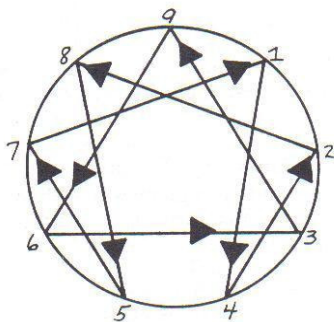


EL ENEAGRAMA: UN MODELO PARA ENTENDER EL DESARROLLO PERSONAL Y LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS

Pilar Feijoo Portero – Noviembre 2007

1. QUÉ ES EL ENEAGRAMA



El eneagrama es un modelo útil para tomar conciencia de nuestra personalidad y de la manera en que ésta nos condiciona y limita a la hora de vivir.

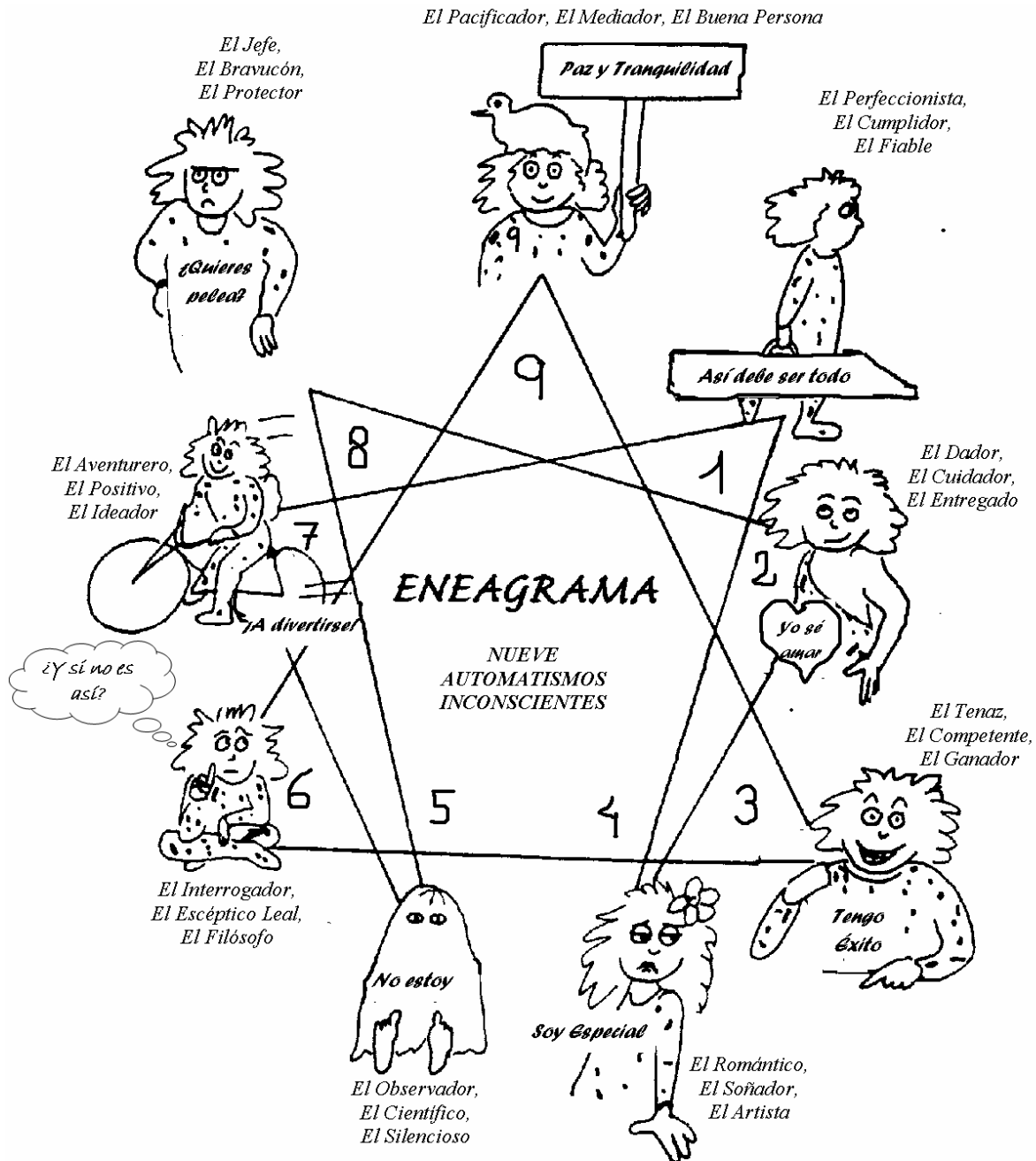
El eneagrama describe nueve tipos de personalidad indicando sus "luces" y sus "sombras". También aclara las cualidades que han quedado dormidas o dañadas y muestra la manera en que eso puede recuperarse para vivir una vida más despierta y plena de sentido.

La palabra eneagrama proviene del griego: "ennas" significa "nueve" y "gramos" significa "puntos". Eneagrama es, por lo tanto, una figura de nueve puntos conectados entre sí mediante flechas. Cada número es un tipo de personalidad y, al mismo tiempo, tiene cosas en común con los números del otro extremo de las líneas. Por ejemplo, la personalidad tipo 1 (es decir, el "eneatipo" 1), tiene características propias (que provienen del lugar que ocupa en el dibujo, es decir, arriba a la derecha), pero tiene también rasgos en común con el 9, el 2, el 7 y el 4.

El sentido de las flechas tiene también su importancia. En el número siguiente a la flecha está la manera en que se transforma la persona cuando está sometida a alta presión en su vida y entra en crisis (punto de estrés). El número anterior a la flecha indica la manera en que se transforma la persona cuando se encuentra en muy buenas condiciones, feliz y confiada (punto de bienestar). Así, siguiendo con la personalidad tipo 1, sabemos que cuando está "al borde del colapso", hace muchas cosas propias del tipo 4 (éste es su punto de estrés). Por el contrario, cuando se encuentra especialmente centrada y plena, actúa y siente como lo haría el tipo 7.

