento sobre ti mismo. Tu historia se irá enriqueciendo y adquirirá más sentido a medida que te comprendas con más profundidad.



PRIMERA
PARTE



*El viaje
interior*



CAPÍTULO I



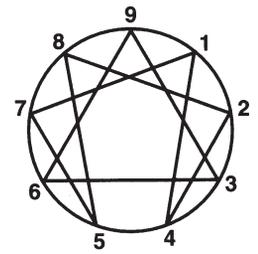
IDENTIFICACIÓN DEL TIPO DE PERSONALIDAD



EL ENEAGRAMA es una figura geométrica que representa los nueve tipos de personalidad fundamentales de la naturaleza humana y sus complejas interrelaciones. Es una descripción de la psicología moderna basada en la sabiduría espiritual de muchas tradiciones antiguas diferentes. La palabra *eneagrama*, del griego *ennea*, «nueve», y *grammos*, «figura», significa «figura de nueve puntas».

El eneagrama moderno de los tipos de personalidad es una síntesis de muchas y diferentes tradiciones espirituales y religiosas. En gran parte es una condensación de la sabiduría universal, la filosofía perenne acumulada durante miles de años por cristianos, budistas, musulmanes (especialmente los sufíes) y judíos (en la Cábala). La esencia del eneagrama es el conocimiento universal de que todos los seres humanos somos presencias espirituales encarnadas en el mundo material y que misteriosamente compartimos la misma vida y el mismo espíritu del Creador. Bajo las diferencias y apariencias superficiales, detrás de las cortinas de la ilusión, la luz de la Divinidad brilla en cada persona. Sin embargo, diversas fuerzas oscurecen la luz y cada tradición espiritual tiene mitos y doctrinas para explicar las causas de que la humanidad haya perdido su conexión con lo divino.

Uno de los grandes valores del eneagrama es que se mantiene al margen de todas las diferencias doctrinales. Ha servido a personas de prácticamente todos los principales credos religiosos para redescubrir su unidad fundamental como seres espirituales. El eneagrama tiene, por lo tanto, un inmenso valor en el mundo actual, para enseñar a blancos y negros, hombres y mujeres, católicos y protestantes, árabes y judíos, heterosexuales y homosexuales, ricos y pobres, que si buscan más allá de las diferencias superficiales que los separan encontrarán un plano totalmente nuevo de humanidad común. Con la ayuda del eneagrama, vamos a descubrir que los tipos de personalidad Seis son como todos los demás Seis, y comparten los mismos valores con los demás de



EL ENEAGRAMA

Las grandes metáforas de todas las tradiciones espirituales (gracia, liberación, renacimiento, despertar de la ilusión) testimonian que puedo trascender el condicionamiento de mi pasado para hacer algo nuevo.

No llores; no te indignes.
Comprende.

SPINOZA

su tipo. Los negros tipo Uno son más parecidos a los blancos tipo Uno de lo que se podría imaginar, etcétera. Surge entonces un nuevo grado de comunidad y de compasión que hace desaparecer la ignorancia y el miedo.

Pero el eneagrama no es una religión; no se inmiscuye en la orientación religiosa de la persona; no pretende ser un camino espiritual completo. Sin embargo, se ocupa del único elemento que es fundamental a todos los caminos espirituales: el conocimiento de uno mismo.

Sin conocernos a nosotros mismos no llegaremos muy lejos en nuestro viaje espiritual ni seremos capaces de mantener ningún tipo de progreso que hayamos hecho. Uno de los grandes peligros del trabajo de transformación es que el ego intenta pasar por alto el trabajo psicológico profundo saltando demasiado pronto a lo trascendente. Esto se debe a que el ego siempre se cree que está mucho más «avanzado» de lo que está en realidad. ¿Cuántos novicios en su primer año de noviciado se han convencido de que están casi listos para la santidad? ¿Cuántos alumnos de meditación han tenido la seguridad de que alcanzaron la iluminación en un tiempo récord?

El verdadero conocimiento de uno mismo es un guardián valiosísimo contra ese engaño. El eneagrama nos lleva lejos (y hace posible el verdadero progreso) porque comienza el trabajo a partir de donde estamos realmente. Así como revela las alturas espirituales a las que somos capaces de llegar, también arroja luz, con claridad y sin juicios, sobre los aspectos de nuestra vida que están oscuros y permanecen aún sin liberar. Si queremos vivir como seres espirituales en el mundo material, tenemos que explorar más esos aspectos.

