

SANDRA C. SMITH
con prólogo de Sandra Maitri

El mapa del eneagrama hacia tu yo más profundo

*Comprende tu tipo de personalidad
y descubre cómo opera en tu vida*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

EL MAPA DEL ENEAGRAMA HACIA TU YO MÁS PROFUNDO

Sandra C. Smith

1.ª edición: mayo de 2026

Título original: *The Enneagram Map to Your Deeper Self*

Traducción: *Antonio Cutanda*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2024, Sandra C. Smith

© 2024, prólogo Sandra Maitri

Obra publicada por acuerdo con Red Wheel Neiser, LLC

a través de Internacional Editors & Yáñez Co' S.L.

(Reservados todos los derechos)

© 2026, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-383-1

DL B 5427-2026

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	9
Introducción	13
 PRIMERA PARTE	 25
Capítulo 1. Arraigando en la presencia	27
Capítulo 2. Los fundamentos del eneagrama: el paisaje interior	39
Capítulo 3. Las tríadas del eneagrama	69
 SEGUNDA PARTE	 87
Capítulo 4. El poder de reivindicarse: el tipo nueve	91
Capítulo 5. El poder de abrirse: el tipo ocho	109
Capítulo 6. El poder de la aceptación: el tipo uno	129
Los tipos cordiales	147
Capítulo 7. El poder de ser: el tipo tres	149
Capítulo 8. El poder de recibir: el tipo dos	169
Capítulo 9. El poder de la pertenencia: el tipo cuatro	189
Los tipos de la cabeza	209

Capítulo 10. El poder de confiar: el tipo seis	211
Capítulo 11. El poder de comprometerse: el tipo cinco	229
Capítulo 12. El poder de la constancia: el tipo siete.	247
TERCERA PARTE	265
Capítulo 13. Resistencia y receptividad	267
Biografías de las voces que nos han acompañado	281
Agradecimientos	287
Recursos sugeridos.	291
Acerca de la autora	293

*Este libro está dedicado a
los arraigados en sus múltiples formas.*

Prólogo

No es casual que el enfoque de gran parte de las enseñanzas y de los textos relativos al antiguo sistema del eneagrama se centre exclusivamente en los entresijos de los nueve tipos de estructuras del yo. Cuando este sistema se popularizó en la década de 1980, era una tipología, más que una clave para abrirnos a lo que yace más allá de estos nueve tipos egoicos o de personalidad. El hecho de que se centrara en el ego es una característica del propio ego, que lo que pretende es mantener el *statu quo* del actual sentido del yo. De modo que aprendemos todo lo relativo a nuestro tipo de personalidad, pero las ideas que todo esto nos proporciona no sirven para otra cosa (en la mayoría de los casos) que para reforzar nuestro sentido de quiénes somos en tanto que egos.

Sin embargo, el eneagrama forma parte de unas ingentes enseñanzas sobre la transformación de la conciencia humana, unas enseñanzas que se centran en el cambio radical de lo que sabemos que somos, desde las limitaciones y constricciones del ego o la personalidad, hasta las profundidades espirituales que se encuentran más allá de él. Escribí mi primer libro, *The Spiritual Dimension of the Enneagram: Nine Faces of the Soul* «La dimensión espiritual del eneagrama: Los nueve rostros del alma», para reconectar las ideas del eneagrama con esto, con su función original y nuclear.

Yo formé parte del primer grupo de Buscadores de la Verdad (SAT, por sus siglas en inglés, *Seekers After Truth*) de Claudio Naranjo, en el cual se arraigan las enseñanzas del eneagrama tal como se conocen hoy en día. El eneagrama era inseparable del objetivo fundamental de aquel grupo: que cada una de las personas que lo componíamos despertara del sueño del sentido egoico de la realidad. Es por ello que *El mapa del eneagrama hacia tu yo más profundo: La vida más allá de tu*

tipo de personalidad está asimismo arraigado en la urgencia profunda de libertad que sienten los seres humanos. Como nos dice la práctica totalidad de las enseñanzas espirituales, la liberación trata fundamentalmente de ir más allá de nuestras limitaciones interiores. La libertad exterior sólo proporciona el contexto para satisfacer este anhelo del corazón humano. Y este libro proporciona una guía sólida para abordar tal anhelo por llegar a ser mucho más de lo que somos.

El enfoque de Sandra Smith forma parte de este empeño, al igual que el de muchas de las voces que hablan de sus experiencias a lo largo de este libro. Sus enseñanzas sobre el eneagrama nacen de las aportaciones narrativas de las voces de cada uno de los eneatisos que la acompañan. Pero sus invitadas en este libro proceden de diversos entornos y etnias. Son diversas en su orientación de género, en las funciones que desempeñan en el mundo, en sus antecedentes religiosos y espirituales; y ninguna de ellas se adapta a los estereotipos que, normalmente, se presentan de cada uno de los tipos. Esto es una demostración de la universalidad del eneagrama dentro de la experiencia humana. Pero, además, con su inclusión nos permite escuchar las voces y las experiencias de personas de las que por lo general no sabríamos nada.

