

Entenem la nostra conducta i personalitat

S E G O N S L ' E N E A G R A M A

16/12/2022
Paula Varo
Tutor: Toni Izquierdo
Àmbit: Psicologia
Centre: Rovira Forns

Agraïments

Aquest treball no hauria estat possible sense l'ajut de les persones participants en el que es coneix com la part pràctica d'aquest treball de recerca. Sense dubte haver tingut l'oportunitat d'entrevistar a un psicòleg professional ha aportat una gran ajuda per obtenir informació fiable que ens apropi a una resposta encertada a la qüestió que s'investiga a aquest treball. També, la facilitat de poder treballar amb una persona que treballa al meu centre, com ho és aquest psicòleg anomenat Àlex, ha estat una forma molt més còmode de treballar amb ell.

Per altra banda, agraeixo molt a amics propers, que van ser els primers en fer el test d'aquest treball, i una vegada fet, el van compartir amb coneguts seus, ajudant a donar una difusió més gran del test i que augmenti el nombre de participants. A més a més, el test està conformat de 180 frases que puntuar, i és veritat que sense dubte en ser un test de personalitat, com més llarg sigui més eficàcia té, però ocupa més esforç que fer un breu formulari de Google, i per això estic molt agraïda de la gent que ha participat i ha dedicat el seu temps a fer-ho.

Resum

Aquest treball de recerca està enfocat en investigar l'efectivitat de l'Eneagrama, un sistema de classificació de la personalitat que engloba informació per utilitzar-se com a eina d'autoconeixement i teràpia. Amb l'anàlisi de la personalitat que ens aporta l'Eneagrama es poden conèixer les pautes de comportament produïdes de forma inconscient en funció de les diferents experiències passades per l'individu.

Concretament, partint d'informació obtinguda per llibres, webs, un professional de psicologia i gent que ha participat en la part pràctica d'aquest projecte, obtindrem la resposta a la qüestió plantejada: És realment efectiu l'Eneagrama com a eina d'autoconeixement o teràpia?

Per mantenir una resposta a la qüestió amb la màxima fiabilitat possible, es realitzarà un estudi per comprovar l'impacte produït en determinades persones després d'haver fet un test de personalitat seguint la teoria de l'Eneagrama, on es comentarà els resultats dels participants del test i les seves conclusions en haver-ho fet.

Per altra banda, trobant de nou la resposta a la qüestió, però aquesta vegada enfocada cap a l'àmbit terapèutic, es farà una entrevista cap a un psicòleg professional per així conèixer la seva perspectiva de si es podria realment utilitzar l'eneagrama dins d'una teràpia.

Juntament amb aquestes dues pràctiques i el contingut conegut a la part teòrica, s'arribarà a una conclusió final per donar una resposta encertada a la qüestió proposada.

Hipòtesi de treball: És realment l'Eneagrama una eina efectiva per a autoconèixer els nostres patrons de conducta i personalitat, utilitzant-se així mateix a una teràpia?

Metodologia de treball: Llibres, webs, l'ajut d'un psicòleg professional a través d'una entrevista i la participació de persones voluntàries per a fer un test de personalitat.

Abstract

This research work is focused on investigating the effectiveness of the Enneagram, a personality classification system that includes information to be used as a tool for self-knowledge and therapy.

Specifically, based on information obtained from books, websites, a psychology professional and people who have participated in the practical part of this project, we will get the answer to the question posed: Is the Enneagram really effective as a tool of self-knowledge or therapy?

To maintain an answer to the matter as reliable as possible, a study shall be carried out to check the opinion of certain people after having performed a personality test following the theory of the Enneagram. This study will discuss the results of the test participants and their conclusions in doing so.

On the other hand, finding again the answer to the question, but this time focused on the therapeutic field, an interview will take place with a professional psychologist to know their perspective of whether the enneagram could actually be used within a therapy.

Together with these two practices and the content known in the theoretical part, we will arrive at a final conclusion will be reached in order to give a correct answer to the proposed question.

Hypothesis: Is the Enneagram really an effective tool for knowing our patterns of behavior and personality, also using a therapy?

Working methodology: Books, websites, help of a professional psychologist through an interview and the participation of volunteers to take a personality test.

ÍNDEX

Agraïments	2
Resum	3
Abstract	4
Introducció	7
1. Eneagrama	8
1.1 Origen i evolució de l'eneagrama	8
1.2 Eneatipus	9
1.3 Formació de la personalitat	12
1.3.1 Les triades	13
2. Perspectives de l'eneagrama: Ego i essència	14
2.1 L'essència	15
2.2 L'ego	17
2.2.1 Funció de l'ego	19
2.2.2 Aspectes més destructius de l'ego	21
4. Eines gràfiques de l'eneagrama	25
4.1 Centrament i descentrament	26
4.2 Influència de les ales	28
5. Profundització dels eneatis	29
6. Dades estadístiques del eneagrama	32
7. Gestalt	34
7.1 En relació amb l'eneagrama	35
8. Part pràctica	36
8.1 Test de personalitat	37
8.1.2 Valoració del test	40
8.2 Entrevista a un psicòleg	41
Conclusions	45
Índex d'imatges	47
Annexos	48
Bibliografia i webgrafia	53

Introducció

La conducta humana es defineix amb tot el que una persona pensa, sent, diu i fa en relació amb l'ambient que l'envolta, tant a l'àmbit físic o social per adaptar-se a si mateix. La nostra conducta forma part del que defineix la nostra personalitat, la qual s'ha anat formant a partir de les nostres experiències, la nostra criança, el nostre entorn o altres conceptes que la condicionen. Quantes vegades ens hem plantejat el perquè una persona és com és? I sobretot, quantes vegades ens ha costat entendre la conducta o la forma de ser d'una altra persona? o de nosaltres mateixos? Aquests plantejaments poden respondre de multitud de formes, ja que dins la psicologia hi existeixen diverses teories de la personalitat que ens ajuden a entendre-ho. Les teories de la personalitat són aquelles que busquen donar una explicació als processos i característiques psicològiques fonamentals que es troben en la naturalesa humana, centrant-se en la recerca i descripció de factors que conformen a una persona, amb la finalitat de comprendre la seva conducta, intentar predir-la i donar les eines adequades per transformar les respostes automàtiques en respostes reflexives. Probablement, s'hauria de fer més que un treball de 40 pàgines per comprovar l'efectivitat de cadascuna de les teories, però perquè no provem de centrar-nos en una? Tenint en compte això, i sabent que l'eneagrama és una d'aquestes teories, ens ajudarà l'eneagrama a entendre millor la nostra conducta i personalitat?

Coneixem com a definició general que l'Eneagrama ens ajuda a entendre la nostra conducta i com som personalment amb l'ús d'una classificació de personalitats, però aquesta classificació és veritablement eficaç? En aquest treball de recerca trobarem la resposta a aquesta qüestió, profunditzant en la teoria de l'Eneagrama i entenent millor el seu sistema.

1. Eneagrama

Diferents estudis en psicologia, filosofia o antropologia han anat aportant tècniques i eines que ens permeten, com a éssers humans, ser més conscients del que som, amb les nostres similituds, diferències i matisos. L'eneagrama ens porta una forma més de simplificar per a comprendre a l'ésser humà. Concretament es veu definit com a un patró de personalitats distingit als models tradicionals, ja que ha obtingut un gran èxit i reconeixement com a sistema actualitzat en l'àmbit de classificació i descripció dels diferents patrons de personalitat.

1.1 Origen i evolució de l'eneagrama

L'origen de l'eneagrama es situa a l'antiga Pèrsia, on els mestres sufís van integrar i van desenvolupar l'eneagrama fins ha arribar a l'actualitat. Va ser utilitzat a l'origen com a guia per al creixement personal i també com a guia espiritual.

Durant segles, el coneixement de l'eneagrama, que assenyala nou (enea) punts (grama) o tipus de personalitat, es va transmetre de generació en generació oralment. Passava de mestres a deixebles, comptant de l'eneagrama la part que corresponia a la seva mena de personalitat, fomentant des d'ell el seu desenvolupament personal.

Primer Gurdjieff va acostar l'eneagrama a occident a través de les seves escoles i més tard Oscar Ichazo, psicòleg xilè, és qui va adaptar l'eneagrama d'orient cap a la psicologia moderna, amb una visió humanista i completa de la persona. A causa d'aquesta visió de la persona com a unitat, Oscar Ichazo va començar a explicar l'eneagrama incloent tots els tipus de personalitat.¹

¹ Bonsfills, Raquel. (2013) *Historia y evolución del eneagrama*

L'Eneagrama arriba a Espanya en els anys 70 de la mà de Claudio Naranjo, qui ho aprèn directament d'Oscar Ichazo. És ell qui identifica a cada eneatisipus (tipologia dins de l'eneagrama) amb un número, per a evitar l'ús de paraules que puguin resultar "lletges o agressives", tal com ell mateix ens explica.

En l'evolució de l'eneagrama s'han estudiat des dels animals més representatius de cada eneatisipus fins als colors que els caracteritzarien, la simbologia de l'eneagrama, la seva relació amb les diferents religions, la sexualitat dins de cada eneatisipus, i un llarg etcètera. Però també hi ha un altre tipus d'estudis com el de la doctora Bakhtiar en els quals aporta diferències entre el "Eneagrama Suff" i el que ens va portar Claudio Naranjo.

També, Juan Carlos Cubeiro, expert referent en lideratge, va definir el que ell va cridar 'Diversigrama', que és l'aplicació de l'eneagrama al món empresarial. En les seves pròpies paraules "El Diversigrama és un sistema d'autoconeixement que permet distingir nou personalitats diferents i predir fortaleces, oportunitats de millora i vies d'evolució. El Diversigrama és un poderós instrument al servei de la tolerància en la pràctica".

Amb tot, l'evolució del coneixement sobre eneagrama no ha acabat, almenys mentre continuï havent-hi àrees de l'ésser humà que quedin per incorporar-se al seu estudi.

1.2 Eneatisipus

Definint el terme eneagrama gràficament, fa referència a una figura geomètrica i circular de nou puntes numerades seguint les línies:

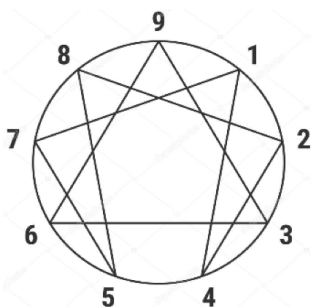


Figura 1. Representació esquemàtica de l'eneagrama

Aquesta figura fa comprendre més esquemàticament l'aspecte on destaca l'eneagrama, la classificació de la personalitat. Com

a tal, planteja algunes categories que teòricament poden ser utilitzades per a explicar les tendències i propensions que defineixen el comportament habitual de les persones.

Aquestes categories amb les quals s'intenta classificar els diferents tipus de personalitat per mitjà de l'eneagrama són els anomenats eneatis, els quals estan numerats de l'1 al 9. Així, cada persona podria estar definida o identificada per un eneatis, que recolliria les característiques en les quals la persona destaca més.

Concretament, cada persona té un eneatis predominant que es detecta a través d'un test de personalitat, però aquesta predominació no desmenteix el fet que cada persona té una mica de cada eneatis, indistintament del que predomina a la seva personalitat. Metafòricament, això és d'igual manera que quan una persona acostuma a asseure's a una cadira concreta de casa seva, ja que encara que predomini un lloc específic on asseure's, possiblement en algun moment acabarà asseient-se en un altre lloc.