¿POR QUÉ IDENTIFICAR CADA TIPO CON UN NÚMERO?

Para no hacer valoraciones positivas o negativas de los tipos de personalidad. Todas las personalidades tienen luces y sombras, se adaptan bien a unos contextos y mal a otros. Lo que hace mejores o peores a las personas no es su eneatipo, sino el grado de salud mental, razonamiento ético y apertura emocional con que trabajan y aman. En todos los eneatis tipos podemos encontrar personas estupendas o muy peligrosas. Sin embargo, para facilitar la iniciación al modelo, muchos autores dan nombres a cada eneatipo para favorecer la memorización. En la página siguiente presentamos algunos de los nombres que se han dado a cada eneatipo:



¿DE DÓNDE SURGE ESTE MODELO?:

Se desconocen los orígenes del eneagrama. Algunos autores lo sitúan en Oriente Medio, hace más de 2.000 años. Pero el primero en darlo a conocer en Europa fue George Ivanovich Gurdjieff (Rusia, 1872 – París, 1949), un polémico pensador que dijo haberlo aprendido de maestros sufíes¹. Sin embargo, fue a mediados de los años 70 cuando un psicólogo boliviano llamado Oscar Ichazo, se dio cuenta de que el eneagrama describía con claridad, profundidad y precisión nueve diferentes tipos de personalidad. Más adelante, Claudio Naranjo, psiquiatra chileno y alumno de Ichazo, des-

¹ Los sufíes son místicos islámicos

arrolló aun más el modelo al comprender que también servía para describir los rasgos de los diferentes tipos de alteraciones neuróticas de la personalidad. Hoy en día, son numerosas las publicaciones, estudios y cursos donde se toma el eneagrama como tema de estudio, no solo en el ámbito de la psicología, sino también en el de las organizaciones, la educación, o el crecimiento espiritual.

2. PARA QUÉ SIRVE CONOCER EL ENEAGRAMA

*"El autoengaño nos esclaviza,
pero la verdad nos hace libres"*

Sin conocer el eneagrama podemos creer que los rasgos de nuestro eneatispo son nuestros ámbitos de libertad y decisión personal, pero esto no es así. Cada eneatispo, aun en sus aspectos positivos es una compulsión (lo hacemos automáticamente y, de hecho, nos resulta casi imposible dejar de hacerlo) y lo hacemos tanto más frenéticamente cuanto más presionados nos sentimos. Cada eneatispo es la compensación de una capacidad de nuestro ser que quedó bloqueada en algún momento de nuestra infancia². Al conocer el eneagrama, podemos reconocer nuestra programación y experimentar que, efectivamente, reaccionamos como autómatas. Esa toma de conciencia crea las condiciones para el desbloqueo y la recuperación de las cualidades del ser que estaban dañadas. En términos generales, conocer eneagrama sirve....

- Para conocernos mejor y tomar conciencia de aspectos de nosotros que nos pasan desapercibidos pero que son evidentes a los ojos de los demás.
- Para comprender hacia dónde va nuestro desarrollo y qué nos convierte en seres humanos plenos.
- Para tomar decisiones acordes con nuestra manera de ser y no someternos a presiones inútiles e innecesarias.
- Para comprender los puntos fuertes y débiles de los demás y acomodarnos a sus características, de modo que puedan estar cómodos en lugar de a la defensiva cuando se relacionan con nosotros.
- A las personas en búsqueda espiritual, el eneagrama les enseña el modo en que su personalidad herida les impide el encuentro con su ser esencial y les muestra los rasgos de la personalidad liberada o iluminada.

¿ES FÁCIL APRENDER EL ENEAGRAMA?

Sí. Siempre que se tenga paciencia y se persevere en su estudio. El modelo del eneagrama no es complicado de entender, pero aporta muchísima información que, para que nos transforme, hay que "digerir" y memorizar. Por eso, una mera introducción solo abre las puertas hacia un conocimiento más profundo y transformador.

² La cualidad que quedó bloqueada en la infancia la indica el número anterior a la flecha que llega al eneatispo. Por ejemplo, la persona de eneatispo 1 experimentaba malas consecuencias cuando mostraba su faceta 7 (divertirse, despreocuparse, jugar). Por eso, dejó de hacerlo y creció demasiado rápido, asumiendo responsabilidades sin alegría. Desde entonces, solo en situaciones muy relajadas y seguras (punto de bienestar) asoman tímidamente esas cualidades, indicando que siguen ahí, a la espera de integrarse a la vida de esa persona. Cuando esto se consigue, el eneatispo 1 asume responsabilidades y cumple sus compromisos con alegría y buen humor.

Aprender eneagrama es como aprender un nuevo idioma: unas pocas nociones no solucionan demasiado, pero mientras más se sabe, más posibilidades de comunicación y entendimiento aporta.

El poder transformador del eneagrama se activa cuando identificamos nuestro eneatispo y captamos en detalle todos sus rasgos, modificaciones y evolución hacia la plenitud. Sin embargo, adivinar el propio eneatispo es muy difícil y equivocarse es muy fácil, por eso, aconsejamos dedicar el esfuerzo a comprender bien el modelo y a determinar nuestro eneatispo de modo provisional. Hay que conocer muy bien el eneagrama para localizar nuestro eneatispo y hay que confirmarlo con la opinión de personas que lo conozcan igualmente bien, ya que éstas nos ven "desde fuera" y su percepción puede ser más objetiva.