Los tres elementos básicos necesarios para el trabajo de transformación son la *presencia* (presencia mental, percepción consciente), la *práctica de la autoobservación* (adquirida del conocimiento de uno mismo) y la *comprensión de lo que se experimenta* (interpretación correcta proporcionada por un contexto mayor como una comunidad o sistema espiritual). El *Ser* aporta el primero, *tú* aportas el segundo y el *eneagrama* aporta el tercero. Cuando se unen estos tres elementos pueden ocurrir cosas con rapidez.

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

THOMAS MERTON

PRESENTACIÓN DE LOS NUEVE TIPOS

El trabajo con el eneagrama comienza cuando uno identifica su tipo y empieza a comprender sus características dominantes.

Aunque reconoceremos en nosotros comportamientos de los nueve tipos, nuestras características más determinantes están arraigadas en uno de estos tipos. En la página 23 encontrarás un cuestionario, el TRIE Riso-Hudson (Test Rápido de Identificación en el Eneagrama), que te servirá para reducir las posibilidades y encontrar tu tipo básico, y al comienzo del capítulo para cada tipo el cuestionario ITA Riso-Hudson (Identificador de Tipo según Actitudes) te servirá para confirmar tus descubrimientos. Con la ayu-

da de estos dos cuestionarios y las descripciones y ejercicios del capítulo para cada tipo deberías poder descubrir tu tipo de personalidad con un elevado grado de certeza.

Por ahora, lee los nombres de los nueve tipos y las breves explicaciones para ver cuáles, dos o tres, te parecen más típicos de ti. Ten presente que las características enumeradas aquí sólo son unos cuantos aspectos destacables y no representan el espectro completo de cada tipo de personalidad.

Tipo Uno: El reformador. El tipo idealista de sólidos principios. Las personas tipo Uno son éticas y concienzudas, poseen un fuerte sentido del bien y el mal. Son profesores y cruzados, se esfuerzan siempre por mejorar las cosas, pero temen cometer errores. Bien organizados, ordenados y meticulosos, tratan de mantener valores elevados, pero pueden resultar críticos y perfeccionistas. Normalmente tienen problemas de rabia e impaciencia reprimidas. En *su mejor aspecto*, el Uno sano es sabio, perceptivo, realista y noble, a la vez que moralmente heroico.

Tipo Dos: El ayudador. El tipo preocupado, orientado a los demás. Los Dos son comprensivos, sinceros y bondadosos; son amistosos, generosos y abnegados, pero también pueden ser sentimentales, aduladores y obsequiosos. Desean intimar con los demás y suelen hacer cosas por ellos para sentirse necesitados. Por lo general tienen problemas para cuidar de sí mismos y reconocer sus propias necesidades. En *su mejor aspecto*, el Dos sano es generoso, altruista y siente un amor incondicional por sí mismo y por los demás.

Tipo Tres: El triunfador. El tipo adaptable y orientado al éxito. Las personas tipo Tres son seguras de sí mismas, atractivas y encantadoras. Ambiciosas, competentes y enérgicas, también pueden ser muy conscientes de su posición y estar muy motivadas por el progreso personal. Suelen preocuparse por su imagen y por lo que los demás piensan de ellas. Normalmente tienen problemas de adicción al trabajo y de competitividad. En *su mejor aspecto*, el Tres sano se acepta a sí mismo, es auténtico, es todo lo que aparenta ser, un modelo que inspira a otras personas.

Tipo Cuatro: El individualista. El tipo romántico e introspectivo. Los tipos Cuatro son conscientes de sí mismos, sensibles, reservados y callados. Son demostrativos, sinceros y personales emocionalmente, pero también pueden ser caprichosos y tímidos. Se ocultan de los demás porque se sienten vulnerables o defectuosos, pero también pueden sentirse desdenosos y ajenos a las formas normales de vivir. Normalmente tienen problemas de autocomplacencia y autocompasión. En *su mejor aspecto*, los tipos Cuatro sanos son inspirados y muy creativos, capaces de renovarse y transformar sus experiencias.

Tipo Cinco: El investigador. El tipo vehemente y cerebral. Los Cinco son despabilados, perspicaces y curiosos. Son

Si los hombres se conocieran,
Dios los sanaría y los perdonaría.

