



**BORJA VILASECA**  
INSTITUTE

# ENEAGRAMA PARA PRINCIPIANTES

GUÍA PARA DAR  
TUS PRIMEROS PASOS

por **Borja Vilaseca**

# Del ego a la esencia



**El viaje del autoconocimiento consiste en trascender el ego para reconectar con la esencia que verdaderamente somos y donde se encuentra la felicidad, la paz y el amor que equivocadamente buscamos afuera.**

Los seres humanos nacemos en la inconsciencia más profunda. Ningún bebé puede valerse por sí mismo. Depende enteramente de otros para sobrevivir física y emocionalmente. Tanto es así, que pasarán muchos años hasta que cuente con un cerebro lo suficientemente desarrollado como para gozar de una cualidad extraordinaria: la «consciencia». Es decir, la habilidad de elegir cómo pensar, qué decir, qué comer, cómo comportarse y, en definitiva, qué tipo de decisiones tomar a la hora de construir su propio camino en la vida.

Y no sólo eso. Dentro del útero materno, el bebé se siente conectado y unido a su madre y, por ende, a todo lo demás. Sin embargo, nada más nacer se produce su primer gran trauma: la separación de dicha unión y conexión con su madre –y con todo lo demás-, perdiendo por completo el estado esencial en el que se encontraba. De pronto tiene frío y hambre. Y necesita seguridad y protección. Para compensar el tremendo shock que supone abandonar el cálido y agradable útero materno, el bebé comienza a sentir una infinita sed de cariño, ternura y amor.

La mayoría de heridas que nos hacemos se regeneran con el paso del tiempo. Curiosamente, el trauma generado por el parto es tan brutal, que como recuerdo nos queda una cicatriz –coloquialmente conocida como «ombligo»-, la cual perdura en nuestro cuerpo para la posteridad. Parece como una señal que nos recuerda aquello que hemos perdido. O dicho de otra manera: aquello que necesitamos recuperar para volver al estado esencial de unión y conexión que en su día todos experimentamos.

Sea como fuere, desde el mismo día de nuestro nacimiento, cada uno de nosotros hemos ido perdiendo el contacto con nuestra «esencia», también conocida como «ser» o «yo verdadero». Es decir, la semilla con la que nacimos y que contiene la flor somos en potencia. La esencia es el lugar en el que residen la felicidad, la paz interior y el amor, tres cualidades de nuestra auténtica naturaleza, las cuales no tienen ninguna causa externa; tan sólo la conexión profunda con lo que verdaderamente somos. En la esencia también se encuentra nuestra vocación, nuestro talento y, en definitiva, el inmenso potencial que todos podemos desplegar al servicio de una vida útil, creativa y con sentido.

## **EL REGALO DE ESTAR VIVO**

*“No eres la charla que oyes en tu cabeza. Eres el ser que escucha esa charla.”*

JIDDU KRISHNAMURTI

Desde un punto de vista emocional, cuando reconectamos con nuestra esencia disponemos de todo lo que necesitamos para sentirnos completos, llenos y plenos por nosotros mismos. Entre otras cualidades innatas, la esencia nos acerca a la responsabilidad, la libertad, la confianza, la autenticidad, el altruismo, la proactividad y la sabiduría, posibilitando que nos convirtamos en la mejor versión de nosotros mismos. Es sinónimo de luz. Así, estamos en contacto con nuestra verdadera esencia cuando estamos muy relajados, tranquilos y serenos. Cuando independientemente de cómo sean nuestras circunstancias externas, a nivel interno sentimos que todo está bien y que no nos falta de nada. Cuando vivimos de forma consciente, dándonos cuenta de nuestros automatismos psicológicos. Cuando somos capaces de elegir nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos, cosechando resultados emocionales satisfactorios de forma voluntaria. Cuando logramos relacionarnos con los demás de forma pacífica, constructiva y armoniosa, tratando de comprender en vez de querer que nos comprendan primero.

