

EL ENEAGRAMA

GUÍA PARA EL DESPERTAR



Encuentra tu camino, enfréntate a tu sombra,
descubre tu verdadero yo

DRA. BEATRICE CHESTNUT & URANIO PAES

Prólogo de

DANIEL J. SIEGEL

autor de El cerebro del niño

SIRIO



Título original: THE ENNEAGRAM GUIDE TO WAKING UP

Traducido del inglés por Francesc Prims Terradas

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2021 de Beatrice Chestnut y Uranio Paes

Esta edición se publica por acuerdo con Hampton Roads Publishing Co. c/o Red Wheel / Weiser LLC a través de Yañez, parte de International Editors' Co. SL Agencia Literaria.

© de la presente edición

editorial sirio, s.a.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-35-6

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Este libro está dedicado a todas las mujeres y hombres increíbles con quienes hemos trabajado en nuestros talleres y retiros, en reconocimiento a su valentía para emprender su viaje hacia el despertar y la manifestación de su mayor potencial, objetivos en los que han puesto todo su empeño.



Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[¿Qué es el eneagrama?](#)

[Cómo nos volvemos zombis y cómo podemos despertar](#)

[Cómo usar este libro](#)

[El camino de la ira a la serenidad](#)

[Lista de verificación del tipo 1](#)

[Empieza el viaje](#)

[Patrones clave del tipo 1](#)

[La pasión del tipo 1](#)

[Expande tu crecimiento con las alas del tipo 1](#)

[Hacer frente a la sombra](#)

[El trabajo con la sombra del tipo 1](#)

[Los puntos ciegos del tipo 1](#)

[El dolor del tipo 1](#)

[Los subtipos del tipo 1](#)

[La sombra de los subtipos del tipo 1](#)

[La paradoja del tipo 1](#)

[Fomenta tu crecimiento con las flechas del tipo 1](#)

[Acoger el estado más elevado](#)

[La virtud del tipo 1](#)

[Despertar del estado zombi](#)

[El camino del orgullo a la humildad](#)

[Lista de verificación del tipo 2](#)

[Empieza el viaje](#)

[Patrones clave del tipo 2](#)

[La pasión del tipo 2](#)

[Expande tu crecimiento con las alas del tipo 2](#)

[El trabajo con la sombra del tipo 2](#)

[Los puntos ciegos del tipo 2](#)

[El dolor del tipo 2](#)

[Los subtipos del tipo 2](#)

[La sombra de los subtipos del tipo 2](#)

[La paradoja del tipo 2](#)

[Fomenta tu crecimiento con las flechas del tipo 2](#)

[Acoger el estado más elevado](#)

[La virtud del tipo 2](#)

[Despertar del estado zombi](#)

[El camino del autoengaño a la veracidad](#)

[Lista de verificación del tipo 3](#)

[Empieza el viaje](#)

[Patrones clave del tipo 3](#)
[La pasión del tipo 3](#)
[Expande tu crecimiento con las alas del tipo 3](#)
[Hacer frente a la sombra](#)
[El trabajo con la sombra del tipo 3](#)
[Los puntos ciegos del tipo 3](#)
[El dolor del tipo 3](#)
[Los subtipos del tipo 3](#)
[La sombra de los subtipos del tipo 3](#)
[La paradoja del tipo 3](#)
[Fomenta tu crecimiento con las flechas del tipo 3](#)
[Acoger el estado más elevado](#)
[La virtud del tipo 3](#)
[Despertar del estado zombi](#)
[El camino de la envidia a la ecuanimidad](#)
[Lista de verificación del tipo 4](#)
[Empieza el viaje](#)
[Patrones clave del tipo 4](#)
[La pasión del tipo 4](#)
[Expande tu crecimiento con las alas del tipo 4](#)
[El trabajo con la sombra del tipo 4](#)
[Los puntos ciegos del tipo 4](#)
[El dolor del tipo 4](#)
[Los subtipos del tipo 4](#)
[La sombra de los subtipos del tipo 4](#)
[La paradoja del tipo 4](#)
[Fomenta tu crecimiento con las flechas del tipo 4](#)
[La virtud del tipo 4](#)
[Despertar del estado zombi](#)
[El camino de la avaricia al no apego](#)
[Lista de verificación del tipo 5](#)
[Patrones clave del tipo 5](#)
[La pasión del tipo 5](#)
[Expande tu crecimiento con las alas del tipo 5](#)
[El trabajo con la sombra del tipo 5](#)
[Los puntos ciegos del tipo 5](#)
[El dolor del tipo 5](#)
[Los subtipos del tipo 5](#)
[La sombra de los subtipos del tipo 5](#)
[La paradoja del tipo 5](#)
[Fomenta tu crecimiento con las flechas del tipo 5](#)
[Acoger el estado más elevado](#)
[La virtud del tipo 5](#)
[Despertar del estado zombi](#)
[El camino del miedo al valor](#)
[Lista de verificación del tipo 6](#)
[Patrones clave del tipo 6](#)
[La pasión del tipo 6](#)

