



Enseñanzas Alternativas



ENEAGRAMA

**Las claves de la personalidad y
del comportamiento humano**

Javier Iraola

Título: "ENEAGRAMA. Las claves de la personalidad "

Colección: ENSEÑANZAS ALTERNATIVAS

Autor: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos. Autorización para
reproducción total o parcial citando la fuente.

PARTE PRIMERA

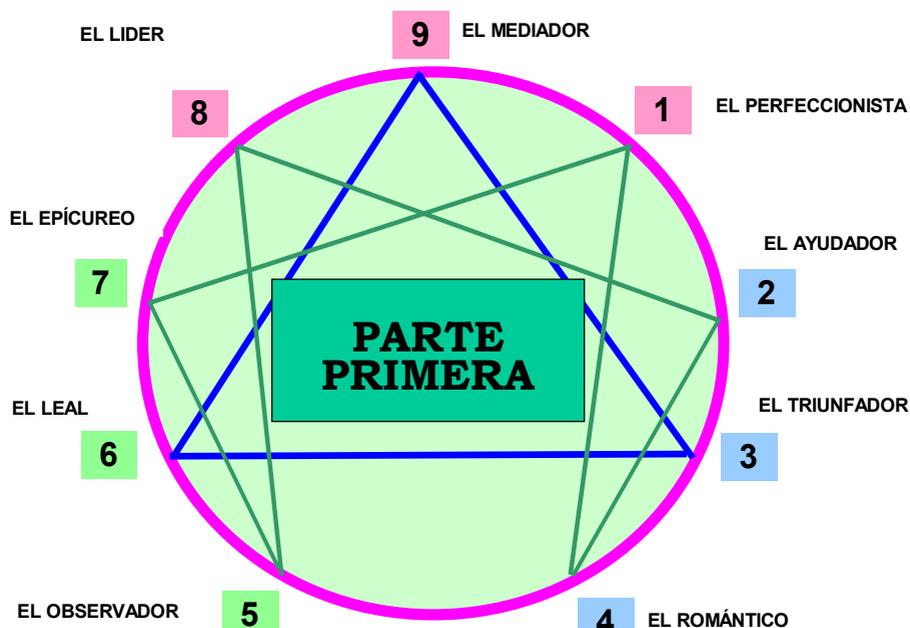
PREGUNTAS BÁSICAS QUE NOS HACEMOS ANTES
DE COMENZAR A TRABAJAR CON EL ENEAGRAMA
(página 5)

PARTE SEGUNDA

COMO IDENTIFICAR QUÉ TIPO DE PERSONALIDAD
DEL ENEAGRAMA CORRESPONDE A CADA PERSONA
(página 27)

PARTE TERCERA

RECORDATORIO FINAL
(página 71)



PREGUNTAS BÁSICAS QUE NOS HACEMOS ANTES DE TRABAJAR CON EL ENEAGRAMA

¿Qué es el Eneagrama?

«Símbolo o representación gráfica de una enseñanza»

¿Qué enseñanza contiene?

UNO. Que cada ser humano repite habitualmente una misma manera mecánica concreta de «pensar, sentir y actuar» en su vida cotidiana. Tal mecanicismo ha sido formado y adquirido a lo largo de su historia personal, primero en la niñez y después ratificado en la fase de su vida adulta, como el modelo para tener una relación equilibrada y aceptada con respecto a la sociedad y al mundo exterior.

DOS. Que esa repetición mecánica adquirida de la conducta facilita que la persona pueda vivir el día a día en armonía y con tranquilidad. Pero, con el paso del tiempo, eso le provoca una intensa sensación de vacío, de que algo le falta. De manera especial le hará ver e interpretar los sucesos de su vida cotidiana de una manera desenfocada, condicionada por una forma limitada de observar la realidad, lo que a su vez le restará potencial para su propio desarrollo y para la interrelación positiva con otras personas.

TRES. Que todas las personas durante una época fundamental de su vida, la cual coincide con su momento de apertura al mundo consciente de la niñez, reciben una serie de mensajes de su entorno inmediato que le indican y le sugieren cómo tiene que comportarse para que se sienta segura y aceptada. Se crea de esa manera, lo que se denomina su «**rasgo dominante**» de la personalidad, el cual condicionará toda su evolución personal futura. En ese rasgo dominante el YO se instala para defenderse.

CUATRO. Que la fuerza impulsora básica (el rasgo dominante) ha sido desarrollada por la persona para su seguridad y para su tranquilidad frente al mundo externo, lo que indicará un profundo arraigo y un asentamiento muy profundo.

CINCO. Que ocurre, sin embargo, que con esa práctica se inicia un camino de alejamiento de su auténtico ser o lo que es lo mismo de su naturaleza básica, pasando a actuar bajo el dictado de una fuerza impulsora que condiciona sus respuestas y que le cuesta muchas veces comprender. Y lo curioso es que la persona comienza a actuar siempre bajo el mismo modelo, repitiéndolo sin cesar. Como esa manera de desenvolverse le crea una importante pérdida de comprensión de los motivos auténticos de sus reacciones y de sus manifestaciones esenciales, le crea una gran

insatisfacción. Como respuesta siente el deseo interno de saber cómo es de verdad, cual es en realidad su íntima esencia.

¿Qué quiere decir qué es un símbolo o una representación gráfica?

Como símbolo se trata de la representación mediante una figura geométrica, con forma de estrella de nueve puntas, del «Modelo de Desarrollo Personal» que está basado en la identificación de nueve formas de personalidad genéricas, a alguna de las cuales pertenece inevitablemente todo ser humano. Tiene la forma de una estrella unida mediante un círculo a lo largo de cuyo perímetro se colocan los puntos identificativos de cada tipo de personalidad específica.

En el modelo se encuentran identificadas, de manera precisa, cuales son las estructuras mentales, las emocionales y las de comportamiento propias de cada tipología, así como las claves que explican sus formas de reaccionar ante los acontecimientos cotidianos de su existencia. Y todo ello con el propósito de ofrecer una información extraordinaria que le permita conocer cómo actuará en el futuro y porqué repetirá, una y otra vez, siempre los mismos procesos personales.

Además el modelo es dinámico, puesto que se establecen y definen claves de interrelación entre los distintos tipos de personalidad y las pautas de evolución entre ellas. Es dinámico, asimismo, en la medida en que las reglas internas de relación determina el sentido de los desplazamientos que hará cada tipo por una serie de personalidades concretas en diferentes circunstancias y en diferentes fases personales de su existencia.

Mediante la aplicación de unas reglas numéricas, superpone un triángulo básico, (la triada de la ley del tres:

3-6-9) y un hexágono (el formado por la cadencia de la ley del siete 1-4-2-8-5-7), donde queda representada la idea de UNIDAD de toda la existencia y de todas las existencias.

¿Cuál es el origen del Eneagrama?

Los contenidos del Eneagrama se transmiten oralmente durante cientos de años, ya que su procedencia se sitúa antes del propio nacimiento de Jesucristo. La aplicación más conocida se ubica entre los maestros Sufíes (místicos islámicos), que la empleaban para facilitar el autoconocimiento a sus discípulos y para ayudarles en el camino de liberación de sus pasiones dominantes.

Transmitido con gran secreto durante cientos de años, (se cree que por su extraordinaria simplicidad y potencia), fue empleado por los ejércitos americano e inglés para la selección de su personal y para la investigación de sus comportamientos.

De manera especial, mediante la labor de investigación de George Gurdjeff y Oscar Ichazo lo dan a conocer al público en general, en el inicio del año 1970. Los jesuitas norteamericanos también contribuyeron de manera decisiva a su popularidad y a convertirlo en patrimonio común aplicando sus enseñanzas en sus propias comunidades.

Se sabe poca cosa de sus fundamentos científicos. Las claves para su validación universal están en la propia y clara identificación que con uno de los tipos siente el practicante en un marco de sorprendente sensación de sentirse reconocido, con la tranquilidad que experimenta en la medida que va encontrando respuestas a lo que no se explicaba de sus comportamientos.

El propio Pitágoras es una figura importante en el Eneagrama. Uno de sus discípulos más aventajados (Ponticus) ya en el año 345 d.c. escribió con fascinante e

increíble fidelidad, lo que en principio ha pasado a ser la primera definición escrita del Eneagrama.

Escribe Ponticus:

«Debo de reconocer primero mi tipo para poder combatir mi vicio, todos los demás caminos son solamente una ilusión. Debo de observar donde mana mi energía, lo que me bloquea y me ciega. La fuente de mi mayor debilidad es también la fuente de mi principal don. Mediante la pasión puedo descubrir mi talento principal y entonces mi pasión se transformará y podré hacer fructificar el fruto divino que llevo en mí».

¿Cuál es el contenido general del Eneagrama?

Por todo lo considerado hasta ahora:

El Eneagrama es un viaje hacia el interior del YO para desvelar la fuerza impulsora que impide a la persona comprender sus motivos reales y sus impulsos subyacentes. Una vez que ha sido identificada, aceptada y desvelada por el propio individuo la existencia de su fuerza impulsora, su objetivo final será recuperar la libertad de aceptarla o no, modificando la fuerza del sino de su comportamiento y recuperando su capacidad para elegir con libertad su modo de sentir, de pensar y de actuar.

El contenido del Eneagrama puede ser reconocido en los subtítulos escritos por los propios autores de algunas de las publicaciones más conocidas sobre el tema. Hagamos un breve viaje por algunos de ellos:

«Un prodigioso sistema de identificación de los tipos de personalidad». Helen Palmer

«Un camino hacia el autodescubrimiento». O,Leary

«Como reconocer las diferentes fuerzas que nos animan»,
Eric Salmon

«Un viaje hacia la libertad». Arnaldo Pangrazzi

«Autoconocimiento transformador». Claudio Naranjo

«Manual práctico para alcanzar el conocimiento más profundo de sí mismo y de los demás». Equipo de Expertos de Omicron

«Los nueve rostros del alma». Rohr y Ebert

¿Por qué la influencia de ese factor o rasgo dominante es tan destructora?

Al Eneagrama se le atribuye un contenido negativo dado que «advierde y previene» a la persona acerca de cuál es el rasgo dominante de su personalidad que le está destruyendo. Hay una pasión —y básicamente solo una— que se corresponde con la sombra negativa de cada Rasgo Dominante que, además, tiende de manera natural a sobreponerse en las actuaciones y los comportamientos de la persona en su día a día.

Pero precisamente también ese es su contenido positivo, puesto que avisa al ser humano de la barrera que le impide llegar a la posición (o la forma de ser) más ventajosa y positiva que corresponde con su tipo concreto más desarrollado, y que es aquella en donde se va a encontrar mucho más completo y realizado, y, así, en su interrelación con el mundo que le rodease convertirá en una pieza de extraordinaria contribución al elevar la vibración y la energía de sus entornos.

La explicación es debida a que cada persona se encuentra ubicada en una de las nueve posiciones básicas posibles de las que se componen todos los tipos. Las tres primeras son sanas, las tres segundas son funcionales y las tres últimas son insanas. El dominio y prepotencia de la

sombra negativa (del rasgo dominante) va a «tirar» del individuo hacia las partes más insanas de su tipo, y eso va a quedar reflejado en sus manifestaciones esenciales cotidianas.

El proceso de auto-destrucción se produce en la medida que la persona se va cerrando más y más a una sola manera de ver las cosas, y sobre todo a una forma cerrada y extremadamente limitada de participar en su mundo y entorno cercano. Es destructivo porque sobre todo el factor dominante es excluyente de los otros y porque, no solamente se pierden los beneficios asociados a las otras tipologías, los cuales serían obtenidos desde una posición de interrelación sana y abierta, sino que además crea un campo de resistencia profundo a la comprensión de los demás tipos humanos.

Existe una pasión asociada al rasgo dominante que empuja, como se ha comentado, de la persona hacia las posiciones insanas de su tipo. El proceso de liberación consiste en hacer que la persona convierta la pasión en virtud, para alcanzar los estados sanos de su tipo al nivel más elevado.

¿Para qué sirve?

El contenido dinámico y la utilidad del Eneagrama se corresponden con su capacidad para mostrar a cada persona su camino para el desarrollo personal. Dicho camino queda definido al señalar las líneas de evolución y crecimiento propias en exclusividad para cada tipo. Mediante las recomendaciones que se sugieren en el modelo, la persona recibe una ayuda muy importante para poder evolucionar hasta alcanzar estados de desarrollo más avanzados y armoniosos.

En este sentido, la finalidad esencial del Eneagrama es proveer de información personal esencial y determinante

para el conocimiento de cómo es una persona en concreto, y de cuáles son sus pautas habituales de comportamiento. La luz que proporciona a su YO el saber cómo va a pensar, cómo va a sentir y cómo va a actuar a lo largo de su vida cotidiana, la va a dar una ventaja sobre sí misma, la cual, bien manejada, le puede llevar a resultados muy positivos en sus posibilidades personales .

Simplemente, al sentirse claramente identificada con una de las personalidades definidas, comprende y conoce las claves de su modelo Mental, Emocional y de Acción. Con la profundización sobre los tipos, la persona comprende y conoce a su vez las claves de los otros, y es capaz de manejar las estrategias de interacción que más se oponen a su relación con esas personas. La mejora puede ser estupenda.

Ejemplos de aplicaciones interesantes:

- Desarrollo y Crecimiento Personal.
- Relación de pareja. Claves para la comprensión de la otra parte.
- Trabajos en equipo eficaces. A veces sencillas informaciones claras y precisas sobre un equipo pueden ayudar a superar barreras de entendimiento y falta de cooperación.
- Educación infantil. Información para los adultos educadores sobre las claves de aplicar una educación no-condicionada en la edad vital.
- Mejora de las relaciones con el entorno cercano, cualquiera que sea.
- Selección de las personas adecuadas en los momentos adecuados. Etcétera.

