

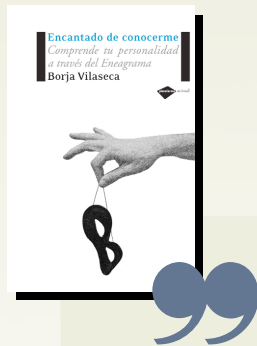
“El eneagrama no te dirá quién eres, pero sí puede reflejar ciertos patrones de conducta que forman parte de lo más profundo de tu ser.”

La palabra eneagrama viene del griego *ennea* (nueve) y *grama* (trazo). En realidad, el eneagrama es un símbolo geométrico, una estrella de 9 puntas. A cada una de estas puntas le corresponde un número y a cada número un carácter. Su correcta interpretación, algo que requiere una buena preparación, puede darnos mucha información acerca de nosotros mismos y ayudarnos a ser más auténticos y felices.

El origen del eneagrama es un misterio, aunque sí sabemos que el primero en manejar esta herramienta fue el maestro y filósofo armenio George I. Gurdjieff. Más tarde otro maestro, Óscar Ichazo, recogió el símbolo para elaborar un método de estudio de las 9 personalidades que un discípulo suyo, Claudio Naranjo, comercializó.

Actualmente, existe una asociación internacional que vela por el buen uso de esta poderosa herramienta que hoy descubrimos un poco más de la mano de Borja Vilaseca, un joven periodista que acaba de publicar un libro dirigido a todas aquellas personas que deseen iniciarse en el camino del desarrollo personal.

POR CARMEN PÉREZ



D&S: ¿Cómo se te ocurrió escribir un libro así?

En realidad, la idea no fue mía. Siempre me he sentido atraído por la literatura, pero no empecé a leer hasta que cumplí 19 años. A esa edad experimenté un año lleno de sufrimiento, que empezó a enseñarme cómo no vivir. En busca de respuestas, me empapé de libros de filosofía y psicología humanista y existencial (Erich Fromm, Viktor Frankl, Séneca, Nietzsche, Freud...). A pesar de tener todo lo que un joven podía desear, sentía un vacío en mi interior del cual no podía escapar. Yo me consideraba un escéptico, pero no me permitía explorar. Me negaba a entrar en el llamado “camino espiritual”. Pasaron varios años y, a pesar de acumular ciertos conocimientos, seguía sin comprender qué sentido tenía la vida.

D&S: ¿Y cómo llegaste al eneagrama?

En 2005 me hablaron de un curso sobre psicología de la personalidad y me apunté sin dudarlo. Y cuando descubrí un tipo de personalidad que coincidía exactamente con el mío,

me sorprendí muchísimo: me sentí como desnudo, pues describía rasgos de mí mismo muy íntimos, que pensaba que sólo yo conocía. A partir de entonces empecé a estudiar a fondo esta herramienta y a experimentar. ¡Por fin había encontrado el manual de instrucciones que andaba buscando! A partir de ahí renuncié a cambiar la realidad y empecé a transformarme conscientemente a mí mismo, lo único que en el fondo sí podía cambiar. Y un día un amigo me presentó al editor de la editorial Plataforma, Jordi Nadal, que me pidió que escribiera este libro.

D&S: El eneagrama describe 9 tipos diferentes de personalidad, pero ¿hasta qué punto una persona puede encasillarse en uno de ellos?

Ninguna herramienta va a decirte quién eres, pero sí puede reflejar tu esqueleto psicológico, es decir, ciertos patrones de conducta generales e inconscientes, que forman parte de lo más profundo de tu ser. Si quieres averiguar cuál es tu tipo, lo primero que debes hacer es descartar, es decir, saber lo que no eres. Para ello debes observar cómo se manifiesta tu impulsividad, es decir, cómo reaccionas ante situaciones inesperadas, así como confirmar si esas reacciones son propias de un tipo u otro.

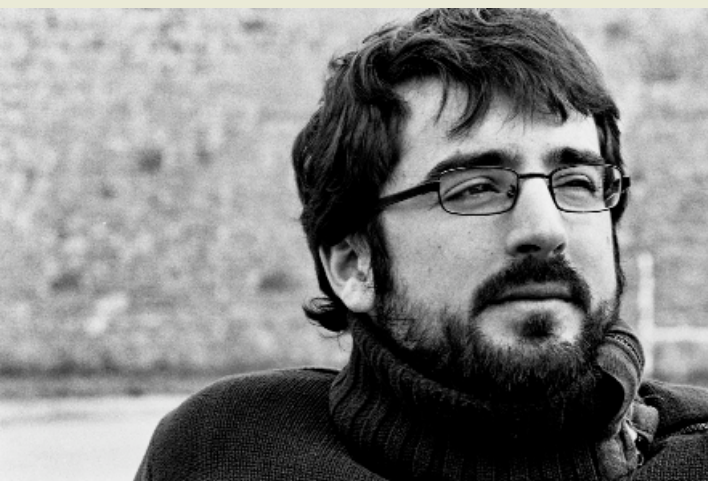
D&S: El objetivo del eneagrama es descubrir los mecanismos de defensa que utilizamos para protegernos de la

realidad que percibimos amenazante y hostil. ¿Por qué tenemos esa visión?

La realidad no es buena ni mala, es neutra. Todo lo que nos sucede es justamente lo que necesitamos para aprender a ser felices por nosotros mismos y aceptar y amar a los demás tal como son. Además, con el tiempo nos damos cuenta de que en última instancia, nuestra experiencia no es lo que nos pasa, sino la interpretación que hacemos de los hechos en sí. Por eso, no vemos el mundo como es, sino como somos nosotros. Desde el ego siempre queremos que la realidad se adapte a nuestros deseos y exigencias. El choque entre lo que deseamos y lo que es, causa la experiencia del sufrimiento, que nos enseña que nos estamos equivocando, que vivimos desde la ignorancia. En cambio, la comprensión te permite aceptar lo que sucede, ayudándote a fluir y sentirte más en paz contigo mismo y con los demás.