Estas personas nos cuentan cómo han funcionado los eneatisos en su existencia a través de las experiencias vividas, así como aquello que las ayudó a crecer e ir más allá de los límites de su tipo. Sus historias personales son demostraciones articuladas de un autoconocimiento y un desarrollo interior profundos. Traen cada uno de los tipos a la vida de un modo que son incapaces de hacer las descripciones generalizadas de éstos. Y estoy plenamente de acuerdo con Sandra cuando dice que «Aprender de alguien que vive en el territorio del tipo es, con mucho, más esclarecedor que estudiar el mapa o que leer una descripción genérica en un libro».

La diversidad de los propios antecedentes y experiencias vitales de Sandra, así como su inteligencia y su manantial de fe interior, destacan a lo largo de todo el libro. Es obvio que está impregnada de conocimientos acerca del eneagrama como consecuencia de haber estudiado con muchos de los más destacados maestros en el tema, maestros de diferentes orientaciones. Y es evidente que ha digerido en su alma las

múltiples facetas de estos conocimientos a lo largo de los años que lleva trabajando con este sistema. Por ejemplo, su capítulo sobre las tríadas contenidas en el eneagrama abarca desde las visiones del místico armenio G. I. Gurdjieff hasta los enfoques de la psicoanalista Karen Horney y del maestro del eneagrama David Daniels, así como la perspectiva de la armonía del eneagrama desarrollada por Russ Hudson.

La profunda relación de Sandra con la naturaleza, su formación teológica, su experiencia en mediación y en la enseñanza, su trabajo con otras personas y su compromiso con el sendero espiritual del Enfoque del Diamante le dan a este libro una base práctica, lo impregnan de sinceridad y compasión, y nos ofrecen un punto de apoyo para que nos abramos a lo sagrado.

—SANDRA MAITRI
Carmel Valley, California
Enero de 2024

Introducción

En el verano de 1991, una humilde camiseta de algodón cambió mi vida. Yo había terminado mi primer curso en la Facultad de Teología y formaba parte de la plantilla de verano del Rancho Ring Lake, un centro de retiros espirituales en plena naturaleza situado en el estado de Wyoming. Una mañana, un huésped entró en el comedor comunitario con una camiseta en la que se podía leer: «Hola, soy un uno». La curiosidad se cebó en mí y me llevó a preguntar si aquello hacía referencia a la Unidad en términos teológicos, lo cual me parecía algo positivo. Y así comenzó mi viaje con el sistema del eneagrama, totalmente desconcertada con la lectura del libro que sobre el eneagrama me prestó aquel huésped.

Más de treinta años después, puedo decir que este sistema cambió realmente mi vida. Equipada con un mapa de mis paisajes interiores de patrones automáticos, miedos, narrativas internas falsas y fortalezas inherentes, dispuse a partir de entonces de una visión más clara de las numerosas maneras en que me dejo llevar por automatismos, mientras me pierdo las maravillas del instante presente. Con este mapa informativo dispongo de la opción de dejar a un lado aquellas conductas que me ponen en apuros para adoptar otras formas de estar en el mundo cargadas de vida.

Con el transcurso de los años, he podido profundizar mucho en mi comprensión de los nueve tipos de personalidad; y, desde que recibí mi certificado como profesora de eneagrama narrativo, he podido enseñar y orientar en el sistema del eneagrama durante décadas, codirigiendo durante varios años el pódcast *Heart of the Enneagram* «El corazón del eneagrama». Años de trabajo con gestores de empresas, con directores y personal de organizaciones sin ánimo de lucro, con comu-

nidades religiosas, terapeutas, *coaches* y directores espirituales me han enseñado que *¡el eneagrama es complejo!* Ha sido un privilegio ser testigo del crecimiento de aquellas personas que optaron por tomar el control de sí mismas y se sumergieron en el trabajo de transformación con tantas ganas como devoción. El paso desde una vida en piloto automático hasta una existencia auténtica es un proceso para toda la vida, pero un proceso que merece la pena emprender.

Este libro es el producto de las ideas e intuiciones cosechadas a través de años de escucha y observación, tanto de mí misma como de los demás, en innumerables presentaciones y *webinars*, y en miles de consultas individuales. Y, sin darme cuenta, he llegado a este instante en el que me he puesto a escribir.

«¿*Quién soy?*» es una pregunta fundamental para nuestra vida espiritual. Sin una conciencia de uno mismo, la navegación por la existencia y por las relaciones interpersonales es complicada, en el mejor de los casos, porque estamos perdidos para nosotros mismos, no estamos presentes. Metafóricamente, hay un cartel de puesto vacante en nuestra puerta. Sentimos el fuerte tirón magnético que nos lleva a centrar la atención en el exterior, y nos mantenemos ocupados, planificándolo todo, comprometiéndonos con todo, definidos por los demás y dirigidos por sus agendas y expectativas. Vivimos en modo automático, y seguimos sin desarrollar nuestra capacidad para *sentir* las emociones que emergen, las sensaciones y la sabiduría de nuestro cuerpo, y para pensar con claridad.