¿Cómo se pone en práctica?

De una manera general, un proceso de aplicación estándar personal podría ser como sigue:

Uno. Leer el contenido de este Cuaderno.

Dos. Identificarse en una primera impresión o primera evaluación con una de los nueve tipos básicos del Eneagrama. Esta identificación previa se puede hacer por medio de diversos procedimientos. Por ejemplo:

- Mediante una lectura generalizada y elemental de las características de los tipos básicos (ampliada según propio criterio e interés en las abundantes publicaciones existentes), y en especial mediante la aplicación de la auto-observación y el auto-conocimiento para descubrirse e identificarse con alguno de ellos.
- Mediante la realización del Test de Riso y su evaluación para completar la primera observación.

Tres. Reflexionar sobre el estudio personalizado de su posición particular en el Eneagrama, lo que incluye :

- Lectura detallada de la tipología que ha sido identificada en esa primera impresión.
- La lectura detallada de la tipología alternativa en caso de duda.
- La lectura de las particularidades que le aportan el Ala Dominante, el Ala Débil y los caminos propios y específicos de Integración y Desintegración.

Cuatro. Una vez que se ha identificado el tipo de pertenencia, se aplica la auto-observación para el descubrimiento e identificación de la posición o Fase particular en donde se encuadra dentro de su propio tipo.

Es decir si se encuentra en alguna de las fases sanas, neutras o funcionales o insanas.

Cinco. Elaborar el plan de acciones que le van a permitir controlar y someter su PASION para liberarle de su influencia negativa.

Seis. Profundizar mediante las lecturas recomendadas o la participación en Grupos de Crecimiento que se preparan con personas del mismo tipo.

Una vez que se ha arrancado el proceso, mediante la ayuda del test o de otros procedimientos, y que se ha logrado la identificación inicial, las herramientas que ayudarán a evaluar el estado de desarrollo serán:

- La autoobservación constante de la persona misma.
- La autoobservación apoyada en un grupo idéntico.
- La información y la observación de las reacciones del entorno cercano sobre los cambios personales.
- La aceptación, el conocimiento y el trabajo de las limitaciones propias.

En los apartados siguientes se irán explicando diversos conceptos aparecidos en lo puntos anteriores.

¿Cómo se hace la identificación del tipo propio? ¿Es sencillo o complicado?

Quizás uno de los temas que más preocupa al practicante en su etapa inicial es la de asegurarse que ha identificado a su tipo sin dudas, por la importancia que va a tener en el futuro. Para ello conviene tener presente que:

- Que todos los seres humanos somos ÚNICOS y que cada persona tiene su personalidad específica, aunque se pertenezca a un determinado grupo con el que identifique una serie de cualidades y de atributos

esenciales. En realidad no hay dos seres humanos iguales.

- Que se tienen rasgos y conductas de casi todos los tipos, lo que nos puede ocasionar dificultades iniciales en la identificación, si bien sentiremos con claridad nuestra identificación con uno de los tipos.
- Que, especialmente, tendremos rasgos y características de los tipos que están inmediatamente cercanos al nuestro (el anterior y el posterior del posicionamiento en el esquema), y sobre todo con uno de ellos.
- Que será útil apoyar nuestro proceso de identificación y auto-observación con las aclaraciones de gente cercana que nos pueden ayudar a explicar algunas formas de comportamiento. Es muy interesante en este sentido la aportación de una persona externa cualificada, y que sea de nuestra aceptación, para ayudar en esa tarea identificativa.
- Que existen herramientas de apoyo, como por ejemplo el test de Riso, para que por medio de una serie de sencillas preguntas se ayude a la determinación del tipo.

¿Qué significado tiene pertenecer a un tipo en concreto del Eneagrama?

Significa que la persona se identifica con una forma genérica y específica de pensar, de sentir y de actuar. Ésta identificación le va a proporcionar unas claves precisas y esenciales para la comprensión de sus manifestaciones actuales y futuras.

Pero también le informa sobre los caminos que va a seguir en su desarrollo y le advierte sobre aquellas pautas de actuación que le llevarán a procesos de insatisfacción, infelicidad y desequilibrio.

Por lo tanto, le informa sobre las vías de desarrollo para su plenitud y le dice lo que va a pensar y sentir en el futuro y como actuará de la misma manera siempre siguiendo unas pautas definidas que repetirá constantemente.

¿Cuáles son eso nueve tipos posibles?

Los tipos a los que puede pertenecer una persona serán algunos de los nueve presentados en la página siguiente.

LOS NOMBRES DE LOS TIPOS:

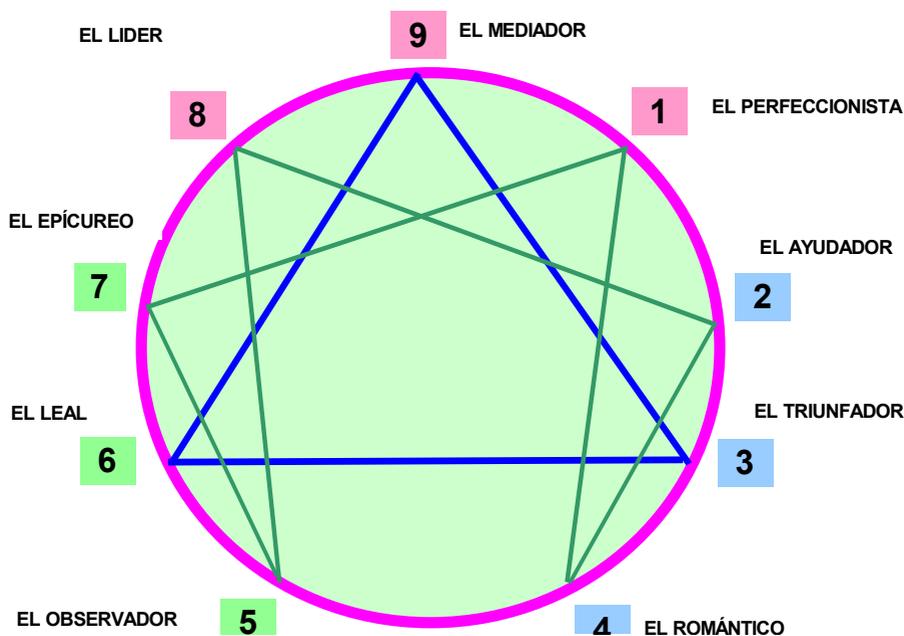
Cada concepto define un tipo de personalidad y están colocados en el modelo de manera específica. Sus reglas obedecen al respeto por las interrelaciones que se producen en el modelo entre los distintos tipos, y que marcarán las sendas de la evolución personal.

En la forma en la que están dispuestos se verifica el dominio de una de las facultades básicas de la inteligencia y de la energía:

- la cabeza: los grupos 5, los 6 y los 7: ¿qué pienso?
- el corazón: los grupos 2, los 3 y los 4: ¿qué siento?
- el vientre: los grupos 8, los 9 y los 1: ¿qué hago?

Significa que en sus reacciones estarán condicionadas por una de las formas básicas de canalizar su inteligencia y su energía.

Recordando que la orientación del Eneagrama es la de mostrar aquella pasión que en cada uno de los tipos conduce a la persona hacia una situación de anulación de su auténtico ser interno, cada tipo de personalidad lleva asociada una pasión que afecta a las formas de relacionarse con el mundo.

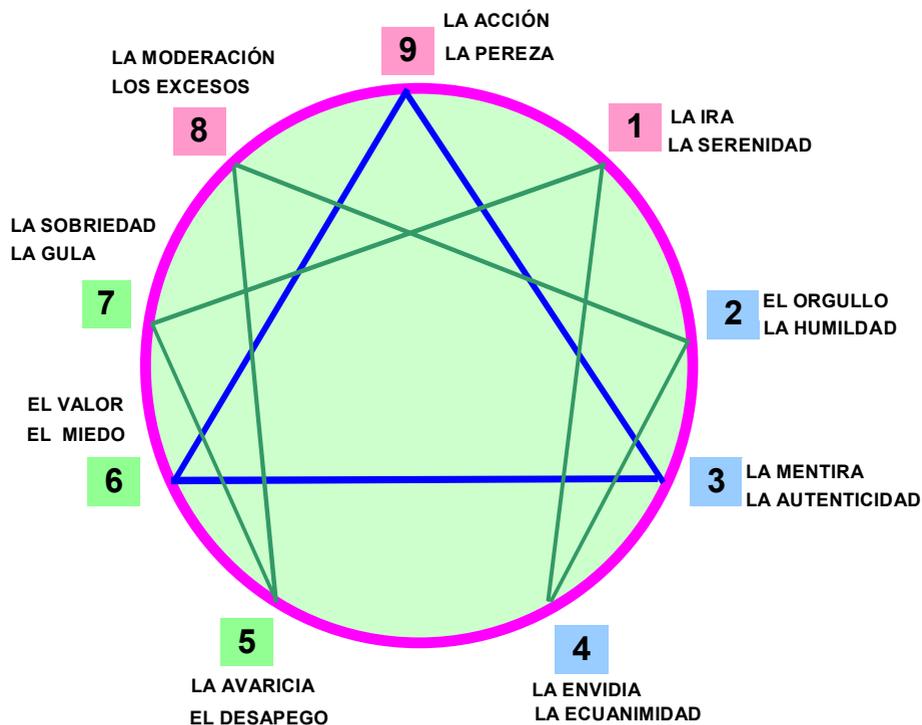


En el proceso de búsqueda de las claves que iluminen porque se hacen las cosas de una manera por el hecho de ser de un tipo determinado, hay que comprender que la pasión dominante es algo así como lo que un individuo de un tipo trata de evitar por todos los medios —porque es de verdad en el fondo lo que su ser les pide expresar—, y prefieren reprimirla con todos los medios a su alcance.

Las «pasiones asociadas» se exponen en el cuadro siguiente conjuntamente con su virtud antagónica, la cual no es otra que el resultado de convertir la pasión en virtud, por el ejercicio de su contrario o antagónico.

Como se puede observar en el dibujo, cada pasión tiene su antídoto que viene expresado en forma de virtud o bien de aquel atributo positivo de la condición humana cuya práctica es particularmente esencial para un tipo específico, y cuya práctica sin embargo no tendrá

significación especial para otro. Se podrán practicar muchos atributos positivos, pero como no se esté trabajando sobre aquel que sea esencial para cada tipo, se estará concentrando la energía en aspectos secundarios que no desbloquean las grandes cuestiones esenciales.



¿Cómo se hace el progreso personal?

Se parte del principio elemental de que:

«Ningún grupo es mejor o peor que otro»

sino que simplemente es distinto. La pertenencia a una determinada tipología de personalidad tiene sus propias fortalezas y sus propias debilidades. Puede que alguna persona tenga un estereotipo construido en su cabeza al que desea parecerse por alguna razón especial —porque le

parece estupendo ser de esa manera—. Pero de hecho, cada persona ha construido un factor dominante de su personalidad en la forma en la que ya se ha comentado en apartados anteriores, y no se debe de dejar llevar por espejismos en cuanto a lo que «le gustaría ser», sino que se tiene que ceñir a lo que es de verdad, aunque no parezca tan excitante.

Al practicante del Eneagrama no le va a resultar muy complicado averiguar con que tipo se siente más identificado, pero le va a resultar algo más difícil identificar en qué fase de desarrollo de su tipo se encuentra (sana, funcional o insana). Pero no es una tarea que se pueda soslayar y tarde o temprano tendrá que tratar de su identificación.

Saber qué tendrá que hacer para elevarse, en la medida de lo posible, hasta su nivel más sano, más potente y más liberado será el resultado de una auto-observación fina, pero también se podrá ayudar mediante la instalación y adopción de aquellas prácticas de conducta recomendadas a su tipo, y que poco a poco le ayudarán a desbloquear sus hábitos compulsivos.

En general, en cada tipo se deberán poner en marcha las acciones que tiendan al control de la pasión dominante. Por otra parte, la evolución y el desarrollo no significa que la persona «vaya a ir saltando de tipo en tipo» o de grupo en grupo, conforme realiza sus proceso y su progresión.

La evolución significa que la persona se colocará en el nivel más sano de su tipo, y desde éste grado de libertad se irá sintonizando con las manifestaciones y los atributos más elevados y positivos de los individuos sanos de todos los tipos definidos, con lo cual realizará una progresión y un enriquecimiento personal muy notable. De todas maneras bastará como objetivo satisfactorio el alcanzar el nivel más elevado y más sano de su tipo específico.

¿Con cuántos tipos guarda relación una persona?

Una persona siempre tiene relación con cinco tipos distintos.

PRIMERO: Se identifica con un tipo concreto con el que se siente representado por aquella manera tan peculiar de sentir, expresar, pensar y actuar, es decir lo que se reconoce como «El tipo básico».