A més a més, cal recalcar que els eneatis no es poden considerar descrits per qualitats bones o dolentes, sinó que el que fa la persona amb aquestes qualitats defineix si es converteixen en un aspecte negatiu o positiu de l'individu. Llavors, hi ha diverses perspectives a l'hora de veure les definicions de cada eneatis, on la persona pot aprofitar les seves qualitats raonadament o des de les seves pors.

Concloent, l'Eneagrama descriu 9 tipus de personalitat (amb tres subtipus cadascuna) i les seves relacions respecte de les altres personalitats. Es divideix en els següents eneatis:

- **Eneatis 1:** Perfeccionisme. Es tracta d'una categoria que s'aplica a persones especialment exigents amb el que fan i que lluiten per acostar-se a una versió ideal d'elles mateixes.

- **Eneatipus 2:** Tendència a ajudar. Aquesta peça del eneagrama descriu a les persones bolcades en l'ajuda als altres i que menysvaloren les seves pròpies necessitats.
- **Eneatipus 3:** La cerca de l'èxit personal. S'aplica a persones amb tendència al narcisisme que busquen constantment donar una bona imatge de cara als altres. Els agrada presumir i fer que la seva estètica parli a favor seu per a cobrir les seves inseguretats.
- **Eneatipus 4:** Sensibilitat artística. Es tracta de persones que es veuen a si mateixes com a part d'un relat molt especial, i la seva manera de percebre les coses tendeix a estar imbuïda en una forta càrrega emocional que les converteix en persones tràgiques i melancòliques. A més, són de caràcter individualista i els agrada pensar en si mateixes com a persones úniques diferenciades de la resta.
- **Eneatipus 5:** Esperit investigador. Descriu a persones molt racionals i desapassionades, amb gran interès per comprendre de manera objectiva la realitat que els envolta. No solen parlar molt de si mateixes ni de les seves emocions.
- **Eneatipus 6:** Inclinió per les normes i tendència a desconfiar. El que caracteritza a aquest eneatipus és la propensió a acatar les normes i a qüestionar totes les lògiques d'actuació que se surten d'elles. Si se'ls separa d'aquestes normes, es mostren molt insegures i cauen en el dubte constant.
- **Eneatipus 7:** Tendència a l'entusiasme i els arravataments. Les persones descrites per aquest eneatipus estan constantment en cerca del plaer, la qual cosa fa que amb una certa freqüència abandonin els seus plans a llarg

termini. Solen fer gala de bon humor i rebutgen la possibilitat de comprometre's per a no haver de lamentar pèrdues.²

- **Eneatipus 8:** Inclinaió pel sentiment de justícia. Descriu a persones a les quals els agrada tenir el control de la situació i que dediquen molts esforços a fer que qui obri mal pagui les conseqüències. Tendeixen a mostrar-se segures de si mateixes i a confiar en el seu criteri, alguna cosa que les posa en situació d'oferir protecció als altres.
- **Eneatipus 9:** Esperit pacificador i mediador. Les persones que destaquen en aquest aspecte tendeixen a fugir del conflicte i, en general, mostren una actitud passiva. Prefereixen centrar les seves accions en el consens i eviten les estridències en el seu comportament. A més, deixen que les decisions importants les prenguin uns altres.

1.3 Formació de la personalitat

L'eneagrama, d'igual manera que la psicologia moderna, parteix de la idea que hi ha tres forces bàsiques en les persones:

1. **INSTINT:** Són aquells impulsos vitals i instintius que ens ajuden a afirmar el nostre territori (per exemple la ira). També està molt marcada en aquest àmbit la sexualitat.
2. **EMOCIÓ:** Són aquelles qualitats emocionals que contribueixen a relacionar-nos amb altres persones. Amb elles ens sentim units als altres. Es podria dir, que és l'«amor» en el seu sentit més ampli.

² Pons, Jordi. *Eneagrama*.

- 3. PENSAMENT:** Són les funcions de percepció i pensament, les quals necessitem per a orientar-nos i sentir-nos segurs.

Totes les personalitats possibles estan formades per aquestes tres components, relacionant-se així entre si. Tant en l'àmbit psicològic com a la medicina moderna segueixen la idea de dividir el cervell humà en tres components: el sistema límbic o cervell emocional; el cervell primitiu instintiu; i el còrtex cerebral o part pensant del cervell.

La informació a destacar és com varien aquests tres elements segons la mena de personalitat, ja que segons quina sigui utilitza específicament un dels elements com a principal, és a dir, com el component que més utilitza per a afrontar la seva vida. Per exemple, si una personalitat ha pres el component de l'emoció com a principal, no necessàriament significa que tingui més sentiments que els altres, sinó que contràriament és el component de la psique menys capaç de fluir lliurement. De la mateixa manera es consideraria amb l'instint i pensament. Bàsicament, es podria dir que és com definir si una persona acostuma a actuar principalment per instint, emoció o pensament, depenèn de la seva personalitat.

1.3.1 Les triades

Concretament en relació amb aquestes tres forces, l'Eneagrama engloba tres triades, és a dir, grups de tres eneatis cadascun, que a més a més comparteixen punts de vista i hàbits emocionals. Aquestes anomenades triades del Eneagrama es troben organitzades al voltant de tres necessitats elementals: necessitat d'autonomia (tríada instintiva), necessitat de relació (tríada emocional) i necessitat de seguretat i orientació (tríada del pensament). L'objectiu com a eina d'autoconeixement d'aquestes triades és aconseguir trobar un equilibri entre totes tres, esbrinant quines d'elles són més presents a la nostra personalitat o pel contrari, quines es troben més absents i hem de treballar amb elles.³

³ Eneatípica, Soy. (2021). *Equilibrio entre las TRIADAS del ENEAGRAMA*. YouTube.

L'organització dels diferents eneatis de l'Eneagrama d'acord amb les tríades és la següent:

1. **Tríada instintiva o visceral (epileptoide):** Eneatis 8,9 i 1
2. **Tríada emocional o del sentiment (histeroide):** Eneatis 2,3 i 4
3. **Tríada del pensament o intel·lectual (esquizoide):** Eneatis 5,6 i 7

Primerament, parlant de **la tríada emocional**, tal i com mostra el seu nom defineix persones amb un punt de vista on filtren les coses a través del sentiment, són eneatis que reaccionen a les coses de forma personal, centrats a veure la realitat a través d'emocions viscudes, més concretament, en el passat.

La tríada del pensament, a diferència de la part emocional, són persones que actuen des de la ment, sense indicar això més intel·ligència, sinó referint-se a que busquen racionalitzar tot, són persones molt planificadores, que per aquest mateix motiu, es veuen més orientats en i cap al futur.

L'última tríada, **la tríada visceral**, es compon de persones que no pensen tant ni es centren en els sentiments, sinó que, a l'hora d'actuar passen directament a l'acció, no ho pensen abans de fer-ho o ho relacionen amb els seus sentiments en el moment de fer-ho, tan sols actuen, centrant-se així aquests eneatis en res més que el present.

2. Perspectives de l'eneagrama: Ego i essència

L'Eneagrama és una eina d'autoconeixement i autoobservació, on a més de definir els trets generals de la nostra personalitat, també podem descobrir els punts més destructius del nostre eneatis. Existeixen diferents perspectives que relacionen el nostre eneatis cap a diversos àmbits, però hi ha dos punts molt importants.

L'essència i l'ego són considerades **les dues cares de la condició humana**.⁴

L'essència, també coneguda com «jo veritable», recalca la seva diferència en

⁴ Vilaseca, Borja. (2019). *Encantado de conocerme: Comprende tu personalidad a través de Eneagrama*. Debolsillo, 2019.

comparació a l'ego, també anomenat el «fals jo». Mentrestant l'essència està connectada al nostre interior i veritable jo, l'ego ens porta a construir un personatge amb el qual interactuar en el gran teatre de la societat, també relacionant-se més en causes externes, a diferència de la pau interior que ens proporciona l'essència.

2.1 L'essència

L'essència es veu definida per molts professionals de l'eneagrama com la llavor amb la qual vam néixer i que conté la flor que som en potència. Més concretament, és el lloc on resideix la felicitat, la pau interior i l'amor, és a dir, tres qualitats de la nostra autèntica naturalesa que no tenen cap causa externa, sinó que només provenen de la connexió profunda amb el que veritablement som. Aquest element es centra en el nostre interior, el nostre veritable jo, que es forma en néixer i durant l'evolució de la nostra vida pot anar allunyant-se, sent aquest moment en el qual l'ego pot començar a dominar-nos més que l'essència.

A més a més, en relació amb la primera frase d'aquesta explicació, dins l'essència també trobem la nostra vocació i el nostre talent, que en definitiva és l'immens potencial que tots podem desplegar al servei d'una vida útil, creativa i amb sentit.

Des d'un punt de vista emocional, en reconnectar-nos amb la nostra essència, disposem de tot el que necessitem per sentir-nos complets i plens per nosaltres mateixos. Entre altres qualitats innates, l'essència ens acostia a la responsabilitat, la llibertat, la confiança, l'autenticitat, l'altruisme, la proactivitat i la saviesa, possibilitant que ens convertim en la millor versió de nosaltres mateixos.

Hi ha diversos exemples com a pauta per detectar **quan connectem amb la nostra essència:**

→ Quan estem molt relaxats, tranquils i serens.

- Quan independentment de com siguin les nostres circumstàncies externes, a nivell intern sentim que tot està bé i que no ens falti de res.
- Quan vivim de manera conscient, adonant-nos dels nostres automatismes psicològics.
- Quan som capaços de triar els nostres pensaments, actituds i comportaments, collint resultats emocionals satisfactoris voluntàriament.
- Quan aconseguim relacionar-nos amb els altres de manera pacífica, constructiva i harmoniosa, tractant de comprendre en vegada que voler que ens compreguin primer.
- Quan deixem de pertorbar-nos a nosaltres mateixos, fent interpretacions de la realitat molt més sàvies, neutres i objectives.
- Quan acceptem als altres tal com són, oferint en cada interacció el millor de nosaltres mateixos.
- Quan vivim en el present, gaudint plenament de l'aquí i de l'ara.
- Quan romanem en silenci i escoltem amb tota la nostra atenció els senyals que ens envia el nostre cos.
- Quan aconseguim veure l'aprenentatge de tot quant ens succeeix.
- Quan sentim que formem part de la realitat i ens sentim un amb ella.
- Quan experimentem una profunda alegria i gratitud per estar vius.
- Quan confiem en nosaltres mateixos i en la vida.
- Quan abandonem la necessitat de voler canviar el món i l'acceptem tal com és, aportant sense expectatives el nostre granet de sorra.
- Quan reconeixem no saber i ens mostrem oberts mentalment a noves formes d'aprenentatge.

En resum, l'essència no té res a veure a sentir-la amb les paraules, la lògica o la raó, més aviat té relació amb la sensació de connexió i unió. De la mateixa manera que es menciona que quan una persona s'enamora ho sap, nosaltres sabem perfectament quan estem en contacte amb la nostra veritable essència.

2.2 L'ego

A causa del nostre complex procés d'evolució psicològica, com s'ha comentat en un apartat anterior, des del dia en què naixem ens anem desconnectant i alienant de la nostra essència, la qual queda sepultada durant la nostra infància per l'«ego». Així és com es perd, al seu torn, el contacte amb la felicitat, la pau interior i l'amor que formen part de la nostra veritable naturalesa. I, com a conseqüència, es comença a partir una sensació de buit i insatisfacció crònica.

