

INTRODUCCIÓN

Creo que querer saber más sobre nosotros mismos es una tendencia humana natural. Queremos saber quiénes somos, por qué somos como somos, cómo llegamos al punto en el que nos encontramos y cómo podemos seguir adelante. Hoy intentamos conocernos un poco mejor de lo que nos conocíamos ayer. Pues bien, el eneagrama es una herramienta que nos sirve para estos fines.

El eneagrama es un sistema de clasificación que divide los tipos de personalidad en nueve categorías. Al contrario de otros sistemas que tienen este enfoque, el eneagrama no describe nuestros comportamientos. Hay unos comportamientos prototípicos que se corresponden con cada uno de los nueve tipos, sí, pero el eneagrama se centra en nuestras motivaciones: aquello que está detrás de lo que hacemos. Puede ser que todos manifestemos los mismos comportamientos, pero las motivaciones que los impulsan suelen ser muy variadas. Los perfiles de los nueve tipos están basados en estas motivaciones.

Siempre me han interesado mucho los test de personalidad. De niña, todos los jueves por la tarde iba con la familia a la librería local (siempre que esa semana mi hermana y yo nos hubiésemos llevado bien). Esa librería era una

golosina para mí, y probablemente es la razón por la que estos establecimientos me siguen fascinando en la actualidad. Tan pronto como llegábamos, iba directa al fondo del local, a la sección de psicología. Ya a esa edad intentaba averiguar quién era yo. Respondí todo tipo de test de personalidad, como los que conducen a saber qué tipo Myers-Briggs o qué princesa Disney eres (en este último caso, me salió que era una Cenicienta, por si tienes curiosidad por saberlo).

Años después, decidí estudiar Psicología en la universidad. Seguí descubriendo nuevos sistemas de clasificación de la personalidad, pero siempre se trataba de lo mismo: esos test de personalidad explicaban cómo somos, pero no iban más allá de proporcionar esta información; no iban acompañados de directrices útiles para avanzar a partir de ahí. Mientras cursaba un máster de Psicología, descubrí el eneagrama. Ahí estaba la respuesta a todas las preguntas que me había hecho anteriormente en relación con los otros test de personalidad. El eneagrama me dijo qué tipo de persona era, sí, y me ofreció una información incluso más importante: me dijo *por qué* era de esa manera y me orientó en cuanto a la forma de cambiar mi comportamiento y relacionarme mejor con el mundo. Me enamoré de esta herramienta y supe que quería compartir esta información con los demás.

Actualmente soy psicóloga comunitaria, *coach* de eneagrama certificada y autora sobre esta materia, entre otras cosas. Aunque pueda parecer una afirmación exagerada, la verdad es que el eneagrama me ha cambiado la vida. Ahora que sé por qué hago lo que hago (y por qué los demás se comportan de determinadas maneras), puedo comprenderme más a mí misma y entender más a quienes me rodean. Soy capaz de modificar algunos de los comportamientos

que no me gustan y de utilizar esta información para profundizar más en mi verdadero yo. Adquirí el título que me permite trabajar profesionalmente con el eneagrama con el fin de poder compartir este conocimiento con otros que quieran saber más. Espero que la información contenida en esta obra cambie tu vida tanto como cambió la mía.



CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

En este libro encontrarás los aspectos básicos del eneagrama; descubrirás los nueve «eneatipos» de personalidad que hay y cómo se relacionan con el mundo. Proporciono ejercicios para cada eneatipo, para ayudarte a fomentar tu crecimiento o a cambiar algunos de los comportamientos que no te gustan. Empezarás respondiendo un cuestionario que te ayudará a saber qué eneatipo eres y a emprender tu viaje basado en el eneagrama hacia la mejor versión de ti. También podrías responder uno de los test que se encuentran en Internet, en particular los que ofrecen The Enneagram Institute y Truity. De todos modos, es importante que no te bases en estos test solamente para determinar cuál es tu eneatipo. Te voy a explicar por qué.

Hay cuestionarios que dan en el clavo al identificar algunos de los comportamientos prototípicos asociados a cada uno, pero no siempre explican qué es lo que motiva estos comportamientos. Además, si somos verdaderamente honestos con nosotros mismos, a veces respondemos preguntas según la manera en que queremos que nos perciban los demás. Somos humanos, de acuerdo, pero esta es la

razón por la que el eneagrama puede constituir un viaje. Nos encantan las soluciones rápidas y que alguien nos diga a qué categoría de personalidad pertenecemos, pero para que el eneagrama nos aporte sus beneficios, debemos empezar por examinar cada uno de los eneatis y ver con qué nos sentimos identificados. Contempla los miedos y deseos fundamentales de los nueve eneatis y sé realmente honesto contigo mismo en cuanto a por qué haces lo que haces. A partir de ahí, puedes trabajar para experimentar verdaderos cambios en tu crecimiento.

El hecho de que el eneagrama tenga que ver con motivaciones y no con comportamientos significa que una vez que sabemos qué nos motiva a actuar de la manera en que lo hacemos podemos aprovechar esta comprensión para aceptar estos comportamientos o bien cambiarlos. Piensa que los nueve eneatis son nueve maneras diferentes de ver el mundo. En función de nuestro eneatis, vemos las situaciones a través de unas determinadas gafas, cuyos cristales son de un determinado color. Por ejemplo, imaginemos que todas las personas de eneatis 1 llevan gafas de cristales azules, mientras que todas las personas de eneatis 3 llevan gafas de cristales verdes. Unas y otras pueden estar mirando la misma situación, pero unas la verán coloreada de azul y las otras coloreada de verde. El hecho de conocer los distintos eneatis nos ayuda a tomar más conciencia de nosotros mismos y a comprender las distintas modalidades de relaciones que mantenemos en nuestra vida.

Te animo a adentrarte en este libro con la mente abierta, dispuesto a absorber la información. No presupongas que tu eneatis es uno u otro; confírmalo a lo largo de la lectura. Este libro es un punto de partida y tu viaje no ha hecho más que empezar.