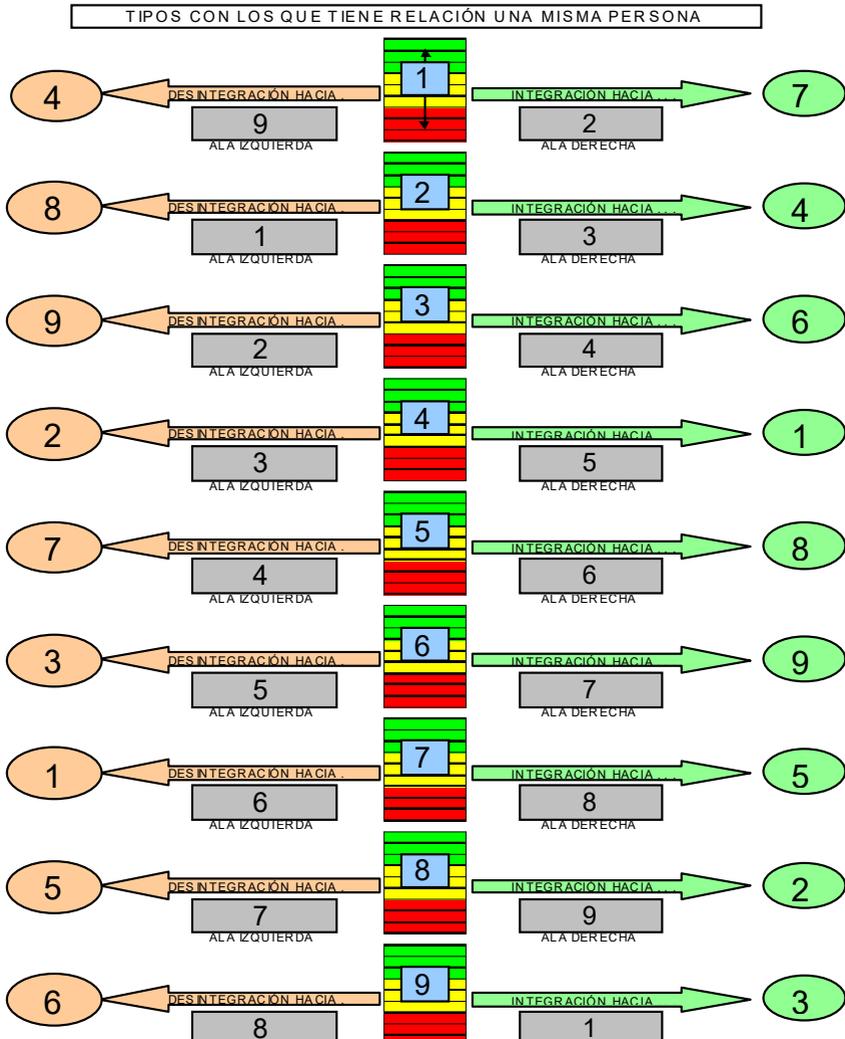
SEGUNDO: Teniendo en cuenta la ubicación del tipo en el modelo, toda persona estará dotada, a su vez, de bastantes características de los tipos que están inmediatamente cercanos al suyo propio, es decir a la izquierda y a la derecha, pero muy en particular de uno de ellos, que se llama el «Alo dominante».

TERCERO: Como decimos, de los dos tipos más cercanos habrá uno con el que se sentirá más identificado, al que se ha denominado «dominante», mientras que la influencia del otro tipo cercano, más débil, recibe el nombre de «Alo complementaria».

CUARTO: Ocurre que, cuando una persona se encuentra en un periodo muy tranquilo, centrado y sereno de su existencia, suele abandonar o suavizar su mecanismo de protección habitual —el propio de su personalidad básica— neutralizando el estímulo y el empuje de su fuerza compulsiva. Esto lo consigue porque en esas circunstancias toma y se apropia de los rasgos positivos de otra tipología —que es siempre la misma—, la cual está determinada por el sentido de las flechas del movimiento, en lo que se denomina «El camino de la integración».

QUINTO: Ocurre que, por el contrario, cuando una persona se encuentra en una fase de su existencia de profundo desequilibrio emocional, mental, físico y espiritual, abandona su mecanismo de protección habitual y agudiza el estímulo y el impulso de su fuerza compulsiva,

de su pasión dominante, y lo hace porque toma los rasgos negativos e insanos de una tipología determinada –siempre también la misma–, y definida en lo que se denomina «El camino de la desintegración». Veámoslo de una manera gráfica.



Es por todo ello que se dice que se resalte la cualidad y la virtud del Eneagrama para ofrecer claves de conducta que explican y determinan como se va a comportar una persona y como se ha comportado, y además que, de no introducir cambios importantes en su concienciación sobre sí misma, eso no va a cambiar. Por lo tanto ofrece una valiosa información sobre lo que hacemos y porque lo hacemos.

¿Es el objetivo tratar de escaparse del propio tipo?

NO. Se ha mencionado que no hay tipos que sean mejores que otros desde un punto de vista objetivo, y no hay razón para desear escapar de un tipo determinado.... porque además eso no es posible. Y no es posible dado que no se desmonta en un mero acto del deseo toda una elaborada y lenta formación de un rasgo dominante de la personalidad.

El objetivo de trabajar con el Eneagrama en el propio tipo es triple:

1. Por un lado, está el deseo de alcanzar el estado más equilibrado y sano de su propio tipo, y en donde la pasión se convierte en virtud ó en atributo positivo.
2. Por otro, está el destino de ir tomando las manifestaciones positivas de los tipos que configuran el camino de integración.
3. Por último, mediante el conocimiento general de los diversos tipos, se aprende y se entienden los comportamientos de las demás personas, enriqueciendo de esta manera el mundo de las interrelaciones personales.

¿Del Eneagrama se deduce que una persona es una víctima que no puede escapar de su modelo personal y, por tanto, de su pasión dominante?

Precisamente el Eneagrama es una herramienta de apoyo para el desarrollo personal, porque ayuda y facilita a los seres humanos poner en práctica la posibilidad de no aceptar el determinismo de que algo tenga que ser igual siempre y de que se tenga que ser, actuar, sentir y emocionarse de una manera fija y predeterminada. Es posible cambiar, y en ese sentido el conocimiento del Eneagrama:

AYUDA porque le explica a la persona porque se comporta siempre de la misma manera.

AYUDA porque le indica cual va a ser su forma básica de comportamiento en distintas situaciones genéricas preestablecidas, y ya le ha advertido de los efectos negativos de sus manifestaciones.

AYUDA porque le indica cómo alcanzar el estado más sano de desarrollo de su tipo y como ir tomando lo bueno de los otros estados.

AYUDA porque le indica como son los demás seres humanos y suaviza la interrelación con ellos.

AYUDA porque le dice cómo va a ser más feliz.

¿Cuáles son las fases en las que se puede estar en un tipo concreto?

Dentro de su tipo una persona puede manifestar distintos estados de desarrollo personal, los cuales dependerán fundamentalmente de la cantidad y la calidad de trabajo de conocimiento personal que haya hecho a lo largo de su vida. Como resultado de ese trabajo de autoconocimiento y de autoobservación, especialmente dentro de su propio tipo, la persona se encontrará en una situación bien distinta.

El detalle de las nueve fases o estados que se han comentado en páginas anteriores es el siguiente:

Las tres fases sanas

En las fases sanas las personas se caracterizan por «dar lo mejor de su tipo» y en cualquier caso transmiten cuatro cualidades básicas: Integridad; Compasión; Autenticidad y Equilibrio. De las mejores cosas que nos pueden ocurrir en la vida es encontrarnos con éstas auténticas joyas.

Nivel uno. Liberada la persona totalmente de la presión de su pasión, está preparada para la integración, gozando de las cualidades y las capacidades más puras de su tipo.

Nivel dos. En esta fase se disfruta de un equilibrio sólido y estable, pero es posible que deba centrar su atención en reelaborar aspectos de la infancia.

Nivel tres. Disfrutan de un equilibrio positivo, pero vulnerable. Las causas que amenazan al equilibrio hay que localizarlas en nivel del inconsciente, lugar de difícil acceso por medios mentales. Tendrá que recurrir a prácticas y técnicas que lo pongan en comunicación con su subconsciente.

Las tres fases funcionales o intermedias

En las fases intermedias —que es dónde se debaten la inmensa mayoría de los mortales— se da una de cal y otra de arena. Es dónde se manifiestan los efectos de ese mecanicismo que se repite hasta el aburrimiento. Es más que probable que el campo de nuestras relaciones tenga lugar en éste ámbito.

Nivel cuatro. El equilibrio está roto, pero todavía se está a tiempo de recuperación por la acción del propio individuo. Es también un buen momento para dirigir la atención y la mirada hacia el subconsciente. En cualquier caso los comportamientos son todavía funcionales, es decir que no interfieren en la vida cotidiana.

Nivel cinco. Cada vez el subconsciente pesa más y los desequilibrios están más arraigados en pautas que nos resultan desconocidas. Se empieza a correr el peligro de perder el control personal de la situación y se aprecian episodios en los que tal pérdida de control queda manifestada, dejando abandonada a la persona a la tiranía del rasgo dominante.

Nivel seis. El desequilibrio e inestabilidad es ya muy claro y aparecen las agresividades, los encerramientos y los enfrentamientos causados por una manifestación fuerte e insana del rasgo dominante propio de cada tipo. El individuo requiere de ayuda para poder recuperar su equilibrio y funcionalidad.

Las tres fases insanas

En las fases más insanas, las personas se caracterizan por «dar lo peor de su tipo» y generalmente transmiten cuatro desequilibrios esenciales: Destructividad; Agresividad; Conflicto y Negatividad. En los encuentros con personas a éste nivel de desarrollo, lo mejor que podemos hacer es abandonar el campo.

Nivel siete. La presencia de conflicto es muy frecuente y la reacción personal es de estar a la defensiva. Comienza un proceso de pérdida de contacto con la realidad y la objetividad. La guerra con el entorno está declarada.

Nivel ocho. El desequilibrio que se va acentuando lo que le lleva a la persona a perder el contacto con la realidad de la vida propia. No se están en condiciones de evaluar la realidad con objetividad y con ecuanimidad. Hay un profundo deterioro.

Nivel nueve. Fase en la que aparecen ya los primeros y claros síntomas de la auto-destrucción y de la negación violenta. La falta de claridad es total.



**COMO IDENTIFICAR A QUE TIPO DEL ENEAGRAMA PERTENECE CADA PERSONA.
(Especial mención al Test Riso).**

Nuevamente, la habilidad del ser humano para catalogar, etiquetar y crear estereotipos válidos para clasificar a todo tipo de personas aparece en ayuda del proceso de redescubrir nuestra personalidad. El Eneagrama es, en este sentido, una de las herramientas más destacadas en el intento de encasillar a los individuos en tipologías definidas, con el ánimo de ayudar a su autoconocimiento. De hecho se trata de un modelo que vio sus orígenes hace miles de años, cuando los maestros sufíes lo empleaban para el desarrollo de sus discípulos a los que trataban de enseñar a «liberarse de ellos mismos» mediante

el control de su pasión dominante y del conocimiento de su personalidad.

Para ello se contaba con la identificación de nueve formas diferentes «tipo» de personalidad, nueve maneras de ser, muy bien descritas como resultado de años de observación del comportamiento de los seres humanos, y a las que inevitablemente pertenecen todos los individuos del mundo. Lo importante es que, cuando te identifiques con alguna o algunas de estas nueve personalidades te beneficiarás de las enseñanzas que se esconden detrás de cada una de ellas, obteniendo una serie de recomendaciones y de sugerencias que podrás poner en marcha para conseguir entender y comprender mejor tus comportamientos y tus reacciones, para lograr una mejor relación con el mundo que te rodea, para recuperar tu auténtica personalidad y para potenciar tus cualidades personales, lo que repercutirá en el logro de tus propósitos. El resultado final será el encuentro con tu «mejor yo» posible, además de que lograrás un gran avance en tu camino a la perfección.

Antes de que descubras cuál es el contenido que tienes de cada una de esas personalidades, te recuerdo que no tiene ninguna significación especial pertenecer a un tipo o a otro. Normalmente suele haber una cierta tendencia a "desear" tener atributos de alguno de los nueve tipos, porque parecen más útiles o más atractivos o más apreciados, pero desde todos los puntos de vista da exactamente lo mismo. Lo verdaderamente importante es comprender el meollo del modelo que consiste en reconocer que, cuando una persona tiene los atributos de un tipo en concreto, sabe también que tiene unos atributos específicos que son como las caras de una moneda. En la «cruz», la persona vive su tipo con desequilibrio, es decir bajo el dominio de «las tonalidades negativas» de sus atributos, y

entonces actúa como desestabilizadora de su entorno. Por el contrario, en la «cara», cuando la persona está viviendo con equilibrio, y en ella domina la práctica de "las tonalidades positivas" de sus atributos, entonces resulta muy estabilizadora y armonizadora en sus entornos.

Por ello no se trata de hacer una elección en función del tipo que te cae más simpático o que te parece más interesante, sino que tienes que tratar de ser el mejor individuo dentro del propio tipo, porque eso es lo que desde tu concepción te ha tocado ser. Por eso se dice que: «en cada persona, está su defecto y su virtud, y en ella conviven ambas polaridades, ambos patrones de comportamiento». El autoconocimiento y la autoobservación que hagas de ti misma lograrán la fusión de las polaridades opuestas que conviven en ti, y te harán ver que en tus teóricos defectos están tus virtudes, y en tus debilidades tus fortalezas.

Es obvio resaltar la importancia que tiene la identificación correcta de la pertenencia a uno de los nueve tipos, tanto para la propia persona como para las personas cercanas. No digamos para el caso en el que la identificación se aplica sobre personas en las primeras fases de su vida o en las primeras fases de una relación, ya que, en poco tiempo, una adecuada identificación puede ayudar eficazmente a aumentar la posibilidad de éxito en las relaciones.

