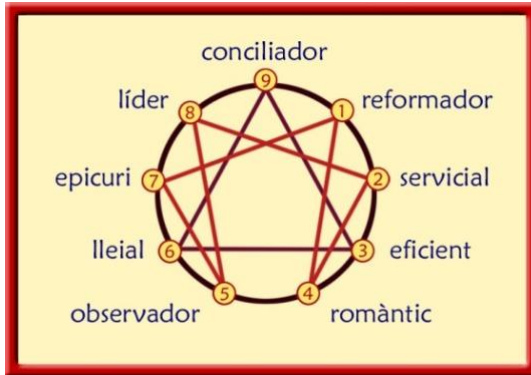


ENEAGRAMA Y CONCIENCIA

Lluís Vilalta, Psicólogo, Terapeuta familiar y PNL-Coach



El término eneagrama proviene del griego "enneas", que significa *nueve*, y "gramma", que significa *signo*. El eneagrama está representado por un círculo, dentro del cual se circunscriben un hexagrama y un triángulo equilátero.

Los nueve puntos de contacto de las figuras con el círculo se refieren a los nueve tipos fundamentales de personalidad o **eneatipos** que surgen de la particular percepción que tenemos del mundo y de nosotros mismos, así como de las

diferentes estrategias que utilizamos para sobrevivir.

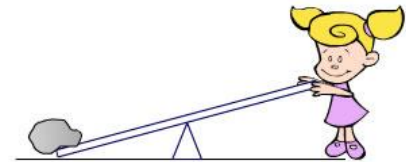
Cada eneatispo se caracteriza por un conjunto de mecanismos psicológicos complejos: una estructura del deseo, un temor básico, un mecanismo de defensa específico, una pasión, una estrategia reactiva concreta, etc.

Los 9 eneatis se distribuyen en 3 tríadas –instintiva, emocional y mental–, siguiendo la ley del tres (positivo, negativo, neutro) y la ley del siete que nos propone el camino de regreso desde la separación a la unidad.

El Eneagrama es un mapa de la estructura profunda de la personalidad humana y nos muestra con claridad meridiana qué necesitamos para escapar de los patrones repetitivos que nos limitan.

Es una herramienta de autoconocimiento y de transformación personal. Se basa en una tradición muy antigua, transmitida de forma oral por antiguas escuelas iniciáticas y reformulada a partir de la década de los 70 del siglo XX gracias a las aportaciones de George I. Gurdjieff, Oscar Ichazo, Claudio Naranjo, y otros investigadores.

Creer implica cambiar; alcanzar objetivos vitales importantes implica cambiar. Si queremos mover una gran piedra que obstaculiza nuestro camino, nos podemos ayudar por una palanca, pero si queremos obtener el resultado deseado tendremos que elegir un buen punto de apoyo donde apoyarla y saber el punto idóneo donde aplicar la fuerza.



¿Cuántas veces hemos sentido que queremos cambiar algo en la vida pero nos cuesta saber cómo? Lo que ocurre es que –siguiendo la metáfora de palanca– no hemos sabido encontrar el punto donde aplicar nuestros esfuerzos. En otras palabras: no accedemos a los recursos internos disponibles para conseguir el cambio.

El Ennegrama es un **camino de autoconocimiento** que nos ayuda a tomar conciencia tanto de la parte oscura –la sombra, las creencias limitantes-de nuestro ser–, como de la parte luminosa –los valores y los recursos internos–.

Nuestra manera de ser es el resultado de un conjunto de factores: hereditarios y de aprendizaje. Todo ello, configura un carácter que es el conjunto de estrategias de supervivencia, el cual actúa como filtro de la realidad (las gafas con las que vemos el mundo) y guía nuestro comportamiento.

La personalidad surge de una carencia básica, de una desconexión fundamental, que da lugar a una necesidad típica y un temor básico. De hecho, la personalidad es un hábito, una especie de vestido que hemos ido tejiendo con los años, a través del cual nos reconocemos y otros nos reconocen. Ahora bien, nuestro Ser es mucho más que un mero juego de conductas automáticas, más o menos previsibles.



El autoconocimiento nos permite detectar y romper los mecanismos reactivos de nuestra mente –los aprendizajes de supervivencia–.

