# 10 claves para aprovechar atope el Eneagrama.

Lorenzo Barnó y Agnieszka Stepien haiki.es

### ÍNDICE

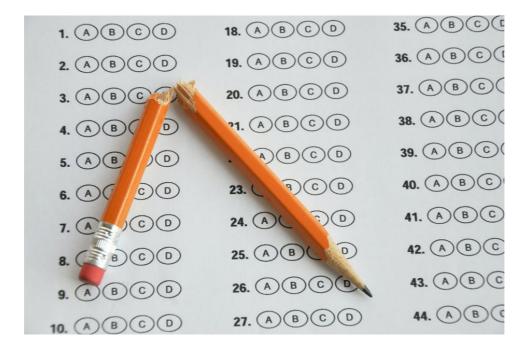
- 1 Mente abierta
- 2 Olvídate de los test de eneagrama
- 3 Tiempo para formación
- 4 Nos identificamos con un sólo eneatipo.
- 5 Es una transformación
- 6 Conceptos claves
- 7 Cuidado con versiones distorsionadas del eneagrama
- 8 Navega por la red
- 9 Material recomendado de eneagrama.
- 10 Siempre Claudio Naranjo

### 1 Mente abierta

Hay muchas corrientes de eneagrama. Hay cientos de libros y miles de post en la red en los que puedes encontrar mucha información sobre eneagrama. En castellano, seguramente, a nada que rastrees un poco, te encontrarás con los vídeos de Borja Vilaseca; si has leído algún libro es fácil que hayas leído la Sabiduría del eneagrama (Richard Riso, Russ Hudson). Todo está bien y, a veces, es importante conocer varias fuentes para para ir quedándote con la que más te llama la atención. No todas sirven igual y como te contaremos a lo largo de este post para nosotros es importante transmitir lo aprendido desde la fuente que para nosotros, es más fiable: Claudio Naranjo. Aun así, te animamos a coquetear con diferentes autores y tendencias. Si puedes hacer algún curso, mejor que mejor (por aquí tienes el nuestro).

Desde ahí, podrás ver lo que, realmente, es más útil para ti. Si en esta búsqueda, te parece interesante lo que te vas encontrando en este mismo blog, mejor que mejor. En cualquier caso, intenta aprender de varios enfoques para **ver con cuál resuenas más.** 

### 2 Olvídate de los test de eneagrama



Sabemos que es **tentador** hacer alguno de los numerosos test que te puedes encontrar en la red; pero, en nuestra opinión, no te ayudarán demasiado. De hecho, te pueden **confundir** más que otra cosa.

Si te interesa este tema y sigues tentado en hacer más test, te animamos a echar un ojo a este post (**ver aquí**).

### 3 Tiempo para formación

Como irás viendo, el eneagrama es una **herramienta mucho más compleja y profund**a que lo que parece en un primer momento.

Si quieres saber cuatro cosas y listo, adelante; pero, si quieres entender bien la teoría central del eneagrama, te llevará su tiempo.

Además, conocer en profundidad cada eneatipo es una carrera de fondo. No es lo mismo lo que puedes integrar en una primera lectura que lo aprendes en lecturas posteriores.

Y este tiempo para formarte, ha de ir de la mano de tiempo de autoobservarte. Si vas a toda prisa por la vida, por mucho que leas, no podrás verte a ti mismo en profundidad.

Desde este post podéis llegar a mucha información (ver aquí).

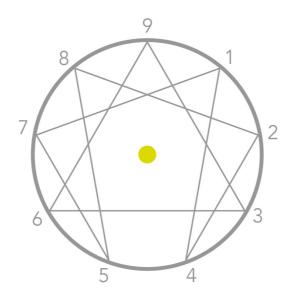
## 4 Nos identificamos con un sólo eneatipo.

Entendemos que en una primera aproximación al eneagrama, te puedas sentir atraido por varios eneatipos. De hecho, es lo normal. NO es algo intuitivo entender que siempre hemos sido un eneatipo, el mismo eneatipo. Lo normal es que **para llegar a él se tenga que hacer un proceso**.

Y este proceso, si se hace en serio, puede tener **momentos dolorosos.** Contarnos verdad no es tan sencillo como parece y vale la pena que, en un momento dado, alguien te pueda acompañar.

No es sencillo reconocernos en el lado menos luminoso de nuestro personaje. No lo es, pero vale la pena el esfuerzo.

Este tema lo desarrollamos en este post (ver aquí).



haiki.es

### 5 Es una transformación

Una de las grandes maravillas del eneagrama es que, si nos lo tomamos en serio, **gracias al trabajo que hacemos de auto-observación aprendemos a vivir mejor**. No es sencillo, pero es posible. De hecho, si quien te está hablando de eneagrama y no ha sufrido previamente una transformación clara, te animamos a desconfiar de sus enseñanzas.

En nuestro caso, fue clave acompañar al eneagrama d**e otras**herramientas como el movimiento, Terapia Gestalt o meditación.

Es importante tener esta idea clara antes de ponerse manos a la obra.