También estamos en contacto con nuestra esencia cuando dejamos de perturbarnos a nosotros mismos, haciendo interpretaciones de la realidad mucho más sabias, neutras y objetivas. Cuando aceptamos a los demás tal como son, ofreciendo en cada interacción lo mejor de nosotros mismos. Cuando vivimos en el presente, disfrutando plenamente del aquí y del ahora. Cuando permanecemos en silencio y escuchamos con toda nuestra atención las señales que nos envía nuestro cuerpo. Cuando conseguimos ver el aprendizaje de todo cuanto nos sucede. Cuando sentimos que formamos parte de la realidad y nos sentimos uno con ella. Cuando experimentamos una profunda alegría y gratitud por estar vivos. Cuando confiamos en nosotros mismos y en la vida. Cuando abandonamos la necesidad de querer cambiar el mundo y lo aceptamos tal como es, aportando sin expectativas nuestro granito de arena. Cuando reconocemos no saber y nos mostramos abiertos mentalmente a nuevas formas de aprendizaje...

Del mismo modo que sabemos cuando estamos enamorados, sabemos perfectamente cuando estamos en contacto con nuestra verdadera esencia. No tiene nada que ver con las palabras, la lógica o la razón. Más bien tiene que ver con el arte de ser y estar. Y con la sensación de conexión y unión. Lo cierto es que todos hemos vivido momentos esenciales, en los que nos hemos sentido libres para fluir en paz y armonía, como si estuviéramos conectados con los demás de una forma que supera nuestra capacidad de entendimiento. Al regresar al lugar del que partimos y del que todos procedemos, experimentamos un punto de inflexión en nuestra forma de comprender y de disfrutar de la vida. Empezamos a vivir de dentro hacia afuera. Y por más que todo siga igual, al cambiar nosotros, de pronto todo comienza a cambiar. Sabios de diferentes tiempos lo han venido llamando «la revolución de nuestra conciencia».

## **LA INSATISFACCIÓN CRÓNICA DEL EGO**

*“Si con todo lo que tienes no eres feliz, con todo lo que te falta tampoco lo serás”*

ERICH FROMM

Debido a nuestro complejo proceso de evolución psicológica, desde el día en que nacemos nos vamos desconectando y enajenando de nuestra esencia, la cual queda sepultada durante nuestra infancia por el «ego». Así es como perdemos, a su vez, el contacto con la felicidad, la paz interior y el amor que forman parte de nuestra verdadera naturaleza. Y, como consecuencia, empezamos a padecer una sensación de vacío e insatisfacción crónicos.

El ego es nuestro instinto de supervivencia emocional. También se le denomina «personalidad» o «falso yo». No en vano, el ego es la distorsión de nuestra esencia, una identidad ilusoria que sepulta lo que somos verdaderamente. Es como un escudo protector, cuya función consiste en protegernos del abismo emocional que supone no poder valernos ni sobrevivir por nosotros mismos durante tantos años de nuestra vida. El ego -que en latín significa «yo»- también es la máscara que hemos ido creando con creencias de segunda mano para adaptarnos al entorno social y económico en el que hemos nacido y nos hemos desarrollado.

Así, el ego nos lleva a construir un personaje con el que interactuar en el gran teatro de la sociedad. Y no sólo está hecho de creencias erróneas, limitantes y falsas acerca de quiénes verdaderamente somos. El ego también se asienta y se nutre de nuestro lado oscuro. De ahí que suela utilizarse la metáfora de la «iluminación» para referirse al proceso por medio del cual nos damos cuenta de cuáles son los miedos, inseguridades, carencias, complejos, frustraciones, miserias, traumas y heridas que venimos arrastrando a lo largo de la vida. Por más que las obviemos y no las queramos reconocer, todas estas limitaciones nos acompañan las 24 horas al día, distorsionando nuestra manera de ver el mundo, así como la forma en la que nos posicionamos frente a nuestras circunstancias.

Por mucho que podamos sentirnos identificados con él, no somos nuestro ego. Ante todo porque el ego no es real. Es una creación de nuestra mente, tejida por medio de creencias y pensamientos. Sometidos a su embrujo, interactuamos con el mundo como si lleváramos puestas unas gafas con cristales coloreados, que limitan y condicionan todo lo que vemos. Y no sólo eso: con el tiempo, esta percepción subjetiva de la realidad limita nuestra experiencia, creándonos un sinfín de ilusiones mentales que imposibilitan que vivamos en paz y armonía con nosotros mismos y con los demás. Vivir desde el ego nos lleva a estar tiranizados por un «encarcelamiento psicológico»: al no ser dueños de nosotros mismos -de nuestra actitud-, nos convertimos en esclavos de nuestras reacciones emocionales y, en consecuencia, de nuestras circunstancias.