3. LOS ENEATIPOS: AGRUPACIONES POR TRIADAS

La mejor manera de comprender las características de cada eneatispo consiste en agruparlos por sus características comunes. En el eneagrama, se pueden formar siempre grupos de tres, que se denominan **triadas**. Hay tres tipos de triadas:

- A) Según el centro energético o tipo de inteligencia,
- B) Según la forma satisfacer los propios deseos y necesidades
- C) Según el modo de responder ante los problemas

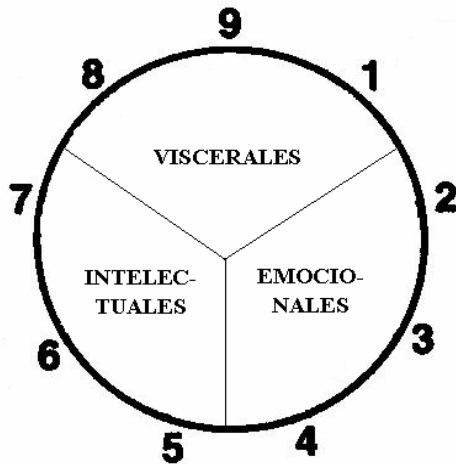
3.1. TRIADAS SEGÚN EL CENTRO O INTELIGENCIA PARA VIVIR

El eneagrama enseña que, para vivir y prosperar, las personas contamos con tres centros o inteligencias, y que las tres son necesarias:

- El centro visceral o la inteligencia del instinto: es decir, la capacidad de responder instintivamente y actuar con la energía de nuestra herencia animal. El centro visceral nos otorga fuerza para defender nuestros espacios y a proteger a los que dependen de nosotros, a luchar contra las invasiones, a mostrar nuestra fuerza y nuestra energía, a movernos para conseguir alimento y a cuidarnos por nosotros mismos. También nos dota de energía sexual, ya que el centro visceral está al servicio de la vida y de su manutención.
- El centro emocional o la inteligencia del corazón: es decir, la capacidad de entregarnos amorosamente a las gentes y a las cosas que importan. El centro emocional nos impulsa a buscar el amor y la admiración de los demás, a sentirnos mal si nos olvidan o nos ignoran. Nos anima a hacer lo necesario para atraer y gustar, y a mantener vínculos y relaciones sociales.
- El centro intelectual o la inteligencia de la razón: es decir, la capacidad de analizar las situaciones objetivamente, de interesarnos sobre cómo son las cosas en realidad, por encima de las falsas apariencias. El centro intelectual, nos impulsa a prever las dificultades para evitarnos problemas y nos anima a pensar y planear, considerando los "pros" y los "contras" antes de actuar.

Aunque los tres centros deberían funcionar fluidamente para responder a las diferentes situaciones que nos plantea la vida, lo cierto es que cada uno de nosotros

está condicionado por un centro en mayor medida. Por eso, los eneatisos pueden clasificarse en tres grupos: los viscerales (que se han desviado hacia la inteligencia del instinto), los emocionales (que se han estancado en la inteligencia del corazón) y los intelectuales (que suelen estar enredados con la inteligencia de la cabeza).



ENEATISOS VISCERALES (8, 9, 1):

Son personas de acción y determinación. Tienen fuerza de voluntad y carácter. Les preocupa que los demás respeten su autonomía y no se dejan controlar fácilmente. En las relaciones con los demás, tienden más a mandar que a obedecer. Por las buenas son bondadosos y protectores, pero por las malas se muestran tercos y autoritarios. Se caracterizan por la "Inconsciencia activa" (Evitan la introspección, por lo que no suelen tomar conciencia de sus necesidades emocionales o sus conflictos internos)

ENEATISOS EMOCIONALES (2, 3, 4):

Son personas expresivas y sociables. Tienen facilidad para crear relaciones y destacar por su encanto personal. Saben halagar y acercarse con el fin de ser mirados, apreciados, admirados y tenidos en cuenta. Les agrada sentirse especiales y ser el centro de atención. Cuidan su imagen. Por las buenas transmiten alegría y optimismo. Por las malas pueden enfadarse cuando no se les tiene en cuenta o deprimirse si no se les necesita o si se les ignora. Se caracterizan por la "Avidéz" (no escatiman medios para atraer a quien les interesa y hacer que no se marche).

ENEATISOS INTELECTUALES (5, 6, 7):

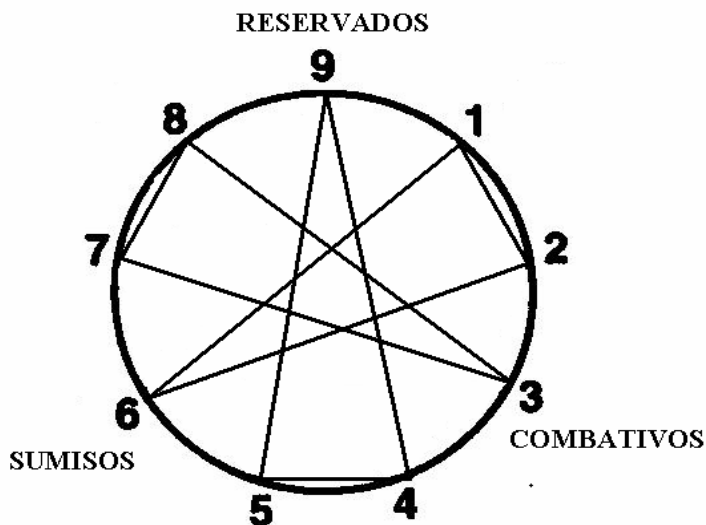
Son personas reflexivas y planificadoras. Dedicar más tiempo a conocer y calcular consecuencias que a ejecutarlas. A menudo no se enteran de lo que les habla o se despistan en lo que están haciendo porque su atención se va a sus pensamientos con mucha facilidad. Tienen curiosidad por saber cómo funcionan las cosas y les molesta sentirse ignorantes. Por las buenas se muestran tranquilos y afables, pero por las malas son desconfiados y dubitativos. Se caracterizan por la "Evitación" (apartarse de los peligros y evitar el sufrimiento).

3.2. TRIADAS SEGÚN LA FORMA DE SATISFACER LOS PROPIOS DESEOS Y NECESIDADES: LOS GRUPOS HORNEVIANOS

Se les llama así en recuerdo de Karen Horney (Hamburgo, 1985 – Nueva Cork, 1952). Fue psicoanalista y clasificó las personalidades en función de su manera de resolver los conflictos internos.

El psicoanálisis explica que en nuestro mundo interior hay dos tipos de necesidades que presionan para que las satisfagamos. Una de las fuerzas que demandan satisfacción en nuestra personalidad es el ELLO (es decir, los deseos instintivos y los impulsos). El ello no tiene moral y a veces desea cosas que no tienen buena aceptación en la sociedad. Otra de las fuerzas de nuestra personalidad se llama SUPER YO, que recoge nuestras creencias acerca de cómo debemos ser, sentir y actuar para ser aceptados por los demás.