Desde aquí, aprenderemos a **bajar el volumen del personaje y a contactar con nuestra verdadera esencia.** Este tema lo tenemos

desarrollado en este post: ¿Qué es el **ego** según el eneagrama? (**ver aquí**).

### **6 Conceptos claves**

No es es lo mismo una descripción escueta y naif de cada eneatipo que una descripción profunda y enfocada en **pasiones, fijaciones y mecanismos** de defensa.

Hay que aprender unos cuantos **conceptos** antes de entrar en materia y conviene tenerlos claros antes de arrancar. Para ello, tenemos nuestro post de **DICCIONARIO** DE ENEAGRAMA (**ver aquí**).

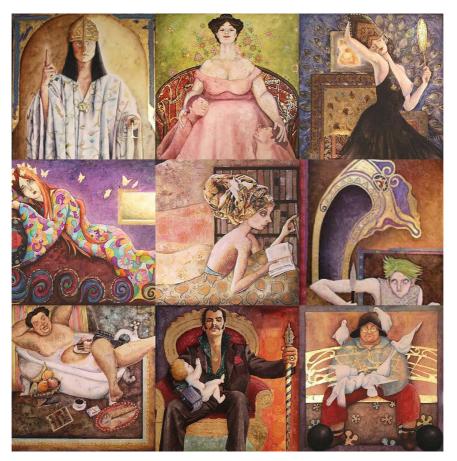


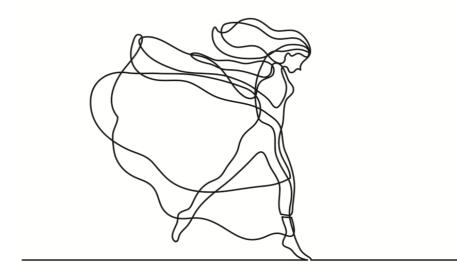
Imagen vista en muro de facebook de Jordi Santamaria Psicoterapia. Pinturas de Ana Roldán Sánchez Del Corral

# 7 Cuidado con versiones distorsionadas del eneagrama

Quien cuenta la versión «rosa» de cada eneatipo, también suele hablar de conceptos teóricos que, en nuestra opinión, no son los correctos.

Por ejemplo, en muchas corrientes del eneagrama se insisten en la importancia de las **alas** en vez de profundizar en el tema de los **subtipos**. Lo cual, en nuestra opinión, es un error garrafal.

De hecho, te animamos a ir echando un a este post que te puede ser de mucha utilidad: Los **SUBTIPOS** de los eneatipos del eneagrama (**ver aquí**).



### 8 Navega por la red

Hace no tanto la información que te podías encontrar sobre eneagrama en la red era más bien escasa. Siempre los mismos autores monopolizando todos los vídeos y redes sociales. Sin embargo, hoy no tienes más que entrar en **Instagram** y te vas a encontrar montones de cuentas hablando sobre eneagrama. Una de las que más nos gusta es, sin duda, la de **Soyeneatipica de Ana Ceres.** Si quieres saber más sobre ella, puedes ir a la entrevista que le hicimos hace un tiempo (**ver aquí**).

En cualquier caso, tanto en las redes sociales, como blogs y vídeos de youtube tienes **a golpe de click infinita información.** Evidentemente, no todo es igual de fiable; pero, las posibilidades son tremendas.

Por desgracia, nos encantaría recomendaros artículos o material en abierto de Claudio Naranjo, pero no hay mucha cosa. Eso sí, por suerte, tenemos estos vídeos que son imprescindibles si quieres oír al maestro describiendo los eneatipos (ver aquí).

### 9 Material recomendado de eneagrama.

Pronto sacaremos nuestro artículo de libros recomendado de eneagrama; así que, no le pierdas ojo a blog pues será un post muy chulo.

Mientras tanto, te animamos a ir a por **Carácter y neurosis** de Claudio Naranjo. Eso sí, es un libro complejo y no es fácil de leer; así que, si quieres algo más ligero, pero que también tiene un contenido excelente, puedes ir a por el libro de **Eneagrama y trabajo sobre sí de Antonio Pacheco.** 

Para **blogs** de eneagrama siempre tenemos recomendación fija: la publicación digital de **Pobre niño Pijo** (**ver aquí**) del experto en eneagrama Gonzalo Morán.

Respecto a las redes sociales, hay muchas cositas interesantes, pero hoy nos decantamos por aconsejaros ir al mayor **grupo de facebook de**eneagrama (ver aquí).

### 10 Siempre Claudio Naranjo

Como siempre insistimos, para nosotros es clave intentar ser lo más **fieles al mensaje de Claudio Naranjo** en la transmisión de la teoría del eneagrama.

Conocimos el eneagrama hace **15 años**, de la mano de un franciscano, pero fue cuando comenzamos a beber de la fuente -hace **10 años**- cuando comenzó el verdadero proceso de transformación personal.

En cualquier caso, aprender directamente de Claudio Naranjo nos dio una perspectiva muy potente de la herramienta.