PASCAL



EL ENEAGRAMA CON LOS NOMBRES DE TIPOS SEGÚN RISO-HUDSON

capaces de concentrarse y enfocar la atención en desarrollar ideas y habilidades complejas. Independientes e innovadores, es posible que se obsesionen con sus pensamientos y elaboraciones imaginarias. Se desligan de las cosas, pero son muy nerviosos y vehementes. Por lo general tienen problemas de aislamiento, excentricidad y nihilismo. En *su mejor aspecto*, el Cinco sano es pionero visionario, suele estar en la vanguardia y es capaz de ver el mundo de un modo totalmente nuevo.

Tipo Seis: El leal. El tipo comprometido, orientado a la seguridad. Las personas tipo Seis son dignas de confianza, trabajadoras y responsables, pero también pueden adoptar una actitud defensiva, ser evasivas y muy nerviosas; trabajan hasta estresarse al mismo tiempo que se quejan de ello. Suelen ser cautelosas e indecisas, aunque también reactivas, desafiantes y rebeldes. Normalmente tienen problemas de inseguridad y desconfianza. En *su mejor aspecto*, los Seis sanos son estables interiormente, seguros de sí mismos, independientes, y apoyan con valentía a los débiles e incapaces.

Tipo Siete: El entusiasta. El tipo productivo y ajetreado. Los Siete son versátiles, optimistas y espontáneos; juguetones, animosos y prácticos, también podrían abarcar demasiado, ser desorganizados e indisciplinados. Constantemente buscan experiencias nuevas y estimulantes, pero la actividad continuada los aturde y agota. Por lo general tienen problemas de superficialidad e impulsividad. En *su mejor aspecto*, los Siete sanos centran sus dotes en objetivos dignos, son alegres, muy capacitados y muy agradecidos.

Tipo Ocho: El desafiador. El tipo poderoso y dominante. Las personas tipo Ocho son seguras de sí mismas, fuertes y capaces de imponerse. Protectoras, ingeniosas y decididas, también resultan orgullosas y dominantes; piensan que deben estar al mando de su entorno y suelen volverse retardoras e intimidadoras. Normalmente tienen problemas para intimar con los demás. En *su mejor aspecto*, los Ocho sanos se controlan, usan su fuerza para mejorar la vida de otras personas, volviéndose heroicos, magnánimos y a veces históricamente grandiosos.

Tipo Nueve: El pacificador. El tipo acomodadizo, humilde. Los tipos Nueve son conformistas, confiados y estables. Son afables, bondadosos, se acomodan con facilidad y ofrecen su apoyo, pero también pueden estar demasiado dispuestos a transigir con los demás para mantener la paz. Desean que todo vaya sobre ruedas, sin conflictos, pero tienden a ser complacientes y a minimizar cualquier cosa inquietante. Normalmente tienen problemas de pasividad y tozudez. En *su mejor aspecto*, los Nueve sanos son indómitos y abarcadores; son capaces de unir a las personas y solucionar conflictos.

LOS CUESTIONARIOS

El primer cuestionario, que viene a continuación, es el TRIE Riso-Hudson, el Test Rápido de Identificación en el Eneagrama.* Este test te servirá para limitar los tipos de personalidad con los que te identificas en menos de cinco minutos con alrededor de un 70 por ciento de certeza. Por lo menos podrás identificar las dos o tres principales posibilidades respecto a tu tipo.

El segundo cuestionario, concreto para cada tipo y que encontrarás al comienzo del capítulo pertinente, es el ITA Riso-Hudson, Identificador de Tipo según Actitudes,** y consta de un conjunto de quince afirmaciones muy características del tipo de personalidad que se está considerando. Si te interesa, en la página de Internet www.EnneagramInstitute.com hay otro test que puedes hacer. Este test, el RHETI, o Riso-Hudson Enneagram Type Indicator, versión 2.5 [Indicador de tipo en el Eneagrama de Riso-Hudson] consiste en elegir entre 144 afirmaciones emparejadas y tiene una precisión de alrededor del 80 por ciento. Además de indicar el tipo principal, realiza un perfil que indica la influencia relativa de cada uno de los nueve tipos en tu personalidad; este test suele hacerse en unos 45 minutos.

Si el eneagrama es algo nuevo para ti, haz el cuestionario TRIE y luego el ITA para ver si coinciden. Por ejemplo, el TRIE podría indicar que eres tipo Seis; entonces pasas de inmediato a las 15 afirmaciones del ITA para el tipo Seis (en capítulo 12) para comprobar si obtienes una puntuación elevada también en esas afirmaciones. Si es así, probablemente vas bien encaminado.