Cuando la satisfacción de los deseos del ELLO entra en conflicto con las exigencias del SUPERYO, la personalidad entra en crisis y el YO (es decir, nuestra persona) tiene que hacer algo para resolverlo. Karen Horney observó que hay personas que resuelven el conflicto siendo SUMISAS al Super yo, posponiendo o renunciando a los deseos del ello y sintiéndose culpables por darse caprichos. En otras personas, por el contrario, observó que eran COMBATIVAS y daban prioridad a la satisfacción de sus deseos sin hacer caso alguno del Super Yo ni sentirse culpables por saltarse las reglas. Por último, detectó otro grupo de personas que más bien eludían el conflicto desviando el deseo hacia otras cosas (haciéndose sordos a las llamadas de su interior, perdiéndose en un mundo de fantasías e idealizaciones o manteniendo su cabeza muy ocupada en cosas ajenas al deseo personal). A este tercer grupo de personas las llamó RETIRADAS. El eneagrama permite agrupar de esta manera a los eneatispos:



ENEATIPOS SUMISOS: 6, 1, 2

Solo se ocupan de ellos mismos después de habérselo "ganado" portándose bien y dando prioridad a las necesidades de los demás. Los eneatispos sumisos (al Super Yo) son serviciales y tienen dificultad para decir no aunque las demandas del exterior sean excesivas, así que se agotan y se resienten cuando ven que los demás no miran por ellos.

ENEATIPOS COMBATIVOS: 3, 7, 8

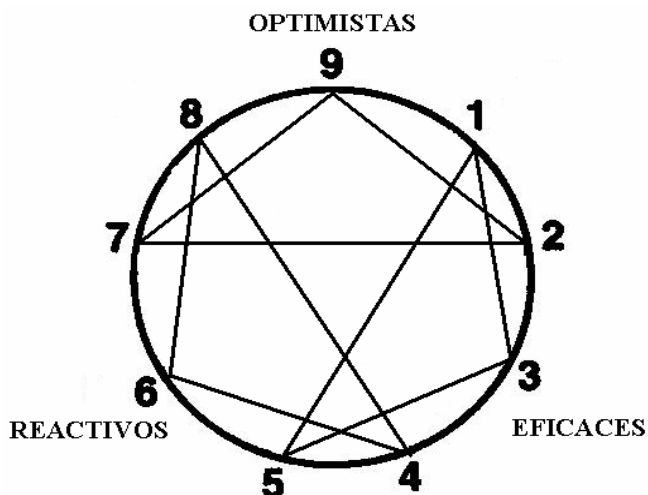
No tienen problema en saber lo que desean e ir tras ello, aunque para eso tengan que desatender las necesidades de los demás. A diferencia de los eneatispos sumisos, que tienen muchos escrúpulos en relación con satisfacer sus deseos y se sienten incómodos si se saltan las reglas, los eneatispos combativos (con el Super Yo) no se sienten culpables por darse gustos y si respetan las reglas es porque quieren hacerlo o porque no les resulta rentable violarlas, no por temor, culpabilidad o escrúpulos.

ENEATIPOS RETIRADOS: 9, 4, 5

No son sumisos ni combativos. Resuelven el problema desentendiéndose de sus deseos y de las exigencias del Super Yo. Esto lo consiguen distrayéndose con otras cosas. El eneatipo 9 se evade viendo la tele, coleccionando cosas y perdiéndose en actividades laboriosas y poco importantes. El eneatipo 4 se pierde en un mundo de fantasías y sueños irrealizables, y el 5 se evade de sí mismo dedicando toda su atención a la objetividad de temas técnicos o científicos.

3.3. TRIADAS SEGÚN EL MODO DE REACCIONAR ANTE LOS PROBLEMAS

Las personas estamos controladas también por nuestro eneatipo cuando surgen imprevistos o las cosas se ponen mal. Según su forma de reaccionar cuando aparecen problemas, las personas podemos ser OPTIMISTAS, EFICACES o REACTIVAS.



ENEATIPOS OPTIMISTAS: 9, 7, 2

Cuando surgen problemas no pierden el buen humor porque parten de la base de que se solucionarán y que no hay por qué preocuparse. El problema es que a menudo los problemas no se resuelven solos y, al desentenderse de ellos debido a su optimismo, acaban teniendo problemas aun mayores.

ENEATIPOS EFICACES: 3, 1, 5

Cuando aparecen dificultades, reaccionan enfriando sus sentimientos e ignorando los sentimientos de los demás. Por eso, aunque son eficaces a la hora de tomar medidas y ejecutarlas, resultan fríos e insensibles, y esa frialdad puede herir a las personas.

ENEATIPOS REACTIVOS: 6, 4, 8

Ante los problemas reaccionan emocionalmente y esperan que los demás no se muestren insensibles o indiferentes (descargan sus emociones para desahogarse). Solo cuando se calman, están listos para encarar los asuntos o se dan cuenta de que no era para tanto, pero los demás pueden sentirse agobiados o molestos ante tanta descarga emocional.

En la página siguiente podemos ver un resumen de los eneatispos según estos tres rasgos combinados:

RESUMEN:

	Centro de Inteligencia	Ante sus necesidades	Frente a problemas
Eneatipo 1	Visceral	Sumiso	Eficaz
Eneatipo 2	Emocional	Sumiso	Optimista
Eneatipo 3	Emocional	Combativo	Eficaz
Eneatipo 4	Emocional	Retirado	Reactivo
Eneatipo 5	Intelectual	Retirado	Eficaz
Eneatipo 6	Intelectual	Sumiso	Reactivo
Eneatipo 7	Intelectual	Combativo	Optimista
Eneatipo 8	Visceral	Combativo	Reactivo
Eneatipo 9	Visceral	Retirado	Optimista

4. EL LADO LUMINOSO DE CADA ENEATIPO

Cada eneatispo está programado para hacer cosas buenas y que les agradan a sí mismos y a los demás. Por programación queremos decir que lo hacen automáticamente y, en realidad, no podrían hacer otra cosa. Al hacer compulsivamente eso una y otra vez, tienen dificultad para recuperar sus cualidades esenciales perdidas (ésas que están al otro lado de la flecha y solo afloran un poco en el Punto de Bienestar)

EL ENEATIPO 1: Visceral, Sumiso y Eficaz

Es fiable y responsable. Se toma el trabajo con mucha seriedad y cumple los compromisos. Le gusta conservar las tradiciones y que las cosas se hagan como siempre se han hecho. Da seguridad y se le pide ayuda y guía con frecuencia.