Aunque cada eneatispo tiene que ver con un arquetipo universal y, por tanto, en mayor o menor medida, todos se encuentran representados en nuestra constelación psicológica, también es cierto que en nosotros **hay uno que predomina** y que determina nuestras motivaciones básicas.

	Enneatispo	Arquetipo	Carencia	Estrategia supervivencia
1	Reformador	Perfección	Control	Ser perfecto
2	Servicial	Amor	Sumisión	Conectar con los demás
3	Eficiente	Aspiración	Competitividad	Ser admirado
4	Romántico	Inspiración	Sufrimiento	Ser único
5	Observador	Sabiduría	Distanciamiento	Mantener distancias
6	Leal	Confianza	Susplicacia	Sentir se seguro
7	Epicuro	Libertad	Impulsividad	Disfrutar de la vida
8	Líder	Poder	Autoritarismo	Mostrar la fuerza
9	Conciliador	Armonía	Marginalidad	Sentirse en paz

El eneagrama nos ayuda en nuestro camino de autoconocimiento y evolución, porque nos permite detectar los mecanismos reactivos de supervivencia que configuran los hábitos de comportamiento sobre los que se fundamenta nuestra personalidad.

La personalidad –el EGO–surge como un mecanismo que intenta llenar un vacío, una carencia fundamental, fruto de la **pérdida de la confianza básica en la vida**. En el origen, el bebé se encuentra conectado con la vida, es un ser en unidad. Para él no existe el adentro y el afuera, el tú y el yo. Es a partir del nacimiento que empieza a experimentar la separación, la dualidad, y a percibir el mundo como un lugar diferenciado de sí mismo. El amor protector de los padres no puede evitar la percepción de amenazas y carencias no siempre satisfechas. A medida que crece, la desconfianza entra en escena, la cual llega de la mano de sus hermanas: el miedo y la necesidad.

Aquí comienza el proceso de construcción de un ego que intentará protegerse y conseguir lo que le falta: el amor absoluto que la envolvía en el origen y la confianza perdida. Y para alcanzar estos objetivos encuentra una serie de **estrategias de supervivencia**, que se irán instalando como un conjunto de hábitos de comportamiento y de creencias, que lo protegerán, pero a la hora le limitarán y dificultarán su evolución cuando

	Eneatipo	Temor
1	Reformador	A cometer errores
2	Servicial	A sentir necesidades
3	Eficiente	Al fracaso
4	Romántico	A ser vulgar
5	Observador	A la carencia
6	Leal	Al abandono
7	Epicuro	Al dolor
8	Líder	A la debilidad
9	Conciliador	Al conflicto

llegue a la edad adulta. En otras palabras, estos hábitos y creencias serán las piedras con las que tropezará una y otra vez.

Cada eneatispo es fruto de un temor fundamental y de una carencia básica. La estrategia preferida es la manera de combatir el temor básico.

Este temor es fruto de las experiencias; la estrategia es fruto de los aprendizajes. Por ejemplo, el eneatispo 1 es una persona que desde la infancia hacer las cosas bien era lo normal, probablemente porque sentía que así se lo exigían los adultos. Es persona rigurosa, impecable, de sólidos principios, muy responsable, amante de la justicia, entregada al deber y al trabajo. Necesita mostrarse correcto en todo momento, por lo que reprimirá la ira. Ante tanta imperfección que la rodea, se convierte en una persona que guarda un gran resentimiento interno. Autoexigente y estricto consigo mismo y en cierta medida reprimido, le cuesta disfrutar de las cosas buenas de la vida. Probablemente conoces a alguien que se ajuste bastante a este perfil. La **IRA** (reprimida) es la pasión de este eneatispo.



Las pasiones asociadas a cada eneatispo son:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ira	Orgullo	Vanidad	Envidia	Avaricia	Miedo	Gula	Lujuria	Pereza

En función del grado de conciencia de la persona, cada eneatipo presenta diferentes niveles de madurez o neurosis. Así, dentro del eneatipo 1 podemos encontrar personas como Gandhi, Margaret Thatcher o, entre los personajes de ficción, el Quijote o la hermana Beauvier de la película "La duda", interpretada magníficamente por Meryl Streep.