En líneas generales nuestra habilidad para identificar correctamente va a ser facilitada por alguna de las siguientes intervenciones:

LA LECTURA ATENTA DE LOS TIPOS.-

Cuanto más estudiemos, leamos y practiquemos sobre los tipos, los tendremos más localizados por detalles cada vez más finos y refinados. Entonces estaremos en mejores

condiciones para una identificación acertada. Un poco más adelante se hace una exposición inicial de las características básicas de los tipos.

Sin embargo, hay que saber cortar también la información y la cantidad de los conocimientos que se adquieren, parando en su justo punto para no terminar siendo víctima del exceso de información, aunque sea con buenas intenciones. No hay que rehuir, en cuanto se tenga una primera información suficiente, del momento de la identificación. Ya tendremos tiempo de corregirla, si es necesario.

LA AUTO-OBSERVACIÓN.-

Cuando, a la luz de los conocimientos que vayamos adquiriendo, observemos con atención nuestras actuaciones cotidianas con objetividad y con constancia, y sin apasionamiento ni generosidad engañosa, podremos aplicar el conocimiento de los tipos a nuestra propia identificación. Siempre hay tiempo cuando hay motivación.

No es siempre tan sencillo tener un adecuado conocimiento de uno mismo, y es muy posible que para hacer una perfecta identificación de nuestro tipo tengamos que hacer, previamente, un profundo ejercicio de auto-conocimiento honesto.

LA OPINIÓN DEL PERSONAL CERCANO.-

Por ello es muy útil que alguna persona externa a nosotros, con un conocimiento adecuado y en la que confiamos, pueda ayudarnos a vernos con objetividad, especialmente en los aspectos básicos y dominantes de nuestra personalidad. Podemos pedirle que nos ayude a hacer una lectura conjunta de los tipos para que le resulte más fácil la tarea. Es una opinión que, expresada sin carga emocional, puede ser muy interesante.

LA AYUDA DEL EXPERTO.-

Otra forma consiste en la consulta directa a una persona que está especializada en ello, o bien apoyarse en la participación en un grupo, también animado por un experto, que durante una serie de sesiones pueda ayudar a identificar los tipos de pertenencia.

PRÁCTICA DE TESTS ESPECÍFICOS AL RESPECTO.-

Hay páginas de Internet que ofrecen algunos test de ayuda para la identificación del tipo personal. Aplicados en el inicio, pueden ayudar a realizar una primera identificación, que se ratificará en un estudio más pormenorizado, o bien pueden ayudar a aclarar dudas de identificación una vez que se ha progresado en el proceso.

Uno de los más conocidos es el TEST DE RISO.

Para que el participante se haga una idea sobre este test, conviene dar un vistazo a sus instrucciones de ejecución:

1. En cada número desde el 1 hasta el 144 hay dos frases que expresan (generalmente en términos de tiempo pasado) unas formas de conducta.
2. Tiene que leer detenidamente las dos frases de cada número para estar seguro de que las ha entendido correctamente.
3. Ponga una cruz en aquella frase que cree que se identifica mejor con su forma de conducta pasada (y que seguirá siendo la misma casi con seguridad que la actual).
4. No siempre tendrá la elección fácil y es muy probable que en ocasiones tenga que elegir la opción «que menos equivocada está con relación a sus manifestaciones de la conducta», pero siempre hay que elegir una de las opciones.

5. Hágalo despacio y si quiere solicite colaboración de personas que le conozcan bien y que sobre todo haya convivido con Vd. en el pasado.
6. Una vez que se computan los resultados de las respuestas se interpretan siguiendo instrucciones concretas de evaluación.

En cualquier caso conviene recordar éstas ideas:

1. No solamente se tienen características de un tipo. Se tiene de «todo un poco». Pero, especialmente, se tiene más de uno de ellos y una gran cantidad de alguno de los dos cercanos, anterior o posterior.
2. La mejor época para «verse» es la de los 25 a los 35 años, por lo que se tiene que intentar recordar cómo se era y se comportaba en aquella época (en el caso de que proceda).
3. No hay tipos mejores ni peores. Conforme al estado de desarrollo personal difiere, la persona bien desarrollada manifiesta los mejores atributos de su tipo, la persona en fase de crecimiento da una de cal y otra de arena y a la mal desarrollada se le nota con mayor intensidad los componentes negativos del propio tipo.
4. En principio, estamos diseñados gracias a la autoconciencia para utilizar positivamente el máximo de nuestro potencial.
5. En cada momento de la vida se «está bien», «regular» o «mal», por un variado conjunto de circunstancias, pero una persona se comporta de manera distinta, de acuerdo con unas reglas del Eneagrama.
6. También es cierto que, sobre el papel, unos tipos nos van mejor que otros y que vamos mejor a unos tipos que a otros.

7. No podemos caer en la tentación de la identificación apresurada, pues nos puede hacer perder mucho tiempo y cometer errores importantes. Es elemental reconocer siempre—y especialmente al principio— esa posibilidad de equivocarse en una primera identificación, y ser cautos en nuestras primeras conclusiones, más especialmente, si sobre ellas basamos ciertas actuaciones.

Normalmente, antes de la existencia de Internet, la manera de acceder a la identificación de la propia personalidad requería de una detallada y concienzuda lectura previa de los nueve tipos para tratar de sentir afinidad con alguno de ellos más que con los otros, lo que costaba bastante porque, como lo normal es tener una "cierta" cantidad de afinidad con todos y cada uno de los tipos, la persona se «perdía» en el estudio de sus características. De acuerdo que con algunos de los tipos esa afinidad es pequeña, con otros es media y con otros se produce una clara resonancia con sus contenidos, pero había que tratar en todo lo posible de llegar a una elección de «aquel» tipo que mejor se adaptara a la propia personalidad. El caso es que el proceso desanimaba un poco por su laboriosidad, y nos gustan los modelos que son sencillos, concretos, autónomos e independientes.

Gracias a Internet eso ha cambiado, y es posible encontrar la forma de responder a unos sencillos cuestionarios, de manera gratuita, tras lo cual se obtiene de manera automática «la foto» de la cantidad y el porcentaje de atributos que una persona tiene de cada uno de los nueve tipos, lo que es un buen punto de partida para hacer todo el procedimiento más amable. De hecho, como la propia popularidad del Eneagrama es tan alta, proliferan las páginas en las que se obtienen esos cuestionarios de

valoración, si bien para hacer el test la recomendación es acceder prioritariamente a las siguientes páginas:

- Página <http://www.testeneagrama.com/web>, donde tendrás acceso al test ITA Riso-Hudson, y que te ofrecerá la posibilidad de rellenar la versión larga o completa de 135 preguntas, o bien la versión reducida que contiene 54 preguntas, a las cuales contestarás mediante la selección de una de las cinco respuestas estándar que se te ofrecen. Una vez que completas la serie de preguntas —hayas elegido la opción larga o la corta— visualizarás de inmediato los resultados que te indicarán la cantidad de componente que tienes de cada uno de los tipos en forma de puntos conseguidos. El tiempo que necesitarás para completar el cuestionario no pasará de una hora (haciéndolo bien y a conciencia).
- Página <https://www.psicoadictiva.com/test>, donde tendrás acceso al mismo test Riso-Hudson, pero planteado de manera distinta. En este caso tendrás que responder a 144 preguntas mediante la elección de una de las dos alternativas que se te presentan, lo que en algunos casos requiere de una cuidadosa reflexión, puesto que las frases en ocasiones obligan a realizar una «elección forzosa» entre alternativas con las que no te identificas, pero «siempre» hay que hacer la elección con la que estés más de acuerdo. Los resultados, una vez completadas las 144 pares de frases, podrás visualizarlos en forma de gráfico en el que se recogen los porcentajes que tienes de cada uno de los tipos. El tiempo que te llevará completar bien y a conciencia el cuestionario será de una hora más o menos.

En cualquier caso, los dos «cuestionarios-test» anteriores te proveerán de una información completa acerca de cómo es tu personalidad y de la cantidad que tienes de cada uno

de los nueve tipos. En líneas generales será bueno que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Cuando tengas la alternativa de hacer un test largo o corto haz el largo siempre que puedas, pues la información es más rica y completa. Ten paciencia y toma tu tiempo para contestar porque merece la pena hacerlo bien.
- Si tienes tiempo, es mejor que hagas los dos tests para asegurar y contrastar los resultados. En principio esos resultados deberían de ser muy similares (con ligeras diferencias), pero es una forma adicional de comprobar que los has hecho bien.
- Aunque es un poco más difícil, particularmente me inclino por el cuestionario de "psicoactiva.com". Exige más reflexión y poner una gran atención al hacerlo, ya que a veces los pares de frases que se exponen para comparar y seleccionar solo tienen contenidos sutilmente diferenciados, pero esa misma dificultad lo hace un poco más completo y fiable. No olvides que hay que hacer una elección y no puedes dejar en blanco la respuesta. Siempre trata de encontrar la frase con la que estás más de acuerdo o en menos desacuerdo.
- Cuando los hayas hecho, comprobarás que lo normal es que uno de los tipos alcance la mayor puntuación, pero a veces con un muy pequeño margen con respecto al segundo e inclusive con el tercero. En realidad lo mejor para hacer el análisis es fijarse en los bloques. Comprobarás como suele haber un bloque de dos, tres o cuatro que obtiene puntuaciones altas. Luego suele haber un bloque de dos o tres que obtienen unos valores intermedios y, finalmente, hay un tercer bloque que recoge aquellos tipos de los que tienes muy poco. La idea es que trabajes con las enseñanzas del primer bloque, es decir que trabajes de manera conjunta con las

enseñanzas de los tipos que obtienen los valores más altos, en lugar de quedarte solamente con las enseñanzas del que ha obtenido la puntuación máxima (aunque haya sido con una pequeña diferencia).

- Cuando hagas las contestaciones en ambos tests piensa en las afirmaciones que más hayan caracterizado tu vida hasta ese momento. Quiere esto decir que, si has experimentado cambios o modificaciones recientes en tu conducta o en tu forma de ser —por las razones que sea—, cuando vayas a contestar trata de ponerte en el lugar del que ha sido tu modo de actuar de manera más o menos habitual, a lo largo de tu historia personal, hasta el momento en el que haces el test.
- Es conveniente y recomendable leer todos los tipos y no solamente aquellos que se refieren a tus valores más altos, porque eso te ayudará a conocerte mejor y porque aprenderás a identificar el comportamiento de otras personas, comprendiendo que en muchas ocasiones somos más víctimas de factores externos de lo que pensamos. Al comprender mejor a las demás damos un gran paso en la calidad de nuestras interrelaciones personales.
- Cuando vayas a hacer el análisis de los resultados agradecerás el trabajo previo hecho para identificar tus fortalezas y tus debilidades, además de la identificación de tu forma de ser. Ahora puedes contrastar tu escrito con los resultados.

En el cuadro siguiente se muestra el resultado del ejemplo real de una persona que ha completado los dos cuestionarios:

CONTENIDO DE CADA TIPO SEGÚN LOS TESTS	TEST 1 "RISO LARGO"		TEST 2 "144 FRASES"	
Tipo Uno: El reformador	53	1°	87%	2°

Tipo Dos: El ayudador	40	9°	25%	8°
Tipo Tres: El triunfador	49	3°	83%	3°
Tipo Cuatro: El individualista	43	6°	57%	5°
Tipo Cinco: El investigador	49	4°	78%	4°
Tipo Seis: El leal	41	7°	20%	9°
Tipo Siete: El entusiasta	41	8°	32%	6°
Tipo Ocho: El desafiador	46	5°	30%	7°
Tipo Nueve: El pacificador	52	2°	89%	1°

En las columnas de la derecha se puede visualizar el puesto que ocupa en el total el contenido que se tiene de cada tipo y, como puedes comprobar, aunque se producen pequeñas diferencias entre ambas clasificaciones se mantiene, en general, una gran coherencia. Se produce una clara regularidad en la configuración de los bloques que determinan la personalidad.

Los datos en este caso muestran el siguiente perfil:

Bloque ALTO	Perfeccionista	Negociador	Triunfador
	Tipo Uno	Tipo Nueve	Tipo Tres
Bloque MEDIO	Investigador	Individualista	Lider
	Tipo Cinco	Tipo Cuatro	Tipo Ocho
Bloque BAJO	Ayudador	Entusiasta	Leal
	Tipo Dos	Tipo Siete	Tipo Seis

Una vez que ya tengas identificada tu personalidad, como en el ejemplo, esta quedará definida por el contenido de los atributos y las características de los tres tipos que forman el »Bloque Alto» de las puntuaciones, mientras que el contenido de la información sobre los tipos de

personalidad que están determinados por el «Bloque Medio» y el «Bloque Bajo» no resultará demasiado interesante para ti, puesto que no contiene mensajes o enseñanzas que debas tener en cuenta.

Entonces te preguntará:

¿Qué hago ahora para aprovechar esa información?

- Lo primero, de todo será que realices una lectura detenida del contenido de cada uno de los tres tipos que tienes clasificados en el Bloque Alto y que aparecen al final del cuaderno en el «Anexo Descriptivo de los Nueve Tipos Básicos del Eneagrama», para que te familiarices con ellos, teniendo en cuenta que seguramente sentirás una cierta resonancia con su contenido, al que deberías encontrar «familiar» y acorde con tu comportamiento y tus formas de sentir, pensar y actuar.
- Lo segundo, será que identifiques las enseñanzas que los distintos tipos tienen para tu caso, de manera que te resulten fáciles de recordar y de observar en tu vida cotidiana. En este sentido recuerda que como decía Ponticus, «en tu interior están conviviendo tu defecto y tu virtud», de tal modo que esas enseñanzas te advertirán sobre ambas. Tu esfuerzo personal tiene que ser aplicado a tratar de hacer la transformación y la transición para que ese defecto o desequilibrio se convierta en tu potencial, por el cual serás muy apreciada.