Sin duda, sería útil poder disponer de un mapa que nos ayudara a comprendernos a nosotros mismos. La primera vez que uno se expone ante el sistema o mapa del eneagrama puede resultar asombroso. Es una experiencia increíble leer acerca de uno mismo en un capítulo de un libro: «¡Guau, no estoy sola! ¡Hay otras personas como yo!», podemos llegar a pensar. Y hay algo de verdad en eso. Pero, aunque el eneagrama es como un láser que ilumina nuestros mecanismos internos, un láser tan poderoso como para hacernos pensar que nuestro tipo es lo que somos, tengo que señalar que esto no es así. Como suele decir Sandra Maitri, ¡no somos nuestro tipo del eneagrama!

«Pero si no soy mi tipo del eneagrama —puede que te preguntes—, entonces, ¿quién soy yo y en qué me puede ser útil el eneagrama?».

Esta pregunta marca el punto de inicio de este libro. Queremos *comprender nuestro tipo y saber cómo opera en nuestra vida, pero no deseamos reforzar los patrones de nuestro tipo*. El eneagrama indica las preferencias que nos impulsan en la vida hasta el momento en que tomamos conciencia de tales preferencias y patrones. Tomar conciencia nos proporciona la posibilidad de poder elegir. ¿Seguiremos en la zona de confort de lo que nos resulta familiar, o nos atreveremos a ir mucho más allá? Yendo más allá de estos patrones, comenzaremos a ver que somos más de lo que creíamos ser, y empezaremos a sorprendernos. Cada vez que te salgas de tu zona de confort, escucharás mejor la llamada para una vida auténtica, con todas tus dimensiones. Y, a veces, comenzaremos a irradiar cierto brillo en el mundo exterior, lo cual nos recordará que conviene estar abiertos ante las deliciosas sorpresas de la vida.

No me puedo imaginar mi vida espiritual sin el eneagrama, porque conocer este sistema y el modo en que opera mi tipo específico me ha permitido comprender hasta qué punto bloqueo mi corazón para no amar. Recurriendo al eneagrama como guía, ahora veo las maneras en que reprimo y cierro mi corazón con el fin de no sentirme vulnerable.

Ofreceré un ejemplo sobre cómo cambié uno de mis comportamientos relacionados con la vulnerabilidad, mi conducta evasiva fundamental, característica del tipo ocho. El vicio de este tipo es la lujuria, una energía que me impulsa a tomar decisiones o actuar *¡ya!* La lujuria mueve y agita, y te impulsa a dar un paso al frente; y, con frecuencia, me descubro a mí misma literalmente inclinada hacia adelante. Pero el impulso por hacer las cosas «ya» puede resultar agotador, tanto para mí misma como para quienes me rodean. La práctica de sentarme, sintiendo cómo el respaldo de la silla me sustenta por la espalda y sintiendo los pies en el suelo, me permite esperar un poco más. Los ochos sienten que esperar les hace vulnerables, y es entonces cuando emerge la ansiedad. Sin embargo, yo me honro a mí misma practicando el «más tarde». Respiro profundamente y permanezco con las sensaciones que me procura esta energía, y esto me ayuda a esperar. El deseo de «vamos a hacerlo ya», la deliciosa sensación de la tarea completada, no han desaparecido de mi interior, siguen estando ahí, pero con una conciencia acrecentada no siento la necesidad de dejarme llevar por tal compulsión.

El gran místico y maestro Howard Thurman dice que esta urgencia por estar siempre activo y tomando la iniciativa es una «magia letal». De hecho, así lo ha sido para mí. Actuar de inmediato es negar la presencia y, sin ella, no estoy disponible para mí misma. Poco a poco, estoy aprendiendo el poder de la paciencia. La práctica de esperar hasta más tarde me permite lograr presencia y disponer de más energía posteriormente, durante el día, para establecer relaciones, jugar o relajarme sin terminar exhausta. Al término de la jornada no estoy tan cansada. Mediante la espera, regreso a mí misma y mi corazón dispone de más de espacio para abrirse.

¿Por qué este libro y por qué ahora?

La explosión de popularidad del eneagrama ha llevado a muchas personas a tener una comprensión demasiado superficial de este poderoso mapa. La reducción constante del factor humano a unos sencillos memes para cada tipo del eneagrama en las redes sociales y en los libros impide una comprensión más profunda, calma la curiosidad y empuja a la gente a emitir juicios. Encapsular a las personas en una serie de caricaturas es todo lo contrario a lo que ofrece el mapa del eneagrama. Si nos sumergimos en el eneagrama sin la suficiente curiosidad y sin compasión, estaremos malinterpretando el sistema. Cuanto más aprendas del eneagrama y cuanta más experiencia obtengas de cada uno de sus tipos, mejor lo comprenderás, y te percatarás de que la única respuesta adecuada ante nosotros mismos y ante los demás es la compasión. En nuestro interior, todos nos enfrentamos y tenemos que lidiar con narrativas que nos extravían, hábitos que mitigan nuestra vitalidad y energías que nos alejan de la presencia. Sin embargo, los seres humanos estamos llenos de misterios y disponemos de una gran capacidad de recuperación. Podemos cambiar. Permanecer abiertos a la maravilla de nosotros mismos y de los demás es tanto un don como una gracia.