[Expande tu crecimiento con las alas del tipo 6](#)
[Hacer frente a la sombra](#)
[El trabajo con la sombra del tipo 6](#)
[Los puntos ciegos del tipo 6](#)
[El dolor del tipo 6](#)
[Los subtipos del tipo 6](#)
[La sombra de los subtipos del tipo 6](#)
[La paradoja del tipo 6](#)
[Fomenta tu crecimiento con las flechas del tipo 6](#)
[Acoger el estado más elevado](#)
[La virtud del tipo 6](#)
[Despertar del estado zombi](#)
[El camino de la gula a la sobriedad](#)
[Lista de verificación del tipo 7](#)
[Empieza el viaje](#)
[Patrones clave del tipo 7](#)
[La pasión del tipo 7](#)
[Expande tu crecimiento con las alas del tipo 7](#)
[El trabajo con la sombra del tipo 7](#)
[Los puntos ciegos del tipo 7](#)
[El dolor del tipo 7](#)
[Los subtipos del tipo 7](#)
[La sombra de los subtipos del tipo 7](#)
[La paradoja del tipo 7](#)
[Fomenta tu crecimiento con las flechas del tipo 7](#)
[Acoger el estado más elevado](#)
[La virtud del tipo 7](#)
[Despertar del estado zombi](#)
[El camino de la lujuria a la inocencia](#)
[Lista de verificación del tipo 8](#)
[Empieza el viaje](#)
[Patrones clave del tipo 8](#)
[La pasión del tipo 8](#)
[Expande tu crecimiento con las alas del tipo 8](#)
[Hacer frente a la sombra](#)
[El trabajo con la sombra del tipo 8](#)
[Los puntos ciegos del tipo 8](#)
[El dolor del tipo 8](#)
[Los subtipos del tipo 8](#)
[La sombra de los subtipos del tipo 8](#)
[La paradoja del tipo 8](#)
[Fomenta tu crecimiento con las flechas del tipo 8](#)
[Acoger el estado más elevado](#)
[La virtud del tipo 8](#)
[Despertar del estado zombi](#)
[El camino de la pereza a la acción correcta](#)
[Lista de verificación del tipo 9](#)
[Empieza el viaje](#)

[Patrones clave del tipo 9](#)

[La pasión del tipo 9](#)

[Expande tu crecimiento con las alas del tipo 9](#)

[Hacer frente a la sombra](#)

[El trabajo con la sombra del tipo 9](#)

[Los puntos ciegos del tipo 9](#)

[El dolor del tipo 9](#)

[Los subtipos del tipo 9](#)

[La sombra de los subtipos del tipo 9](#)

[La paradoja del tipo 9](#)

[Fomenta tu crecimiento con las flechas del tipo 9](#)

[Acoger el estado más elevado](#)

[La virtud del tipo 9](#)

[Despertar del estado zombi](#)

[Conclusión](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre los autores](#)

Prólogo

En esta introducción deliciosa y práctica al eneagrama, la doctora* Beatrice Chestnut y Uranio Paes exploran los nueve patrones centrales de la personalidad y cómo conforman e impregnan nuestra vida. Estos patrones son la base de muchos hábitos mentales, emocionales y de comportamiento importantes, que afectan a quiénes creemos que somos y cómo nos relacionamos con la vida. Si captamos todo lo relativo a estos patrones estaremos en situación de ver nuestras defensas inconscientes y liberarnos de ellas, con lo cual lograremos un mayor grado de autoconciencia y libertad emocional.

Cada capítulo te ayudará a ver estas defensas en acción, y en cada uno encontrarás una guía que te conducirá, paso a paso, a despertar. *Despertar* quiere decir, en esta obra, reducir las limitaciones impuestas por unos hábitos que motivan ciertos sentimientos, pensamientos y comportamientos. Todos tenemos este tipo de hábitos, si bien es posible que nos cueste mucho verlos, al haberse convertido en algo con lo que nos hemos familiarizado extraordinariamente en el transcurso de la vida, de tal manera que nos sentimos cómodos con ellos. Estos hábitos están profundamente arraigados en la forma en que nuestra mente ha aprendido a encontrar sentido al mundo y a nuestras relaciones con los demás. *El eneagrama, guía para el despertar* proporciona herramientas valiosas para hacernos tomar conciencia de estos patrones. En el proceso, podemos adquirir una nueva comprensión de nuestra historia personal, que incluye las alegrías y los traumas de la infancia, y podemos ver cómo esta historia está en la base de la forma en que nos manejamos como adultos.

Al igual que Chestnut y Paes, nosotros también vemos las diferencias en cuanto a las personalidades individuales como un efecto combinado de lo que aportan la naturaleza y la crianza, es decir, lo que aportan nuestra herencia innata y las formas en que nos moldea nuestra experiencia de vida, que es única en cada caso. Y nuestro estudio del eneagrama también comenzó con el trabajo pionero del doctor David Daniels y Helen Palmer, y su escuela Narrative Enneagram (‘eneagrama narrativo’). En nuestro trabajo, examinamos estos patrones de la personalidad en el contexto de la neurobiología interpersonal. Exploramos cómo pueden surgir a través de sistemas

mentales que nos permiten operar en el mundo mientras buscamos seguridad y certezas, conectar con los demás y la sensación de que somos los dueños de nuestra propia vida. Compartimos la opinión de que una comprensión más profunda de estos patrones puede llevarnos a convertirnos en mejores seres humanos. Y este es, después de todo, el propósito original del eneagrama.

