

PROPOSTA DE TREBALL: L'ENEAGRAMA

“La máscara de la personalidad”

Reportaje publicado en La Vanguardia Digital (24/04/2008) por Irene Orce.

“La verdadera profesión del hombre es encontrar el camino hacia sí mismo”. Esta afirmación del escritor Herman Hesse (1877 – 1962) parece estar más de actualidad que nunca: la proliferación de cursos y seminarios orientados al desarrollo personal en España lo confirman.

Aunque llegar a estar bien con uno mismo es un arte que puede aprenderse sin ayudas externas, existe una herramienta psicológica denominada Eneagrama que contribuye a facilitar y acelerar este proceso. A diferencia de otros métodos, destaca por su precisión a la hora de describir las nueve principales tendencias de comportamiento que conforman la personalidad humana.

En opinión del coach y consultor Enrique Simó, especializado en el autoliderazgo basado en la inteligencia emocional, “el verdadero cambio que nos permite evolucionar va de la mano de la comprensión, y ésta requiere inevitablemente que nos conozcamos a nosotros mismos”. Y se trata de “un proceso, no una meta”, orientado a descubrir “cuáles son las características que nos hacen únicos, así como las trampas en las que caemos al interactuar con la realidad externa”, explica.

“Esta introspección nos ayuda a saber de qué tenemos miedo y por qué, de qué forma queremos que nos vean los demás y, en definitiva, por qué siempre reaccionamos de la misma manera frente a determinados estímulos externos”, añade Simó.

Y si no, “cómo puede ser que tropecemos una y otra vez con la misma piedra, llegando incluso a culpar a la piedra de nuestro tropiezo?” sonríe. Así, la finalidad de este viaje hacia dentro es “llegar a ser dueño de nosotros mismos para dejar de vivir con el piloto automático, que nos lleva a pensar y reaccionar de forma mecánica e inconsciente”, señala Simó. “Sólo así es posible enfrentarse con serenidad a las adversidades del día a día”, añade.

Para este experto, “el Eneagrama, utilizado por universidades como la Harvard Business School o la Stanford University School of Business, actúa a modo de espejo y es una herramienta muy válida para alcanzar este objetivo”.

Orígenes del Eneagrama

La palabra “Eneagrama” significa “nueve líneas” en griego. Aunque se desconoce cuál es su origen exacto, lo que sí se sabe con certeza es que durante la primera mitad del siglo XX el místico George Gurdjieff fue el primero en manejar esta herramienta. El relevo a sus investigaciones lo tomó el psicólogo Óscar Ichazo, que a mediados de la década de 1950

descubrió la conexión entre el símbolo del Eneagrama y los diferentes tipos de personalidad, estrechamente relacionados con las nueve principales tendencias o pasiones de la condición humana: ira, soberbia, vanidad, envidia, avaricia, cobardía, gula, lujuria y pereza.

A partir de entonces el Eneagrama se ha ido perfeccionando, sobre todo desde que el psiquiatra Claudio Naranjo lo popularizara en los años 70, influyendo a destacados expertos como Don Richard Riso, Russ Hudson y Helen Palmer. En España, los primeros libros aparecieron a principios de los 90, pero es ahora cuando está comenzando a expandirse.

Cada vez más psiquiatras, psicólogos y coachs españoles lo utilizan en sus sesiones de terapia y asesoramiento emocional. Algunos guionistas y escritores también lo emplean para crear personajes más profundos y verosímiles, e incluso está entrando a través de los departamentos de recursos humanos en importantes empresas como Microsoft, Procter & Gamble, e-Bay, KLM airlines, Apple o Toyota para sacar lo mejor de sus trabajadores.

Básicamente, el Eneagrama describe nueve formas de pensar, sentir y actuar –conectadas a su vez con nueve métodos de desarrollo personal–, identificadas a través de un número, que sirve para facilitar su manejo y comprensión. “Más allá de la genética, el condicionamiento socio-cultural o la influencia de los padres, el Eneagrama puede mostrarnos nuestro esqueleto psicológico, es decir, ciertos patrones de conducta inconscientes que forman parte de lo más profundo de nosotros”, sostiene el periodista Borja Vilaseca, que recientemente ha publicado el libro “Encantado de conocerme. Comprende tu personalidad a través del Eneagrama” (Plataforma Editorial).

“Esta personalidad, también llamada ego o falso yo, es el mecanismo de defensa que hemos ido desarrollando desde la infancia para protegernos de la realidad y poder sobrevivir emocionalmente mientras no contamos con un cerebro plenamente desarrollado”, expone Vilaseca.

“A lo largo de este necesario proceso de supervivencia psicológica, que llevamos a cabo de forma inconsciente, lo que somos en esencia queda sepultado, identificándonos totalmente con nuestra personalidad o ego”. Y bajo el embrujo de esta identidad ilusoria, “interactuamos con el mundo como si lleváramos puestas unas gafas con cristales coloreados, que limitan y condicionan todo lo que vemos”, apunta.