Sin embargo, te instamos a que continúes receptivo y leas todo el capítulo del tipo Seis (por continuar el ejemplo) hasta que encajen más piezas. Si la descripción y los ejercicios tienen un fuerte efecto en ti, entonces es casi seguro que eres un Seis.

Vamos a moderar ligeramente estas expectativas, porque siempre es posible equivocarse en el autodiagnóstico, así como, lamentablemente, es fácil que se equivoque un «especialista en eneagrama» al hacernos el diagnóstico. Por lo tanto, tómate tu tiempo para identificar tu tipo. Lee detenidamente el libro y, más importante aún, *vive un tiempo con la información* y coméntala con personas que te conozcan bien. No olvides que el autodescubrimiento es un proceso, y que este proceso no termina con la identificación del tipo de personalidad al que perteneces, más bien ese es sólo el comienzo.

Cuando descubras tu tipo lo sabrás. Es probable que sientas oleadas de alivio y vergüenza, de euforia y disgusto. De pronto verás con claridad cosas que siempre has sabido inconscientemente sobre ti y surgirán pautas de vida. Cuando te ocurra esto puedes estar seguro de que has identificado correctamente tu tipo de personalidad.

* En inglés: Riso-Hudson QUEST: Quick Enneagram Sorting Test. (*N. de la T.*)

** En inglés, Riso-Hudson TAS: Type Attitude Sorter. (*N. de la T.*)

TRIE RISO-HUDSON

*Test
Rápido de
Identificación
en el
Eneagrama*

INSTRUCCIONES:

Para obtener del TRIE un resultado correcto, es importante que leas y sigas estas sencillas instrucciones.

► En cada uno de los dos grupos siguientes, elige el párrafo que refleje mejor tus actitudes y tu comportamiento generales, según tu forma de ser la mayor parte de tu vida.

► No es necesario que estés totalmente de acuerdo con cada palabra o afirmación del párrafo que elijas. Basta con que estés de acuerdo en un 80 o 90 por ciento con lo que dice el párrafo para elegirlo antes que los otros dos del grupo. Pero sí deberás identificarte con el tono general, con la ideología o «filosofía» global de ese párrafo. Probablemente no estarás de acuerdo con alguna parte de cada uno de los párrafos. No rechaces un párrafo debido a una sola palabra o frase. Mira el cuadro general.

► No analices demasiado para elegir. Elige el párrafo que tu «instinto visceral» te dice que es el que te corresponde, aunque no estés de acuerdo con todo. La idea general y el sentimiento del párrafo en su conjunto es más importante que sus elementos individuales. Guátate por tu intuición.

► Si no logras decidir con qué párrafo te identificas más en uno de los grupos, *puedes elegir dos, pero sólo en un grupo*; por ejemplo, C en el grupo 1 y X e Y en el grupo 2.

► Escribe la letra elegida en el casillero correspondiente.

GRUPO I

A. Tiendo a ser bastante independiente y confiado: pienso que la vida va mejor cuando la esperas de frente. Me fijo objetivos, me comprometo y deseo que ocurran las cosas. No me gusta quedarme sentado, prefiero realizar algo grande y dejar mi huella. No busco necesariamente confrontaciones, pero no me dejo llevar ni empujar tampoco. La mayor parte del tiempo sé lo que quiero y voy a por ello. Tiendo a trabajar mucho y a disfrutar mucho.

B. Tiendo a estar callado, y estoy acostumbrado a estar solo. Normalmente no atraigo mucho la atención en el aspecto social, y por lo general procuro no imponerme por la fuerza. No me siento cómodo destacando sobre los demás ni siendo competitivo. Probablemente muchos dirían que tengo algo de soñador, pues disfruto con mi imaginación. Puedo estar bastante a gusto sin pensar que tengo que ser activo todo el tiempo.

C. Tiendo a ser muy responsable y entregado. Me siento fatal si no cumpla mis compromisos o no hago lo que se espera de mí. Deseo que los demás

Elección Grupo 1

sepan que estoy por ellos y que haré todo lo que crea que es mejor por ellos. Con frecuencia hago grandes sacrificios personales por el bien de otros, lo sepan o no lo sepan. No suelo cuidar bien de mí mismo; hago el trabajo que hay que hacer y me relajo (y hago lo que realmente deseo) si me queda tiempo.