EL ENEATIPO 2: Emocional, Sumiso y Optimista

Sabe dar calor y apoyo, le gusta ayudar y prestar consuelo al que sufre, le agrada que le necesiten y se entrega de buena gana. Valora mucho que en las relaciones haya afecto y pone amor en lo que hace. Le gusta reír y ver felices a los demás.

ENEATIPO 3: Emocional, Combativo, Eficaz

Sabe brillar con luz propia por su magnetismo personal y por su capacidad de ir tras objetivos y lograrlos con eficacia. Sabe agrupar a la gente en torno a una meta y motivarla para luchar por ella. Le estimulan los desafíos y no se detiene ante las dificultades. Le apasionan las cosas que la gente valora pero que solo unos pocos pueden conseguir.

ENEATIPO 4: Emocional, Retirado, Reactivo

Sabe atraer a los demás por su sensibilidad y orientación a la belleza, y a todo busca darle un toque artístico y original. Experimenta los sentimientos de una manera muy intensa y tiene facilidad para contactar con los sentimientos de los demás. Busca vivencias intensas y está muy en contacto con su mundo interior.

ENEATIPO 5: Intelectual, Retirado, Eficaz

Tiene una enorme capacidad para el trabajo intelectual minucioso y paciente. Tiene muy pocas necesidades y se encuentra a gusto en el silencio y la soledad. Mira las cosas con gran objetividad y rara vez se ve invadido por los sentimientos. Es una persona tranquila y generosa con sus conocimientos siempre que no se le exija emocionarse o relacionarse demasiado.

ENEATIPO 6: Intelectual, Sumiso, Reactivo

Es leal, afable y cercano. Le interesa la verdad y no se conforma con falsas apariencias. Da prioridad a las necesidades del grupo y procura que todos se mantengan unidos. Le gusta saber y le atraen las grandes verdades y la espiritualidad. A pesar de ser intelectual, muestra emociones y le gusta ser aceptado. Duda de todo por sistema, así que es bueno para prever dificultades y adelantarse a los problemas.

ENEATIPO 7: Intelectual, Combativo, Optimista

Tiene una mente despierta y ágil a la hora de explorar nuevas ideas y poner en marcha nuevos proyectos. Se emociona con todo lo que aporta novedad y promete buenas experiencias. Es alegre y contagia su optimismo. No tiene ningún problema a la hora de pasárselo bien o de darse gustos y cuidados. Siempre se las arregla para acomodarse a lo que ocurre, ya que sabe ver el lado bueno y divertido de las cosas.

ENEATIPO 8: Visceral, Combativo, Reactivo

Es el primero en reaccionar para responder a los desafíos. Tiene gran confianza en sí mismo y en su fuerza. Lucha sin miedo contra el fuerte para defender al débil (siempre que éste ponga de su parte y no caiga en victimismos). Es intenso en todo y le gustan las experiencias fuertes. Es muy leal a sus propias reglas, aunque no tenga escrúpulos a la hora de contravenir las reglas que considera puritanas e hipócritas.

ENEATIPO 9: Visceral, Retirado, Optimista

Reacciona rápidamente para apoyar a los demás en el logro de sus propias metas. Tiene buen concepto de sí mismo. Es una persona servicial, de carácter afable y muy tranquila. Tiene facilidad para relajarse, descansar y gozar, pues sabe alejar los problemas de su mente. No le gustan los conflictos y tiene habilidad para mediar y contemporizar, intentando que los litigantes se entiendan y se lleven bien.

5. EL LADO OSCURO DE CADA ENEATIPO:

El lado oscuro es el aspecto en que nuestro eneatiipo nos aprisiona y limita para llevar una vida plenamente humana.

Para entender lo que el eneagrama explica acerca de esto, utilicemos lo que enseñan los cuentos tradicionales infantiles: En muchos de ellos, un príncipe (ser humano pleno a la hora de actuar) es hechizado y convertido en rana (deshumanizado y robotizado en su actuación).

Otras veces, una princesa (ser humano pleno y capacitado para amar y vincularse) es hechizada y cae en un intenso sueño (ser humano anestesiado para el amor, vida no vivida).

El eneagrama ofrece información para "recordar" y "notar" que estamos apresados por un "hechizo", lo cual es el inicio de la liberación y la recuperación de la forma humana real y despierta.

Un ser liberado del patrón rígido del eneatispo puede llevar una vida despierta y transformadora de la humanidad. Recordemos que los cuentos enseñan que el beso de una princesa libera al príncipe de su existencia de rana, y que un beso de un príncipe hace salir a la princesa de su existencia dormida. Por el contrario, los besos de ranas y princesas dormidas refuerzan el hechizo de los pequeños príncipes y princesas recién nacidos.