Començant a definir més concretament **l'ego**, també anomenat «**personalitat**» o «**fals jo**», és un element que pot considerar-se el nostre instint de supervivència emocional, és a dir, és la distorsió de la nostra essència, una identitat il·lusòria que sepulta el que som veritablement. És com un escut protector que porta la funció de protegir-nos de l'abisme emocional que suposa no poder valer-nos ni sobreviure per nosaltres mateixos durant tants anys de la nostra vida. També l'ego, que en llatí significa «jo», és la màscara que hem anat creant amb creences de segona mà per a adaptar-nos a l'entorn social i econòmic en el qual hem nascut i ens hem desenvolupat.

I no tan sols està fet de creences errònies, limitants i falses sobre qui veritablement som, l'ego també s'assenteix i es nodreix del nostre costat fosc. D'aquí ve que s'acostumi a utilitzar metafòricament la paraula «il·luminació» per a referir-se al procés per mitjà del qual ens adonem de quines són les nostres pors, inseguretats, mancances, complexos, frustracions, misèries, traumes i ferides que anem arrossegant al llarg de la vida. Per més que les obviem i no les vulguem reconèixer, totes aquestes limitacions ens acompanyen les 24 hores al dia, distorsionant la nostra manera de veure el món, així com la forma en la qual ens posicionem enfront de les nostres circumstàncies.

Per molt que puguem sentir-nos identificats amb ell, no som el nostre ego, principalment perquè l'ego no és real, és una creació de la nostra ment, teixida per mitjà de creences i pensaments. Sotmesos al seu embruixament, interactuem amb el món com si portéssim posades unes ulleres amb cristalls acolorits, que limiten i

condicionen tot el que veiem. I no tan sols això: amb el temps, aquesta percepció subjectiva de la realitat limita la nostra experiència, creant-nos una infinitat d'il·lusions mentals que impossibiliten que visquem en pau i harmonia amb nosaltres mateixos i amb els altres. Viure des de l'ego ens porta a estar tiranitzats per un anomenat «empresonament psicològic», en no ser amos de nosaltres mateixos i de la nostra actitud, ens convertim en esclaus de les nostres reaccions emocionals i, en conseqüència, de les nostres circumstàncies.

De l'ego sorgeix el victimisme, l'esclavitud, la por, la falsedat, l'egocentrisme, la reactivitat i la ignorància, generant que ens convertim en un sucedani de qui en realitat som, es podria dir que és sinònim d'ombra i foscor. Així, **estem identificats amb el nostre ego en les següents diverses situacions de tensions:**

- Quan estem molt tibants, estressats i desequilibrats.
- Quan permetem que el nostre estat d'ànim depengui excessivament de situacions o fets que escapen al nostre control.
- Quan ens sentim avergonyits, insegurs o ofesos.
- Quan vivim de manera inconscient, amb el pilot automàtic posat, gairebé sense adonar-nos.
- Quan ens tiranitzen pensaments, actituds i comportaments tòxics i nocius, collint resultats emocionals insatisfactoris de manera involuntària.
- Quan tractem que la realitat s'adapti constantment a les nostres necessitats, desitjos i expectatives.
- Quan ens pertorbem a nosaltres mateixos, victimitzant-nos i culpant a altres persones del que ens succeeix.
- Quan ens prenem les coses que passen o els comentaris dels altres com una cosa personal.
- Quan no acceptem als altres tal com són, tractant de canviar-los per a emmotllar-los a com, segons nosaltres, haurien de ser.
- Quan ens lamentem per alguna cosa que ja ha passat o ens preocupem per alguna cosa que encara no ha succeït, marginant per complet el moment present.

- Quan som incapaços d'estar sols, en silenci, sense fer res, sense estímuls ni distraccions de cap mena.
- Quan exigim, critiquem o forcem als altres.
- Quan ens tanquem en nosaltres mateixos per por de que ens succeeixin coses desagradables.
- Quan mai tenim suficient amb el que ens ofereix la vida.
- Quan reaccionem mecànica i impulsivament, perdent el control dels nostres actes.
- Quan actuem o treballem moguts per recompenses o reconeixements externs.
- Quan creiem saber-ho tot i ens tanquem mentalment a noves formes d'aprenentatge.

En definitiva, quan experimentem qualsevol d'aquests sentiments, podem estar completament segurs que continuem protegint-nos després de la il·lusió de la nostra personalitat, ego o fals jo, que ens fa creure que estem separats de tota la resta. En última instància, aquest egocentrisme és el que ens porta a lluitar en contra del que succeeix i a entrar en conflicte amb altres persones, soffrint de manera inútil i innecessària. La veritat és que darrere de la por, la tristesa i la ira s'amaga agotzonat el nostre ego, el qual també és responsable que sentim que la nostra existència manca de propòsit i sentit.

2.2.1 Funció de l'ego

L'ego no és bo ni dolent, no cal demonitzar-lo. Viure identificats amb aquesta màscara porta **tant avantatges com inconvenients**. Més enllà de protegir-nos, l'ego és la causa subjacent de totes les causes que ens fan sofrir, motiu pel qual, estant identificats amb el nostre "fals jo", és qüestió de temps que, fem el que fem, acabem fracassant. Perquè, tan aviat com aconseguim una meta, l'ego ens provoca una profunda sensació de buit en el nostre interior, la qual ens obliga a fixar immediatament un altre objectiu, sense sentir-nos suficient amb el què ja hem

assolit. El nostre ego mai té prou amb el que aconseguim, sempre vol més, de fet, la insatisfacció crònica és la principal conseqüència de viure identificats amb aquest «jo» il·lusori. No obstant això, cal estar agraïts a l'ego per l'ajuda que ens arriba a brindar al llarg de la nostra infància, ja que sense ell, se'ns hauria fet molt més dur sobreviure emocionalment o inclòs impossible, d'aquí prové la idea que aquest sigui necessari en el nostre procés de desenvolupament. A més, gràcies al sofriment provocat pel nostre ego, finalment ens comprometem a qüestionar el sistema de creences que ens manté ancorat a ell, iniciant un camí d'aprenentatge per a reconnectar amb la nostra veritable essència. I això succeeix el dia en què ens adonem que la companyia de l'ego ens lleva més del que ens aporta.

Per descomptat, desidentificar-se de l'ego no vol dir deslliurar-se d'ell, sinó integrar-lo conscientment en el nostre propi ésser. Del que es tracta és de conèixer i comprendre què és el que ens mou a ser el que som per a arribar a acceptar-nos i, per tant, començar a recórrer el camí cap a la integració. D'aquí sorgeix una comprensió profunda, que ens permet viure en harmonia amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb la realitat de la qual tots formem part. **Es diu que l'ego i l'essència són com la foscor i la llum** que conviuen en una mateixa habitació. L'interruptor que encén i apaga cadascun d'aquests dos estats és la nostra consciència. Com més conscients som de nosaltres mateixos, més llum hi ha en la nostra vida. I com més llum, més pau interior i més capacitat de comprendre i acceptar els esdeveniments externs, que escapen al nostre control.

Per contra, com més inconscients som de nosaltres mateixos, més foscor hi ha en la nostra existència. I com més foscor, més sofriment i menys capacitat de comprendre i acceptar els esdeveniments externs, que en aquest estat creiem poder adequar als nostres desitjos i expectatives egocèntriques. Els únics que podem encendre o apagar aquest interruptor som nosaltres mateixos. Al principi ens costarà creure que existeix, i més endavant tindrem dificultat per a trobar-ho, però, si persistim en el treball amb la nostra ment i els nostres pensaments, finalment comprendrem com aconseguir-lo. Perquè realment és una simple qüestió d'adquirir la informació correcta, així com de tenir energia i ganes per a convertir la teoria en pràctica, la

qual cosa habitualment es denomina aprenentatge. Encara que en aquest cas resulta una mica més complicat, la recompensa que s'obté és la major de totes.

Un exemple comú seria la frase «Jo no puc més de mi mateix.» Quantes vegades en la vida hem pronunciat aquesta desesperada afirmació? Si l'observem detingudament, corroborarem que dins de cadascun de nosaltres hi ha una dualitat; dues forces antagòniques: l'amor (**essència**) i la por (**ego**) que lluiten per ocupar un lloc destacat en el nostre cor. La veritat és que només una d'elles és real, mentre que l'altra és completament il·lusòria.

El viatge d'autoconeixement que proposa l'Eneagrama consisteix a diferenciar entre l'una i l'altra, desemascarant a l'ego per a viure des de la nostra veritable essència.

2.2.2 Aspectes més destructius de l'ego

Cadascú de nosaltres neix amb un eneatisipus determinat, és a dir, amb una de les nou essències que defineix l'Eneagrama. Tot i això, durant la nostra infància desenvolupem de forma irremeiable el nostre corresponent tipus d'ego per protegir-nos i sobreviure emocionalment. En les següents descripcions podrem observar la part més neuròtica i destructiva de l'eneatisipus, tant per ell mateix com pel seu entorn. Això aporta una perspectiva de l'eneagrama diferent de la definició general dels eneatisipus, descobrint més a fons sobre la nostra personalitat i aspectes que podem millorar una vegada detectats amb l'eneagrama com a eina de autoconeixement.

- **Eneatisipus 1 (Ira):** Aquest eneatisipus es caracteritza per tenir l'extrema creença de què ningú fa les coses millor que ell, definint-se això com a motiu per sentir-se autoritzat i responsable d'haver de corregir constantment als altres, encara que hagi d'avergonyir o fer mal a un individu a l'hora de ressaltar els seus errors. No accepta cap opinió alternativa a la seva, i el perfeccionisme que sent fa que visqui la vida amb més amargura, poca

pacència i ràbia continguda. A causa de la seva necessitat de control té tendència a desenvolupar trastorns obsessius. Per altra banda, a causa de la seva exigència té una veu interna crítica, per exemple, si aquest eneatisip dona una conferència, el seu crític intern podrà comentar contínuament la seva actuació. Tal i com es cita al llibre *The Enneagram* de Helen Palmer, dins aquesta situació l'eneatisip 1 es diria a si mateix: "Podies haver donat aquesta opinió d'una manera més precisa, la teva veu és nasal, no et surtis del tema".

- **Eneatisip 2 (Orgull):** Desitja per a sobre de tot sentir-se amat, admirat i rebre la confirmació externa de què és una persona especial. La majoria de vegades que dedica molta energia cap a un altre individu és pel fet d'esperar el mateix a canvi, pel desig d'engrandir la seva autoimatge i alimentar el seu narcisisme. Aquest eneatisip sent una confusió entre els molts sí mateixos que es desenvolupen amb la finalitat de satisfer les necessitats dels altres, en conseqüència d'això, tal i com es cita al llibre *The Enneagram* de Helen Palmer, aquest eneatisip es pregunta: "Cadascun dels meus amics treu una part diferent de mi. Quina d'elles és el meu autèntic jo?".
- **Eneatisip 3 (Vanitat):** Aquest eneatisip es troba convençut de què el seu valor el defineixen els assoliments, l'èxit o el reconeixement extern, gastant així tota la seva energia en fer el que és valorat o reconegut, sense tenir en compte si ho desitja realment o no. Això l'utilitza conscientment com un instrument per a arribar aquesta brillantor, és a dir, tot el que fa escull fer-ho per ser vist, encara sense conèixer-se a si mateix o saber com és realment, només cerca ser molt. Els Tres treballen darrere de recompenses externes, sovint sense examinar els seus sentiments sobre el treball en si. Com diu un Tres a un exemple citat al llibre *The Enneagram* de Helen Palmer: "No pensis en això, simplement feix el treball."