El eneagrama es mucho más que una tipología de personalidad. Discernir cuál es nuestro tipo no es el objetivo final; es el punto de partida para navegar por el mapa del eneagrama de nuestra estructura

egoica. Dejar de explorar una vez has «conseguido tu número» es llegar al punto donde comienza la excursión, ¡pero eso no significa haberla hecho! Más bien, una vez identificado nuestro tipo, tendremos que comenzar a explorar nuestro paisaje interior, es decir, aquellas partes problemáticas y hermosas de nosotros mismos. Este libro será un punto de apoyo para los lectores que se comprometan en estas aventuras interiores y que estén abiertos a cuestionar sus estereotipos mediante la lectura de las experiencias de las personas que han colaborado aquí con sus propias tipologías. La raíz latina de la palabra respeto, *respectus*, significa «echar la vista atrás a» o «mirar de nuevo». Es por ello que invito a los lectores a mirar de nuevo, con ojos frescos, cada uno de los nueve tipos del eneagrama. El autodescubrimiento es un proceso interminable, y en eso consiste el mejor de nuestros empeños. Cuanto más aprendamos, más expansivos se harán estos nueve tipos. Que la compasión nos guíe a medida que se incremente nuestra comprensión de los complejos mecanismos interiores de la humanidad.

Este libro es:

Una invitación a vernos como mucho más de lo que creemos ser

Una invitación al aprendizaje y la práctica de unos ejercicios que nos liberarán de patrones automáticos

Un soporte para disolver los estereotipos y las ideas cristalizadas sobre los tipos del eneagrama

Un recurso para profesionales que trabajan con personas que quieren crecer tanto en términos personales como espiritualmente

Una guía práctica para soltar la garra con la que nos atenaza nuestro tipo del eneagrama

Este libro no es:

Una exploración sobre la historia y los orígenes del sistema de personalidad del eneagrama

Una descripción definitiva de los nueve tipos

Una discusión académica de psicología

Las voces que me acompañan

Mientras este libro iba tomando forma, me vino intensamente la idea de incluir en él voces acompañantes. Mi formación en el eneagrama narrativo me había demostrado el potente aprendizaje que procede de aquellas personas que viven «en su propia piel» un tipo del eneagrama. Y, en mis propias enseñanzas sobre el eneagrama, he podido constatar que he desarrollado aún más la compasión al conocer de primera mano las experiencias vitales de aquellas personas que representan cada uno de los tipos. Todos aprendemos mucho escuchando «historias» sobre el modo en que se ven a sí mismas otras personas. Como solemos decir los profesores de eneagrama, «nuestro sistema es un mapa, y cada uno de nosotros vive en el territorio de su tipo». Aprender de alguien que vive en el territorio del tipo es, con diferencia, más ilustrador que estudiar el mapa o que leer una descripción genérica del tipo en un libro. De ahí que estas voces que me acompañan, con su humanidad y sus perspectivas, constituyan una importante aportación a todo cuanto se apunta sobre los tipos en la segunda parte de este libro. Sus historias son atisbos en el día a día de unas personas que intentan vivir de manera auténtica.

Mi participación en la formación de diversidad, equidad, inclusión (DEI) y mi propia identidad como lesbiana me llevaron a invitar a muchas voces que no se suelen escuchar en nuestra cultura. Entre mis acompañantes en este libro hay personas no binarias, lesbianas, bisexuales y cisgénero, mujeres de color y mujeres blancas, todas las cuales comparten sus experiencias vitales desde tipos particulares del eneagrama.

Mis acompañantes tienen perspectivas religiosas diversas y cada una tiene un enfoque particular a la hora de expresar la experiencia vital de su tipo. Sea en forma narrativa o de ensayo, cada voz ofrece un vislumbre sobre los patrones tipológicos, así como sobre las cosas que les ayudan a diario y sobre las realizaciones de conciencia que las llevan a crecer. Hace décadas, la ya fallecida feminista negra Audre Lorde dijo en una entrevista en la radio: «Cuando nos definimos [...] cuando yo me defino a mí misma en aquello en lo que soy como tú y aquello en lo que no soy como tú, no pretendo excluirte. Lo que hago es am-

pliar el campo para el encuentro».¹ Con el transcurso de los años, el libro de Lorde, *Sister Outsider* «Hermana imaginada», me ha servido de recordatorio para hacer acopio de coraje a la hora de reivindicarme.

Quiero dar mis más encarecidas gracias a todas las personas que han aportado sus voces a este libro por articular y compartir sus propias ideas e historias de crecimiento en relación con su tipología. Cada una de ellas amplió mi conciencia y profundizó mi compasión. Y tengo la esperanza de que este libro te proporcionará a ti, quienquiera que seas, ideas inspiradoras sobre nuestra experiencia humana común, al tiempo que celebramos nuestra diversidad interna.