CUALIDADES PERDIDAS, FIJACIONES Y PASIONES

Presentaremos el lado oscuro de cada eneatispo atendiendo a tres criterios: a) la cualidad perdida, b) La fijación y c) La Pasión

- a) LA CUALIDAD PERDIDA: es la capacidad que se bloqueó porque sufrió daño en algún momento de su infancia (la encontramos en el eneatispo anterior a la flecha)
- b) LA FIJACIÓN: es una forma rígida y estereotipada de ver el mundo y de interpretar las causas de los problemas cuando éstos aparecen.
- c) LA PASIÓN: es una emoción dañina, normalmente soterrada, que impide el crecimiento y bloquea el despertar

LA SOMBRA DEL ENEATIPO 1:

CUALIDAD PERDIDA	FIJACIÓN	PASIÓN
La capacidad de estar de buen humor, reírse y hacer cosas divertidas (Eneatispo 7)	EL PERFECCIONISMO: "Nada está suficientemente bien" "Seguro que esto es mejorable"	LA IRA SOTERRADA: (Carácter amargado, los demás le decepcionan una y otra vez)

LA SOMBRA DEL ENEATIPO 2:

CUALIDAD PERDIDA	FIJACIÓN	PASIÓN
La capacidad de contactar con sus propias necesidades, de reconocerlas y de pedir ayuda (Eneatispo 4)	LA SOBREABUNDANCIA: "Tengo tanto para dar..." "Me necesitan..."	EL ORGULLO (Como todo lo hace con buena intención, ignora las críticas y no reconoce sus carencias)

LA SOMBRA DEL ENEATIPO 3:

CUALIDAD PERDIDA	FIJACIÓN	PASIÓN
La capacidad de ser uno más y de sentirse rodeado de amigos leales y tranquilos (Eneatipo 6)	EL ENGAÑO: "La gente se guía por las apariencias" "Todo hay que maquillarlo para hacerlo digerible"	LA VANIDAD (No desaprovecha ocasión para deslumbrar a sus admiradores)

LA SOMBRA DEL ENEATIPO 4:

CUALIDAD PERDIDA	FIJACIÓN	PASIÓN
La capacidad de hacer lo que tienen que hacer con independencia de sus estados de ánimo (Eneatipo 1)	LA MELANCOLÍA "Nadie entiende la profundidad de mis sentimientos" "Soy especial y diferente" "Nadie comprende mi genialidad"	LA ENVIDIA (idealiza lo que no tiene y los demás sí, e infravalora lo que tiene y los demás no)

LA SOMBRA DEL ENEATIPO 5:

CUALIDAD PERDIDA	FIJACIÓN	PASIÓN
La capacidad de implicarse emocionalmente, de darse y de luchar por los demás (Eneatipo 8)	LA MEZQUINDAZ "Nada pido para que nada me pidan" "Me las arreglo solo"	LA AVARICIA (Cualquier demanda del exterior le parece excesiva y se niega)

LA SOMBRA DEL ENEATIPO 6:

CUALIDAD PERDIDA	FIJACIÓN	PASIÓN
La capacidad de relajarse ante la posibilidad de que haya problemas y confiar en que todo saldrá bien (Eneatipo 9)	LA DESCONFIANZA "¿Y si no es así?" "¿Cuáles son realmente las intenciones de los demás?" "¿Y cómo se que no es un engaño?"	LA COBARDÍA (Ven gigantes donde solo hay molinos de viento o temen perecer ahogados en un vaso de agua)

LA SOMBRA DEL ENEATIPO 7:

CUALIDAD PERDIDA	FIJACIÓN	PASIÓN
La capacidad de entrar en las dificultades para analizarlas objetivamente en lugar de huir de los problemas (Eneatipo 5)	LA PLANIFICACIÓN "¿Qué cosas maravillosas me esperan allí?" "¿Cómo convengo a los demás para que me acompañen?"	LA GULA (Cualquier momento es bueno para hacer lo que les apetece)

LA SOMBRA DEL ENEATIPO 8:

CUALIDAD PERDIDA	FIJACIÓN	PASIÓN
La capacidad de mostrar sensibilidad, compasión y ternura (Eneatipo 2)	LA VENGANZA "Quien la hace me la paga" "Se van a enterar"	LA LUJURIA (Todo en exceso. Sin límite)

LA SOMBRA DEL ENEATIPO 9:

CUALIDAD PERDIDA	FIJACIÓN	PASIÓN
La capacidad de desarrollar su potencial y marcarse metas ambiciosas (Eneatipo 3)	LA INDOLENCIA "Lo mejor es no buscarse complicaciones" "No quiero pensar en eso"	LA PEREZA (Olvido de sí mismo a la hora de marcarse metas de desarrollo personal)

6. LAS CUALIDADES SUPERIORES DE CADA ENEATIPO

Las cualidades superiores indican lo que aflora en cada eneatipo a medida que la persona se va liberando de su "hechizo"

ENEATIPO	CUALIDAD SUPERIOR EMERGENTE
1	LA SERENIDAD Que emerge cuando se decide por la alegría y el derecho divertirse a pesar de las imperfecciones (Eneatipo 7)
2	LA LIBERTAD Que emerge cuando decide tomar contacto con sus necesidades, reconoce sus carencias y se deja ayudar (Eneatipo 4)
3	LA AUTENTICIDAD Que emerge cuando se decide a dejar de competir y se hace amigo de sus amigos (Eneatipo 6)
4	LA ECUANIMIDAD Que emerge cuando se decide a dejar de sobrevalorar sus estados emocionales (Eneatipo 1)
5	EL DESAPEGO DE SÍ MISMO Que emerge cuando se decide a salir de su madriguera y abrirse los demás (Eneatipo 8)
6	LA CONFIANZA Que emerge cuando se decide a conectarse con su cuerpo y controlar sus paranoias (Eneatipo 9)
7	LA SOBRIEDAD Que emerge cuando se decide a afrontar objetivamente los problemas (Eneatipo 5)
8	LA INOCENCIA (En el sentido de inocuo: no dañino) Que emerge cuando se decide a abrir su corazón a la ternura y a ser asertivo en lugar de vengativo (Eneatipo 2)
9	LA DILIGENCIA (En el sentido de despierto para sí mismo) Que emerge cuando se decide a explorar sus capacidades y a ponerlas en activo para su propio desarrollo (Eneatipo 3)

7. CÓMO SACAR LO MEJOR DE CADA ENEATIPO

Es inútil pretender que la gente se quite por que sí sus defensas y evolucione o crezca sin desearlo. El eneagrama sirve para entender, no solo el posible camino de desarrollo personal, sino también el arte de no poner a la gente a la defensiva. Si pretendemos cambiar a la gente, les impulsamos hacia su punto de estrés y allí son imposibles los acuerdos. Si, por el contrario, les aceptamos como son y vemos la manera de conectar con lo mejor de ellos, favorecemos que se sitúen en su punto de bienestar y a lo mejor llegamos a entendernos. Las siguientes orientaciones buscan eso: conectar con lo mejor que puede ofrecer el eneatipo de una persona (su zona de luz).