- **Eneatipus 4 (Enveja):** Es caracteritza per sentir-se com un individu inferior a qualsevol altre, creient que té alguna cosa que li fa menys mereixedor de ser feliç o ser amat, comparant-se també amb els altres i sentint que perd en aquesta comparació. La forma de gestionar aquest sentiment és un sentiment de queixa constant, convertint-se en una insatisfacció crònica. Sempre acostuma a fixar-se en les carències, en allò que altres tenen i ell no té. De fet, aquesta insatisfacció crònica és propensa a viure's en una depressió, on aquest eneatisipus viu situacions en les quals passa dies en llit, envaït per pensaments de penediment sobre algun error passat. Un exemple mencionat al llibre *The Enneagram* de Helen Palmer, seria el pensament de: "Si tan sols hagués actuat d'una altra forma", mostrant-se una altra vegada el fet de sentir-se menys mereixedor per ser qui és.
- **Eneatipus 5 (Avarícia):** Aquest eneatisipus sovint se sent envaït fàcilment per altres persones, preferint així reduir el contacte amb altres individus i considerant la solitud com el seu espai segur, on desenvolupa els seus interessos o aficions, que acostumen a ser intel·lectuals. Aquesta situació pot arribar a un complet aïllament per aquest eneatisipus, on amb el temps això provoqui que s'apagui energèticament i acabi deprimint-se per aquesta falta de relació social que tot humà necessita. Segons el llibre *The Enneagram* de Helen Palmer, l'eneatisipus 5 diria: "Quan desitjo fer contacte, és semblant a morir de fam en un festí. Ansio aquells sentiments que veig que els altres posseeixen. No puc acostar-me ni allunyar-me. La meva mà se sent paralitzada entre la meva falda i la taula."
- **Eneatipus 6 (Covardia):** L'eneatisipus 6 desconfia de si mateix i del seu poder a l'hora de prendre decisions. Ell creu que equivocar-se és un destí horrible al qual no vol arribar, i comença a analitzar a un nivell obsessiu els pros i contres de cada opció per no prendre la decisió equivocada. Aquesta

excessiva cerca de seguretat, fa que dubti absolutament de tot, omplint-se d'angoixa i de por. De fet, per aquest motiu, acostuma a desenvolupar la necessitat d'un líder, buscant aprovació davant les seves decisions. Segons l'exemple mencionat al llibre *The Enneagram* de Helen Palmer, aquest eneatipus assumeix una actitud mental definida per un "Sí, però..." respecte a les seves idees.

- **Eneatipus 7 (Gula):** Té un enorme terror a sofrir i avorrir-se, de fet, sempre abandona tot una vegada acaben les primeres etapes, on obté la satisfacció i excitació necessària. Quan aconsegueix una cosa ja està pensant en la següent, no es conforma mai i sempre vol més, passa la vida sense implicar-se en res i sense prendre-se-la seriosament. Segons cita Helen Palmer al seu llibre *The Enneagram*, un eneatipus 7 diria: "Si la vida no és una aventura, per què viure-la? Per què lligar-se si es pot avançar?"
- **Eneatipus 8 (Luxúria):** Aquest eneatipus s'ha tornat egoista buscant fer-se el més dur possible per sobreviure. Ell veu a la resta de gent com objectes que utilitzar, consumir i rebutjar. Només vol satisfer les seves necessitats, sense veure les satisfaccions de la resta ni estar interessat en elles, a més, no accepta compartir amb ningú i tracta la vida amb impaciència. Fins i tot, aquesta patologia social pot derivar en delinqüència.
Si les persones d'eneatipus 8 se senten avorrits o amb excés d'energia, crearan problemes. Això sovint es manifesta provocant discussions, interferint en la vida de les seves amistats o posant una gran quantitat d'energia en algun assumpte secundari. Això s'exemplifica al llibre *The Enneagram* de Helen Palmer, on es cita com l'eneatipus 8 per provocar una discussió podria dir: "Qui m'ha llevat el meu pela-patates? Qui és el culpable?"
- **Eneatipus 9 (Mandra):** No vol escoltar els seus propis desitjos, perquè tem que això provoqui un conflicte amb les altres persones, cosa que pot portar a la seva major por, que li abandonin. S'adapta sempre a la resta i sense

escoltar-se a si mateix, no vol esforçar-se a tenir la valentia de prendre decisions per prioritzar-se, ja que la seva por li crea una gran barrera, traient-li importància a qualsevol cosa que impliqui pensar en ell mateix. Quan es necessiti prendre una decisió, l'eneatipus Nou encara semblarà amable i podrà continuar adaptant-se, però la placidesa externa ocultarà un volcà intern. Al llibre *The Enneagram* de Helen Palmer es demostra aquest volcà intern amb una cita que podria dir aquest eneatipus: "Estic o no d'acord amb el meu amic? Estic en aquest grup, o desitjo abandonar-lo? Haig de comprar aquesta casa o buscar una altra?"

Aquests aspectes destructius de l'ego es van veure definits per Claudio Naranjo. Segons aquest sistema, en el centre de cada manera de ser, o caràcter, es troba un pecat capital, o passió, com les anomena Claudio Naranjo. Aquesta passió és en realitat la força que impulsa a l'individu a conduir-se i reaccionar d'una certa manera davant les circumstàncies que se li presenten. En les definicions anteriors, al costat de cada eneatipus està el seu pecat capital o passió en parèntesis.

4. Eines gràfiques de l'eneagrama

Diferents investigadors constaten que el símbol representatiu de l'Eneagrama d'origen mil·lenari es condensa gran part de la saviesa universal procedent de diferents tradicions espirituals i religioses gràcies als últims descobriments realitzats a Occident, liderats per la física quàntica i la psicologia transpersonal. Encara que existeix molta confusió sobre els seus orígens, se sap amb certesa el nom del primer autor que va manejar aquesta eina: el místic armeni-grec George Ivanovich Gurdjieff, fundador durant la primera meitat del segle XX d'un grup anomenat Seekers After Truth (Cercadors de la Veritat).

Gurdjieff explicava als seus deixebles que el símbol de l'Eneagrama representa **tres lleis** mitjançant les quals es regeix la nostra existència:⁵

⁵ Vilaseca, Borja. (2019). Encantado de conocerme: Comprende tu personalidad a través de Eneagrama. Debolsillo, 2019.

1. **El cercle**, que simbolitza la idea que tot el creat forma part d'una mateixa realitat.

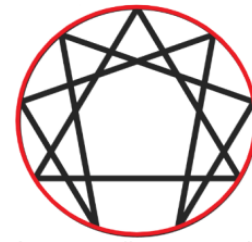


Figura 2. Indica en vermell el cercle de l'eneagrama



Figura 3. Indica en vermell la part triangular de l'eneagrama

2. **El triangle equilàter central**, que ensenya que cadascuna d'aquestes creacions interdependents està composta, al seu torn, per una trinitat, com el fet que les coses no són només blanques o negres, sinó també grises.

3. **L'hexada**, una figura oberta de sis costats que mostra que el canvi i l'evolució són l'única cosa que roman amb el pas del temps.

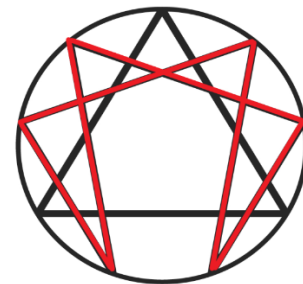


Figura 4. Indica la part subratllada en vermell de l'eneagrama corresponent a l'hexada

4.1 Centrament i descentrament

Des de la perspectiva de l'Eneagrama, la nostra manera de ser no sols ve determinada pel nostre eneatisipus principal, sinó que també està estretament relacionada amb altres dos eneatisipus més, aquells als quals ens **descentrem** i ens **centrem**.

-Descentrament: Així, quan passem per una situació d'estrès, desequilibri i malestar prolongada, adoptem els patrons de conducta egocèntrics d'un altre eneatisipus, sent això un moviment denominat «**descentrament**» o

«**desintegració**». Ens descentrem quan ens identifiquem en excés amb el nostre ego, i com a resultat, comencem a reaccionar de manera automàtica quan la realitat no s'ajusta a les nostres necessitats, desitjos i expectatives. Són aquests dies negres en els quals ens sentim buits, insegurs, preocupats, irritables i incòmodes amb nosaltres mateixos i amb els altres. Quan estem descentrats sembla que el món sencer està en la nostra contra. Són aquests moments en els quals la nostra ment ens bombardeja amb pensaments negatius i desagradables, que finalment ens condueixen a buscar alguna font d'entreteniment que ens permeti evadir-nos de nosaltres mateixos.

El descentrament és un procés inconscient que es desencadena quan hem portat a l'extrem les estratègies egocèntriques mogudes per la nostra mena de personalitat. Es tracta d'un mecanisme de defensa encaminat a esplaïar tota la pressió i malestar acumulats. Seria alguna cosa així com una vàlvula de fuita que ens genera un alleujament temporal. Si no som conscients del desgast emocional que suposa aquesta desintegració momentània, correm el risc de caure en les arpes de la por, la ira i la tristesa. I si no fem res per a remeiar-ho, pot arrossegar-nos fins i tot a la vora de la depressió. **Per exemple**, l'eneatipus 1 es descentra al 4, assumint els pensaments i conductes egocèntrics d'aquesta mena de personalitat.

-Centrament: Per a recuperar el nostre centre, és a dir, el nostre equilibri interior, ens convé posar en pràctica uns certs comportaments i actituds essencials d'un altre eneatisipus, un moviment denominat «**centrament**» o «**integració**». A diferència del descentrament, que és un procés totalment inconscient i automàtic, el centrament és un esforç conscient i voluntari, que sorgeix arran de comprendre qui som i què necessitem per a ser veritablement feliços. El centrament és una invitació a comprometre'ns amb el nostre procés de desenvolupament personal. D'una banda, consisteix a qüestionar el sistema de creences que ens manté ancorats al nostre ego. I per l'altre, introduir nova informació en la nostra ment per a conrear noves conductes més constructives amb les quals obtenir nous i millors resultats a escala emocional. Aquesta saviesa l'assolim en centrar-nos a l'eneatisipus corresponent, marcat a través del símbol de l'Eneagrama. Estem centrats quan la nostra ment està relaxada, permetent-nos estar molt atents per a controlar les nostres reaccions

impulsives i deixar de ser víctimes del nostre ego. En aquest estat de consciència, ens sentim alegres de poder gaudir de la vida tal com és, sense necessitat de recórrer a cap mena d'evasió per a fugir de nosaltres mateixos. En aquests instants «essencials» ens abraça una pau i felicitat duradores que ens permeten interactuar amb els altres com si fossin part de nosaltres mateixos. Són aquests dies meravellosos, en els quals acceptem sense reserves el que succeeix, somrient i cantant sense un altre motiu que el d'estar vius.

Per exemple, eneatipus 1 se centra al 7, adoptant els pensaments i comportaments essencials d'aquest model mental. Així, per a verificar quin és nostre eneatipus principal, és necessari corroborar la correlació existent amb els eneatipus als quals es descentra i centra, respectivament, tal com mostren les fletxes del símbol de l'Eneagrama.