Varias voces interiores me han acompañado durante la redacción de este libro: las voces de mis mentores, que me enseñaron, me apoyaron y conformaron mis aprendizajes iniciales en el eneagrama. Helen Palmer y el Dr. David Daniels, cofundadores de la tradición del eneagrama narrativo, se ganaron con rapidez mi confianza por su curiosidad, por no enjuiciar y por su sabiduría. Viendo cómo estos dos mentores llevaban los paneles de los nueve tipos descubrí el papel que cumplía la compasión en la enseñanza y en el aprendizaje del eneagrama. Lo oportuno de sus preguntas, de sus pausas y su modelado acerca de en qué momentos interpelar y en qué momentos reafirmar a los estudiantes me proporcionaron lecciones sumamente valiosas. El Dr. Daniels continuó a mi lado a lo largo de los años como interlocutor en conversaciones, ofreciéndome orientación hasta su inesperado fallecimiento en 2017. Tanto en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Stanford como en la consulta privada, Daniels planteó multitud de ideas sobre la psicología de los tipos, ideas que él mismo había ido recogiendo durante décadas de trabajo con sus clientes.

Abriéndome a otros guías del eneagrama, descubrí que las enseñanzas de Russ Hudson eran tremendamente claras e inspiradoras, sobre todo en lo relacionado con las tríadas de los tipos. Russ se apoya fácilmente en los dones de cada tipo, al tiempo que nos recuerda los enga-

1. LORDE, A.: *Sister Outsider: Essays and Speeches*. Crossing Press, Trumansburg, NY, 1984, p. 10. La cita es de una entrevista en *The Feminist Renaissance*. (Trad. cast.: *La hermana, la extranjera artículos y conferencias*. Horas y Horas, Madrid, 2003).

ños con los que vivimos, ofreciendo un ejemplo de equilibrio en sus enseñanzas.

En 2018 me convertí en estudiante del enfoque del diamante (fundado por Hameed Ali, conocido también como A. H. Almaas). El trabajo con el enfoque del diamante me proporcionó el coraje suficiente para profundizar en mis propios patrones, en mi miedo y mi belleza interiores. Sandra Maitri es profesora sénior en mi grupo, y su presencia y sabiduría me ofrecen un modelo para mantenerme centrada, para la transparencia y la compasión. Sandra es una profesora magistral del sistema del eneagrama y sus libros *La dimensión espiritual del eneagrama*² y *The Enneagram of Passions and Virtues* «El eneagrama de las pasiones y las virtudes» han sido impagables para ayudarme a comprender las dimensiones más profundas de mi tipo del eneagrama y de todos los tipos.

Estos profesores y profesoras, al compartir sus conocimientos y su presencia conmigo, forjaron los cimientos de mi aprendizaje sobre el eneagrama, por lo cual les estoy profundamente agradecida. Construyendo sobre estos cimientos, y después de dos décadas de enseñanza y de aprendizaje continuo, comparto aquí mi propia perspectiva sobre este sistema, si bien mi comprensión del eneagrama sigue evolucionando a medida que crezco.

Sin embargo, mi espiritualidad, que es una prioridad en mi existencia, va a la par de mis aprendizajes y enseñanzas en el eneagrama. Mis tres años en la Facultad de Teología de la Emory University conllevaron multitud de regalos, entre los cuales hubo maravillosos docentes. La profesora Roberta Bondi me ofreció sus conocimientos sobre los padres y las madres del desierto (incluyendo los siete pecados mortales de Evagrio), de tal manera que trajo de nuevo a la vida a aquellos Abbas y aquellas Ammas. El Dr. Luther Smith, cuya presencia y cuyas oraciones alcanzaron mi corazón, me introdujo en la teología y la espiritualidad del Dr. Howard Thurman, cuyas enseñanzas e ideas dieron forma al modo en que hablo del amor. ¡Tengo la impresión de estar citando a Smith o a Thurman todas las semanas! Por último, el Dr. Thomas

2. Publicado en castellano por La Liebre de Marzo, Barcelona, 2004.

Thangaraj, profesor muy querido por muchos de nosotros, reunió grupos para viajar a la India y descubrir a sus gentes y su cultura desde una perspectiva no turística. Un verano en la India me enseñó que todo es sagrado y aprendí que podía vivir con mucho menos. Me llevó unos cuantos años comprender que estas dos cualidades –la simplicidad y la sacralidad– están íntimamente interrelacionadas.

Qué esperar de este libro

En la **Primera parte** se muestran los fundamentos para los capítulos sobre los tipos del eneagrama que se dan en la Segunda parte del libro. Comienza con una discusión sobre la presencia y algunos recordatorios acerca de ella. La presencia es *el fundamento para el aprendizaje, el crecimiento y la relación*, y es el pórtico que nos permite ir más allá de nuestro tipo. Saber mucho sobre nuestro tipo del eneagrama no nos procura demasiados cambios. Las ideas y los aprendizajes son estimulantes y fascinantes, claro está, pero no son transformadores. Las ideas del mapa del eneagrama, si se emparejan con ejercicios de presencia e indagación, apoyan la transformación.