ENEATIPO 1: VALORA SU RECTITUD

El orden es fundamental para él. No aceptará que actúes porque sí o que cambies sin razonárselo el modo habitual de hacer las cosas. Muéstrate cortés y educado. No le lances puyas ni ironías, inicialmente no reaccionará pero tomará nota de todo y, en su momento, te lo reprochará. Sigue las normas acordadas y actúa con procedimiento. Reconoce tus errores con sinceridad. Cumple las reglas. En lugar de discrepar frontalmente, facilítale la conexión con su 7 proponiéndole que imagine "qué ocurriría si en lugar de esto, hiciéramos lo otro". Cuando te sientas perseguido, recuerda que su intención es ayudarte. En lugar de criticarle, pídele permiso para hacerle una sugerencia. Los 1 toleran fatal las críticas, pero les gusta dar permiso. Explica tus posturas haciendo referencia a nuevas normativas o a aspectos de la regla tradicional que no está teniendo en cuenta. Las explicaciones del tipo, "porque me apetece hacerlo así" o "porque me gusta" le resultan inadmisibles. "Porque así he aprendido a hacerlo" o "Porque así es como se hace" le resultan mucho más digeribles.

ENEATIPO 2: DALE CARIÑO Y CUÍDALE SIN QUE LO PAREZCA

Sé generoso en darle reconocimiento, aprobación y cariño. No lo pide pero lo necesita. El aplauso sincero es alimento para una persona con eneatipo 2, y se volverá vengativo si nota que no quieres darle la aprobación que merece. Si no agradeces lo que hace, estás perdido. No le humilles ni le avergüences, envuelve tus críticas en gruesas capas de alabanzas. Expresa tus necesidades con tranquilidad, sin quejas: te ayudará y sabrá quizá mejor que tú lo que necesitas. Ve a lo personal, deja que te conozca. Presionarlo es jugar con fuego, porque, aunque no lo aparente, le gusta el poder y no le gusta someterse. No intentes demostrarle que te necesita o que le estás ayudando: no acepta bien recibir la generosidad o la compasión de los demás, pero le encanta que le devuelvas los favores. Permítele dedicarse al cuidado de los demás, pues es así como recarga las pilas.

ENEATIPO 3: SÉ EFICAZ Y NO BUSQUES SU APROBACIÓN

Concierta una entrevista si quieres hablar con él y ve al grano. Es una persona ocupada, no le obligues a perder el tiempo. Lleva pensado lo que quieres decir, mejor, preséntale un esquema y argumenta con datos. Recalca los resultados esperados y los puntos de acción. No le frenes una vez que pone la directa, sigue adelante con el programa y no seas una rémora. Haz lo que dijiste que ibas a hacer, tiene que saber que estás comprometido con él. Lo que más le gusta a

un 3 es la acción eficaz. Si tú no sacas adelante lo que te correspondía, sufrirás las consecuencias. Dile sin economizar todo lo que objetivamente está haciendo bien y alaba aquello en lo que destaca. Un 3 trabaja para obtener reconocimiento. No le gustan las expectativas difusas ni las misiones que se alargan sin resultados visibles: le gusta obtener resultados. No compitas con un 3, colabora con él (a no ser que seas de la competencia, en ese caso, lucha para obtener una ventaja competitiva). No esperes que te de palmaditas sobre los hombros por haber trabajado bien, un 3 espera que trabajes bien.

ENEATIPO 4: ADMIRA SU CAPACIDAD ESTÉTICA

Les gustan los procesos, no las metas rígidas. Para conseguir la información que precisas, dile: "cuéntamelo" en lugar de "remítete a los datos". No conseguirás nada poniéndole una "zanahoria" para que cambie de parecer: las bonificaciones y los premios por desempeño le dejan indiferente. Respeta su penetración y profundidad. A un cuatro le gusta sentirse especial y que se le valore su singularidad. Si quieres que trabaje bien, hazle ver lo que de especial tiene su contribución al proyecto. No quites importancia a sus sentimientos. No le pidas que "alegre esa cara" o que vea el lado bueno: se encerrará aún más en sí mismo. No des por hecho que sabes lo que precisa: acepta el misterio. Si le pides que no sea tan intenso, pensará que le estás pidiendo que no sea honrado. Es preferible pedirle que amplíe su visión ofreciéndole más información. Exprésale lo que ves de creativo en sus sugerencias. Deja claro vuestros compromisos y cúmplelos: los cuatro tienen tendencia a sentirse abandonados. Deja que un 4 intente hacer bonitas las cosas.

ENEATIPO 5: DÉJALE APARTARSE, PERO NO LE EXCLUYAS

Dale información reservada, le encanta tener una visión amplia, detallada y relevante de las cosas. No le gustan las reuniones y las deliberaciones: prefiere los informes y que le convoques para pedirle información, pero no le hagas discutir con sus colegas o que acabe imponiéndose: no le gusta pelear. No le digas como debería ser o comportarse, no soporta las intromisiones en su vida, ni aunque sean bienintencionadas. No llenes de parloteos la conversación: el cinco necesita silencio para pensar y cree que quien no calla, no piensa. El 5 necesita intimidad pues ésta le proporciona silencio. Si vas a hablar con él, apaga el teléfono y no te distraigas con cosas del exterior: concentra tu atención en la conversación. No le hables de tus sentimientos ni le pidas que exprese los suyos. No esperes que tus grandes ideas sean recibidas con fuegos de artificio ni las presentes con vehemencia: solo conseguirás su indiferencia. Exprésalas con mesura y desapego y se implicará. Al 5 le gusta anticiparse a los cambios, así que avísale de tus planes para que pueda adaptarse a los cambios. esta es la regla: dile que vas a decirle algo, díselo y luego dile qué le has dicho.