4.2 Influència de les ales

Dins l'eneagrama, es denomina com "ales" als números que tenim a la dreta i esquerra del nostre eneatipus, com es veu indicat en la figura següent del diagrama que ja coneixem, on l'encerclat en verd indica el nostre eneatipus, assenyalant amb fletxes cap a les ales:

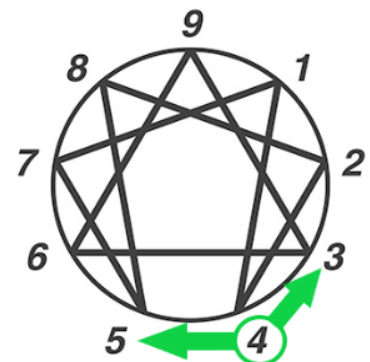


Figura 5. Indicació del que són les ales dins la figura de l'eneagrama.

Existeix una relació directa amb l'eneatipus i les seves ales, a on aquestes influeixen a l'eneatipus principal, és a dir, influeixen a tot el que comporta com a personalitat; el comportament, la conducta... Concretament seguint l'exemple indicat, tenint l'eneatipus 4 existeix la possibilitat de tenir més desenvolupat l'ala 3 o l'ala 5, on sempre es trobarà una de les ales més desenvolupada que l'altre, passant això amb qualsevol eneatipus i les seves corresponents ales. El problema que hi existeix amb el fet que un ala es trobi més desenvolupada que l'altre, és que es produeix un desequilibri, on inconscientment es tendeix a tenir més comportaments de l'eneatipus corresponent a l'ala predominant, per exemple, seguint la imatge, si l'ala 5 fos la predominant, la persona amb

eneatipus 4 tindria molts comportaments inconscients de l'eneatipus 5 dins la seva personalitat. Per canviar això i tenint com a objectiu assolir un equilibri entre les dues ales, s'ha de desenvolupar més l'ala que no predomina, és a dir, s'ha d'arribar a un punt conscient on s'escull tenir més comportaments de l'eneatipus corresponent a l'ala que no predomina, que en l'exemple proposat seria l'eneatipus 3. D'aquesta manera s'aconseguirà que el nostre eneatipus principal estigui influenciat de forma igualitària per les dues ales, resultant tot en equilibri.

5. Profundització dels eneatipus

Com s'ha mencionat anteriorment al treball, els eneatipus es defineixen tant per trets negatius com a positius, obtenint uns comportaments específics segons la seva personalitat, però llavors, d'on provenen exactament aquestes conductes definides dins de cada eneatipus?

Des de ben petits anem aprenent del nostre voltant, obtenint unes figures d'aprenentatge que acostumen a ser els nostres pares, o les persones que es dediquen a la nostra criança. D'aquesta manera, la nostra perspectiva del món es formula basant-se en el que vivim dins de les nostres cases i àmbit familiar, abans de créixer i anar coneixent la resta d'aspectes que queden per aprendre del món durant la nostra vida individual a la nostra família.

Llavors, partint d'aquesta explicació, les experiències dels eneatipus viscudes a la seva infància ens poden ajudar a entendre el perquè ara es defineixen com són, la seva criança ha estat l'origen de qui s'han convertit al créixer. Tenint en compte la rellevància del mencionat, a continuació es mostrarà una explicació de **la infància de cada eneatipus**:

- **Eneatipus 1:**

Associa a la seva infància un sentiment de no haver estat considerat prou bo pels seus pares, ja que solien esperar molt d'ell. Aquesta exigència molt definida a la personalitat d'aquest eneatipus origina d'aquesta situació

familiar, on per poder alliberar-se de l'exigència havia d'aconseguir la perfecció en algun sentit. D'aquesta manera, a poc a poc va interioritzar el fet que no està bé cometre errors.

- **Eneatipus 2:**

La seva infància ha estat definida pel fet d'anteposar les seves necessitats a les dels seus pares i germans, aprenent que l'afecte i l'amor eren premis que es guanyaven sent bo i generós amb els altres. Amb aquest pensament desenvolupat de la seva infància, aquest eneatis va anar interioritzant que no estava bé ocupar-se d'un mateix, però sí prioritzar a la resta.

- **Eneatipus 3:**

La infància d'aquest eneatis s'associa a haver hagut de fer unes determinades coses molt bé per a triomfar i així assolir l'estima dels seus pares. Recorda haver après que la imatge de guanyador era la que garantia la valoració, l'admiració i el reconeixement dels altres, provocant això que anés interioritzant que per a aconseguir estima havia de brillar i destacar.

- **Eneatipus 4:**

La situació familiar dins la infància d'aquest eneatis es definia amb haver estat invisible als ulls dels seus pares. Des de ben petit va posar en pràctica el fet que havia de manifestar qualitats i atributs especials per a cridar l'atenció dels altres, cosa que s'aplica a la seva vida actual. D'aquesta manera va interioritzar que no estava bé ser massa pràctic ni massa feliç.

- **Eneatipus 5:**

La seva infància va ser totalment definida amb el temor a ser aclaparat emocionalment pels seus pares, que tendien a envair massa la seva intimitat. Durant la seva vida aquest eneatis ha après que per a sentir-se segur i confiat, ha de refugiar-se en la seva ment, interioritzant que per a sentir-se

segur i protegit ha d'aïllar-se del món i evitar implicar-se emocionalment amb els altres.

- **Eneatipus 6:**

Associa la seva infància amb el temor de no comptar amb el suport dels seus pares i, alhora, versí avassallat per ells. Aquesta situació ha fet que hagi anat aprenent dins la seva infància que, per a sentir-se segur i confiat, havia de formar una aliança amb els seus progenitors, davant els quals, de tant en tant, es rebel·lava. Així, va interioritzar que no estava bé confiar en si mateix.

- **Eneatipus 7:**

La seva infància s'ha vist definida pel sentiment d'haver estat desatès prematurament pels seus pares. I fins i tot recorda haver après que, per a sentir-se segur i confiat, havia d'envoltar-se de joguines, experiències i persones estimulants i gratificants. Així, a poc a poc va interioritzar que no estava bé sentir dolor ni estar trist.

- **Eneatipus 8:**

Aquest eneatis, dins la seva infància i a primerenca edat, va haver de fer front a un conflicte que li va arrencar bruscament de la seva innocència, sentint-se desprotegit i vulnerable. Recorda no haver-se sentit protegit pels seus pares, començant així per ell mateix a construir una cuirassa amb la qual afrontar les injustícies del món. Davant aquesta situació, va interioritzar que no estava bé ser vulnerable i que havia de mostrar-se dur i fort per a lluitar i sobreviure.

- **Eneatipus 9:**

A la seva infància aquest eneatis va estar molt feliç al costat dels seus pares i germans. En acostumar-se a aquesta felicitat, va après que, per a mantenir la seva pau interior, havia de dissociar-se de les situacions amenaçadores i traumàtiques, adoptant el paper de pacificador durant els

conflictes. Davant això, va interioritzar que no estava bé fer-se valer ni reafirmar-se

6. Dades estadístiques del eneagrama

Per a comprovar l'eficàcia de l'Eneagrama i la seva oficialitat com a teoria psicològica, s'acostuma a fer basant-se en conèixer dades estadístiques d'aquesta, on es demostra la participació d'un sector de la societat dins aquest àmbit de la psicologia.

Com a demostració del mencionat, a continuació es mostraran diverses dades estadístiques sobre l'Eneagrama:

En quina Comunitat Autònoma d'Espanya hi ha major mitjana de cada eneatis

- Eneatis 1 (el reformador): Navarra (12,85%)
- Eneatis 2 (el ajudador): Comunitat Autònoma de Madrid (16,51%)
- Eneatis 3 (el triomfador): Catalunya (6,05%)
- Eneatis 4 (l'individualista): Galícia (7,96%)
- Eneatis 5 (l'investigador): Principat d'Astúries (8,68%)
- Eneatis 6 (el lleial): Galícia (9,58%)
- Eneatis 7 (l'entusiasta): Comunitat Autònoma de Madrid (12,48%)
- Eneatis 8 (el desafiador): Comunitat Autònoma de Madrid (8,67%)
- Eneatis 9 (el pacificador): Navarra (13,26%)

En quin país d'Amèrica hi ha major mitjana de cada eneatis

- Eneatis 1 (el reformador): República Dominicana (20,14%)

- Eneatipus 2 (el ajudador): l'Uruguai (14,36%)
- Eneatipus 3 (el triomfador): Bolívia (8,84%)
- Eneatipus 4 (l'individualista): Bolívia (7,95%)
- Eneatipus 5 (l'investigador): Bolívia (10,88%)
- Eneatipus 6 (el lleial): Paraguai (8,64%)
- Eneatipus 7 (l'entusiasta): Xile (13,39%)
- Eneatipus 8 (el desafiador): Guatemala (11,47%)
- Eneatipus 9 (el pacificador): els Estats Units (hispanoparlants) (11,82%)

A quin eneatiptus s'assembla menys cadascun

- Eneatipus 1 (el reformador): eneatiptus 4
- Eneatipus 2 (el ajudador): eneatiptus 4
- Eneatipus 3 (el triomfador): eneatiptus 4
- Eneatipus 4 (l'individualista): eneatiptus 9
- Eneatipus 5 (l'investigador): eneatiptus 2
- Eneatipus 6 (el lleial): eneatiptus 9
- Eneatipus 7 (l'entusiasta): eneatiptus 4
- Eneatipus 8 (el desafiador): eneatiptus 4
- Eneatipus 9 (el pacificador): eneatiptus 4

Expressió més puntuada per cada eneatiptus

- Eneatipus 1 (el reformador): "Sempre he intentat ser sincer i objectiu respecte a mi mateix, i estic decidit a ser fidel a la meua consciència, costi el que costi"
- Eneatipus 2 (el ajudador): "Faig un esforç especial per saber què els passa a les persones que vull"
- Eneatipus 3 (el triomfador): "Quan les coses em van bé, pràcticament «lluientor» amb una espècie d'alegria interior per ser qui soc i tenir la vida que tinc"

- Eneatipus 4 (l'individualista): "Tendeixo a passar bastant temps imaginant situacions i converses que no han ocorregut necessàriament"
- Eneatipus 5 (l'investigador): "Soc molt curiós i m'agrada investigar per què les coses són com són; fins i tot les coses òbvies no són tan òbvies si es miren bé"
- Eneatipus 6 (el lleial): "Si cometo un error temo que tots em criticaran immediatament"
- Eneatipus 7 (l'entusiasta): "M'encanta viatjar i descobrir diferents tipus de menjars, persones i experiències, tot el fabulós remolí de la vida!"
- Eneatipus 8 (el desafiador): "Tinc un costat tendre, fins i tot una cosa sentimental, que mostro a molt poques persones"
- Eneatipus 9 (el pacificador): "No m'importa estar amb gent ni m'importa estar sol; qualsevol de les dues coses em va bé, sempre que estigui en pau amb mi mateix"

7. Gestalt

L'organisme tendeix a mantenir el seu equilibri i la seva salut, però quan les condicions varien, sorgeixen necessitats que l'organisme tracta de satisfer per a restablir el seu equilibri. La necessitat llavors es considera una carència, una falta d'alguna cosa que resulta indispensable per a la subsistència i que deu promptament ser satisfeta. Aquest procés es dona a terme tant a nivell psicològic com fisiològic, de manera que aquests nivells no poden dissociar-se.