El primer capítulo concluye con una serie de preguntas para la reflexión y diversas prácticas para ayudarnos a ser más humanos. Por extrañas que parezcan algunas de estas prácticas, esfuérzate con ellas durante un prolongado período de tiempo y toma nota de todos y cada uno de los cambios que puedan ocurrir, pues tanto las prácticas como la indagación nos transforman en los seres humanos en los que deseamos convertirnos.

La Primera parte continúa con más material fundamental del eneagrama: qué es y qué no es. La exploración de las numerosas dimensiones de las nueve estructuras egoicas nos proporciona claridad acerca del «porqué» existente tras determinadas conductas. Esta parte del libro concluye con una discusión de los tres centros de la inteligencia (cuerpo, corazón y cabeza), así como con otras tríadas del eneagrama. Se dan sugerencias de ejercicios para moverse de forma contraintuitiva frente a los patrones del ego y las tríadas, invitaciones que nos permiten explorar respuestas diferentes ante situaciones difíciles. Por último,

planteo algunas preguntas que dan acceso a estos tres «cerebros», expandiendo nuestra curiosidad y reduciendo los puntos ciegos.

La **Segunda parte** incluye capítulos específicos para cada tipo, organizados de acuerdo con los tres centros de inteligencia y comenzando con el tipo del centro de cada tríada. Los capítulos se inician con una visión general del tipo y sus fortalezas inherentes, para luego explorar los vicios y virtudes del tipo, la fijación y las perspectivas espirituales. En cada capítulo, dos voces acompañantes hablan del «lado interno de la historia» de su tipo del eneagrama, compartiendo patrones y narrativas de su tipología y acerca de cómo logran ir más allá de su tipo para convertirse en sus auténticos yoes. Sus voces dan vida a los tipos y los hacen viscerales.

Para cada tipo señalo algunos **puntos de entrada para la compasión**, a los cuales puedan recurrir el resto de tipos en sus interacciones con este tipo en concreto a fin de desarrollar unas relaciones saludables. También ofrezco sugerencias para aflojar la adherencia del tipo a través de ejercicios específicos para esa tipología, preguntas para el diario personal e ideas para llevar a cabo durante el Sabbath. Estos ejercicios y estas preguntas reflexivas nos permitirán liberarnos y llegar a ser más auténticos.

El poder del mapa del eneagrama se halla en que pone a la vista lo que nos mueve, y este conocimiento nos permite desarrollar prácticas que nos llevan a detener las respuestas automáticas y nos devuelven a la presencia. En la presencia, cuando nuestro tipo se desvanece, nuestras virtudes y perspectivas espirituales dan un paso al frente para recordarnos quiénes somos realmente. De hecho, en esos momentos, resplandecemos. Nos encontramos en nuestra esencia. Si esto te resulta difícil de comprender, recuerda alguna ocasión en la que te sumiste en la maravilla y el sobrecogimiento durante unos instantes de belleza y quietud. En tales momentos, nuestro tipo del eneagrama se disuelve y nos vemos liberados de los patrones que nos ciegan. Nos hallamos en la unidad del instante presente, en la expansión de nuestra propia gloria y belleza.

En cada uno de los capítulos de los tipos hago referencia al poder de un modo particular. Cuando los unos aceptan, se hallan en su poder para ser. No me refiero al poder «ser capaz de», como el poder

para comprar, el poder para ganar a los demás o influir en ellos; me refiero al poder para ser plenamente quienes somos, para ser nosotros mismos sin los límites de nuestro tipo del eneagrama. *Ése* es el poder para ser. Este poder tiene presencia, corazón, bondad y fuerza. Ojalá nos desarrollemos en él con el transcurso de los días.

La **Tercera parte** intenta dejar claro que *resistirnos nos lleva a atascarnos, en tanto que dejarse ser y recibir nos transforman*. Como nos recuerda la física cuántica, «Reforzamos aquello que combatimos». Este capítulo introduce el proceso PAUSE, que es una ayuda para gestionar una emoción que hace que nuestro tipo nos tenga secuestrados, que se nos ciña estrechamente. Además, hablaremos de cómo convertir la energía del vicio en virtud, lo cual nos proporcionará un punto de apoyo para poder dar la bienvenida y aceptar todo lo que somos. En todos los casos, este trabajo nos lleva desde la justa indignación hasta hacer que participemos del mundo con una mayor curiosidad y de un modo más compasivo. A la Tercera parte le sigue una lista de recursos, así como información biográfica sobre mis acompañantes en este libro.