### **EGOCENTRISMO, VICTIMISMO Y REACTIVIDAD**

*“Ni tu peor enemigo puede hacerte tanto daño como tus propios pensamientos”*

BUDA

Del ego surge el victimismo, la esclavitud, el miedo, la falsedad, el egocentrismo, la reactividad y la ignorancia, generando que nos convirtamos en un sucedáneo de quien en realidad somos. Es sinónimo de sombra y oscuridad. Así, estamos identificados con nuestro ego cuando estamos muy tensos, estresados y desequilibrados. Cuando permitimos que nuestro estado de ánimo dependa excesivamente de situaciones o hechos que escapan a nuestro control. Cuando nos sentimos avergonzados, inseguros u ofendidos. Cuando vivimos de forma inconsciente, con el piloto automático puesto, casi sin darnos cuenta. Cuando nos tiranizan pensamientos, actitudes y comportamientos tóxicos y nocivos, cosechando resultados emocionales insatisfactorios de forma involuntaria.

También estamos identificados con nuestro ego cuando tratamos de que la realidad se adapte constantemente a nuestras necesidades, deseos y expectativas. Cuando nos perturbamos a nosotros mismos, victimizándonos y culpando a otras personas de lo que nos sucede. Cuando nos tomamos las cosas que pasan o los comentarios de los demás como algo personal. Cuando no aceptamos a los demás tal como son, tratando de cambiarlos para amoldarlos a como, según nosotros, deberían de ser. Cuando nos lamentamos por algo que ya ha pasado o nos preocupamos por algo que todavía no ha sucedido, marginando por completo el momento presente. Cuando somos incapaces de estar solos, en silencio, sin hacer nada, sin estímulos ni distracciones de ningún tipo.

Seguimos tiranizados por el ego cuando exigimos, criticamos o forzamos a los demás. Cuando nos encerramos en nosotros mismos por miedo a que nos sucedan cosas desagradables. Cuando nunca tenemos suficiente con lo que nos ofrece la vida. Cuando reaccionamos mecánica e impulsivamente, perdiendo el control de nuestros actos. Cuando actuamos o trabajamos movidos por recompensas o reconocimientos externos. Cuando creemos saberlo todo y nos cerramos mentalmente a nuevas formas de aprendizaje.

En definitiva, cuando experimentamos cualquiera de estos sentimientos, podemos estar completamente seguros de que seguimos protegiéndonos tras la ilusión de nuestra personalidad, ego o falso yo, que nos hace creer que estamos separados de todo lo demás. En última instancia, este egocentrismo es el que nos lleva a luchar en contra de lo que sucede y a entrar en conflicto con otras personas, sufriendo de forma inútil e innecesaria. Lo cierto es que detrás del miedo, la tristeza y la ira se esconde agazapado nuestro ego, el cual también es responsable de que sintamos que nuestra existencia carece de propósito y sentido.

### **LA FUNCIÓN DEL EGO**

*“El sufrimiento es lo que rompe la cáscara que nos separa de la comprensión”*

KHALIL GIBRAN

El ego no es bueno ni malo. No hay que demonizarlo. Vivir identificados con esta máscara tiene ventajas e inconvenientes. Más allá de protegernos, cabe insistir en que el ego es la causa subyacente de todas las causas que nos hacen sufrir. Por eso, al estar identificados con nuestra personalidad o falso yo, es cuestión de tiempo que, hagamos lo que hagamos, terminemos fracasando. Porque, tan pronto como alcanzamos una meta, nos provoca una profunda sensación de vacío en nuestro interior, la cual nos obliga a fijar inmediatamente otro objetivo. Nuestro ego nunca tiene suficiente con lo que conseguimos; siempre quiere más. La insatisfacción crónica es la principal consecuencia de vivir identificados con este «yo» ilusorio.