Un ejemplo: Imagina que tu tipo máximo es El Perfeccionista. Eso quiere decir que por causa de tu tipo — el cual se formó de una manera determinada— tienes una gran tendencia a la rigurosidad excesiva —es decir, que la experimentas compulsivamente—, así como a la intransigencia. Ambas condiciones van a ser una característica tuya muy arraigada y que te causará

problemas en las relaciones, cuando las experimentes de manera negativa. Sin embargo, cuando las condiciones de la experimentación sean positivas ambas compulsiones negativas se transformarán, y la rigurosidad exagerada se convertirá en una gran capacidad para la ecuanimidad y la intransigencia se convertirá en una gran capacidad para mantenerte firme. De esa manera puedes ver como los defectos se transforman en virtudes y en dones que resultarán muy apreciados.

¿Cómo trabajarás para evitar tu trampa personal y para lograr la transformación de tus defectos en tus dones?

La técnica seguida por el Eneagrama es, en principio, «la del descubrimiento». De la misma manera que cuando adquirimos consciencia y descubrimos que repetimos una molesta coletilla al hablar resulta ser el primer paso efectivo para eliminarla, puesto que a partir de ese momento comenzaremos a darnos cuenta de cuando la decimos, para llegar rápidamente al momento en el que nos daremos cuenta de «cuando la vamos a decir», pudiendo entonces evitarlo, de la misma forma «el descubrimiento» actúa en el Eneagrama. Cuando una persona «es advertida» de que sus actuaciones están impulsadas por unas pautas repetitivas de las cuales hasta entonces no era consciente, se le pone en guardia para que, a través de la autoobservación y de la autoreflexión, tome consciencia de ella misma actuando bajo esas pautas y tome también conciencia de los efectos que le causan. Cada vez irá observando con más anticipación el mecanismo de funcionamiento de sus impulsos, lo que ayudará a someterlos.

La transformación de los defectos en los dones se producirá en el tiempo, pero es importante conocer que existen dos factores que tienen una gran influencia en que

una persona desarrolle un estado positivo favorable o un estado negativo desfavorable de su personalidad.

El primer factor es su nivel de conciencia. En la medida que una persona va creciendo y progresando en su camino hacia la perfección va elevando su nivel de conciencia, favoreciendo el predominio de sus virtudes sobre sus defectos, al mismo tiempo que va adquiriendo una clara percepción de sí misma. En el cuaderno n° 6: «Descubre tu Nivel de Conciencia» de la serie Crecimiento Espiritual, se habla en detalle de los diferentes niveles y de las herramientas para moverse y progresar entre ellos.

El segundo factor que propicia el desarrollo del estado positivo general de una persona, es el mantenimiento a lo largo de la vida de un adecuado equilibrio entre los estados mentales, físicos, emocionales y espirituales personales, en un marco general de comprensión del sentido de la propia vida. Sin embargo, cuando se manifiesta un estado de desorientación general, y cuando los desequilibrios físicos, mentales, emocionales o espirituales sean notorios, entonces se podrá calificar el estado personal como «insano», y por lo tanto vulnerable. Los equilibrios personales son tratados en diferentes cuadernos de la serie de Crecimiento Espiritual, a los cuales puedes acceder si quieres profundizar en el tema:

Cuaderno n° 1: "Los Principios Espirituales", para el trabajo con los equilibrios espirituales.

Cuaderno n° 5: "Autosananación de los Chakras", para el equilibrio de los centros energéticos básicos.

Finalmente, y para terminar con el trabajo de este modelo, observarás como al final de la descripción de cada uno de los tipos que se hará a continuación, se inserta una mini escala de evaluación que te pregunta hasta qué punto sientes que posees los atributos y las características propias de ese tipo. Tiene una doble finalidad. En el caso

de que desees hacer tu propia valoración —después de leer los tipos— la podrás contrastar con los resultados de los tests comentados. Pero si, por cualquier causa, no tuvieras acceso a esas evaluaciones de Internet, te permitiría hacer una identificación de tus tipos dominantes, después de realizar una atenta y detallada lectura de los mismos.

Hay nueve maneras básicas diferentes de acercarse a la existencia. Estas nueve formas bien diferenciadas, son resultado de años de observación desde una perspectiva del comportamiento humano. Explican las reglas de juego indispensables para entendernos completamente, tanto a nosotras mismas como a las demás personas. Veamos, a continuación, las características más relevantes de cada uno de los tipos para poder realizar una primera evaluación.

Tipo uno. La persona reformadora o perfeccionista

Tipo dos. La persona ayudadora

Tipo tres. La persona triunfadora

Tipo cuatro. La persona individualista o romántica

Tipo cinco. La persona investigadora o analítica

Tipo seis. La persona leal o colaboradora

Tipo siete. La persona entusiasta o despreocupada

Tipo ocho. La persona desafiadora o líder

Tipo nueve. La persona pacifista o moderadora

Seguiremos el orden del uno al noveno.

Lee con detenimiento los nueve tipos y observa con cuál de ellos sientes más resonancia, lo que indicará que te identificas con ese tipo de personalidad. Muchas veces es muy sencillo para los demás «ver» a qué tipo nos parecemos, mientras que a nosotros nos cuesta bastante, recordando que lo normal es tener de casi todos los tipos, si bien hay alguno que resulta claramente dominante.

Nueve formas distintas de vivir la vida.

Tipo Uno.- La Persona Reformadora o Perfeccionista

El tipo racional, idealista, de sólidos principios, determinado, controlado y perfeccionista.

Se trata de una persona aficionada al orden, a quien le gusta hacer las cosas bien y que se siente a gusto entre la gente, aunque manteniendo las distancias. Normalmente pretende tener siempre la razón y se muestra muy impaciente ante los imprevistos y ante las alteraciones de lo normal (o lo que ella considera como normal).

No suele hacer gala de sus sentimientos, ni expresión de sus emociones (quizás porque los controla demasiado), pareciendo algo fría y distante, con una medición y control de sí misma muy fuerte. Mantiene una constante crítica sobre las actuaciones de las demás. Pero, por el contrario, no acepta nada bien que le hagan la más mínima crítica, que para eso está ella misma que se exige de manera exagerada y que es su más despiadado juez de ella misma.

Su estilo personal es metódico, disciplinado y bien organizado. Les gusta llevar un proyecto en cada momento de manera escrupulosa y detallada. No suelen parar y son de una gran actividad.

Para la persona del tipo UNO no hay términos medios. Todo está bien o mal. Todo es justo o injusto. Blanco o Negro. Hay un orden justo para las cosas y solamente uno.

Su carácter crítico le viene de una gran condición personal para percibir con gran nitidez la diferencia entre lo que debería de ser y lo que es. Parece que tienen un radar para detectar lo incorrecto. Lo malo es que se olvida con frecuencia de su rigidez innata y de que las cosas son como son y no como sería su gusto que fueran.

No se suele reprimir y, aunque le gustaría expresar su disconformidad con todo lo que está mal de manera contundente e inclusive violenta, se conforma con hacerlo educadamente y desplegar toda una serie de fórmulas indirectas para expresar su ira. Porque le tiene que quedar claro que internamente es un volcán de ira retenida por su educación y por su nivel de auto-perfección ¿Cómo consigue dar salida a toda esa ira reprimida?

- Manifestando superioridad profesional, ética, de principios, de comportamiento, etcétera.
- Siendo hipercrítica con todos los que le rodean «detectando a la perfección» las faltas de las demás y las cosas que no funcionan.
- Manifestando una gran obsesión por los detalles, para que todo esté en su punto, y revisando una y otra vez que todo quede como tiene que estar (tanto lo que hace ella como las demás).
- Se pueden convertir en una moralista exagerada.
- O puede intentar controlarlo todo para hacerlo perfecto.

Posiblemente son personas que de pequeñas han recibido mensajes constantes del tipo de que es querida porque tiene el cuarto bien ordenado, por lo calladitas que están, porque hacen muy bien los deberes en el colegio, o que por el contrario eran reñidas de una manera desproporcionada en relación con lo que hacían, porque sentían que molestaban a sus padres, etcétera.

Su mecanismo de defensa frente a su cólera es la idealización.

A ésta alturas, es lógico pensar que cada persona lectora se estará haciendo una primera impresión con relación al Eneagrama. Y el tipo de reflexión estará condicionado según su propia pertenencia a una tipología

determinada. En este sentido, el juicio que ya se está uno formando le puede dar una pista sobre la pertenencia a un grupo determinado.

¿Qué es lo que estará pensando hasta el momento una persona de la tipología del UNO?

«Está bien eso de que las personas hagan un esfuerzo y se enteren de verdad cómo son y cómo actúan. Así se darán cuenta de muchas cosas y de lo difícil que es hacer todo el tiempo lo correcto. De esa manera nos podremos por fin entender los seres humanos. Debería de leerlo todo el mundo y enseñarlo en las escuelas».

No hay que olvidar que el UNO es normativo, disciplinado, justo y justiciero, perfeccionista, detallista, idealista, rígido y muy ordenado. Se siente superior y tiende a ser moralista, criticón, exigente. Trabajador, constante, autoritario y ejemplarizante. Acepta muy mal la crítica, la cual tiene que estar muy justificada. Se irrita con facilidad, aunque es muy controlado. Muy exigente consigo mismo y con los demás. Lento y burocrático. No le gustan los cambios que no están bien controlados.

LO QUE PIENSA INTERNAMENTE:

«Tengo que ser perfecta para que me quieran». «Si lo hago todo bien, nadie se meterá conmigo ni me juzgará». «Tengo que mantenerme siempre serena y bajo control».

QUÉ TIENE QUE APRENDER A EVITAR

Este tipo de personas tiene que vigilar en especial de qué forma «aceptable» expresa la ira y el rencor que suele retener en su interior. Su problema es que acumula mucha ira y rabia, lo que manifiesta de manera controlada y «disimulada», practicando la superioridad, ejerciendo la hipercrítica, con la obsesión por la perfección, con la

aplicación de un excesivo moralismo, mediante la necesidad de tener siempre razón o a través del control excesivo

QUÉ DEBE HACER PARA MEJORAR SUS SITUACIÓN

Como fórmula para progresar y mejorar su rigidez y su ira retenida debe trabajar la serenidad, la calma y el ejercicio de la permisividad.

¿CÓMO TE SIENTES IDENTIFICADA CON ESTE TIPO?

Marca con una cruz el punto que crees que mejor te representa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada	poco		algo		bastante		mucho		plenamente	

Recuerda que si eres de este tipo te tienes que defender de la ira y el rencor que acumulas en tu interior, tus defectos esenciales son la Rigurosidad y la Intransigencia y tus virtudes transformadas: la Ecuanimidad y la Firmeza

Tipo 2. La persona Ayudadora y Altruista

Preocupada por las demás: generosa, demostrativa, complaciente y posesiva. Personas entrañables, cariñosas, capaces de salvar a media humanidad de las garras de la otra mitad, Tienen que tener unas amistades profundas y sobre todo personas a las que poder ayudar. Necesitan ser necesitadas y ser indispensables, y su obligación es ofrecer amor incondicional. Amor, entrega, dedicación y amistad son sus palabras mágicas. Lo malo es que sus propias necesidades emocionales personales son casi siempre las grandes olvidadas en ese maremagno de tanto amor entregado y se resisten (aunque lo echen mucho en falta) a recibir el cariño y la atención de las demás.

Muy intuitivas y perspicaces a la hora de detectar los mensajes (incluso los más sutiles) que envían las personas de su alrededor, para poder hacer algo por ellas. Tienen la

habilidad de conseguir que las demás se sientan con ellas bien enseguida.

Sin embargo, es frecuente que existan dobles intenciones en lo que hacen, y practican el chantaje emocional a los demás, porque en el fondo les necesitan con desesperación. El agradecimiento para ellas es la moneda de cambio obligada.

Aunque no les guste aceptarlo ni escucharlo, en el fondo se trata de una persona muy orgullosa y soberbia que no cree que necesita nada de los demás, pero que por el contrario los demás las necesitan de manera imperiosa.

¿Y cómo logran expresar su ORGULLO (su gran pecado), cuando paradójicamente se consideran los grandes altruistas?

- Mediante una hiper-valoración muy elevada de sí mismas y de sus capacidades.
- Manifestando hiper-sensibilidad emotiva y no aceptando ser rechazados.
- Buscando los placeres alcanzables y las gratificaciones justas para compensarse de todo lo que hacen por los demás, y que no es pagado.
- Mediante el empleo de la seducción y del encanto para atraer «sinremedio»
- Haciendo la proyección de los propios deseos en los demás para satisfacerse.
- Recabando y exigiendo gran cantidad de información (cuanto más íntima mejor) de las personas de su atención.

Han podido ser niños que han escuchado constantemente acerca de lo buenos y cariñosos que eran. Que han ayudado a personas mayores o discapacitadas o

que han vivido inmersos en esas situaciones de ayuda obligada. Que han sido apreciados cuando daban y ayudaban. Que han vivido en sus casas conductas muy altruistas y desinteresadas. Acostumbradas a reprimir sus propias necesidades, tienen una cierta tendencia hacia la adulación, a hacer regalos muy personales y muy elaborados (en los que depositan una gran expectativa) y a actuar de consejeras.

El mayor favor que se pueden hacer a sí mismas es aceptarse y dejarse querer. Estar en soledad con ellas mismas les resulta costoso, y su mecanismo de defensa frente a sus NECESIDADES no manifestadas es la REPRESIÓN emocional.