Poemas y citas de diversos autores y oradores se han distribuido a lo largo de los capítulos con el fin de dar una mayor dimensionalidad a la discusión de los tipos del eneagrama. En cada capítulo se incluyen también preguntas para la reflexión y para que las contestemos en nuestro diario personal, así como ejercicios para contrarrestar un patrón automático, pues nunca se podrá exagerar la importancia de la indagación y de las prácticas en nuestra comprensión del eneagrama. Hay que dar cuerpo a toda transformación, por cuanto los patrones viven en nuestro cuerpo. Hay un refrán de la tribu asario de Indonesia y Papúa Nueva Guinea que lo expresa a la perfección: «El conocimiento es sólo un rumor hasta que vive en el músculo».³

El hecho de que seamos mucho más que nuestro tipo hace que las frases «Yo soy un ocho» o «los ochos» no sean del todo apropiadas, y que sea mejor decir: «Yo lidero o dirijo con el tipo ocho» o «aquellos

3. BROWN, B.: *Rising Strong: The Reckoning. The Rumble. The Revolution*. Random House, Nueva York, 2015, p. 46. (Trad. cast.: *Más fuerte que nunca*. Urano, Barcelona, 2016).

que lideran con el tipo ocho». Sin embargo, en este libro, normalmente nombraré los tipos por una cuestión de simplicidad. Cuando empecé con la enseñanza del eneagrama me pareció importante transmitir la idea de que somos más que nuestro tipo. Nuestro tipo eneagramático, o estructura egoica (puedo utilizar estos términos indistintamente), es nuestra zona de confort interior de patrones y respuestas que dan sustento a un yo que nos resulta familiar, que es la visión que tiene el ego del yo ideal para nosotros. El ego no reconoce nuestra historia completa, dado que continúa creyendo que somos jóvenes. Pero tenemos un yo más profundo, nuestra esencia o fundamento del ser. Cuando estamos presentes, nos levantamos sobre este fundamento, mientras se disuelve el yo más pequeño de nuestro ego / tipo del eneagrama.

Como lectores, se os invita a no aferraros a vuestras ideas e imágenes preconcebidas de los nueve tipos, para que vuestra lectura esté dirigida por una mente y un corazón abiertos. Y recordad que los seres humanos somos ya una totalidad y que somos más parecidos que diferentes.

PRIMERA PARTE



La presencia como fundamento

Conceptos básicos del mapa
del eneagrama

Las tríadas del eneagrama

CAPÍTULO 1

Arraigando en la presencia

Con los años de aprendizaje y de enseñanza del eneagrama, he llegado a comprender que mi tipo del eneagrama es un portal, un sendero hacia mi fundamento del ser, hacia mi esencia. Pero dejar atrás este punto de partida y adentrarse por el sendero precisa coraje y confianza, porque se trata de un sendero difícil. Cuanto más lejos lleguemos, con más claridad veremos nuestro paisaje interior y emergerán los temores. Nuestro tipo de eneagrama o estructura egoica, que tiene miedo de que «nos perdamos», va dejando señales en el sendero para cuando nos demos la vuelta y regresemos al territorio del tipo, terreno con el cual estamos familiarizados. Estas estructuras están ahí para protegernos y, cuando nos aproximamos al portal, se ponen en marcha para «protegernos» de lo desconocido. Es entonces cuando escuchamos mensajes interiores que nos dicen «¡Desapareceré!» o incluso «¡Cambiaré y los demás dejarán de quererme!».

Sin embargo, tenemos que crecer. Así pues, damos el siguiente paso, que nos lleva a sentir curiosidad por nuestra experiencia actual. Observamos cómo funciona nuestro tipo y decidimos que no vamos a seguir dejándonos llevar por los patrones automáticos ni a creernos sus falsas narrativas. Atravesar el portal no es lo mismo que vivir la experiencia de nuestro tipo. Vemos nuestro tipo como un portal cuando nos hallamos en un estado de presencia y de conciencia interiores. Y cuando nos descubrimos atravesando el portal, el cuerpo se convierte en nuestro mayor recurso y apoyo. El cuerpo es el contenedor de la alquimia interior que nos permite ir más allá de nuestro tipo. En este contexto, el término *alquimia* hace referencia a la transformación del vicio en virtud, adherirse a la perspectiva espiritual iluminada, a supe-

rar los patrones automáticos para vivir conscientemente y al tránsito desde el miedo al amor.

Desde este punto de vista, nos aproximamos al estudio del enea-grama con una discusión sobre la presencia, pues sin ella no es posible tener una vida espiritual. Estar presente para uno mismo es el punto de partida, pues sólo cuando estamos presentes en el instante actual estamos disponibles y somos capaces de observarnos a nosotros mismos.

La transformación depende del hecho que nos convirtamos en testigos de nosotros mismos. Después, nos hacemos receptivos, permitiendo el acceso a todos los centros de inteligencia. El presente, en conjunción con ese estado receptivo, hace posible que emerja la presencia, algo que podemos evocar. Nos relajamos receptivamente en el instante presente, y esto abre la puerta a la presencia. La presencia disuelve los patrones y las falsas narrativas interiores. Y, libres de estos hábitos y narrativas, podemos vivir desde nuestro propio resplandor. La presencia aporta reverencia a nuestra vida.