Sin embargo, hay que estar agradecidos al ego por la ayuda que nos brindó a lo largo de nuestra infancia. Sin él, nos habría sido mucho más duro sobrevivir emocionalmente, por no decir imposible. De ahí que éste sea necesario en nuestro proceso de desarrollo. Además, gracias al sufrimiento provocado por nuestro ego, finalmente nos comprometemos con cuestionar el sistema de creencias que nos mantiene anclado a él, iniciando un camino de aprendizaje para reconectar con nuestra verdadera esencia. Y esto sucede el día en que nos damos cuenta de que la compañía del ego nos quita más de lo que nos aporta.

Por descontado, desidentificarse del ego no quiere decir librarse de él, sino integrarlo conscientemente en nuestro propio ser. De lo que se trata es de conocer y comprender qué es lo que nos mueve a ser lo que somos para llegar a aceptarnos y, por ende, empezar a recorrer el camino hacia la integración. De ahí surge una comprensión profunda, que nos permite vivir en armonía con nosotros mismos, con los demás y con la realidad de la que todos formamos parte. El ego y la esencia son como la oscuridad y la luz que conviven en una misma habitación. El interruptor que enciende y apaga cada uno de estos dos estados es nuestra consciencia. Cuanto más conscientes somos de nosotros mismos, más luz hay en nuestra vida. Y cuanto más luz, más paz interior y más capacidad de comprender y aceptar los acontecimientos externos, que escapan a nuestro control.

Por el contrario, cuanto más inconscientes somos de nosotros mismos, más oscuridad hay en nuestra existencia. Y cuanto más oscuridad, más sufrimiento y menos capacidad de comprender y aceptar los acontecimientos externos, que en ese estado creemos poder adecuar a nuestros deseos y expectativas egocéntricos. Los únicos que podemos encender o apagar este interruptor somos nosotros mismos. Al principio nos costará creer que existe; más adelante tendremos dificultad para encontrarlo. Pero, si persistimos en el trabajo con nuestra mente y nuestros

pensamientos, finalmente comprenderemos cómo conseguirlo. Porque, como todo en la vida, es una simple cuestión de adquirir la información correcta, así como de tener energía y ganas para convertir la teoría en práctica, lo que habitualmente se denomina aprendizaje. Aunque en este caso resulta algo más complicado, la recompensa que se obtiene es la mayor de todas. «Yo no puedo más de mí mismo». ¿Cuántas veces en la vida hemos pronunciado esta desesperada afirmación? Si la observamos detenidamente, corroboramos que dentro de cada uno de nosotros hay una dualidad; dos fuerzas antagónicas -el amor (esencia) y el miedo (ego)- que luchan por ocupar un lugar destacado en nuestro corazón. Lo cierto es que solo una de ellas es real, mientras que la otra es completamente ilusoria. El viaje de autoconocimiento consiste en diferenciar entre una y otra, desenmascarando al ego para vivir desde nuestra verdadera esencia.

Este artículo es un extracto del libro “**Encantado de conocerme**”, publicado por Borja Vilaseca en enero de 2008.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=Crd\\_rqrRJFI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=Crd_rqrRJFI&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=19&v=iOIC3OiQt3E&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=19&v=iOIC3OiQt3E&feature=emb_logo)

# Conocerse a uno mismo a través del Eneagrama



**El Eneagrama de la personalidad es un manual de instrucciones de la condición humana mediante el que podemos comprender las motivaciones profundas que hay detrás de nuestras conductas y actitudes.**

Hay tantos caminos para conocerse como seres humanos hay en este mundo. Y aunque el arte de estar bien con uno mismo puede aprenderse sin ayudas externas, existen algunas herramientas psicológicas que contribuyen a facilitar, profundizar y acelerar este proceso de autoconocimiento. El Eneagrama es una de ellas. Es como un mapa de nuestro territorio emocional que podemos utilizar a modo de orientación y referencia para conocer nuestras limitaciones y potencialidades.

Desarrollada por Óscar Ichazo y Claudio Naranjo, el Eneagrama es una herramienta tan útil y práctica que está siendo utilizada por psicólogos, psiquiatras y coaches a fin de darle un enfoque más objetivo y resolutivo a sus terapias. También está siendo usada por cada vez más empresas para desarrollar el autoliderazgo y la inteligencia emocional de las personas que trabajan para ellas. Incluso es empleada por muchos guionistas y escritores para crear personajes más profundos y verosímiles.