Quan sorgeixen diverses necessitats simultàniament, l'organisme opera dins d'una jerarquia de valors, raó per la qual atén primer a aquella necessitat dominant. Aquesta es converteix en una prioritat, concentrant en ella tota l'atenció, i la resta de necessitats passen a un segon pla, és a dir, retrocedeixen almenys temporalment al fons. Perquè l'individu satisfaci les seves necessitats ha de ser capaç de sentir-las, saber de la seva presència i de com manejar-se a si mateix i al seu entorn, és a dir, deu interactuar necessàriament amb l'ambient. El concepte de Gestalt està relacionat amb el de necessitat, ja que una gestalt oberta o inconclusa és una

necessitat insatisfeta. Quan aquesta necessitat se satisfà, la Gestalt es tanca, i permet l'obertura d'un altre, en sorgir una nova necessitat.

Aquest enfocament terapèutic va ser creat per Frederick Fritz Perls i la seva esposa Laura Perls, arribant junts a la creació de la teràpia Gestàltica. Aquesta va sorgir perquè ell com a metge i psicoanalista practicava la teoria de Freud, però sentia que no acabava de rebre coneixements suficients per tractar als seus pacients, així que va crear una altra proposta de treball terapèutic anomenat la teràpia Gestàltica. Aquesta buscava una visió de l'ésser humà que tendeixi a l'autorealització, no com un individu patologitzat, sinó com un individu amb recursos saludables pel seu desenvolupament òptim en l'aquí i l'ara, un temps present i puntual, despulat d'absoluts i immers en una situació interrelacionar amb els altres i amb el món.

La teràpia Gestàltica postula que la malaltia i la salut afecten la persona íntegrament i no en l'àmbit psíquic o físic per separat. Busca que el terapeuta transmeti una determinada actitud vital en comptes de practicar només una tècnica útil contra la neurosi. El terapeuta de la Gestalt se centra a ajudar el pacient a madurar emocionalment, es ressalta el treball intens i les recompenses del desenvolupament personal, no les especulacions sobre el tema. Els terapeutes de la Gestalt tendeixen a ser activistes, més interessats a practicar la teràpia que a comentar el que fan.⁶

7.1 En relació amb l'eneagrama

A la història de la Gestalt nord-americana hi ha hagut dos corrents, la Gestalt de la Costa Est, més interessada en la sistematització teòrica, i la Gestalt de la Costa Oest. Aquesta segona Gestalt esmentada es defineix com un intuïcionisme que es reconeix com a tal, definit en paraules citades per Claudio Naranjo, un gran impulsor de la teoria de l'Eneagrama. Segons Claudio Naranjo, la teràpia Gestàltica és única entre les principals escoles de psicoteràpia a causa del grau en què és un sistema construït més aviat sobre l'entesa intuïtiva que sobre la teoria. La concepció de l'ajust i l'ajust psicològic en aquest enfocament es fonamenten en una teoria de la personalitat com ho és l'eneagrama.

⁶ Lazzaro, Juan Carlos. (2019). *Gestalt y Eneagrama: los caminos de integración y el trabajo con la polaridad*.

Partint d'aquesta informació, es pot observar com l'Eneagrama i la teràpia Gestàltica comencen a estar relacionats als seus inicis a causa del psiquiatre Claudio Naranjo, qui en impulsar l'Eneagrama i tenir el pensament que la Gestalt és única entre les escoles de psicoteràpia, fa entendre que per aquesta coincidència o criteri en comú han de poder treballar junts d'alguna manera.

Això es comença a demostrar dins de la Teràpia Gestalt, on hi ha una tècnica d'exploració que es diu polaritats. Les polaritats són els extrems oposats d'un tret o dimensió de la personalitat, com pot ser bo/dolent, tímida/extravertida, generosa/egoista, fort/feble. Cada persona s'identifica més amb una de les dimensions de la polaritat.

En el marc de la Gestalt, el treball amb la polaritat es considera un dels més rellevants de cara a la integració de parts no reconegudes de l'individu. Aquí s'aplicaria la cita de "com més veig, més em veig", ajudant així a la configuració d'un ésser més complet, amb més consciència d'unitat.

Per part seva, la classificació de personalitat de l'Eneagrama ens aporta una relació de les polaritats existents en els diferents tipus caracterològics i com es relacionen entre ells a través de les línies dibuixades en el seu símbol, els camins d'integració, que es correspondrien amb aquesta cerca gestàltica de la integració de trets oposats com a mitjà per al creixement personal.

Vist d'aquesta manera, el símbol de l'eneagrama es convertiria de partida en un útil "mapa de treball" d'integració de trets de personalitat per al terapeuta gestaltista, aplicant al procés terapèutic en consulta exercicis de polaritat que emmarquin les propostes d'aquests camins integratius.

8. Part pràctica

Com a part d'aquest treball de recerca en relació amb la teoria de l'Eneagrama, s'han proposat diverses pràctiques, en concret un test i una entrevista.

8.1 Test de personalitat

Primerament, tenint en compte que com a element principal de l'eneagrama tenim la divisió de 9 eneatis que la conformen, la primera pràctica d'aquest treball consisteix en un test formulat a través d'un formulari de Google per detectar quin eneatis identifica a la persona que hi realitzi el test. (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdbDAjKJU88TjWfXB9jijrX4WuJuoBUdvrDsM9dzpiNQrFjDQ/viewform?usp=sf_link)

Concretament, aquest test consisteix en un total de 180 frases on la persona que fa el test ha d'anar puntuant cada frase del 0 al 4 segons com s'identifiqui. A més a més, el text està elaborat en l'idioma castellà perquè persones fora de Catalunya estiguin capacitades per fer-ho. Una vegada la persona hagi fet el test i hagi enviat les seves respostes a través del formulari de Google, s'ha de tenir en compte la puntuació de cada frase per arribar al resultat. Més concretament, l'autor del formulari, qui ha rebut les respostes, ha d'anotar les puntuacions de cada frase al següent full de correcció:

23=	8=	3=	20=	5=	12=	2=	6=	1=
41=	10=	4=	25=	9=	16=	11=	7=	17=
42=	13=	19=	28=	15=	21=	14=	32=	29=
46=	18=	27=	34=	26=	24=	36=	35=	31=
49=	22=	39=	38=	51=	47=	48=	70=	56=
50=	30=	43=	40=	59=	52=	57=	83=	68=
55=	33=	44=	45=	60=	53=	63=	87=	74=
81=	37=	71=	54=	62=	58=	66=	95=	77=
102=	64=	82=	65=	72=	61=	76=	96=	78=

106=	75=	84=	89=	90=	67=	86=	99=	79=
111=	85=	109=	104=	113=	69=	88=	105=	80=
118=	91=	116=	107=	122=	73=	97=	123=	92=
120=	94=	126=	108=	125=	103=	101=	124=	93=
121=	100=	127=	128=	136=	110=	137=	129=	98=
149=	114=	150=	132=	145=	117=	143=	131=	112=
152=	135=	154=	133=	160=	119=	147=	139=	115=
161=	142=	162=	134=	167=	148=	159=	140=	130=
166=	156=	164=	138=	170=	157=	165=	141=	146=
169=	158=	175=	151=	171=	168=	176=	144=	163=
178=	172=	177=	155=	173=	180=	179=	153=	174=
E1=	E2=	E3=	E4=	E5=	E6=	E7=	E8=	E9=

Aquest full de correcció consisteix en una taula que es divideix en 9 columnes, cadascuna d'aquestes es refereix a cadascun dels eneatis, això s'especifica als espais de color blau situats a baix del tot de la taula, on posa E1, E2, E3... Per exemple, on posa "E1" fa referència a "Eneatipus 1", i de la mateixa manera amb la resta, la "E" significa l'inicial de la paraula "Eneatipus" i el número del costat es refereix a quin dels eneatis és. Seguint aquesta regla, cada columna té dins d'ella els números corresponents a 20 de les frases que es mostren al test, aquestes frases corresponen a l'eneatipus de la columna en la qual estiguin posicionades. És a dir, a la primera columna, la qual correspon a l'eneatipus 1 (E1), es mostren diversos numeros que corresponen al número de cada frase que s'identifica amb l'eneatipus 1. És per això que, si obtens la màxima puntuació, per exemple a aquesta primera columna, és a causa que has puntuat alt les frases del test identificades amb aquest eneatis. Llavors per saber quin eneatis t'identifica, has

de fer la suma de les puntuacions de les frases de cada columna, i en comparar els resultats, la columna amb major resultat de la suma, és l'eneatipus resultant.

Així que una vegada una persona hagi fet el test i l'autor calculi els resultats a la taula basant-se en les seves respostes, l'eneatipus amb major puntuació ha de ser el resultat que defineix més la personalitat de qui ha fet el test, partint de la puntuació de cada frase. Continuant amb això, tenint en compte que jo sóc l'autora del formulari del test, per calcular cada resultat de les persones que han participat he elaborat el següent mecanisme:

Primerament, he obtingut els resultats de cada persona utilitzant la taula de correcció dins d'un full de càlcul, on els càlculs per arribar a la puntuació resultant es poden fer automàticament, més concretament referint-me a les sumes de les puntuacions de cada columna. A més a més, a un mateix arxiu de Drive he anat guardant tots els fulls de càlculs amb cada persona corresponent que ha fet el test, anomenant-les per tal de poder identificar cada full amb el seu correu de Gmail, el qual era obligatori posar al formulari de Google on anteriorment han elaborat el test. Una vegada obtenia els resultats, li enviava a cada persona corresponent per Gmail una petita explicació de quin eneatipus havia sortit resultant a partir del seu test i un enllaç amb un vídeo explicatiu de com és el seu eneatipus per poder conèixer-ho, vídeos els quals he anat obtenint del canal de YouTube "Borja Vilaseca" (<https://www.youtube.com/c/borjavilaseca>).

Finalment, quan la gent participativa al test i coneixia els seus resultats, al mateix Gmail també els enviava un enllaç d'un altre breu formulari de Google on haurien de valorar la seva experiència havent fet el test d'eneatipus en 5 petites preguntes de tipus test i de redactar, per així jo arribar a una estadística de resultats pel meu treball d'investigació, comprovant l'efectivitat o l'impacte de l'eneagrama en la gent. (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejR36VNHcYka8vIWKqaZGiZbIB5H8DGkQll6pAvaCp-UuK2Q/viewform?usp=sf_link)

8.1.2 Valoració del test

Especificant la part final de l'apartat anterior, a més del test d'eneatipus, es va produir l'altre formulari de Google mencionat on la gent valorava la seva experiència participant en el test una vegada coneixien el seu resultat. Aquest breu formulari està format per quatre preguntes, on les tres primeres són tipus test, ja que se centren en un aspecte general, com puntuar l'experiència o seleccionar si s'han identificat o no amb el seu eneatipus, en canvi, l'última pregunta és de redactar, perquè és una forma de valorar l'experiència d'una manera més personal, per així comparar de forma més específica cadascuna de les opinions.

A manera de resum, s'ha elaborat un taula amb els resultats de 5 individus participants del formulari de Google mencionat. Aquesta taula es pot veure a l'Annex 6.

Tenint en compte els resultats, de forma genèrica no s'ha rebut cap perspectiva excessivament negativa dels participants del test, ni s'ha fet menció sobre que l'experiència participant dins el món de l'eneagrama ha estat res gratificant. Els punts a objectar més propers a un punt negatiu és el fet que les definicions de cada personalitat, és a dir, de cada eneatipus a l'hora de classificar-se, pot ser una mica general, englobant a tots els individus que pertanyin a un mateix individu com persones definides de la mateixa forma, es recalca el fet que és una generalització. Per altra banda, podem observar un impacte positiu en cadascuna de les persones participants del test, ja que no hi ha hagut cap que no estigui un mínim identificat amb el seu eneatipus, totes les opinions concorden amb el fet que és una bona tècnica per entendre la ment de cada persona partint d'uns trets específics de cada personalitat que permet utilitzar-se com a una bona eina d'autoconeixement.