“Desde el ego, nuestras interpretaciones subjetivas suelen derivar en conflictos, miedo y tristeza, pues pretendemos que la realidad se adapte a nuestros deseos, necesidades y expectativas egoístas y egocéntricas”, reconoce Vilaseca. Y expone: “Estamos identificados con nuestro ego cuando pensamos en nosotros primero, sin importarnos las consecuencias que nuestros actos puedan reportarles a las personas que nos rodean; cuando no aceptamos lo que sucede y nos creemos víctimas de los demás o de nuestras circunstancias externas; cuando nos lamentamos por algo que ya ha pasado o nos preocupamos por lo que todavía no ha sucedido”.

Además, “al vivir identificados con este escudo mental creemos falsamente que estamos separados de todo lo demás, experimentando malestar e insatisfacción”.

Descubrir el tipo de personalidad

“Para descubrir cuál es nuestro tipo de personalidad se requiere ser humilde y sincero con uno mismo, pues conlleva aceptar nuestro lado oscuro, es decir, aquellas conductas y actitudes que no nos gustan, pero que a veces no podemos evitar manifestar”, señala Vilaseca. Y no sólo eso: “Para confirmar cuál es nuestro “número” predominante, hemos de comprobar la correlación existente con los otros tipos de personalidad, que complementan nuestra compleja forma de ser”, añade.

Así, el primer paso consiste en averiguar con qué tipo de personalidad vivimos identificados. “Es entonces cuando comienza el verdadero trabajo personal, que se gestiona a través de la auto-observación, que es la que nos permite dejar de reaccionar impulsivamente y empezar a ofrecer una respuesta más consciente y constructiva frente a las cosas que nos van sucediendo”, expone Vilaseca.

“A medida que vamos abandonando los patrones de conducta nocivos, empezamos a entrar en contacto con nuestra verdadera esencia”, añade. Y gracias a este reencuentro, “vivimos un cambio de paradigma, dejando de querer cambiar la realidad externa, que no depende de nosotros, para transformar lo único que sí está a nuestro alcance: la actitud que tomamos frente a las cosas que nos pasan”. Y concluye: “En última instancia, lo que experimentamos en nuestro interior no tiene nada que ver con lo que nos pasa, sino con la interpretación que hacemos de los hechos en sí”.

Con el objetivo de unir todas las escuelas de Eneagrama que existen en España para poder expandir su uso a diferentes ámbitos relacionados con la formación y el conocimiento, en diciembre de 2007 se fundó la Asociación Aeneagrama, filial de la International Eneagram Association, presidida por la psicóloga clínica Isabel Salama. En su opinión, “el desconocimiento genera que se defina como un medio de encasillar a las personas”. Sin embargo, “esta herramienta muestra la cárcel en la que cada uno de nosotros se ha ido encerrando y las direcciones a seguir para poder salir de ella”, afirma Salama, profesora de Eneagrama, en Madrid.

“Detrás de la desconfianza y el escepticismo que impiden ahondar en el autoconocimiento y desarrollo personal se esconde el miedo a conocerse, a explorar quiénes somos y quiénes podemos llegar a ser”, explica. “Pero ignorar cómo funcionan todos estos procesos nos puede conducir al sufrimiento”, añade esta experta.

Salama asegura que “lo más importante es mantener una actitud abierta”. No en vano, “desprenderse de la máscara de la personalidad requiere un compromiso a largo plazo”, reconoce. De lo que se trata es de “aprender a conocernos, comprendernos y aceptarnos tal como somos, pues sólo así podremos iniciar el cambio hacia la persona que podemos llegar a ser”.



Proposta de treball

1. Identifica la teva personalitat:

Et proposem que realitzis un qüestionari gratuït que es fa online amb 135 afirmacions on hauràs d'escollir una de les 5 opcions que et planteja i a l'acabar el Test obtindràs com a resultat de manera gràfica les puntuacions de la teva Eneatipus dominant i la Triada principal:

<http://www.testeneagrama.com/web/fullTest.html>

Aquest test el va crear Don Richard Riso i Russ Hudson, autors del llibre “*La Sabiduría del Eneagrama*” i et portarà uns 20 minuts el completar el mateix.

Abans d'ingressar al Test d'Eneagrama considera el següent:

- Respon d'acord al que tu ETS i no al que t'agradaria ser
- En la mesura que siguis honest en les teves respostes, aquest Test et permetrà conèixer millor la teva estructura de personalitat.
- Respon prenent com a base un ampli període de la teva vida, per exemple 15 o 20 anys, i no només des del moment present.
- Tracta de portar els records de la teva vida en imatges i observa neutralment les teves creences, gustos, comportaments i actituds.
- Cap test és 100% exacte:
- Estigues obert a seguir autoobservant-te e investigant en els propers dies....

2. Contesta't aquestes 4 preguntes i anota les respostes en un full per portar-les el següent dia de transversals en la que ens trobem tots/es:

1. Quin resultat t'ha sortit?
2. Creus que defineix la teva personalitat?
3. Quines son aquells punts forts de la teva personalitat?
4. Quines son aquells punts de la teva personalitat que veus que pots millorar/potenciar?

3. Comparteix el resultat del test al Moodel per veure quin és l'Eneatipus que predomina en el nostre grup ;-)