La palabra «Eneagrama» significa en griego «nueve líneas». Principalmente porque describe, a grandes rasgos, nueve tipos de personalidad, cada uno de los cuales cuenta con su propio «modelo mental». Y este vendría a ser como una lente a partir de la que filtramos la realidad objetiva de forma subjetiva. Este esqueleto psicológico también determina qué nos mueve a ser cómo somos y a hacer lo que hacemos; cuáles son nuestros principales rasgos de carácter, incluyendo nuestros defectos y cualidades; qué deseamos y de qué tenemos miedo; e incluso cuál es la piedra emocional con la que tropezamos una y otra vez a lo largo de nuestra vida.

## **LOS NUEVE ENEATIPOS**

*“Soy la herida y el puñal.”*

CHARLES BAUDELAIRE



Con la intención de despertar el interés y la curiosidad de los lectores, a continuación describimos con una breve pincelada los nueve eneatis que describe el Eneagrama, poniendo especial énfasis en la herida emocional sobre la que hemos construido nuestra personalidad:

**Eneatis 1: el que quiere ser perfecto.**

Su trauma es que se siente imperfecto. Para compensar esta sensación de insuficiencia, crea inconscientemente un ideal de cómo debería de ser. En el proceso se vuelve muy autoexigente y crítico consigo mismo. Y dado que nunca alcanza la perfección deseada, tiende a enfadarse y frustrarse con facilidad. Entre otros defectos, suele estar convencido de que su forma de ver las cosas es la única verdadera. Debido a su prepotencia y rigidez, cree que siempre tiene la razón y trata de imponer su punto de vista sobre quienes piensan o actúan de forma diferente. Su aprendizaje pasa por transformar la ira en serenidad, aceptándose tal como es.

**Eneatis 2: el que necesita amor.**

Su carencia es que no se quiere a sí mismo. Piensa que amarse es un acto egoísta. Y que lo importante es ser buena persona, priorizando siempre las necesidades de los demás. Cree que cuanto más ayude a la gente, más le querrán. Y que cuanto más le quieran, más feliz será. Pero en el proceso se olvida de sí mismo y de sus necesidades, se vuelve dependiente e incapaz de estar en soledad. Debido a su soberbia, considera que sabe mejor que los demás lo que necesitan y suele dar consejos, echando luego en cara lo que ha hecho por la gente. Su aprendizaje pasa por transformar su orgullo en humildad, atendiendo primero sus propias necesidades emocionales.

**Eneatis 3: el que necesita valoración.**

Su herida es que no se valora a sí mismo. Piensa que si no destaca o sobresale en algún ámbito, nadie lo tendrá en cuenta. Y que su valía como ser humano depende de sus triunfos profesionales y del estatus social alcanzado. Tiende a obsesionarse con la imagen, el éxito y el reconocimiento. De tanto esconderse detrás de una máscara acaba por olvidarse de quien verdaderamente es. Y en el proceso se vuelve muy presumido, ambicioso y competitivo, actuando como un camaleón para impresionar a sus interlocutores. Su aprendizaje pasa por transformar su vanidad en autenticidad, valorándose por lo que es en vez de por lo que hace, tiene o consigue.

**Eneatis 4: el que necesita atención.**

Su trauma es que no se ve a sí mismo. Necesita que lo descubran los demás. Y para compensar su complejo de inferioridad, fuerza convertirse en una persona única, especial y diferente. Al compararse con la gente, suele considerar que le falta "algo" para poder ser feliz, sumiéndose en la envidia, la tristeza y la melancolía. Su egocentrismo le lleva a hablar demasiado acerca de las emociones y sentimientos que habitan en su interior. Sin embargo, suele sentirse incomprendido y padece frecuentes altibajos emocionales. Su aprendizaje pasa por aprender a interesarse más por los demás que por sí mismo.