Muchas personas que se encuentran con el eneagrama buscan una orientación clara sobre «qué hacer» para promover su crecimiento una vez que han identificado su patrón central (su «tipo» dentro de la clasificación del eneagrama). Este libro ofrece respuestas a este respecto, a partir de los muchos años de experiencia de Bea y Uranio con el eneagrama como profesores y atendiendo en consulta. Apreciamos la forma en que este libro parte de la sólida base de las enseñanzas de David Daniels y Helen Palmer para aclarar cómo cada tipo de persona puede aplicar la información que proporciona esta formidable herramienta para crecer más allá del nivel del ego, o personalidad, en el que permanecemos atrapados si vamos por la vida en «piloto automático».

Para aprovechar al máximo la valiosa información que se ofrece en esta obra, te instamos a que la abordes con curiosidad y dispuesto a comprometerte. La mente humana es fascinante. Cambiarla requiere trabajo, sin duda, pero no desaproveches la oportunidad de disfrutar del viaje que es tu crecimiento y expansión a través de este enfoque tan emocionante del autodescubrimiento. Las estrategias conscientes y los sabios consejos que contiene esta guía fácil de leer y de seguir te ayudarán a conquistar una mayor libertad y a tener unas relaciones más ricas; asimismo, estarás contribuyendo a la paz mundial.

Dr. Daniel J. Siegel,
autor de *La mente en desarrollo* y *Ser padres conscientes*,
y creador de The Patterns of Developmental Pathways Group

• • •

The Patterns of Developmental Pathways Group (‘el grupo de patrones de vías de desarrollo’) es un equipo integrado por cinco científicos de los campos de la medicina y la sociología (Daniel J. Siegel, Laura Baker, David Daniels [1934-2017], Denise Daniels y Jack Killen) que llevan más de diez años explorando los patrones de la personalidad del eneagrama desde el punto de vista de la ciencia contemporánea. Próximamente se publicará un libro que describe su trabajo (en inglés).

* N. del T.: *Doctora* en el sentido de persona que tiene un doctorado (el nivel más alto de estudios universitarios).

Introducción

La única persona en la que estás destinado a convertirte es la persona que decides ser.

RALPH WALDO EMERSON

No eres tu personalidad. Entonces, ¿quién eres?

Si eres como la mayoría, has elegido este libro porque quieres comprender mejor por qué eres como eres. ¿Por qué haces las cosas que haces o reaccionas de la forma en que lo haces ante ciertas circunstancias? ¿Por qué sigues cometiendo los mismos errores por más veces que creas que has aprendido la lección? ¿Cómo puedes mejorar tus relaciones y qué sucedió en la que no funcionó? ¿Por qué hay un problema en tu vida que no puedes superar?

Bueno, hay una razón para todas estas cosas. Y hay una razón por la que te cuesta comprender por qué haces lo que haces.

Básicamente, te has convertido en un zombi.

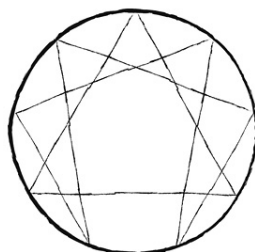
No, no estamos diciendo que seas literalmente un no muerto. Estamos diciendo que estás pasando por la vida en un estado similar al de un zombi: en piloto automático, inconsciente de quién eres realmente y de lo que está ocurriendo en tu interior en realidad. Como la mayoría de nosotros.

Este libro puede ayudarte a despertar de este estado a través del eneagrama, una poderosa herramienta de crecimiento basada en una sabiduría intemporal que puede ayudarte a conocer tu verdadero yo. El eneagrama puede liberarte de patrones defensivos autolimitantes y ayudarte a convertirte en una versión expandida de ti mismo. Puede mostrarte quién eres realmente mostrándote quién *crees* que eres. Solo entonces podrás saber quién eres *en realidad* y quién no eres.

¿Qué es el eneagrama?

El eneagrama es un símbolo complejo y significativo que tiene que ver con muchos sistemas de conocimiento diferentes, como la psicología, la cosmología y las matemáticas. Constituye la base de una tipología muy precisa que describe nueve tipos de personalidad y sirve como marco para comprender el ego humano y dibujar

un mapa del proceso de crecimiento personal. Como modelo psicológico y espiritual que traza caminos de autodesarrollo específicos, nos ayuda a «despertar» a nosotros mismos al revelar los patrones habituales* y los puntos ciegos que limitan nuestro crecimiento y nuestra transformación.



El eneagrama se basa en nueve tipos de personalidad que se fundamentan en tres *centros de inteligencia* que determinan cómo recibimos y procesamos la información procedente del mundo exterior.