D&S: ¿Qué es “la esencia” y cuándo se forja “el ego”?

La esencia es lo que somos en profundidad, pero debido a nuestro complejo proceso de evolución queda sepultada durante nuestra infancia por nuestra personalidad, ego o “falso yo”. Este ego es un mecanismo de supervivencia, que nos va envolviendo como un escudo protector. Se puede decir que el ego es necesario hasta que podemos ser conscientes, es decir, cuando nuestro cerebro ya está plenamente



“El viaje más importante no puede delimitarse en ningún mapa. Ya que es el camino hacia uno mismo.”

desarrollado... Una vez llegado a este punto, cualquier ser humano puede ir más allá y trascenderlo. De hecho, ese proceso de trascendencia del ego es la finalidad que proponen todos los maestros de la humanidad, como Buda o Jesucristo... Es decir, trascender este yo egoísta y egocéntrico, que todo lo filtra en función de sus propias necesidades y deseos. Por ejemplo, desde el ego, si amanece un día de lluvia y tenía pensado salir fuera, me quejo porque me estropea los planes sin pensar que esa agua es necesaria para otros fines. Cuando logras dejar tu ego atrás, es cuando emerge la esencia, lo que eres de verdad, el contacto con la cual nos proporciona paz interior.

D&S: Una vez que crees haber localizado tu tipo, ¿cuál es el siguiente paso?
Reconocerse y aceptarse ya es un gran paso. Podemos corroborar lo que pensamos de nosotros mismos preguntando a personas de confianza, pero en última instancia sólo nosotros podemos saber quiénes somos. Cuando una persona se siente identificada con un

tipo de personalidad, es cuando comienza su trabajo psíquico para llegar a desidentificarse. Entonces es muy recomendable reconsiderar el estilo de vida que uno está llevando. No basta con contar con cierta información para cambiar. También es necesario tener la energía vital suficiente, que se consigue cuidando la alimentación, siendo más consciente de la respiración y practicando ejercicios para oxigenar bien nuestro cuerpo, bebiendo más agua, descansando, buscando momentos para no hacer nada y relajarse, etc. Cuanta más energía, mayor será nuestra conciencia, y cuanto más conscientes seamos de nosotros, mejores resultados obtendremos con nuestro entrenamiento.

D&S: ¿Qué consejos darías a las personas que quieren profundizar en el autoconocimiento?

Lo más importante es comprender que tu experiencia interior sólo depende de ti mismo, de las interpretaciones que haces sobre lo que te sucede. Así, las personas que de verdad se interesan por el autoconocimiento y el desarrollo personal son las que dejan de quejarse y de culpar a los demás por lo que les sucede en la vida. En vez de vivir inconscientemente como víctimas, empiezan a asumir de forma consciente el protagonismo en sus vidas. En eso

De aprendiz a maestro

Borja Vilaseca es periodista, pero se considera un autodidacta y sus dotes comunicativas las orienta a impartir cursos y transmitir sus conocimientos sobre filosofía, desarrollo personal y relaciones humanas en el trabajo a través de talleres y artículos de prensa, con el fin de motivar a otras personas a avanzar en el camino del autoconocimiento y mejorar su vida. Cada semana coordina la página de “Gestión y formación” del suplemento económico *Negocios de El País*, y con sólo 26 años ya ha escrito su primer libro: *Encantado de conocerme. Comprende tu personalidad a través del eneagrama* (Editorial Plataforma), que acaba de salir a la venta. Su objetivo es acercar esta herramienta, que ayuda a conocer los modelos mentales que rigen la conducta humana, al público en general, sin enmarcarla en el ámbito religioso o esotérico. “El autoconocimiento y el desarrollo personal son procesos que nos permiten comprender quiénes somos y de qué manera podemos sentirnos unidos a la realidad de la que todos formamos parte, experimentando la paz interior que deseamos alcanzar”, afirma.

Pero llegar hasta este punto no es fácil. En su caso, a los 19 años tuvo que afrontar algunos duros golpes que le llevaron a buscar el sentido profundo de la vida, y a empezar a escribir un libro que aún no ha publicado, y que lleva por título *El aprendiz*. Mientras estudiaba periodismo, hizo un posgrado de desarrollo internacional y viajó como voluntario a la India y Nicaragua, una experiencia que le ayudó a descubrir que el viaje más importante no puede delimitarse en ningún mapa, ya que es el camino hacia uno mismo. Y en ese viaje sigue embarcado Borja, explorando un territorio en el que pocos se atreven a entrar y ofreciendo pistas para conseguir lo que todas las personas anhelan: convertir la vida en una experiencia plena.

consiste madurar: en dejar de querer cambiar a los demás para empezar a cambiarte a ti mismo, viendo qué puedes aprender de todo lo que te pasa en la vida. Se trata de comprender cómo funcionas para saber de qué manera puedes adoptar una actitud positiva y constructiva frente a la vida. Hay una máxima que dice: “Si no te conoces y comprendes a ti mismo, ¿a quién

vas a conocer y comprender? Si no te aceptas y te amas a ti mismo, ¿a quién vas a aceptar y amar?”. Esto, que parece muy simple, da para una vida entera de aprendizaje. □

Más información:
Asociación Internacional del Eneagrama:
<http://www.internationalenneagram.org>
En España:
<http://www.isabelsalama.com/>