**Eneatis 5: el que teme expresar sentimientos.**

Su mayor miedo es ser incapaz de relacionarse emocionalmente con los demás. Todo lo que tenga que ver con los sentimientos, así como con el contacto físico, le incomoda y abrumba. Suele ser distante, frío, reservado y un poco ermitaño. Y tiende a encerrarse en su soledad, regodeándose en su mundo racional, teórico e intelectual. Acumula información y conocimiento sin sentirse jamás preparado para pasar a la acción. Le aterra enfrentarse a la realidad, especialmente cuando surgen compromisos emocionales con otras personas. Su aprendizaje pasa por conectar más con su corazón, encontrando el equilibrio entre lo que piensa y lo que siente.



**Eneatipo 6: el que teme tomar decisiones.**

Su herida es que no confía en sí mismo. A menudo le invade el miedo y la ansiedad por potenciales problemas futuros. Vive en un permanente estado de alerta para no ser cogido desprevenido. Al sentirse tan inseguro por dentro, tiende a preocuparse obsesivamente con tomar aquellas decisiones que le garanticen la seguridad y la certeza de que todo irá bien. Y para aplacar sus dudas, suele preguntar a otras personas qué hacer con su vida. Su aprendizaje pasa por transformar su cobardía en coraje, cultivando la confianza en sí mismo para asumir las consecuencias de sus propias decisiones.

**Eneatipo 7: el que teme sufrir.**

Su problema es que no soporta contactar con el vacío y el dolor que habitan en las profundidades de su ser. Tiende a desarrollar una personalidad divertida, alegre y positiva, utilizando el sentido del humor como mecanismo de defensa. Suele ser hiperactivo y hedonista, obsesionándose con la búsqueda de placer en el corto plazo como antídoto para sepultar su aburrimiento e insatisfacción crónicos. Vive en el futuro, es muy disperso y le cuesta mucho estar presente y concentrarse. Su aprendizaje pasa por cultivar el silencio y el arte de hacer nada, conectando con la felicidad y el bienestar que residen en su interior en vez de perderse en el laberinto de la evasión.

**Eneatipo 8: el que quiere tener el control.**

Su mayor miedo es que los demás le hagan daño. Suele protegerse tras una coraza y vivir a la defensiva, reaccionando agresivamente cuando se siente amenazado. Tiende a intimidar por medio de su mirada y su fuerte personalidad. Le gusta estar al mando de las situaciones para no someterse a la voluntad de los demás. No soporta que nadie le diga lo que tiene que hacer y la injusticia le saca de sus casillas. Al sentir que debe proteger su vulnerabilidad, considera que "la mejor defensa es un buen ataque". Su aprendizaje pasa por soltar el control y aceptar su vulnerabilidad, comprendiendo que nadie puede herirle emocionalmente sin su consentimiento.

**Eneatipo 9: el que quiere evitar el conflicto.**

Su trauma es que no sabe lidiar con el enfado de quienes le rodean. Tiende a infravalorarse, suele pasar inadvertido y evita tomar partido para no molestar a nadie. Le cuesta mucho decir "no" a los demás por temor a que alguien se enoje. Para no decir nada inconveniente, escucha más que habla. Cree que su opinión no importa y tiende a amoldarse al pensamiento general. Se resigna fácilmente y tiende a procrastinar, dejando todo para el último momento. Puede pasarse horas tirado en el sofá, regodeándose en su apatía, dejadez y pasividad. Su aprendizaje pasa por transformar su pereza en proactividad, haciéndose valer y aportando valor al mundo.

Si quieres dar el siguiente paso y conocerte mejor a través del Eneagrama, apúntate al [Curso de Eneagrama Online](#) o a cualquier de los cursos presenciales en [Barcelona](#), [Madrid](#), [Medellín](#) o [Valencia](#).

Artículo publicado por Borja Vilaseca en El País Semanal el pasado domingo 3 de agosto de 2014.

# El verdadero test de Eneagrama



**El boom del Eneagrama ha hecho que aparezcan tests de personalidad para saber cuál es nuestro eneatiipo. Sin embargo, el único test de Eneagrama capaz de revelarnos quiénes somos es lo que sentimos cuando nos conocemos a través de la experiencia.**

El Eneagrama de la personalidad se ha consolidado como la mejor herramienta para iniciarse en el camino del autoconocimiento. El cambio de paradigma que genera es el equivalente a 'perder la virginidad' espiritual. Especialmente porque es muy fácil de comprender y muy sencillo de poner en práctica. Se trata de un manual de instrucciones de la condición humana que describe a grandes rasgos nueve tipos de personalidad, también llamados "eneatipos".