- Pensamos y analizamos usando nuestro centro mental, ubicado en la cabeza. Los tipos 5, 6 y 7 están dominados por este centro y su experiencia está moldeada por los pensamientos. Son analíticos e imaginativos, y saben cómo planificar y encontrar sentido a las cosas, pero pueden ser demasiado lógicos y estar desconectados de los sentimientos y las emociones.
- Sentimos emociones y conectamos con los demás usando nuestro centro cardíaco. Los tipos 2, 3 y 4 están dominados por este centro y su experiencia está determinada por los sentimientos. Suelen ser individuos dotados de inteligencia emocional y empáticos. Valorán la conexión y las relaciones, pero pueden estar demasiado centrados en su propia imagen y temer el rechazo.
- Experimentamos la vida a través de nuestros sentidos utilizando nuestro centro corporal. Los tipos 1, 8 y 9 están dominados por este centro y su experiencia está moldeada por las sensaciones. Por lo general, son individuos comprometidos y responsables; valoran la verdad y el honor, pero pueden ser críticos e inflexibles.

Cuando usamos uno de estos centros más que los otros dos, dejamos de estar en equilibrio. El eneagrama nos ayuda a tomar conciencia de este desequilibrio y corregirlo.

Cada uno de los nueve tipos del círculo del eneagrama se puede definir sobre la base de una estrategia central de supervivencia compuesta por ciertos patrones habituales y motivaciones. Todos desarrollamos estrategias inconscientes para evitar el

dolor y la incomodidad a medida que vamos viviendo en el mundo. Cuando nos vemos a nosotros mismos como la suma total de estos patrones inconscientes, perdemos de vista quiénes somos realmente y qué es aquello a lo que podemos aspirar. El hecho de que estas estrategias sean inconscientes hace que sea difícil (o imposible) reconocerlas y superarlas. Pero somos mucho más de lo que pensamos, y el eneagrama nos ayuda a darnos cuenta de ello.

Cada uno de los nueve tipos de personalidad del círculo del eneagrama incluye tres subtipos, lo cual hace que tengamos veintisiete tipos en total. Los subtipos son versiones más matizadas de los nueve tipos originales y se definen por tres impulsos instintivos: la conservación,^{**} la pertenencia social y la fusión sexual. Cada subtipo revela cómo estos impulsos instintivos moldean el comportamiento y expresan nuestras motivaciones emocionales fundamentales. Las personalidades de los tres subtipos adoptan formas ligeramente diferentes; una de ellas, llamada *contratipo*, va en contra de la expresión general del tipo en algunos sentidos, porque el impulso emocional y la meta instintiva van en direcciones opuestas.

Para aprender de los asombrosos mensajes que tiene para ti el eneagrama, lo primero que debes hacer es identificar cuál de los nueve tipos corresponde mejor a tu personalidad y luego identificar el subtipo que te describe con mayor precisión. Esta puede ser una tarea difícil, porque hay tipos diferentes que presentan un aspecto similar a primera vista, y es posible que te identifiques con más de uno. El hecho de que las descripciones de los tipos hagan referencia, en parte, a hábitos *inconscientes* o puntos ciegos hace que la tarea sea aún más complicada.

En un nivel, estos tipos de personalidad se basan en algo muy simple: allí donde enfocamos nuestra atención a medida que nos movemos por el mundo. Pero lo que vemos también define lo que *no* vemos, así como el hecho de que no lo vemos. Estos son nuestros puntos ciegos. Cuando no somos conscientes de estos aspectos clave de nuestra experiencia, no podemos ver el impacto que tienen en las formas en que pensamos, sentimos y actuamos. Esto explica por qué se puede decir que estamos «dormidos», pasando por la vida como zombis.

Para «despertar» de este estado, debemos hacer frente al ego, así como a la sombra que este proyecta. Necesitamos tomar conciencia de los hábitos automáticos que constituyen la estructura de nuestra identidad egoica defensiva, así como de todo lo que permanece inconsciente en nosotros conectado a la necesidad que tiene nuestro ego de protegerse. Esta identidad autoprotectora nos mantiene enfocados en *sus* necesidades y evita que sintamos dolor o alegría; nos condena a una especie de duermevela en la que desconocemos quiénes somos y nuestras posibilidades.

Reprimimos estos elementos de la sombra porque nos generan dolor o porque harían que nos cuestionásemos la imagen que tenemos de nosotros mismos. Sin embargo, al sacar a la luz estos elementos nos volvemos más conscientes y completos. Si no los afrontamos, nunca podremos conocernos a nosotros mismos como realmente somos. Cuando no vemos ni dominamos las tendencias inconscientes conectadas a la personalidad en la que nos mantenemos enfocados (y que nos limita), somos rehenes de quienes pensamos que somos, o de quienes tememos ser, o de quienes nos gustaría ser. Cuando vamos más allá del ego y nos implicamos activamente en el proceso de crecimiento que describe el eneagrama, comenzamos a despertar a todo nuestro potencial.