8.2 Entrevista a un psicòleg

La segona i última practica elaborada per aquest treball de recerca, ha consistit en una entrevista formulada especialment per a un professional en l'àmbit de la psicologia. Com a alumna que sóc de l'institut Rovira Forns, he aprofitat l'oportunitat d'entrevistar al psicòleg del meu centre anomenat Àlex, qui ha respost a les següents preguntes sobre la teoria de l'eneagrama:

1. Conèixes l'Eneagrama? Com ho definiries?
2. Per quina font d'informació vas conèixer tot l'àmbit de l'eneagrama?
3. Al cas d'haver estudiat psicologia a la universitat o a través d'altres estudis, s'ha mencionat com a part del temari l'eneagrama?
4. Has utilitzat l'eneagrama com a eina dins de la teva professió com a psicòleg?
5. En la teva experiència i coneixement, creus que hauria de ser més valorat el fet d'utilitzar l'eneagrama a teràpia?
6. Individualment a la teva professió, alguna vegada has utilitzat l'eneagrama per a tu mateix? O has fet algun test de personalitat per a definir el teu eneatisipus?
7. Quina efectivitat creus que té l'eneagrama? I els test de personalitat?
8. Contràriament a l'única opció de l'eneagrama, en general quin test de personalitat creus que pot tenir un millor ús?

Parlant sobre la informació obtinguda gràcies a les respostes d'aquest psicòleg en participar l'entrevista, principalment ha pogut aportar coneixement sobre els tests o teories de la personalitat de forma genèrica, ja que des d'un principi va comentar que no havia escoltat sobre l'Eneagrama. Aquest fet pot ser degut a causa que és una teoria principalment utilitzada en Llatinoamèrica i no tant en Espanya, o que tal com ell va respondre, és un àmbit de la psicologia molt específic que no s'estudia com a contingut general en la universitat, sinó que per especialitzar-te en allò hi existeixen matèries específiques on possiblement la mencionen. Llavors, davant el fet que el psicòleg Àlex no coneixia gaire d'aquesta teoria psicològica, per poder

centrar-se en la idea principal de l'entrevista, va conèixer una mica de l'eneagrama a través de la font Wikipedia, observant les bases dels eneatis i en què consisteix la teoria psicològica. Encara el seu desconeixement davant l'Eneagrama, l'Àlex sí que coneixia els tests de personalitat i dins la seva experiència ha anat participant en diversos, així que de primera mà comenta que no és res nou el format de classificació de personalitats i per ell és ràpid i fàcil entendre-ho. El que pot recalcar com a diferència, és el fet que segons el test de personalitat s'abasten més o menys uns aspectes de la personalitat o altres, fent això que cada test de personalitat sigui diferent. Tornant a l'àmbit de la universitat i els seus estudis, que s'ha mencionat una mica per sobre al principi d'aquesta explicació, més específicament ell menciona que l'Eneagrama mai s'ha tractat en la seva experiència universitària, però pel fet que en funció de per on t'orientis en la carrera de psicologia et donen uns continguts o altres, els tests psicològics es parlen dins de les matèries optatives i no de les troncales. Posa l'exemple que si t'orientes cap a la psicologia clínica sí que és necessari els estudis de tests. A més, menciona el fet que encara amb assignatures específiques tot dependrà de la universitat i el professor, però que generalment no se centren en un sol tipus de test, sinó que expliquen com es dissenya, com es fan les preguntes i que caràcter ha de tenir un test i a partir d'aquí es posen diversos exemples, on es podria veure com a exemple l'eneagrama.

Se'l va preguntar sobre si ell com a professional creu que haurien d'estar més valorats aquests tests o mètodes de classificació de la personalitat com a teràpia psicològica. Davant això, el psicòleg va aportar com a informació i opinió que el mètode mencionat és una bona tècnica i totalment acceptada, la qual pot ser utilitzada com a eina de treball dins la teràpia, però no es podria fer una teràpia únicament basant-se en aquest factor. Això és a causa que en fer un test, el que aquest proporciona és una informació del pacient, que permet detectar quin aspecte treballar de la informació obtinguda, és a dir, ajuda a plantejar un objectiu de teràpia. Si per exemple gràcies al resultat d'un test fet per un pacient observes que té problemes per a socialitzar, amb aquesta informació et plantejes un objectiu de treball com seria el fet de millorar les seves habilitats socials. Llavors, encara que és una eina totalment acceptable, no només pots basar-te en el test de personalitat, perquè has de contrastar-lo amb una altra informació, per exemple, com a pacient

has de contrastar el teu punt de vista amb el com et veuen els altres, perquè potser el problema que s'ha de resoldre en la teràpia el pacient no és capaç de detectar-lo per ell mateix, és a dir, des del seu únic punt de vista. S'acostuma a fer diversos tests i si és possible des de diferents perspectives o punts de vista, ja que per conèixer-te a tu mateix pots utilitzar un test de personalitat, però no necessàriament la informació serà totalment vàlida, no és tan important com et veus tu sinó també contrastar-ho amb la gent que t'envolta i suposadament també et coneix. El psicòleg ens aporta un exemple d'això amb el test de TDAH, ja que aquest es fa des de diferents perspectives, en un àmbit escolar, familiar i clínic. Es fan les mateixes preguntes a cada àmbit i es veuen les puntuacions i es comparen, i si es veu que en dos dels tres àmbits hi ha una alta coincidència i són puntuacions altes en hiperactivitat o un altre aspecte, es poden detectar indicis del trastorn. Per arribar al diagnòstic s'haurà d'anar a neurologia.

Com a conclusió i criteri del psicòleg, ell posa un exemple amb el mateix eneagrama per explicar el seu pensament. Recalca que per fer una teràpia cal tenir un objectiu, i menciona que per exemple, l'eneatipus 1 diu que és molt perfeccionista, però fins a quin punt és perfeccionista? És una obsessió, hi pot viure amb això? L'afecta a ell o als qui l'envolten? És una cosa general, et dona el punt de vista de com és la persona i això és bo i útil, però després d'això cal aprofundir. Està molt bé com a punt de partida, però no com a única eina, perquè per a una teràpia cal aprofundir molt més, i veure la finalitat, quin aspecte has de detallar i per què.

Finalitzant l'entrevista, es pregunta al psicòleg sobre el seu criteri davant aquest tipus de classificacions de la personalitat, si hi ha algú que considera millor que altre. Ell diu que això és generalment un tema d'estadística, si el mètode psicològic està o no validat, és a dir, si s'ha calculat una fiabilitat. Principalment, es fan un mínim de proves i es passa a una població perquè les facin i així comprovar el funcionament del mètode partint d'una estadística. Aleshores, l'Àlex diu que en el cas que l'eneagrama no sigui vàlid, estarà bé per donar informació, però no podràs determinar fins a quin punt és efectiu o no. Generalment, les preguntes d'un test van entorn d'unes dimensions, i en aquest cas són les dimensions de cada personalitat,

però fins a quin punt la informació d'aquestes dimensions és transcendental en aquest tipus de personalitat? És una eina d'autoconeixement molt bona, però dins d'una teràpia, que és un aspecte més extens, s'ha de perfeccionar aquesta eina i profunditzar, contrastant-la amb altres factors o punts de vista.

Conclusions

Aquest treball de recerca s'ha centrat en aprofundir en l'Eneagrama, coneixent millor en què consisteix aquest sistema de classificació de la personalitat amb l'ajut de tota la informació que s'ha extret per diverses fonts bibliogràfiques, comprovant a més la seva efectivitat amb l'experimentació sobre persones voluntàries que han participat en un test de personalitat i amb la col·laboració d'un psicòleg professional.

Sense cap dubte, descriure els patrons de conducta de cadascun dels individus del món és una qüestió molt complexa i difícil de respondre amb certesa, ja que les circumstàncies socials, culturals i les vivències són els condicionants de cada individu que els ha fet arribat a ser qui són. Si observem en detall el comportament dels diferents individus, pràcticament ni els bessons considerats idèntics ho són realment. Tot i existir aquesta diversitat de comportaments, la teoria de l'eneagrama, defineix una classificació de 9 personalitats subdividides en subtipus.

El primer pas per endinsar-se en aquesta teoria és conèixer les bases dels eneatis, i com es comporten en relació a els eneatis complementaris, les ales. A l'hora de donar els resultats del test de personalitat als voluntaris que ho van fer, s'ha comunicat la definició del eneatis d'una manera general, més centrada en l'eneatis principal i no tant en aquesta relació amb les ales mencionades. Aquest és un test preliminar que dona la informació bàsica per poder aprofundir en actuacions posteriors.

Cadascuna de les persones que han participat en el test s'han sentit totalment o majoritàriament identificades amb el seu resultat, aportant a les conclusions d'aquest treball que la teoria de l'eneagrama és efectiva, ja que dona les eines bàsiques per aprofundir en el coneixement personal. A més a més, partint també de la informació proporcionada de l'entrevista feta al psicòleg Àlex Pascual, es coneix el fet que en els diferents sistemes de classificació de la personalitat que emprean un test com a exploració inicial, són considerades una bona eina d'autoconeixement, i parlant dins d'una teràpia, una bona base d'on partir per aprofundir en el coneixement de les diferents personalitats. És a dir, l'Eneagrama és una bona eina i s'ha de tenir en compte a l'hora de fer el test no només la perspectiva de la persona que ho fa, sinó des de per exemple un àmbit familiar o des del psicòleg en un sentit

de teràpia. De fet, com també s'ha parlat dins d'aquest treball, la teràpia Gestalt està molt relacionada amb l'eneagrama, i l'eneagrama és una eina que podria utilitzar-se dins d'aquest tipus de teràpia.

Aquest és un tema massa extens per a abastar-ho en un treball d'aquestes dimensions, però gràcies a la informació obtinguda en aquest treball de recerca, s'ha trobat com a resposta a la qüestió inicialment plantejada, que l'Eneagrama és una eina prou vàlida tant pel terapeuta com per l'individu que vol millorar el seu autoconeixement.

Índex d'imatges

- **Figura 1:** Representació esquemàtica de l'eneagrama.
- **Figura 2:** Indica el cercle de l'eneagrama.
- **Figura 3:** Indica el triangle equilàter central de l'eneagrama.
- **Figura 4:** Indica la part hexada de l'eneagrama.
- **Figura 5:** Indicació gràfica de què són les ales dins l'eneagrama.