ENEATIPO 6: AYÚDALE A CONFIAR

No pretendas ganarte su confianza inmediatamente, es imposible. No exageres: límitate a exponer las cosas tal como son. Los seis tienen mucho miedo a que les estafen. Deja claras tus lealtades: en el mundo del seis solo hay dos tipos de personas: nosotros y ellos. Desvela tus intereses personales: a un 6 le gusta saber cuáles son tus intenciones al dirigirte a él. Sazona lo positivo con lo negativo. El entusiasmo sin límite asusta a un 6. Cuidado con las alabanzas, un 6 se preguntará por qué quieres adularle. No quites importancia a sus miedos ni le digas: "No te preocupes": un 6 desconfía de quiE

en quiere tranquilizarle. Es mejor: "Comprendo que te preocupes por eso ¿Cómo podemos hacerle frente?". Reafirma la realidad: frente a sus dudas, recuérdale detalladamente cómo habéis llegado hasta aquí, repíteles los acuerdos que están sobre la mesa, la naturaleza de los riesgos y las motivaciones de los artífices principales. Hazle saber con sinceridad tus dificultades o problemas: siempre estará dispuesto a ayudarte.

ENEATIPO 7: PONLE LÍMITES CON SIMPATÍA

No te dejes envolver por su palabrería, date cuenta de que casi siempre habla de posibilidades, no de compromisos. Acepta que sueña y aprovecha lo que puede ser interesante y viable de aplicar: luego, encárgale que ponga manos a la obra. No le cortes la fantasía: le bloquearás. Hazle muchas preguntas, a los 7 les encanta imaginar amplias posibilidades. Asíéntale marcándole plazos y límites claros, para que se sienta presionado por el tiempo: entonces es cuando rinde. Pero no te vuelvas duro y autoritario, le espantarás: llegad a acuerdos y ayúdale a cumplirlos. Expón al 7 tus problemas, donde tú ves una dificultad, ellos ven una oportunidad. Déjale claro sus deberes y sus consecuencias.

ENEATIPO 8: DA LA CARA Y CUÉNTA CON ÉL

Un 8 desprecia a quien le rehuye. Hazle frente para decirle tu verdad, no para provocarle, porque entonces te pulverizará. Habla claro, sin rodeos. No lloriquees: quieren resultados, y si no se han conseguido, dílo claramente. Respétale: un 8 quiere sentirse importante y notar que se reconoce su autoridad. No le digas que no puede hacer algo: lo hará y lo depositará sobre tu cabeza. Habla en términos de blanco o negro: un 8 no entiende ambigüedades, ideas filosóficas y sutilezas. No discutas para ceder: tu sí debe ser sí y tu no debe ser no (si quieres que te respete, claro). Dile de forma directa cuando te está fastidiando en lugar de callar: los silencios significativos le molestan mucho. Es mejor hablar las cosas y quitárselas de en medio. Si es tu subordinado, ponle límites claros y recuérdaselos cada vez que quiera derribarlos. Lo intentará muchas veces, para eso es un 8.

ENEATIPO 9: NO LE DES ÓRDENES, PÍDELE AYUDA

Confirma siempre que está de acuerdo en hacer algo. No confundas su silencio con su asentimiento. Un 9 se muestra afable, pero, al igual que al 8, le gusta mandar y que se reconozca su autoridad. Si se muestra humilde, es para que tú también lo seas. Si tu jefe es una persona con eneatiipo 9, asegúrate que tiene bien claro lo que espera de ti para que no se lleve sorpresas, no permitas

acuerdos difusos. Cuenta con la opinión de los 9: les gusta darla y se implican mejor con el logro de objetivos. Dedícale atención y encárgale misiones concretas. Eso le motiva. Cuenta con él y hazle saber que lo que hace es importante y que le necesitas.

8. BIBLIOGRAFÍA:

MÁS BREVES (Para Iniciarse)

- DANIELS / PRICE (2002): *Eneagrama esencial*. Barcelona. Urano.
- GALLEN / NEIDHARDT (2000): *El eneagrama de nuestras relaciones*. Serendipity. Desclee De Brouwer. Bilbao.
- MELENDO, M. (1997): *En tu centro: el eneagrama*. Santander, Sal Terrae

MEDIANOS (Para seguir)

- GRUHL, M. (2007): *El enneagrama: estrategias para el propio desarrollo*. Salterrae. Santander.
- MELENDO, M. (1999): *Vivencias desde el eneagrama*. Bilbao, Desclee de Brouwer
- ROHR, R. (1998): *Eneagrama y crecimiento espiritual*. Madrid, PPC
- TORRADO, C. (2003): *Gestión de la diversidad mediante eneagrama*. CIE Dossat 2000. Madrid
- WAGELE, E. (2004): *Eneagrama para padres y educadores*. Narcea. Madrid.
- WAGELE, E Y BARON, R. (1996): *El eneagrama: clave para las relaciones*. Barcelona. Martinez Roca

MÁS EXTENSOS (Para profundizar)

- GOLDBERG, M. (2000): *Eneagrama: las nueve formas de trabajar*. Arka-no Books, Madrid.
- NARANJO, C. (2000): *Neurosis y carácter*. La llave. Vitoria
- PALMER, H. (2001): *El eneagrama*. Barcelona. La Liebre de Marzo
- PALMER, H (2001): *El eneagrama en el amor y en el trabajo*. Neoperson. Madrid. (Excelente descripción de los tipos en el amor)
- RISO/HUDSON (2000): *La sabiduría del eneagrama*. Urano. Barcelona
- SERRA, L (2006): *Repercusiones de las pasiones dominantes según el eneagrama en el ámbito de las relaciones*. Tesis doctoral presentada en la facultad de psicología de la universidad Ramón Llull

9. EXPLORACIÓN DEL CARÁCTER

1.- RASGOS Y CUALIDADES QUE ME DEFINEN.



2.- CRÍTICAS QUE ME HACEN QUENES ME CONOCEN BIEN.



3.- QUÉ ME DECÍA MI MADRE ACERCA DE MÍ.



4.- QUÉ ME DECÍA MI PADRE ACERCA DE MÍ.



5.- QUÉ TIPO DE NIÑO O NIÑA FUI.