Los estudios más recientes sobre la neurobiología de las emociones, nos describen dos vías de respuesta emocional. Una, que se dispara automáticamente en casos de urgencia, se ocupa de nuestra supervivencia; otra, más lenta y razonada, que accede a las interpretaciones que hemos hecho de las experiencias pasadas almacenadas en la memoria en forma de creencias, se ocupa de nuestra conservación. Una vía es *automática*; el otro es *reflexiva*.

Mientras estamos ocupados en la supervivencia, la vida se nos escapa.

El eneagrama propone una tercera posibilidad: la de la conciencia. Porque **reflexionar no significa ser consciente**. No basta con razonar. Si la conciencia ofrece las opciones, la razón ayuda a elegir la mejor. **Sin conciencia, es decir, sin autoconocimiento, la razón es una luz incapaz de enfocar.**

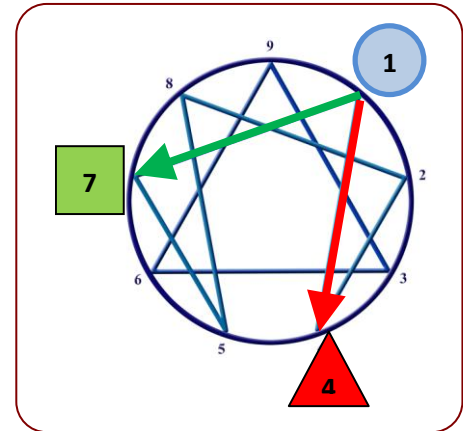
Por tanto, tenemos tres caminos que conllevarán diferentes respuestas a lo que nos ocurre:

- a) **Respuesta reactiva:** Es la respuesta automática que se encuentra al servicio de la supervivencia (inconsciente).

- b) **Respuesta funcional:** Producto del razonamiento y las creencias, se encuentra al servicio de la propia conservación (reflexión).
- c) **Respuesta proactiva:** Es fruto del autoconocimiento y genera desarrollo (conciencia).

Estas tres estrategias se reflejan en el eneagrama por las líneas que unen los 9 puntos de la figura. El eneagrama es, por tanto, una figura dinámica, que explica las diferentes respuestas que seguimos, en función de nuestro nivel de conciencia. El eneatipo representa la estrategia funcional, el cual se encuentra unido por líneas a otros dos eneatipo. Una línea explica la estrategia reactiva y el otro la proactiva.

Por ejemplo, cuando el eneatipo **1** (*el Reformador*) –caracterizado por ser extremadamente perfeccionista, responsable y hipercrítico– enfrenta una situación de estrés porque los demás o las circunstancias no son de la manera como él cree que "deberían" ser, reacciona automáticamente, se va hacia el **4** y se queja. En cambio, la respuesta proactiva para el eneatipo 1 lo lleva hacia el **7**: aprender a disfrutar de la vida y a fluir con lo que hay, desde la aceptación.



Sin entrar en más detalles, el siguiente cuadro recoge las estrategias asociadas a los 9 eneatisos:

	Enneatipo	Resposta funcional	R. reactiva	R. proactiva
1	Reformador	Ser perfecto	Queja	Disfrutar
2	Servicial	Servir a los demás	Exigencia	Quererse
3	Eficiente	Ser admirado	Superficialidad	Cooperar
4	Romántico	Ser único	Dependencia	Priorizar
5	Observador	Mantener distancias	Escapismo	Participación
6	Leal	Sentirse segur	Hiperactividad	Aceptación
7	Epicuro	Disfrutar la vida	Inflexibilidad	Profundizar
8	Líder	Mostrar la fuerza	Individualismo	Empatía
9	Conciliador	Sentirse en paz	Ansiedad	Decidir

La proactividad proviene de la conciencia.

**El eneagrama nos aporta conciencia para poder ser proactivos;
permite librarnos de los viejos patrones repetitivos de la personalidad y crecer.**

Si estás interesado en los talleres que se harán próximamente en Barcelona y Mataró, consulta la web www.espaisistemic.net. Pera más información puedes escribir a info@espaisistemic.net.