¿Qué puede estar pensando ahora mismo una persona del tipo DOS?

«Tengo la sensación y la impresión de que si profundizo en el Eneagrama voy a ser mucho más capaz de ayudar a los demás. La gente me pedirá consejo y dependerán de mí».

Al dos le encanta ayudar a los demás y sentirse imprescindible. Es observador y se entera de todo. Preocupado por los demás, y astuto. Orgullosa y narcisista que necesita de la adulación y del agradecimiento. Le encanta controlar y ejercer el poder a través de los demás. Encantadora y locuaz, pero manipuladora e interesada. No le gusta que le ayuden. Su intuición es muy potente y detecta con gran habilidad las situaciones en las que se requiere su ayuda. Le cuesta mucho decir que no y se enfada mucho consigo por no saber hacerlo, pero muchas veces hace las cosas por obligación, porque tiene un profundo sentido del «debería».

LO QUE PIENSA INTERNAMENTE

«Tengo que ayudar a todos para que me quieran y acepten». «Cuando me preocupo por los demás, me

quieren». «Yo he nacido para ayudar».

QUÉ TIENE QUE APRENDER A EVITAR

Este tipo de personas tienen que vigilar en especial de qué manera se las arregla para expresar su enorme orgullo. Para hacerlo, sin dejar de ser encantadora, suele practicar la autovaloración excesiva, no le resulta fácil aceptar la crítica, no acepta ser rechazada, tiende a autocompensarse con pequeños placeres, practica la seducción, trata de ser encantadora, tiende al exceso de control y trata de obtener y manejar mucha información ajena.

QUÉ DEBE HACER PARA MEJORAR SU SITUACIÓN

Se les recomienda trabajar la humildad, la expresión franca de sus necesidades y también la práctica del altruismo desinteresado.

¿CÓMO TE SIENTES IDENTIFICADA CON ESTE TIPO?

Elige el punto que crees que mejor te representa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada	poco		algo		bastante		mucho		plenamente	

Recuerda que si eres de este tipo te tienes que defender del orgullo y la exigencia de agradecimiento. Tus defectos esenciales son el Egoísmo y el deseo de Control Total y tus virtudes transformadas: Altruismo, Compasión y Generosidad.

Tipo 3. La persona Triunfadora

El tipo pragmático, orientado al éxito, sobresaliente, adaptable, ambicioso y consciente de su imagen. El tipo TRES es el mantenedor clásico del estatus. Rebotan energía y ganas de hacer las cosas bien y de tener éxito y reconocimiento social. Su profesión, su carrera, su prestigio y la imagen que han forjado de sí mismas,

SIEMPRE DE CARA A LOS DEMÁS (no por ellas mismas), son las cosas más importantes en su vida. Ganar. Ser las mejores. Tener los hijos más listos. La casa más grande. Asistir a los mejores colegios (o los que están más de moda).

Tienen gran confianza en sí mismas. El superman. La superwoman. Adoran el éxito y ser atractivos para los demás (¡miradme, estoy aquí!). Muy orientados hacia los logros materiales y de las cosas que se puedan ver y que sean objeto de valoración social.

Sus objetivos son claros. Sus altas dotes organizativas les permiten llevar proyectos diversos, con gran capacidad de comunicación, optimismo y eficacia. No soportan la inactividad. Poseen una gran energía y ambición para evolucionar hacia metas difíciles. Pero también pueden tener una gran capacidad para boicotear los proyectos en los que no sean pieza importante.

Necesitan del éxito como del aire. Para alcanzarlo, si es preciso emplean trucos, mentiras, engaños, y manipulaciones.

¿Cómo visten el engaño, la manipulación y LA MENTIRA para no despertarsospechas?

- La obsesión del éxito constante les enseña intuitivamente el camino adecuado.
- Dominan el arte de la manipulación para lograr admiración y adhesión.
- En su filosofía, es «verdadero» todo aquello que es práctico para lograr las metas y los objetivos.
- Saben emplear estrategias de atracción sexual y para ellas sus cuerpos son recursos inestimables.
- Practican la ambigüedad para con ellas mismas, en cuyo

interior luchan los sentimientos y la ausencia de ellos.

- Tienen que estar de manera constante probando lo que valen y su superioridad.

Posiblemente de pequeñas han tenido que hacer un extraordinario esfuerzo para reclamar la atención en ellas (el patito feo) o han sido estimulados y bombardeados con frases como: eres lamejor, tienes que ser la primera, no puedes fallarme, tienes que ganar, etcétera. Es habitual que se hayan formado en núcleos familiares enmarcados por progenitores frustrados. Su mecanismo habitual de defensa frente al FRACASO es la IDENTIFICACIÓN.

Lo que estará pensando una persona de este tipo:

«Okey. Vale todo lo que ayuda a conseguir lo que te propones, siempre y cuando de verdad funcione. Pero esto parece demasiado complicado, esotérico y elevado. Lo que hay que hacer es dejarse de tonterías, esforzarse, meter todas las horas que haga falta y luchar de lo lindo, que es la única manera de conseguir las metas y los objetivos»

El tres es ambicioso y efectivo. Competitivo, sacrificado, motivador y adorador de los resultados. Eficaz, diligente, entusiasta y motivado por el logro y una buena posición. Organizado, terrenal y materialista. Juega para ganar, le estimula competir y se adapta para ello. No soporta el fracaso y menos que se lo atribuyan y le responsabilicen por ello. Capaz de emplear casi todo los medios, incluida la manipulación y la mentira. Le puede la vanidad y despertar la admiración. Superficiales y egoístas, con una moral bastante ancha.

LO QUE PIENSA INTERNAMENTE

«Tengo que destacar la primera para que me respeten». «Si soy la mejor merezco la pena». «Tengo que ganar como sea».

QUÉ TIENE QUE APRENDER A EVITAR

Estas personas tienen que vigilar hasta qué punto manejan la manipulación y la mentira en su vida diaria para conseguir sus metas. Ejemplos de esas prácticas son: su obsesión por el éxito, el dominio del arte de la manipulación, el dominio de «lo práctico» —el fin justifica los medios—, el uso de sus cuerpos como señuelos, su ambigüedad intencionada, el intento de convencer de lo que valen.

QUÉ DEBE HACER PARA MEJORAR SU SITUACIÓN

Se les recomienda que, para alcanzar su máximo potencial, trabajen la autenticidad, la moralidad y la aceptación del fracaso.

¿CÓMO TE SIENTES IDENTIFICADA CON ESTE TIPO?

Elige el punto que crees que mejor te representa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada	poco		algo		bastante		mucho		plenamente	

Recuerda que si perteneces a este tipo te tienes que defender de la mentira y de la auto-justificación. Tus defectos esenciales son la Ambición y la Manipulación y tus virtudes transformadas: la Competitividad Sana y la Honestidad

Tipo 4. La persona romántica o dramática.

Se trata del tipo sensible, reservado, expresivo, temperamental, dramático y ensimismado. El tipo cuatro (el artista) es una persona sensible, que vive con fuerza la necesidad de expresar sus sentimientos y su adoración por la estética. Sienten que son diferentes y muy creativas. Reflexivas e introvertidas. Fantasiosas. La persona del tipo cuatro está dotada de una gran capacidad para soñar, imaginar y crear situaciones, que luego no concuerdan con lo que pasa en realidad.

Tienen una clara tendencia hacia la melancolía, y en

ocasiones más intensas pueden llegar hasta la depresión, puesto que no se gusta en general y se ve con plenitud de imperfecciones y poco interesante. Todo ello le ocurre junto con el acompañamiento de suspiros de melancolía y de tristeza. Se consideran seres especiales que los demás no están capacitados para entender ni comprender. Acostumbran a dar muchas vueltas a esos pequeños episodios de la vida cotidiana que creen que no han resuelto bien: por ejemplo, una metedura de pata, un comentario desafortunado, un olvido, hacer el ridículo, etcétera.

Propensos a los celos por su carácter posesivo, y haciendo gala de un humor variable que hace difícil sintonizar con ellas. Sus sueños y sus fantasías pueden requerir de sus parejas un esfuerzo extra de aceptación y de entendimiento.

Manifiestan una profunda ENVIDIA de diversas maneras. Por ejemplo:

- Expresan una pobre imagen personal por la dificultad de auto-aceptarse y de gustarse. Siempre se ven defectos.
- Son adictas a la competición para evitar encontrar a alguien que sea más interesante y más atractiva.
- La búsqueda permanente de la intensidad emotiva en todas las cosas (incluso lo cotidiano y ordinario), les lleva a conceder gran trascendencia a hechos y situaciones poco relevantes.
- Es muy posible que se hagan las víctimas y las incomprendidas como fórmula para atraer atención y afecto.
- Se dedican a la crítica y la minimización de los logros ajenos, los cuales le causan mucho malestar.

La intensidad de sus pasiones y su profunda necesidad de intimidad y de excitación, además de una gran atracción por la belleza, son el significado de su vida. Generalmente fueron

niños marcados por grandes ausencias. O influenciados por haber padecido situaciones de celos de otros hermanos. O que se sintieron profundamente ignorados o decepcionados. Puede que hubieran tenido una vida muy anodina y de carencias, lo que suplieron con imaginación y fantasía.

Se mecanismo de defensa frente a la VULGARIDAD y la falta de interés es la DRAMATIZACIÓN

¿Y qué puede estar pensando un CUATRO?

«Éste tipo de generalizaciones baratas tipo americano valen para aquellas que se creen que con cuatro truchitos pueden llegar a conocer a los demás. Como que es tan fácil. Eso es una tarea para toda la vida. Además, no hay nada como la intuición y la observación para saber cómo son y cómo se van a comportar las personas. Me lo vas a decir a mí».

El cuatro es profundo, intenso, creativo. Se considera un ser especial y distinto. Individualista, original, melancólico e intimista. Muy preocupado y de gran sensibilidad por las personas, pero inconstante y apasionado. Emotivo, algo quejica y utópico. Rencoroso con un mundo que no le comprende envidioso, exagerado con tendencia a la dramatización. Fantasía e imaginación no le faltan. Voluble puede estar muy cerca o muy lejos y no sabes porqué.

LO QUE PIENSA INTERNAMENTE

«Para que te vean tienes que llamar la atención». «Si soy especial se fijarán en mí». «Soy muy diferente a las demás». «No comprenden mi sensibilidad».

QUÉ TIENE QUE APRENDER A EVITAR

Estas personas deben vigilar cómo acostumbrar a expresar la intensa envidia interior que van acumulando en la vida. La expresan, por ejemplo, cuando ven siempre defectos en todo, cuando se niegan la auto-aceptación,

cuando no hacen más que ver competitividad en torno a ellas —cierta o inventada—, viviendo con intenso dramatismo lo cotidiano, sintiéndose víctimas e incomprendidas, manifestando un gran desprecio por los logros ajenos o acumulando amargura.

QUÉ DEBEN HACER PARA MEJORAR SU SITUACIÓN

Para obtener la mejor versión de sí mismas y el máximo aprovechamiento de sus cualidades, se les recomienda trabajar ecuanimidad y equilibrio.

¿CÓMO TE SIENTES IDENTIFICADA CON ESTE TIPO?

Elige el punto que crees que mejor te representa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada	poco		algo		bastante		mucho		plenamente	

Recuerda que si perteneces a este tipo, te tienes que defender de la envidia y de la desconfianza. Tus defectos esenciales son el Victimismo y la Dramatización y tus virtudes transformadas: La Sensibilidad, la Originalidad y la Creatividad.

Tipo 5. La persona Observadora o Analítica

El tipo cerebral, penetrante, perceptivo, innovador, reservado y aislado. Es la persona que va observando cómo es la vida en lugar de vivirla. Es capaz de obtener una gran información de cada situación, manteniendo la cabeza fría en apariencia y realizando un análisis que no deja ningún factor fuera. Su avidez de conocer y de acumular conocimientos (siempre están apuntados a algún curso de algo, o siempre están investigando) llegan incluso a paralizar su acción, puesto que nunca tienen suficiente para tomar la decisión adecuada. Cuando dan una opinión es que es muy sólida y la tienen de verdad fundada, aunque quizás lleguen tarde para que sea útil.

Apasionadas de la libertad, de la independencia, del espacio personal, de su castillo privado y de que no se les someta a control. Introversas y solitarias. Prefieren el trabajo individual que en equipo, ya que es muy difícil ser eficaz en el pensamiento colectivo. Le dedican horas interminables al ordenador, sin aburrirse en la creación de modelos y de sistemas de trabajo, buscando información o cualquier otra actividad que entrañe conocimiento. Odian las sorpresas, las situaciones que no controlan, las salidas de lo establecido y las pérdidas de tiempo en las relaciones sociales.

Las consecuencias para el tipo CINCO es que desarrollan y manifiestan una gran AVARICIA ¿Cómo?:

- Con la manifestación de una excesiva resistencia para compartir sus descubrimientos y sus conocimientos.
- Adquiriendo ávidamente más conocimientos que guardar.
- Con la resistencia a compartir sentimientos y emociones, a dar lo que lleva dentro, lo que les lleva a la práctica estratégica del distanciamiento emotivo.
- Con la resistencia a entregar parte de su libertad mediante su negación a participar en proyectos a medio y largo plazo, lo que también incluye a las relaciones duraderas.
- Con la evitación y la negación de todo protagonismo personal.