Annexos

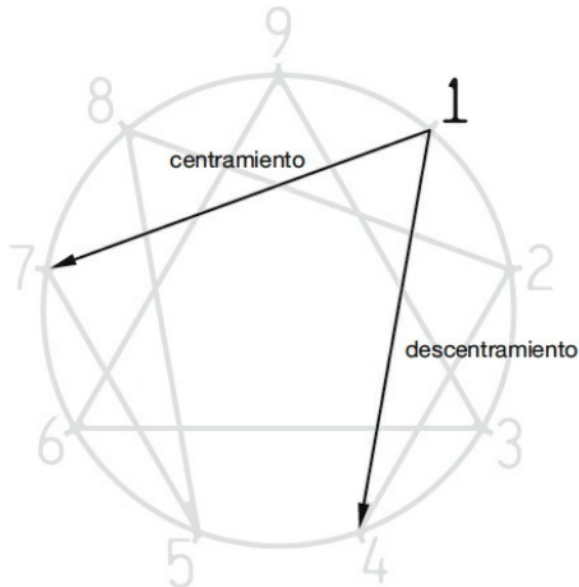
Annex 1: Imatge orientativa de les triades mencionades a l'apartat 1.3.1



Annex 2: Divisió de l'eneagrama segons les definicions dels eneatisipus mencionades a l'apartat 2.2.2



Annex 3: Imatge que representa l'exemple del centrament i descentrament mencionat a l'apartat 4.1 procedent del llibre Encantado de conocerme: Comprende tu personalidad a través del eneagrama (Vilaseca, 2019)



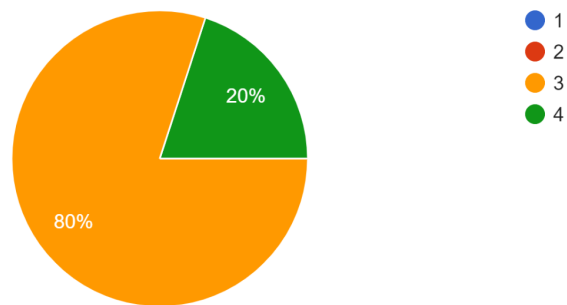
Annex 4: Enllaç d'una carpeta de Drive amb els documents on es va extreure el test de personalitat per a definir l'eneatipus

[https://drive.google.com/drive/folders/1Oaezh1mouetpHzZaVgwblvanWsX8kkWp?usp=share link](https://drive.google.com/drive/folders/1Oaezh1mouetpHzZaVgwblvanWsX8kkWp?usp=share_link)

Annex 5: Gràfics dels resultats de les preguntes tipus test del formulari dedicat a puntuar l'experiència de les persones que havien participat al test d'Eneatipus

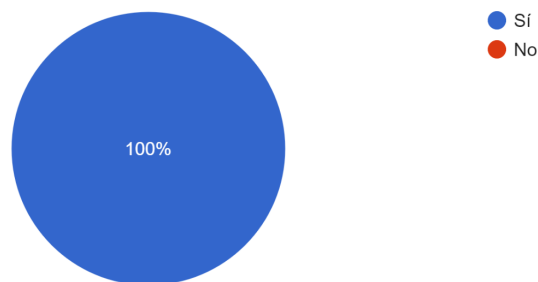
Del 1 al 4, teniendo en cuenta que el 1 es lo mínimo gratificante y el 4 lo máximo. ¿Cómo puntuarías la experiencia de hacer este test?

5 respostes



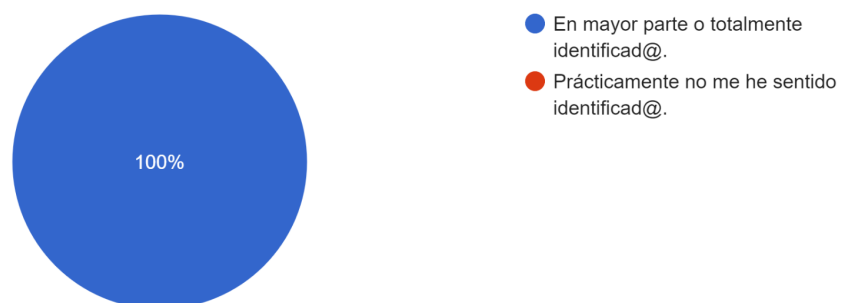
¿Crees que este test te ha servido como herramienta de autoconocimiento para ti mism@? O como uso de autorreflexión?

5 respostes



¿Te has sentido identificad@ con tu eneatispo resultante, o entre los tres de mayor puntuación?

5 respostes



Annex 6: Taula que resumeix els resultats del Formulari de google mencionat a l'apartat 8.1.2

	Puntuació de l'experiència del test sobre 4	El test ha fet la funció d'autoconeixement o autoreflexió?	T'has trobat identificat amb l'eneatipus ?	Opinió sobre l'experiència amb l'Eneagrama
Individu 1	3	Sí	En major part o totalment identificat.	M'ha resultat interessant realitzar aquesta tècnica d'autoconeixement, i en el meu cas m'he sentit bastant identificat amb el meu resultat.
Individu 2	3	Sí	En major part o totalment identificat.	M'ha semblat que era un test molt llarg però que a estat molt precís amb el meu caràcter. Em sembla interessant aquesta forma de psicologia
Individu 3	3	Sí	En major part o totalment identificat.	
Individu 4	3	Sí	En major part o totalment identificat.	Crec que és una tècnica bastant encertada però no totalment, si és cert que hi ha moltes actituds que pot endevinar però hi ha moltes altres que no crec que encerti amb totalitat, així i tot crec que és una forma bastant decent d'autoconeixement que pot ajudar-te a expressar amb més facilitat les teves emocions o pensaments.
Individu 5	4	Sí	En major part o totalment identificat.	M'ha semblat molt interessant com es poden classificar les personalitats en pocs grups. Opino que pot ser molt útil a l'hora d'entendre a les persones, a pesar que podria portar a una generalització de tots els individus d'un mateix eneatispo. És probable que serveixi com una forma si es fes una idea general de com funciona la ment de cada persona i ha de ser realment útil. No esperava que els resultats del test anessin tan rigorosos, em sembla una cosa brillant.
Individu 6		Sí	En major part o totalment identificat.	Era una tècnica desconeguda per mi, però m'ha resultat molt interessant i encertada, considero que pot ser molt

	Puntuació de l'experiència del test sobre 4	El test ha fet la funció d'autoconeixement o autoreflexió?	T'has trobat identificat amb l'eneatipus ?	Opinió sobre l'experiència amb l'Eneagrama
Individu 1	3	Sí	En major part o totalment identificat.	M'ha resultat interessant realitzar aquesta tècnica d'autoconeixement, i en el meu cas m'he sentit bastant identificat amb el meu resultat.
				bona eina per fer una introspecció

Annex 7: Enllaç de l'audio gravat al moment de l'entrevista cap al psicòleg.

https://drive.google.com/file/d/1tcRCW-YMWCctnwO-3A1ZdoJoBoV7Hwls/view?usp=share_link

Bibliografía i webgrafía

de Ribes, Brigitte Champetier. (2018). *Las resistencias desde la Gestalt y el eneagrama. Curso grabado*. YouTube. Recuperat el 9 de Desembre del 2022, des de: <https://www.youtube.com/watch?v=Wlyqbi1clqU>

Eneatípica, Soy. (2021). *Equilibrio entre las TRIADAS del ENEAGRAMA*. YouTube. Recuperat el 14 d'Agost del 2022, des de: https://www.youtube.com/watch?v=M6MIm_J8QRl

Bonsfills, Raquel. (2013) *Historia y evolución del eneagrama*. Recuperat el 8 de maig del 2022 des de: <https://2miradas.es/blog/eneagrama-historia-evolucion/#:~:text=El%20origen%20del%20eneagrama%20se,y%20tambi%C3%A9n%20como%20gu%C3%ADa%20espiritual>

Lazzaro, Juan Carlos. (2019). *Gestalt y Eneagrama: los caminos de integración y el trabajo con la polaridad*. Recuperat el 9 de desembre del 2022 des de: <https://aetg.es/biblioteca/tesinas/gestalt-eneagrama-caminos-integracion-trabajo-polaridad>

Mühlenberg, Nacho. (2020). *Eneagrama: ¿Qué son las triadas?* YouTube.

Recuperat el 14 d'agost del 2022 des de:

<https://www.youtube.com/watch?v=BYL6Sty1SLI>

Palmer, Helen. (1988). *The Enneagram*. La Liebre de Marzo, 1996

<https://docplayer.es/58892306-El-eneagrama-helen-palmer.html>

Pons, Jordi. *Eneagrama*. Recuperat el 12 de maig del 2022 des de:

<https://www.psicologo-barcelona.cat/eneagrama/>

Anònim. *Estadísticas y Mapas*. Recuperat el 24 de Novembre del 2022, des de:

<https://testeneagrama.com/web/stats/es/index.html>

Rodríguez, David. (2021). *Aspectos más destructivos del ego del Eneatipo 1: Ira*.

YouTube. Recuperat el 10 de juny del 2022 des de:

<https://www.youtube.com/watch?v=jBcScArm0Qc&t=481s>

Rodríguez, David. (2021). *Aspectos más destructivos del ego del Eneatipo 2:*

Orgullo. YouTube. Recuperat el 10 de juny del 2022 des de:

<https://youtu.be/2-yRoDWU-WU>

Rodríguez, David. (2021). *Aspectos más destructivos del ego del Eneatipo 3: Vanidad*. YouTube. Recuperat el 10 de juny del 2022 des de:
<https://youtu.be/Z9NHdVkZZGw>

Rodríguez, David. (2021). *Aspectos más destructivos del ego del Eneatipo 4: Envidia*. YouTube. Recuperat el 10 de juny del 2022 des de:
<https://youtu.be/j07prIFWgSw>

Rodríguez, David. (2021). *Aspectos más destructivos del ego del Eneatipo 5: Avaricia*. YouTube. Recuperat el 10 de juny del 2022 des de:
<https://www.youtube.com/watch?v=rrYUvMJguzo>

Rodríguez, David. (2021). *Aspectos más destructivos del ego del Eneatipo 6: Cobardía*. YouTube. Recuperat el 10 de juny del 2022 des de:
<https://youtu.be/AnuSP3BxOe4>

Rodríguez, David. (2021). *Aspectos más destructivos del ego del Eneatipo 7: Gula*. YouTube. Recuperat el 10 de juny del 2022 des de:
<https://www.youtube.com/watch?v=y4IWns-sHUC&t=151s>

Rodríguez, David. (2021). *Aspectos más destructivos del ego del Eneatipo 8: Lujuria*. YouTube. Recuperat el 10 de juny del 2022 des de:
<https://www.youtube.com/watch?v=foYC4JT51xA&t=124s>

Rodríguez, David. (2021). *Aspectos más destructivos del ego del Eneatipo 9:*

Pereza. YouTube. Recuperat el 10 de juny del 2022 des de:

<https://youtu.be/BIU08GPCEkg>

Soy Eneatípica. (2019). *Cómo funcionan las ALAS en el ENEAGRAMA*. YouTube.

Recuperat el 16 de juliol del 2022 des de:

<https://www.youtube.com/watch?v=NNdkZJTJjNA>

Triglia, Adrián. (2016). *Eneagrama Psicología y Mente*. Recuperat el 8 de maig del

2022 des de:

<https://psicologiaymente.com/personalidad/eneagrama-eneatipos>

Vilaseca, Borja. (2008). *Del ego a la esencia*. Recuperat el 14 d'Octubre de 2022

des de: <https://borjavilaseca.com/del-ego-a-la-esencia/>

Vilaseca, Borja. (2015). *Ego y esencia: Las dos caras de la condición humana*.

YouTube. Recuperat el 14 d'Octubre de 2022 des de:

<https://www.youtube.com/watch?v=XPLrADWpOFQ>

Vilaseca, Borja. (2015). *Qué es el Eneagrama*. YouTube. Recuperat el 9 d'Abril de

2022 des de: <https://www.youtube.com/watch?v=T3kY7c2dYow>

Vilaseca, Borja. (2019). *Encantado de conocerme: Comprende tu personalidad a través de Eneagrama*. Debolsillo, 2019.

Xóchitl, Niezhdanova. *LOS PECADOS CAPITALES Y LA PERSONALIDAD*.

Recuperat el 10 de desembre del 2022 des de:

<https://www.loscalzonesdeguadalupe.com/los-pecados-capitales>