A través de estos nueve modelos mentales, el Eneagrama hace una radiografía de nuestro lado oscuro (el ego) y de nuestra parte luminosa (el ser). Y sirve de gran ayuda para hacer consciente las motivaciones ocultas que hay detrás de nuestras actitudes y conductas, así como de los resultados emocionales que cosechamos en nuestra vida.

La mayoría de personas que se atreven a mirarse en este espejo del alma experimentan una toma de consciencia que significa un punto de inflexión en su existencia. Es muy común escuchar a personas decir que el Eneagrama les ha "cambiado la vida". La verdad es que yo soy una de ellas. Hice un curso en 2005 y algo dentro de mí hizo clic. Realmente funciona.

Esta es la razón por la que año tras año esta herramienta de autoconocimiento está ganando popularidad. Todavía recuerdo el primer curso de Eneagrama que impartí a finales de 2006, al que asistieron 15 personas. Al último que hice a principios de 2019 vinieron 270 alumnos. El auge de este mapa de la personalidad es un fenómeno tan imparable como exponencial. Dentro de poco empezará a enseñarse en todas las escuelas.

El boom del Eneagrama ha llegado a tal punto que está empezando a despertar el interés de la mayoría, llegando a aparecer en medios de comunicación masivos como [El País](#) o [Televisión Española](#). Y si bien llegará un día en que todo el mundo conozca su eneatiipo, también es verdad que existe el riesgo de que poco a poco se vaya banalizando el uso de esta maravillosa herramienta de autoconocimiento.

## ¿Vale la pena hacer un test de Eneagrama?

Actualmente existen numerosos tests de Eneagrama. Algunos se anuncian como “test de personalidad”, “test rápido”, “test completo” o “test corto” para conocer nuestro eneatiipo. Y dado que a todos nos encanta hacer este tipo de tests, estas páginas reciben miles de visitas cada día.

Uno de los test de Eneagrama más populares es el creado por [Don Richard Riso y Russ Hudson](#), autores de “La sabiduría del Eneagrama”, uno de mis libros preferidos. Está formado por 135 afirmaciones, empezando por ésta: “Por lo general me consideran una persona seria y sensata, y una vez dicho y hecho todo, supongo que lo soy.” En este caso, hemos de elegir cuál de estas cinco opciones nos describe mejor en relación con cada afirmación: “Casi nunca”, “rara vez cierto”, “algo cierto”, “generalmente cierto” y “muy cierto”.

En esta línea destaca el test de personalidad de [Personarte](#), que contiene 135 afirmaciones, la primera de las cuales es: “Si veo claramente que alguien comete un error, le ayudo a darse cuenta de ello y a corregirlo.” En cada una de ellas hemos de seleccionar si nos identificamos “mucho”, “nada” o “poco”, en caso de que nos cueste decidir.

He de confesar que la primera vez que me hablaron del Eneagrama, una de las primeras cosas que hice fue hacer este test. Curiosamente, años más tarde me pidieron que les asesorara para mejorarlo, a lo que accedí encantado. Sin embargo, al concluir mi colaboración con ellos me di cuenta de que si bien estos tests de Eneagrama son otra forma de hacernos reflexionar acerca de nosotros mismos, es importante concebirlos como lo que en realidad son: una forma amena y simpática de entretenimiento psicológico.

Eso no quiere decir que no tengan valor –claro que lo tienen–, pero no hemos de confundirlos ni emplearlos como una alternativa al auténtico proceso de conocernos a nosotros mismos a través de nuestra propia experiencia. Y es que nada ni nadie pueden revelarnos quiénes verdaderamente somos ni cuáles son nuestras motivaciones más profundas.

## Tú eres el verdadero test de Eneagrama

Del mismo modo que es un error buscar a un gurú que nos diga cómo tenemos que vivir nuestra vida, es una equivocación pretender que un test nos diga cuál es nuestro eneatiipo. Es como si frente a un problema matemático alguien nos diera el resultado numérico final sin darnos la información necesaria para comprender cómo ha llegado a esa conclusión. Independientemente de que el test de Eneagrama acierte en su diagnóstico –basándome en mi propia experiencia puedo afirmar que no suele ser así–, el valor de esta herramienta radica en darnos la oportunidad de averiguarlo por nosotros mismos.