Cómo nos volvemos zombis y cómo podemos despertar

Con el tiempo, aprendemos a equiparar todo lo que somos con el ego; creamos así una especie de falso yo o falsa identidad. Cada uno de nosotros viene a este mundo como un yo único y auténtico. Sin embargo, como niños que dependemos de los demás, adoptamos estrategias de supervivencia para que nos ayuden a adaptarnos a nuestro entorno. Encontramos formas ingeniosas de lidiar con la vida; utilizamos estrategias de afrontamiento para protegernos como seres pequeños que estamos en un mundo grande. Estas estrategias inconscientes determinan a cuál de los nueve tipos de personalidad pertenecemos.

Pero *tú y tu personalidad* no sois lo mismo. La personalidad nos ayuda a sobrevivir en la niñez, pero limita nuestra conciencia de todo lo que podemos llegar a ser en la edad adulta. Poco a poco, con el tiempo, nuestra necesidad de sobrevivir en el mundo hace que desarrollemos un yo falso en sustitución de nuestro yo verdadero. Y cuanto más nos alejamos de la niñez, más eclipsan a nuestro verdadero yo los patrones defensivos que adoptamos. Quedamos atrapados en estos patrones habituales, que somos incapaces de ver, y cuanto más arraigan en nosotros más nos costará trascenderlos. Se vuelven fijos y rígidos de formas que no reconocemos, precisamente porque nos ayudan a adaptarnos y sobrevivir, en condiciones difíciles en algunos casos. A medida que nos vamos sintiendo más cómodos con estas estrategias, vamos descendiendo cada vez más al estado zombi, sin siquiera advertirlo.

El eneagrama nos ayuda a comprender cómo las estrategias de supervivencia que desarrollamos en una fase temprana de la vida pueden convertirnos en zombis más adelante. Y nos ofrece técnicas para despertar consciente e intencionalmente con el fin de que podamos llegar a conocer nuestro verdadero yo. Cuando dejamos de ser conscientes de nuestra verdadera identidad y nuestro enorme potencial, perdemos de vista la capacidad innata que tenemos de ir más allá del ego. Nos quedamos

estancados en un nivel de conciencia bajo y olvidamos que podemos elegir aumentarlo.

Despertar a nuestro verdadero yo y avanzar hacia esta mayor conciencia requiere una cantidad enorme de esfuerzo intencional. Debemos hacernos conscientes de que nos encontramos en un estado zombi y luego trabajar activamente contra él para superarlo. Debemos implicarnos en un trabajo interno consciente e intencional para despertar del trance en el que entramos cuando pensamos que somos nuestra personalidad. Debemos recordarnos continuamente que tenemos que estar más presentes y sintonizados con la experiencia que vivimos momento a momento para superar los hábitos profundamente arraigados del ego. Si no realizamos este esfuerzo consciente, podemos permanecer como zombis toda la vida, como le ocurre a muchísima gente. El eneagrama puede ayudarnos a comprender los patrones y tendencias que pueden estar obstaculizando nuestro propio despertar.

Cómo usar este libro

Cada capítulo de este volumen describe un camino de transformación para uno de los nueve tipos de personalidad. Cada uno detalla un viaje individualizado, que incluye tomar conciencia de los patrones egoicos problemáticos, pasos concretos en el proceso de autodescubrimiento y pautas para ir superando los obstáculos con los que nos limitamos a nosotros mismos. No es necesario que leas este libro de principio a fin; puedes pasar directamente al capítulo que creas que describe mejor tu tipo de personalidad.

Encontrar tu tipo puede ser un valioso proceso de aprendizaje en sí mismo. Para empezar, intenta descubrir tu tipo utilizando las listas de verificación que encontrarás al principio de cada capítulo y reflexiona sobre qué tipo se ajusta mejor a lo que sabes sobre ti. Confirma tu hallazgo explorando en profundidad aquello que te parezca que más tiene que ver contigo. Pregúntales a personas en las que confíes para que te ayuden a ver tus puntos ciegos. De todos modos, trata de no distraerte de tu viaje de desarrollo por centrarte demasiado en el diagnóstico y la descripción. Ningún dato aislado te dará la respuesta final; tienes que juntar todas las piezas.

Una vez que encuentres tu tipo, puede ser que te muestre aspectos de tu personalidad que no quieras reconocer. Ten el coraje de admitir estos rasgos. Algunos ven el eneagrama como negativo. Es comprensible que se sientan juzgados implícitamente. Pero no se te está juzgando, y tampoco debes juzgarte. Cultiva la compasión hacia ti mismo. El objetivo del eneagrama es comprender la verdad, y la verdad puede doler. Despertar implica un trabajo duro, y evitar el dolor es una reacción natural. Pero debes sentir tu dolor para poder despertar.