Formados en el seno de familias extraordinariamente bulliciosas, donde los progenitores eran muy entrometidos y agobiantes. O bien poco dados a las manifestaciones de los afectos y a tocarse, con relaciones un poco frías y protocolarias. Han podido recibir constantes mensajes de no fiarse de nadie, de no dejarse manipular, de evitar los enfrentamientos, de demanda de tranquilidad (¡déjame tranquilo, niño!)

Su mecanismo de defensa frente al VACIO INTERIOR es al AISLAMIENTO.

Qué puede estar pensando un CINCO:

«Tendría que conocer un poco más del tema y entonces te podría decir lo que pienso al respecto. Saber en qué se basa. Para qué sirve. Quien lo ha empleado y con qué resultados. Que experiencias se han tenido. Inclusive me gustaría experimentarlo en mí mismo, durante un tiempo. En principio parece interesante, pero hace falta profundizar más en ello. Miraré en Internet a ver que encuentro.»

El cinco es muy observador, analista y objetivo. Acaparador de información y de conocimiento, que le cuesta compartir. Emite una opinión cuando la tiene muy fundada, pero entonces quizás es tarde. Desprendido y amable pero poco comprometido emocionalmente, con imagen de frío, calculador y alejado. Individualista, reservado, solitario y tranquilo, rara vez pierde la calma. Orgullosa cuando falla y se equivoca. Poco materialista, austero y sacrificado. Piensa que cuando menos se sufre es cuando se permanece al margen.

LO QUE PIENSA INTERNAMENTE

«No confíes en nadie y nadie te defraudará». «Necesitar a otros es debilidad». «No se sufre cuando se permanece al margen». «Para hablar hay que saber».

QUÉ TIENE QUE APRENDER A EVITAR

Las personas de este tipo tienen que vigilar la práctica de la avaricia. Lo hacen con su costumbre de guardar los conocimientos y la información para sí mismas, con el hábito de no parar nunca de aprender, con la táctica de ocultar sus emociones, relegando sus sentimientos a un segundo plano, al negarse a participar, liderar o a protagonizar cualquier cosa, lo hacen cuando reconocen que

«no han nacido para mandar ni para obedecer».

QUÉ DEBE HACER PARA MEJORAR SU SITUACIÓN

Tendrán que tener muy presente que lo que les redime será practicar el desapego, el desprendimiento, el compromiso y la generosidad.

¿CÓMO TE SIENTES IDENTIFICADA CON ESTE TIPO?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada	poco		algo		bastante		mucho		plenamente	

Recuerda que si perteneces a este tipo, te tienes que defender de la avaricia y la avidez de acumulación. Tus defectos esenciales son el Acaparamiento y el Individualismo y tus virtudes transformadas: el Desapego y la Cooperación.

Tipo 6. La persona Leal y Colaboradora.

El tipo comprometido, orientado hacia la seguridad, nervioso, encantador, responsable y desconfiado. Personas orientadas hacia la pertenencia a un grupo, sienten un gran miedo a quedarse solas. Con un gran sentido de la responsabilidad y de la fidelidad, necesitan conocer con claridad las expectativas que hay sobre ellos para no defraudar.

No perdonan la falta de lealtad, de responsabilidad ni la ambigüedad. Les cuesta mucho transgredir las normas, y cuando lo hacen se las arreglan para buscar y encontrar culpables externos con toda clase de excusas de sus comportamientos y motivaciones.

Normalmente no se muestra muy confiada en sus capacidades y se apoya y se ciñe a las órdenes que recibe. Con gran capacidad de trabajo y para aceptar normas y autoridad, bajo cuyo amparo se sienten seguras. Son excelentes y eficaces colaboradoras.

Cultivan la pertenencia a grupos y asociaciones, siendo muy hogareños y hospitalarios. Organizan encuentros de familia y de amigos, sintiendo y profesando un gran respeto por la tradición y las personas mayores. Por ejemplo les encantan las fiestas en las que se reúnen antiguas promociones.

Personas maestras en imaginar toda clase de escenarios catastróficos para cualquier ocasión, impulsados por su terrible MIEDO e inseguridad.

Cómo acostumbra a manifestar su miedo:

- Mediante la vacilación y la duda permanente por miedo a equivocarse. Sin embargo a veces hacen todo lo contrario y asumen graves riesgos para demostrar que no tienen miedo.
- Dependiendo gustosamente de una autoridad bajo situaciones controladas y aceptadas, manifestando una gran fidelidad.
- Ejerciendo la sospecha y la desconfianza hacia todos los demás.
- Mediante la inflexibilidad ante la ambigüedad (no se pueden morder la lengua sino que tienen que «soltar» la verdad para que las cosas estén claras y no haya sorpresas).
- Volcándose en la amistad transmiten una imagen positiva y evitan uno de sus miedos básicos a sentirse rechazados.

Posiblemente han sentido la ausencia en la niñez de un progenitor autoritario o quizás han sentido que estaba demasiado ausente o que era excesivamente permisivo o bien excesivamente normativo. Pueden ser el resultado de una educación machacona de valores clásicos como la

dedicación al trabajo, el sacrificio, la honradez y la responsabilidad por sus actos.

¿Qué puede pensar una persona de este grupo?:

«Vete a saber qué hay de verdad detrás de todo esto. Seguro que es otra fórmula amable y disimulada para controlarte y para manipularte un poco más y llevarte dónde no quieres ir. Me gustaría saber que piensa Juanito del tema. Voy a ver que me cuenta».

La naturaleza desconfiada del seis le hace audaz, temeroso, adicto, fiel o rebelde según le da. Busca el amparo de la autoridad o se enfrenta a ella. Se pliega ante el miedo o hace la mayor locura. Es muy bipolar. Suspical, le gusta ser previsor y es muy bueno oteando el horizonte y leyendo entre líneas. Es agudo, visionario y colaborador. Indeciso, pero cuando toma una decisión es muy firme y obstinado. Siempre atento a todo lo que le rodea. Se tranquiliza mucho con una autoridad en la que confía y es muy leal, pero como le decepcione... puede ser muy vengativo y drástico, retirando la confianza para siempre. Tendencia a ser agorero y a buscar a todo las pegas.

LO QUE PIENSA INTERNAMENTE

«Para no tener problemas tienes que ser sumisa y obediente». «Para vivir bien no hay que aceptar riesgos». «Si aceptas la norma estarás protegida».

QUÉ TIENE QUE APRENDER A EVITAR

Tienen que mantener una actitud de vigilancia constante hacia la manera cómo manifiesta y desarrolla el miedo cotidiano, para aceptarlo y gestionarlo. De esa manera evitarán tener dudas permanentes, evitarán también asumir riesgos excesivos, tendrán una correcta aceptación de la autoridad y del orden, dejarán de desconfiar de todo y se esforzarán para mantener las amistades.

QUÉ DEBE HACER PARA MEJORAR SU SITUACIÓN

Sin lugar a dudas los pilares que le permitirán esa gestión eficaz del miedo serán el valor, la autonomía y la independencia.

¿CÓMO TE SIENTES IDENTIFICADA CON ESTE TIPO?

Elige el punto que crees que mejor te representa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada	poco		algo		bastante		mucho		plenamente	

Recuerda que si perteneces a este tipo, te tienes que defender del miedo excesivo y atenazante. Tus defectos esenciales son la Inseguridad y el Abandono y tus virtudes transformadas: la Prudencia, la Lealtad y la Fidelidad.

Tipo 7. La persona Entusiasta y Disfrutadora.

El tipo comprometido, orientado hacia la seguridad, nervioso, encantador y desconfiado. La actitud positiva frente a la vida caracteriza su manera de ser. Siempre están alegres, vitales y optimistas, lo que contagian a las demás. Viven con pasión las cosas: viajes, buenas comidas, sexo, chistes, cantos, experiencias nuevas, proyectos constantes, y sobre todo variedad. Aunque en parte todo esa actividad frenética externa está dirigida, en una buena parte, a evitar meterse en su interior y cuestionarse cosas esenciales.

Son buenas iniciadoras de ideas, peores continuadoras y malas finalizadoras de proyectos en cuanto que llega la rutina y la falta de «chispa» y diversión. Desde luego que las normas y los procedimientos aburridos están reñidos con sus métodos de trabajo y son poco disciplinadas. Imaginativas, creativas y optimistas. Generalmente habilidosas con las manos y polifacéticas que hacen bien

muchas actividades.

No son buenas para tratar con situaciones dolorosas propias o ajenas, y harán todo lo posible por ocultar y enmascarar sus sentimientos verdaderos sobre su existencia, comportándose frente a su presencia de manera muy racional y huidiza.. En el fondo hay un gran miedo por algún sufrimiento muy intenso que no están dispuestas inconscientemente a repetir. Y pueden dar la apariencia de superficiales. No expresan con facilidad sentimientos o intimidades.

Están inclinados hacia LOS EXCESOS y la destemplanza que manifiesta:

- Con una constante permisividad en sus actos y pensamientos.
- Con la expresión de un gran narcisismo y superioridad.
- Con la aplicación de su extraordinaria capacidad para seducir y resultar agradable.
- Por su falta de perseverancia. A las primeras dificultades escurren el bulto.
- Luchando con todas sus fuerzas contra toda autoridad que se «oponga a mundo feliz».

Su mecanismo de defensa frente al DOLOR y el SUFRIMIENTO es la RACIONALIZACIÓN.

Hogares con sombras de importantes desgracias o situaciones desagradables (violencias, alcoholismo, tensiones, sufrimientos continuados, etcétera). Circunstancias que les enseñaron a descubrir los aspectos positivos de las situaciones más difíciles.

¿Qué puede estar pensando un siete?:

«Quita. Quitaa. Pues no hay cosas interesantes por ahí,

como para meterse de lleno en estas profundidades interiores tan complicadas. Además que yo no tengo ningún problema para tratar con la gente y llevármela de calle a donde quiero, así que esto no va conmigo».

Encantados y super-confiados de sí mismos. Divertidos, escesivos, simpáticos y alegres, pero superficiales, huidizos de su interior y eternamente niños. Sin ningunas ganas de afrontar situaciones de tensión. Le dan la vuelta a los fracasos con una envidiable habilidad. Visionarios y planificadores muy creativos. Con una gran capacidad para el trato de los demás. Listillos y dados a dar lecciones de cualquier tema. Entusiastas y muy motivadores con una gran capacidad de persuasión. Poco perseverantes en cuanto la rutina hace acto de presencia. Culpabilidad, responsabilidad y examen de conciencia no son sus escenarios favoritos.

LO QUE PIENSA INTERNAMENTE

«Para que te quieran tienes que ser divertida». «Si quieres ser aceptada no tienes que dar problemas». «Si das a entender que tienes problemas, te rechazan».

QUÉ TIENE QUE APRENDER A EVITAR

Estas personas tienen que vigilar y controlar la práctica de los excesos cotidianos y de la ligereza, como por ejemplo: ser muy permisivas con ellas mismas, practicar en exceso el narcisismo y el gustarse a sí mismas, sentirse superiores, refunfuñar de la autoridad, evitar y tratar de esquivar el dolor y el sufrimiento, huir de los problemas, desear ser agradables a toda costa.

QUÉ DEBE HACER PARA MEJORAR LA SITUACIÓN

La práctica de la sobriedad, la templanza y la interiorización les ayudará mucho a mejorar, y obtener lo mejor de sí mismas.

¿CÓMO TE SIENTES IDENTIFICADA CON ESTE TIPO?

Elige el punto que crees que mejor te representa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada	poco		algo		bastante		mucho		plenamente	

Recuerda que si perteneces a este tipo, te tienes que defender del temor al sufrimiento y a la soledad. Tus defectos esenciales son la Evitación y la Ligereza y tus virtudes transformadas: la Alegría y el Entusiasmo Contagioso.

Tipo 8. La persona Desafiante o Líder

Dominante, seguro de sí mismo, retador, decidido y voluntarioso. El valor de la justicia ocupa el centro de su vida. No quiere decir que hayan nacido para la autoridad, sino que en su modo de ser y de relacionarse con todo su entorno están transmitiendo una gran fuerza, seguridad, realismo y capacidad de decisión. Les estimulan los retos difíciles y son paladines de los débiles, por los que habitualmente se implican y se comprometen. Pero como captan engaño o falsedad (y son muy buenos conociendo la gente) son duras, llegando a ser vengativas y hasta agresivas.

Con una capacidad y un don de visión claro y firme no dan vuelta atrás y generalmente no se suelen equivocar. Van directamente a la acción sin complicaciones intelectuales ni afectivas, con tenacidad y con perseverancia. Hacen lo difícil fácil y como son auténticas, valientes y seguras de sí mismas respetan a las que son como ellas. Requieren que se manifieste un gran respeto por sus ideas y sus decisiones, y necesitan mantener todo el control sobre la situación. Defensoras de lo que creen contra viento y marea, les domina la fuerza de sus convicciones.

A menudo una posición tan fuerte oculta una fragilidad interna y una gran ecesidad de ternura y de afecto. Pero no pueden mostrar debilidad en ningún sentido y por ello les resulta imposible admitir sus errores. También reprimen sus sentimientos e intentan aparentar y disimular de que por ellas no pasa nunca nada.

Sus facultades les llevan a la lujuria o a LA ARROGANCIA, como manifestación de su poder que se expresa:

- Mediante el control de todas las situaciones de las que tiene que salir victorioso.
- Por el predominio de la acción, aun a costa de los sentimientos.
- Empleando con abuso y teatralidad el sarcasmo, la ironía, la intimidación y la humillación.
- Aplicando una gran presión y una gran resistencia a los que están en contra de su proyecto.
- Llevando la capa de la insensibilidad para los demás.