GRUPO II

X. Soy una persona que normalmente mantiene una actitud positiva y piensa que las cosas se van a resolver para mejor. Suelo entusiasmarme por las cosas y no me cuesta encontrar en qué ocuparme. Me gusta estar con gente y ayudar a otros a ser felices; me agrada compartir con ellos mi bienestar. (No siempre me siento fabulosamente bien, pero trato de que nadie se dé cuenta.) Sin embargo, mantener esta actitud positiva ha significado a veces dejar pasar demasiado tiempo sin ocuparme de mis problemas.

Y. Soy una persona que tiene fuertes sentimientos respecto a las cosas, la mayoría de la gente lo nota cuando me siento desgraciado por algo. Sé ser reservado con los demás, pero soy más sensible de lo que dejas ver. Deseo saber a qué atenerme con los demás y con quiénes y con qué puedo contar; la mayoría de las personas tienen muy claro a qué atenerse conmigo. Cuando estoy alterado por algo deseo que los demás reaccionen y se emocionen tanto como yo. Conozco las reglas, pero no quiero que me digan lo que he de hacer. Quiero decidir por mí mismo.

Z. Tiendo a controlarme y a ser lógico, me desagrada hacer frente a los sentimientos. Soy eficiente, incluso perfeccionista, y prefiero trabajar solo. Cuando hay problemas o conflictos personales trato de no meter mis sentimientos por medio. Algunos dicen que soy demasiado frío y objetivo, pero no quiero que mis reacciones emocionales me distraigan de lo que realmente me importa. Por lo general, no muestro mis emociones cuando otras personas «me fastidian».

Para interpretar tu respuesta, lee la página 28.



Elección Grupo 1

Si odias a una persona, odias algo de ella que forma parte de ti. Lo que no forma parte de nosotros no nos molesta.

HERMAN HESSE

COSAS A TENER PRESENTES ACERCA DEL TIPO

► Si bien en todo el mundo se da una cierta combinación de tipos en su personalidad global, una pauta o estilo particular es nuestra «base» y volvemos a ella una y otra vez. Nuestro tipo básico continúa siendo el mismo durante toda la vida. Aunque la persona cambia y se desarrolla de numerosas formas, no cambia de un tipo básico de personalidad a otro.

► Las descripciones de los tipos de personalidad son universales y valen tanto para hombres como para mujeres. Como es lógico, los hombres y las mujeres expresan de modo algo diferente las mismas actitudes, características y tendencias, pero los temas básicos del tipo continúan siendo los mismos.

► No todos los detalles de la descripción del tipo básico son aplicables *siempre*. Esto se debe a que constantemente oscilamos entre las características sanas, las que representan un término medio y las insanas que conforman nuestro tipo de personalidad, como veremos al tratar los niveles de desarrollo (capítulo 6). También veremos que una mayor o menor madurez o un mayor o menor estrés tienen una influencia importante en la forma de expresar nuestro tipo.

► Aunque a cada tipo le hemos dado un nombre descriptivo (Reformador, Ayudador, etc.), en la práctica preferimos usar su número. Los números son valores neutros, nos ofrecen un modo objetivo y corto de referirnos a los tipos. Además, la categoría numérica de los tipos no es importante: ser de un tipo con un número mayor no es mejor que ser de un tipo con un número menor (por ejemplo, no es mejor ser un Nueve que un Uno).

► Ninguno de los tipos de personalidad es mejor ni peor que cualquier otro; cada tipo tiene sus ventajas y desventajas, sus fuerzas y debilidades únicas. Es posible, sin embargo, que algunos tipos sean más valorados en una cultura o un grupo determinados. A medida que vayas sabiendo más acerca de todos los tipos verás que así como cada uno tiene sus capacidades únicas, cada uno tiene también diferentes limitaciones.

► Sea cual sea el tipo al que pertenezcas, *hasta cierto punto tienes en ti los nueve tipos*. Explorarlos todos y verlos todos actuando en uno es ver el espectro completo de la naturaleza humana. Este conocimiento te dará mucha más comprensión y compasión por los demás, porque reconocerás en ti muchos aspectos de sus hábitos y reacciones particulares. Es mucho más difícil condenar la agresividad de los Ocho o la disfrazada desvalidez de los Dos, por ejemplo, si reconocemos la agresividad y la desvalidez en nosotros mismos. Si exploras los nueve tipos en ti, verás lo interdependientes que son, tal como los representa el símbolo del eneagrama.