Cada capítulo comienza con una alegoría que presenta los temas clave del tipo. A continuación describimos un camino de transformación en tres etapas, así como los puntos ciegos y los aspectos dolorosos que puedes encontrar en el trayecto. Seguidamente, proporcionamos consejos relativos a cómo se pueden aprovechar los conocimientos obtenidos sobre el propio tipo para impulsar el autocrecimiento. El poder transformador del eneagrama proviene en parte de lo que se llaman las *alas* – los dos tipos de personalidad adyacentes a cada tipo en el círculo del eneagrama– y las *flechas* –las líneas que conectan cada uno de los tipos con otros dos tipos de personalidad presentes en el círculo–. Los tipos de las alas indican pasos sutiles que podemos dar en favor de nuestro desarrollo, mientras que los tipos que se encuentran al otro extremo de las flechas señalan cambios más radicales en nuestro desarrollo, siempre que apliquemos una intención consciente. Una vez que hayas aprendido a tomar mayor conciencia de las tendencias inconscientes de tu tipo principal, podrás impulsar tu crecimiento consciente más allá de la perspectiva fija de tu tipo integrando las cualidades saludables de los tipos adyacentes y opuestos para encarnar en mayor medida tu verdadero yo y dar pasos adelante en tu camino.

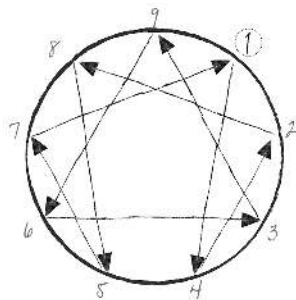
Además, cada capítulo expone una «paradoja» basada en la polaridad entre la pasión que actúa como el factor de impulso emocional central del tipo y la virtud que representa su grado superior de conciencia. La pasión de cada tipo refleja una especie de adicción zombi que hace ver el mundo a través de las gafas de este impulso emocional central. Y la virtud representa la meta hacia la que viaja el tipo en su camino de transformación. Avanzamos en nuestro camino integrando nuestra sombra, es decir, los aspectos más oscuros de nuestro tipo y los patrones habituales y puntos ciegos que lo caracterizan. El significado original de la palabra *pasión* es ‘sufrir’. Por lo tanto, nuestro despertar deriva en gran parte del «sufrimiento consciente» que soportamos mientras nos enfrentamos a nuestra sombra.

El eneagrama aborda los desafíos que afrontamos en nuestro intento de despertar a nuestro «lado bueno». Describe cómo nos manejamos y nos da herramientas para que tomemos conciencia de las formas en que caminamos dormidos por la vida. Todos nos convertimos en zombis al olvidar quiénes somos en realidad; cada uno de nosotros quedamos atrapados en un conjunto específico de hábitos inconscientes. Los capítulos que siguen destacan las formas en que cada uno de nosotros podemos emprender nuestro viaje con rumbo al despertar y aprender a redescubrir nuestro verdadero yo.

¡Embárcate en tu viaje y disfruta de la aventura!

* N. del T.: En esta obra, *patrón habitual* no significa 'patrón frecuente', sino 'patrón relativo al hábito', es decir, un patrón asociado a un hábito o hábitos (a la vez, hay que entender *hábito* en sentido amplio; no hace referencia a comportamientos solamente, sino también a formas de pensar y reacciones defensivas o emocionales).

** N. del T.: En el contexto de los subtipos del eneagrama, hay que entender *conservación* como autoprotección y satisfacción de las necesidades básicas.



Tipo 1

El camino de la ira a la serenidad

Tu mejor maestro es tu último error.

RALPH NADER

Érase una vez una persona llamada Uno. Vino a este mundo como un niño espontáneo dispuesto a apreciar la perfección inherente a la vida. Completamente sereno y capaz de aceptarlo todo, se sentía libre de experimentar la alegría y la diversión en todo lo que hacía. Se tomaba las cosas a la ligera y fluía de manera flexible con la vida, consigo mismo y con todos los que lo rodeaban.

Pero en un momento temprano de la vida, Uno tuvo la dolorosa experiencia de sentirse criticado. Cuando esto ocurrió, se sintió presionado a ajustarse a los patrones de buena conducta de los demás. Inconscientemente, Uno trató de sobrellevar el dolor de sentirse juzgado supervisándose y criticándose de manera proactiva antes de que otros tuvieran la oportunidad de hacerlo. Interiorizó las reglas que los demás querían que siguiese y trató de ser bueno y hacer lo correcto todo el tiempo. Comenzó a sentir que tenía que ser perfecto para que lo considerasen valioso y que tenía que trabajar duro para controlarse a sí mismo a fin de ser «bueno».

En este empeño, Uno desarrolló la capacidad de percibir y corregir sus propios errores, de ver cómo todo lo que hacía podía ser más perfecto y de determinar qué debía ser mejorado en el mundo que lo rodeaba. Trabajó duro para comportarse de la mejor manera posible y juzgaba con severidad a quienes no seguían las reglas. Se le daba muy bien hacer las cosas de forma excelente, y procuraba ser excelente él mismo. Evaluaba todo lo que veía según lo malo o incorrecto que era, y a quien más evaluaba era a sí mismo.