La gran mayoría de personas que han descubierto su eneatiipo dominante por sí mismas suelen llegar a una misma conclusión: “Ha sido un proceso muy doloroso, pero muy liberador”. No en vano, a nadie le gusta reconocer que albergamos un lado oscuro lleno de ignorancia, inconsciencia y mediocridad. Sin embargo, darnos cuenta de las sombras que habitan en nuestro interior es el primer paso para poder comprenderlas, aceptarlas, sanarlas y trascenderlas.

En el momento en el que sentimos el dolor inherente a la herida de nacimiento que describe nuestro eneatiipo principal, es imposible que no nos dejemos transformar por él. En cambio, si nos conformamos con el resultado que nos da un test de Eneagrama, puede ser que sepamos cuál es nuestro eneatiipo, pero seguiremos exactamente igual. De hecho, en ocasiones he escuchado decir algo así como: “Hace años hice un test de Eneagrama, aunque no recuerdo qué número me tocó...”, como si se tratase de algún tipo de lotería.

El verdadero test de Eneagrama está dentro: somos nosotros mismos. Es decir, lo que sentimos por dentro mientras investigamos acerca de los nueve eneatiipos. Si realmente somos honestos

y no nos engañamos, llega un momento en que experimentamos un “orgasmo emocional”. Es decir, un ‘eureka’, una revelación, un clic, una toma de consciencia que marca un antes y un después en nuestra manera de comprendernos y de relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con la vida.

### **Diferencia entre turistas y viajeros**

[Conocerse a uno mismo a través del Eneagrama](#) es como emprender un viaje, solo que en este caso es hacia el interior. Y una cosa es ser turista y otra, muy distinta, ser un viajero de verdad. En el caso de que seas un auténtico buscador y quieras descubrir cuál es tu eneatiipo empíricamente, te recomiendo lo siguiente:

- 1) Sígueme a través de [mi cuenta de Instagram](#), donde semanalmente cuelgo posts relacionados con el Eneagrama, algunos de ellos en clave de humor, como los Eneagifs.
- 2) Suscríbete a mi canal de [Youtube](#), donde encontrarás muchos vídeos gratuitos sobre qué es y cómo funciona el Eneagrama, así como material concreto acerca de los nueve eneatiipos.
- 3) Lee mi libro “[Encantado de conocerme](#)”, donde explico a modo de introducción cómo utilizar el Eneagrama.
- 4) Haz [mi curso online “Encantado de conocerme”](#), a través del que podrás conocer tu eneatiipo desde el salón de tu casa y disfrutar de los contenidos de por vida.
- 5) Y en caso de que puedas desplazarte hasta Barcelona, Madrid, Valencia o Medellín, asiste a [mi curso presencial de fin de semana “Encantado de conocerme”](#), donde te garantizo que reirás a carcajadas, experimentarás un “orgasmo emocional” y terminarás el curso sabiendo cuál es tu eneatiipo y qué hacer para transformarte.

Si has llegado hasta aquí, gracias por tu tiempo. Espero que no te hayas creído nada de lo que te acabo de explicar. Y ojalá te atrevas a verificarlo todo a través de tu experiencia personal.



**BORJA VILASECA**  
INSTITUTE

# *¡Empieza tu viaje!*

## Curso **ENCANTADO DE CONOCERME**

Introducción al autoconocimiento  
a través del Eneagrama.

A través de este manual de instrucciones de la condición humana podrás comprender las motivaciones profundas que hay detrás de tus conductas y actitudes, sabiendo cómo ir más allá del ego y reconectar con tu verdadera esencia.

### **Formatos**

📍 **Presencial** en Barcelona, Madrid, Valencia, Medellín, Buenos Aires y Ciudad de México.

🌐 **Online**



Más información

[www.borjavilaseca.com](http://www.borjavilaseca.com)

[www.desarrollopersonalyliderazgo.com](http://www.desarrollopersonalyliderazgo.com)

[www.laakademia.org](http://www.laakademia.org)