Arraigar en la tierra

Yo crecí en un entorno rural de Carolina del Norte, con muchos espacios naturales por los cuales deambular. Robles y pinos blancos nos ofrecían su majestuosa presencia en la región y de los huertos obteníamos gran parte de los alimentos que consumíamos, no sólo durante el verano. Y también pude montar a caballo durante un breve período de tiempo a lo largo de mi adolescencia. Me sentía tan a gusto al aire libre como en la casa donde vivía. La relación con la tierra me daba estabilidad; disfrutaba con los caballos, que cumplían un papel destacado en la sensación de solidez que yo tenía con mi cuerpo. Sentía que mi cuerpo se relajaba y se expandía cuando estaba al aire libre, ya fuera tumbada en el suelo o sobre el lomo de un caballo. En aquellos momentos en particular, sabía en lo más profundo de mi interior que algo me sustentaba, y tenía una profunda sensación de pertenencia, de que yo formaba parte de la creación. Me volvía más presente para mí misma y más consciente de las sensaciones de mi cuerpo. Todavía me

acuerdo del olor del cuello de mi potro, de la sensación de la tierra bajo mis pies, de la paz de aquellos momentos.

A través de la creación y las criaturas, y con ellas, yo estaba más disponible para mí misma. A temprana edad supe, de manera instintiva, que la tierra, los árboles y las plantas me sustentaban, me abrazaban a su manera. Y tras hacerme mayor, sigo tumbándome en la tierra cuando me pierdo o cuando me siento confusa, o bien me apoyo en un árbol y siento sus raíces por debajo de mis pies. Busco la sabiduría y el apoyo de los que están arraigados en momentos de discernimiento. Me siento tranquila y escucho con mucha atención. Y rara vez quedo decepcionada.

Los seres humanos formamos parte del mundo natural y, sin embargo, normalmente, no tenemos la sensación de formar parte de él. Y creo que tal desconexión tiene un gran coste para los seres humanos. El ecofeminismo nos enseña que existe una conexión entre nuestra propia sanación y la de la Tierra. Los trabajos y la tecnología, las reuniones y los planes se convierten en barreras para la conexión con la tierra. Tal falta de conexión puede ser una de las causas de nuestro sufrimiento. De alguna manera, perdemos la sensación de pertenencia a todo lo que nos rodea. Y, sin embargo, cuando damos una caminata por el bosque, cuando nos sentamos a la orilla del mar, cuando ascendemos a la cumbre de una montaña, nos sentimos de algún modo restaurados. Encontramos nuestro lugar en el sagrado y pulsante tejido de la vida y, sí, recuperamos con dignidad esa sensación de pertenencia. La creación es diversa y, no obstante, todo forma parte de ella; por tanto, nosotros también somos parte de la creación. Esta certeza puede llevarnos a honrar las múltiples partes de nuestro ser, las diversas perspectivas que existen entre nosotros, así como la diversidad existente en la humanidad. Cuando se celebra la diversidad emerge una vida más rica.

EJERCICIOS para arraigar en la tierra

CONECTAR CON LA TIERRA

Busca un patio o un campo en el cual puedas tumbarte en el suelo con seguridad y permanece allí durante 10 minutos o más. Siente cómo la tierra te sustenta, te aguanta. Respira profundamente y relájate en la

tierra desde la cabeza hasta los dedos de los pies, y dale las gracias por sustentarte. Toma nota de cómo responde tu cuerpo al sostén de la tierra.

Ahí en el suelo, con todo el cuerpo en contacto con la Tierra, dejemos que nuestras piezas desperdigadas se recompongan de nuevo. Si la vida se nos vuelve abrumadora, o si estamos pasando por una pérdida, este ejercicio puede ser un bálsamo.

ESCUCHAR A ALGUIEN ARRAIGADO

En momentos de discernimiento o cuando precisamos algún apunte de sabiduría, este ejercicio puede ser muy útil. La primera vez que lo hice fue con un pino de Carolina del Norte. Yo di por hecho esta práctica era una especie de proyección, pero me equivoqué. Las notas que tomé aquella tarde, mientras escuchaba, las tengo en mi escritorio desde hace más de una década. Un apunte de sabiduría que me ofreció aquel pino fue: «Estar arraigado en mí mismo y en este momento es un acto de cariño por los demás, porque todos estamos interconectados». Estas sabias palabras siguen reverberando en mí cuando me excedo en atenciones con los demás.

He aquí el ejercicio: elige un arbusto, una planta o un árbol, o deja que él te elija a ti. Quizás te apetezca llevar contigo un bloc de notas o tu diario. Siéntate cerca de él e imagínate que sientes sus raíces por debajo de ti. Cuando estés cómodamente sentado y te sientas presente, dile a ese ser arraigado: «Háblame de tu esencia». Sumérgete en la serenidad y en una profunda escucha y mantente así durante, al menos, 30 minutos. Escucha en tu interior y mantén la mente abierta a las sorpresas.

Arraigar en el cuerpo

Cuando nos hallamos del todo presentes, nos sumergimos en una actitud profundamente receptiva. La presencia emerge en este estado receptivo y descubrimos un ritmo en la existencia cuyo fundamento se halla en la unidad. Fluimos con el latido de la vida y sabemos que el mundo es no dual. Somos muchas las personas que experimentamos