Con el tiempo, a Uno llegó a dársele muy bien ser virtuoso y evitar los errores. Encontraba las mejores formas de hacer las cosas y se atenía a todas las reglas del buen comportamiento en todo momento. Se criticaba a sí mismo cada vez que no hacía algo de forma perfecta (es decir, siempre) y trataba de hacerlo mejor la próxima vez. Pero en el proceso de mejorar y ser mejor, Uno perdió el contacto con muchos aspectos de sí mismo. Dejó de sentir o de hacer cualquier cosa que pudiera ser considerada incorrecta, por más remota que fuese la posibilidad de que alguien pudiese considerarla así. Perdió la mayor parte de la conciencia de sus impulsos instintivos, sus sentimientos, su creatividad y su espontaneidad. Perdió el contacto con su propio sentido interno de lo que parecía estar bien, víctima de la preocupación de que los demás pudiesen juzgar eso como incorrecto.

Al imponerse unos límites estrictos a sí mismo, Uno aprendió a evitar todo aquello que pudiera estar mal, incluidos sus ritmos, deseos y sueños más profundos. A menudo se enojaba mucho cuando otros no seguían las reglas, pero en lugar de expresar su enojo, ocultaba sus sentimientos y trataba de ser amable. Dio prioridad a ser alguien ético, confiable y responsable en todo lo que hacía. Se sentía obligado a controlar todo lo controlable para asegurarse de hacer las cosas bien en todo momento, y se autocastigaba cuando no lo lograba. Su estrategia de supervivencia no le dejaba hacer nada más. Este hecho también lo irritaba, pero no podía permitir que nadie supiera que se sentía irritado.

Sin embargo, Uno no se daba cuenta de que todos los que lo rodeaban sabían que estaba enojado. Era evidente, porque cuando quería imponer lo que era correcto, solía dar órdenes, o golpeaba la mesa con los puños, o hablaba con tono sarcástico. Estas reacciones pasaron a estar integradas en su forma de proceder cuando tenía el modo de supervivencia activado. No era algo que le gustara necesariamente (de hecho, era muy duro para él), pero no podía evitarlo. No podía reconocer su enojo, porque estar enojado no era bueno. En consecuencia, a veces se sentía cansado y triste (y casi se permitía sentir). Pero ¿qué podía hacer?

Uno acabó por volverse completamente insensible a su verdadero yo. Perdió el contacto con su propia bondad inherente, una bondad que se revelaba en sus buenas intenciones y su deseo genuino de ser una buena persona. No podía hacer otra cosa que seguir las reglas y trabajar duro para hacer lo mejor posible todo lo que realizaba. Pero también perdió por completo la conciencia de unas necesidades humanas básicas: la de divertirse y relajarse, y la de portarse mal de vez en cuando.

Uno se había convertido en un zombi, un zombi muy educado, correcto y seguidor de las reglas, pero un zombi de todos modos.

Lista de verificación del tipo 1

Si tienes la mayoría de los rasgos de personalidad siguientes, o todos ellos, tal vez seas una personalidad de tipo 1:

3 Tienes un crítico interior severo que supervisa lo que haces y está activo la mayor parte del tiempo; también eres sensible a las críticas de los demás.

3 De forma natural, clasificas lo que percibes como «bueno o malo», «correcto o incorrecto»; te esfuerzas por ser bueno y hacer lo correcto.

3 Cuando miras casi cualquier cosa, automáticamente ves cómo se podría mejorar; detectas fácilmente los errores y deseas corregirlos.

3 Sigues las reglas todo el tiempo o la mayor parte del tiempo; crees que el mundo sería mejor si todos hicieran lo mismo.

3 Piensas y hablas en términos de «debes» y «deberías»; la mayor parte del tiempo, o todo el tiempo, crees que el deber debe anteponerse al placer.

3 Valoras mucho ser una persona buena, responsable y confiable; tienes unas expectativas muy altas respecto a ti mismo y los demás; defiendes la superación personal.

3 Controlas demasiado tus emociones porque crees que es inapropiado o improductivo expresarlas o actuar a su dictado.

3 Controlas demasiado el impulso de la diversión y el del placer.

3 Crees que hay una manera correcta de hacer todo, que resulta ser tu manera; tienes opiniones sólidas y las expresas con facilidad.

3 Valoras las raras ocasiones en las que algo que haces o ves te parece absolutamente perfecto; esto te inspira a seguir esforzándote por hacer que las cosas sean tan perfectas como sea posible.

Si, después de usar la lista de verificación, descubres que tu tipo es el 1, tu viaje de crecimiento transcurrirá en tres etapas.

Primero, te embarcarás en un proceso de autoconocimiento en el que aprenderás a identificar patrones de personalidad relacionados con la necesidad de tener la razón, hacer lo correcto, mejorarte a ti mismo y mejorar el mundo que te rodea.

A continuación, deberás enfrentarte a tu sombra para hacerte más consciente de los patrones y tendencias inconscientes que surgen de tu necesidad de sentirte digno y virtuoso para sofocar una sensación básica de ansiedad o demostrar tu bondad inherente. Esto te ayudará a reconocer todas las formas en que la crítica y la autocrítica te están frenando.