Pueden ser niños a los que han intentado dominar y controlar progenitores autoritarios, contra los que se han enfrentado. Pueden haber tenido que asumir graves responsabilidades desde muy temprana edad. Han escuchado mucho eso de: no llores, se valiente, no te dejes intimidar, aguanta, pelea, etcétera.

Su mecanismo de defensa frente a LA DEBILIDAD es la NEGACIÓN.

¿Y qué estará pensando el OCHO?:

«Para que narices quiero yo esto. No entiendo cómo se puede dar cancha a tantas chorradas que engañan y atontan a la gente. Las cosas hay que hacerlas y punto. Si

los demás nos entienden, mejor. Pero si no, peor para ellos. A ver si terminamos pronto y nos vamos a tomar algo, que ya tengo hambre».

Al OCHO le gusta el campo de batalla. Autoritario, beligerante, luchador e impositivo. «La letra con sangre entra» y «a lo hecho pecho», son sus credenciales. De enorme empuje y energía, son carismáticos, magnéticos y temperamentales. Persiguen el poder a toda costa. Con una gran capacidad para ir directos al grano, sin culpabilidades ni remordimientos. Jamás rehuyen la pelea y hasta son maestros en buscarla. Muy seguros y defensores de su gente. No tienen reparos en humillar a los demás, en ser agresivos y en intimidar con sus gestos y sus expresiones. Han nacido para ser paladines de la justicia y de los oprimidos. De apetitos carnales y lujuriosos.

LO QUE PIENSAS INTERNAMENTE

«Te respetan si eres fuerte». «Alguien tiene que tomar las decisiones difíciles». «Si te dejas dominar, abusarán de ti». «No se puede contentar a todo el mundo». «La letra con sangre entra». «A lo hecho pecho». «No hay que echarse para atrás nunca».

QUÉ TIENE QUE APRENDER A EVITAR

Para ellas es importante vigilar y controlar como practica la arrogancia en lo cotidiano, como por ejemplo: siempre tener que ganar, lo primero es la acción luego los sentimientos, comportarse de forma abusadora y despreciativa, chocar con los que se oponen a ella hasta machacarlos, manifestarse aparentemente insensibles y despiadadas.

QUÉ DEBE HACER PARA MEJORAR SU SITUACIÓN

Su trabajo pendiente, en el camino hacia su máximo potencial personal, será la práctica de la moderación.

¿CÓMO TE SIENTES IDENTIFICADA CON ESTE TIPO?

Elige el punto que crees que mejor te representa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada	poco		algo		bastante		mucho		plenamente	

Recuerda que si perteneces a este tipo, te tienes que defender de la arrogancia y del abuso de poder. Tus defectos esenciales son el Despotismo Impositivo y la Infalibilidad y tus virtudes transformadas: la Protección y la Responsabilidad.

Tipo 9. La persona Pacificadora o Negociadora

Tipo indolente, modesto, receptivo, tranquilizador, agradable y satisfecho de sí mismo. Su objetivo en la vida es reconciliar allí donde haya tensiones y diferencias, pues no soportan el conflicto y son portadores de los valores de paz y armonía. Son personas sencillas y amables, de trato agradable, que manifiestan una gran serenidad y tranquilidad en el trato de personas y situaciones, aunque sean complejas. Es muy difícil verles alterados y saben transmitir su calma en entornos hostiles.

Amigos de no cambiar lo establecido y defensores del status quo. Para ello se muestran metódicos y constantes (incluso rutinarios). Su sencillez no quiere decir que sean maleables, sino todo lo contrario, puesto que son tenaces, cabezones e independientes. No les molesta las situaciones de soledad y de silencio y no se dejan influenciar por presiones externas.

Es importante para ellos mantener siempre la calma y la estabilidad, aunque sea forzada. Piensan que si la expresión de emociones y de sentimientos es habitualmente causa de tensión y de conflicto, lo mejor es reprimirlas y no expresarlas.

Con tendencia a minusvalorarse, les cuesta mucho tomar decisiones y decantarse por algo, por la cantidad de pros y de contras que ven en todo, y por ello son lentos para la acción, inclusive pudiendo dar la impresión de que no desean abordar un problema. Con frecuencia tienden a dilatar los temas y dejarlos para el día siguiente.

La forma en la que se defienden de su miedo al conflicto es mediante la supresión e ignorancia de las causas que las pueden originar. En el fondo corren el gran peligro de abandonarse a LA PEREZA y la inactividad, convenientemente disfrazada.

- Resistiéndose a cambios de todo tipo, por pequeños que sean.
- Olvidándose de sí mismos para pasar inadvertidos.
- Compensándose mediante actividades como el alcohol, la comida, la televisión, la lectura, etcétera.
- Distraerse despilfarrando sus energías sin dirección y tocando muchos temas.
- Identificándose a través de sus pertenencias. Su forma de hablar es: mi pareja, mi cuadrilla, mi familia, mi trabajo, el coro.

Niños ignorados y olvidados que no han sido escuchados por las personas que amaban y respetaban. Vieron como era necesario sofocar su rabia causada por la falta de atención.

Mecanismo de defensa frente al CONFLICTO, la SUPRESIÓN.

¿Qué estará pensando finalmente el NUEVE que está tan callado?:

«Si es un modelo que permite adivinar y comprender el

comportamiento de los demás, podría ser muy interesante para reducir los conflictos entre las personas de las empresas, entre las parejas, entre las organizaciones, entre las familias. La vida sería mucho más bella y no habría tanta tensión y tanta violencia.»

En el nueve todo es puro esfuerzo para evitar los conflictos. Para ello están dispuestos a entender a todo el mundo, a escucharles hasta el agotamiento y a ofrecerse como sacrificio personal. Eso les hace amistosos, amables, buenos oyentes, tranquilos, tolerantes y excelentes mediadores. Son gente de hábitos y costumbres establecidas y rutinarias, muy resistentes a todas las situaciones de cambio. Grandes constructores de equipo. A base de comprenderlo todo pueden tardar en tomar decisiones, posponer las acciones, y bloquear a los demás, poniéndolos nerviosos. Piensan que el tiempo todo lo arregla. Firmes, obstinados y tenaces, no se definen con facilidad.

LO QUE PIENSAN INTERNAMENTE:

«Te quieren si no das problemas». «Te dejarán en paz si pasas inadvertido». «Si no hay conflicto, hay felicidad».

QUÉ TIENEN QUE APRENDE A EVITAR:

Es importante para ellas vigilar de qué forma aplican la pereza en los asuntos cotidianos, lo que hacen mediante la resistencia a cambiar nada, tratando de evitar el conflicto y el enfrentamiento, pasando inadvertidas a toda costa, cediendo como sistema y por sistema, asumiendo grandes sacrificios personales para que haya paz, buscándose pequeñas compensaciones, tocando demasiados temas a la vez, «sobando» los asuntos hasta la saciedad, practicando la posesividad.

QUÉ PUEDE HACER PARA MEJORAR LA SITUACIÓN:

Se les recomienda pasar a la acción y la toma de decisiones.

¿CÓMO TE SIENTES IDENTIFICADA CON ESTE TIPO?:

Elige el punto que crees que mejor te representa.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada	poco		algo		bastante		mucho		plenamente	

Recuerda que si perteneces a este tipo, te tienes que defender de la pereza y la incapacidad para decidir. Tus defectos esenciales son el Inmovilismo y la Evitación y tus virtudes transformadas: la Coordinación y la Negociación



RECORDATORIO FINAL

Describamos lo que puede ser el habitual camino de crecimiento personal de un practicante del Eneagrama.

Paso Primero. HA TOMADO UN PRIMER CONTACTO CON LOS CONCEPTOS FUNDAMENTALES

Para ello se ha leído este Cuaderno del Participante en su primera y segunda sección..

Paso Segundo. HA IDENTIFICADO. AUNQUE SEA PROVISIONALMENTE, SU TIPO ENEAGRAMÁTICO.

A lo largo de la actividad desarrollada, el practicante ha dirigido su esfuerzo hacia la identificación del tipo

eneagramático al que pertenece como punto de partida de su trabajo personal. Para ello ha hecho una acción doble:

1. Se ha informado de forma general de las características de los tipos.
2. Se ha apoyado en el Test de Identificación para asegurar su pertenencia (si es que procede).

Paso Tercero. HA PROFUNDIZADO EN LA SITUACIÓN PERSONAL DENTRO DEL ENEAGRAMA DESPUES DE IDENTIFICAR SU TIPO.

Una vez que ha realizado la identificación inicial, (que en éste caso se apoya en el test y en la validación que hace el participante), se requiere una labor de estudio e información detallada sobre las siguientes áreas :

- La descripción detallada de su tipo dominante básico.
- Su ala dominante y su ala complementaria (la débil).
- Lo que hará cuando esté en fases sanas y desarrolladas.
- Lo que hará estando en fases insanas y desequilibradas.
- Lo que hará estando en las fases intermedias o funcionales.
- Que podrá hacer para ayudarse en su desarrollo y en el dominio de sus factores compulsivos.
- Otras informaciones de interés para su tipo.

Paso Cuarto. HA INICIADO UN PROCESO PERSONAL DE CRECIMIENTO APOYADO

Después de la fase del diagnóstico y de la de obtención de la información que cada practicante ha obtenido sobre sí mismo, viene la tarea de emplear lo aprendido para su desarrollo.

Cada persona la utiliza de muy diversa manera, puesto que es LA AUTOOBSERVACIÓN de las manifestaciones de su conducta lo que le proporcionará las claves para su desarrollo personal, y cada persona fijará sus planes de acción personales de acuerdo con sus posibilidades.

Las metas a lograr en el tránsito hacia el nivel óptimo de su tipo las pone cada persona en función de sus expectativas y, es por ello que el modelo para el crecimiento será tan diverso como el número de practicantes diferentes.

Los tipos de apoyo más frecuentes son:

- La Autoobservación constante y honesta (tenemos que insistirlo).
- La profundización en el estudio de libros y documentos relativos a su tipo y al tema del Eneagrama en general (cursos, programas, grupos de estudio, lecturas, etc).
- El entorno de gente cercana que nos aprecie y quiera (parejas, amigos, familiares, consejeros ...).
- La participación en un grupo de personas del mismo tipo apoyada con un animador y conductor conocedor del tema (análisis de casos y temas)
- Sesiones asistidas con profesionales del Eneagrama.
- La Auto-observación constante y honesta de los logros

Forma de trabajarlo individualmente

Hay mucho más de cierto de lo que nos creemos cuando decimos «es que soy así». Tanto como de cierto tiene la frase que también decimos “«es que yo no soy así».

LA PRÁCTICA DE LA AUTOOBSERVACIÓN

La práctica de la auto-observación consiste en el despertar de la atención que se dirige, de manera consciente, hacia

la observación de los hechos cotidianos, con el fin de percatarnos del momento en que nuestro mecanicismo básico (y sus resortes) se activan —incluso en contra de nuestra voluntad consciente—, y nos advierte e informa sobre nuestro modo de comportarnos.

LA PRÁCTICA DE LA DISOLUCIÓN

No hay que hacer nada. Por ejemplo, si deseo tener más compromiso, no hace falta intentar adquirir capacidad para comprometerse. Solamente hay que fijarse con mucha atención cuándo y cómo empieza a funcionar el mecanismo de huida del compromiso, teniendo presente que cualquier mecanismo lo tenemos profundamente arraigado y es muy natural porque hemos venido toda la vida haciendo lo mismo y de la misma manera. Por el hecho de descubrirlo y dejarlo “en evidencia” y al descubierto, una y otra vez lograremos:

- Reconocerlo cada vez más cerca de su inicio.
- Que vaya desapareciendo «él solito» solo por cansancio.
- Dar paso a un comportamiento libre de esa compulsión mecánica.

La afloración espontánea y natural de una gran capacidad de compromiso, dado que en cada compulsión reside su comportamiento antagónico como virtud oculta o tapada.

Forma de trabajar con los demás

Mucho mejor que intentar ganar la posición y la batalla en una relación cotidiana es mejorar nuestra capacidad de influir a los demás.

IDENTIFICAR TIPO

Cómo ya ha sido comentado, con la natural prudencia de algo que no es infalible, la identificación de un tipo y el

conocimiento de sus características, nos va a proporcionar claves muy importantes acerca de cómo ve las cosas, que es importante y que no lo es tanto para esa persona.

HABLAR CON SU IDIOMA

Cada tipo utiliza y emplea coletillas y expresiones típicas y con las que se expresa cómodamente. Saber qué decir en el momento adecuado que les haga sentirse bien puede ayudar un montón a la relación. (y especialmente saber qué no se debe decir o cómo no se debe decir).

HACER QUE LOS OTROS SE SIENTAN CÓMODOS POR UN “NO SE QUÉ”

Renunciar a nuestras formas «desalentadoras» para los demás no es un acto de sumisión sino un ejercicio libre de adaptación que no conlleva la renuncia a ser como somos ni a creer en lo que creemos. Mimetizarnos en lo posible con su mecanismo y conocerlo nos ayudará a evitar las trampas típicas que toda forma de comportamiento elabora y utiliza en “defensa propia”. La comprensión del “otro” es una base para el entendimiento.

La eficacia de nuestra interrelación con las otras personas en la vida dependerá:

- De que comprendamos el mecanismo básico de actuación de los otros.
- De que aprendamos a hablar su mismo idioma y lo utilicemos acertadamente.
- De que sepamos encajar nuestra propia mecánica automática particular, especialmente en aquellos aspectos que activen las defensas de los demás.
- De que sepamos optimizar fortalezas sin que otros paguen precios por ello