La etapa final de tu viaje implica identificarte con la versión «elevada» de tu tipo relajando tu necesidad de ser bueno y aceptando tus impulsos humanos naturales.

Cuando hagas esto, comenzarás a reconocer la bondad inherente en ti mismo y en los demás, y apreciarás la imperfección como parte del flujo orgánico de la vida.

«La gente hará cualquier cosa, por absurda que sea, para evitar enfrentarse a su propia alma». C. G. Jung

Empieza el viaje

Si tu tipo es el 1, la primera etapa en tu camino hacia el despertar consiste en que aprendas a autoobservarte de manera más consciente. Esto significa desarrollar la capacidad de darte cuenta de que tienes el hábito de juzgarte a ti mismo y juzgar a los demás, sin juzgarte aún más por el hecho de juzgar. Tu viaje de crecimiento implicará reconocer cuánta atención dedicas a corregir errores en tu entorno, a supervisar y criticar las cosas que haces, y a ofenderte por lo que hacen los demás que no es correcto. Para avanzar en tu viaje, deberás esforzarte para sentirte menos responsable de asegurarte de que las cosas sucedan de la manera correcta; también deberás comenzar a respetar tus emociones e impulsos y desarrollar una mayor capacidad de compasión hacia ti mismo. Al aprender a reconocer cuándo estás demasiado enfocado en la superación personal —es decir, enfocado en tratar de ser bueno y evitar ser malo—, estarás avanzando por el camino que te llevará a un mayor autoconocimiento.

Patrones clave del tipo 1

Para iniciar tu viaje, enfócate en estos cinco patrones habituales característicos del tipo 1 y hazte más consciente de ellos:

La autocrítica

Observa si tienes un «crítico interior», es decir, una voz interior con la que te estás supervisando continuamente a ti mismo y con la que no paras de controlar a los demás. Esta voz efectúa comentarios críticos sobre lo que está sucediendo; lo juzga todo como «bueno» o «malo». Tal vez tiendas a no ser consciente de las consecuencias de este autocontrol, especialmente si tu crítico interior es severo. Es probable que ignores la tensión física, emocional y mental que ocasiona este crítico cuando impone lo que define como un buen comportamiento con el alto coste de un mayor estrés.

Requerir la perfección

Te presionas a ti mismo para hacer las cosas extraordinariamente bien; esta actitud puede generarte tensión o motivar postergaciones cuando nada te parece lo bastante

bueno. Tu enfoque en la imperfección te hace tener una actitud negativa hacia la vida y puede hacer que los demás se sientan criticados o juzgados. Es probable que te resulte difícil relajarte, disfrutar lo que está sucediendo y celebrar los éxitos si tu mente juzgadora no para de dar vueltas a la idea de que los resultados que has obtenido podían ser mejores o más perfectos. Si reconoces estas tendencias, puedes comenzar a reenfocar estos pensamientos y avanzar hacia una actitud más positiva.

Seguir las reglas

Obsérvate para ver si te atienes rígidamente a reglas, rutinas, estructuras y procesos, y si también estableces reglas para los demás. Tal vez te enojas cuando los demás no siguen las reglas de la manera que crees que deberían hacerlo o cuando no comulgan con tu idea de lo que es un comportamiento correcto, aunque es probable que evites reconocer completamente tu enojo. Es posible que experimentes esta ira como un resentimiento hacia las personas que hacen cosas «malas» que tú nunca te permitirías hacer. ¿Por qué son libres de hacer lo que quieran cuando tú no puedes? Observa si tiendes a mostrar una rigidez similar con respecto a la ética, la moral y el trabajo.

Sacrificar el placer

Tal vez trabajes demasiado y te resulte difícil encontrar tiempo para relajarte. ¿El trabajo siempre tiene prioridad sobre el esparcimiento para ti? Obsérvate para ver si te cuesta tratar de dejar de controlar todo y limitarte a fluir con el ritmo de la vida. Probablemente hayas olvidado o ignorado las primeras experiencias que te hicieron sentir que tenías que reprimir tus deseos. Observa si te ajustas a un conjunto de reglas incuestionables sin acabar de darte cuenta de lo estresante que te resulta cumplir con unas expectativas tan elevadas. Dudas sobre si puedes permitirte algún placer o gozar de tiempo libre para simplemente disfrutar.

Controlar las emociones

Cuando de alguna manera te permites expresar sentimientos y reacciones instintivas, es probable que lo hagas con mucha autocrítica y culpabilidad. Cuando evites ser consciente de la ira, percibe si esta se filtra como sentimientos parcialmente reprimidos como irritación, frustración, molestia, superioridad moral o tensión corporal. Cuando te encuentres juzgando las emociones como improductivas o inapropiadas, observa si tiendes a racionalizar tu tendencia a reprimirlas y te das buenas razones por las que debes controlar sobremanera tus sentimientos. Observa si te juzgas a ti mismo y si juzgas a los demás como «malos» por expresar enojo y otras emociones para reforzar tu hábito de evitar experimentar tus sentimientos.