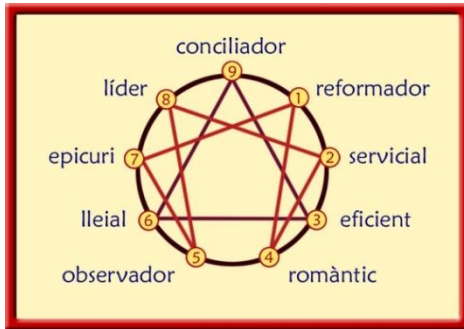


# ENNEAGRAMA i CONSCIÈNCIA

Lluís Vilalta, Psicòleg, Terapeuta familiar i PNL-Coach



El terme enneagrama prové del grec “enneas”, que significa nou, i “gramma”, que significa signe. L’enneagrama està representat per un cercle, dins del qual s’hi circumscriuen un hexagrama i un triangle equilàter.

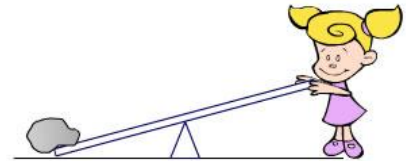
Els nou punts de contacte de les figures amb el cercle es refereixen als nou tipus fonamentals de personalitat o **enneatipus** que sorgeixen de la particular percepció que tenim del món i de nosaltres mateixos i de les estratègies que utilitzem per sobreviure. Cada enneatipus es caracteritza per un conjunt de mecanismes psicològics complexos: una estructura del desig, un temor bàsic, una mecanisme de defensa específic, una passió, una estratègia reactiva concreta, etc.

Els 9 enneatipus es distribueixen en 3 triades, instintiva, emocional i mental, seguint la llei del tres (positiu, negatiu, neutre) i la llei del set que ens proposa el camí de retorn des de la separació a la unitat.

## **L'Enneagrama és un mapa de l'estructura profunda de la personalitat humana i ens mostra amb claredat meridiana què necessitem per escapar dels patrons repetitius que ens limiten.**

És una eina d'autoconeixement i de transformació personal. Es basa amb una tradició molt antiga, transmesa de forma oral per antigues escoles iniciàtiques i reformulada a partir de la dècada dels 70 del segle XX gràcies a les aportacions de George I. Gurdjieff, Óscar Ichazo, Claudio Naranjo, i altres investigadors.

Créixer implica canviar; assolir objectius vitals importants implica canviar. Si volem moure una gran pedra que obstaculitza el nostre camí, ens podem ajudar per una palanca, però haurem de triar un bon punt de suport on recolzar-la i saber el punt idoni on aplicar la força, si volem obtenir el resultat desitjat.



Quantes vegades no hem sentit que voldríem aconseguir canviar alguna cosa a la vida però ens costa saber com? En aquest cas, seguint la metàfora de palanca, el que passa és que no hem sabut trobar el punt on aplicar els nostres esforços; amb altres paraules: desconecem com accedir als recursos interns necessaris per superar les dificultats o realitzar el canvi proposat.

L'Enneagrama és un **camí d'autoconeixement** perquè ens ajuda a prendre consciència tant de la part fosca –l'ombra, les creences limitants– dels nostre ser, com de la part lluminosa –els valors i els recursos interns–.



La nostra manera de ser és el resultat d'un conjunt de factors: hereditaris i d'aprenentatge. Tot plegat, configura un caràcter que és conjunt d'estratègies de supervivència, el qual actua com a filtre de la realitat (les ulleres amb les que veiem el món) i guia el nostre comportament.

La personalitat sorgeix d'una carència bàsica, d'una desconexió fonamental, que dóna lloc a una necessitat típica i un temor bàsic. De fet, la personalitat és un hàbit, una mena de vestit que hem anat teixint amb els anys, a través del qual ens reconeixem i els altres ens reconeixen. Ara bé, el nostre Ser és molt més que un mer joc de conductes automàtiques, més o menys previsibles.

### **L'autoconeixement ens permet detectar i trencar els mecanismes reactius de la nostra ment –els aprenentatges de supervivència–.**

Encara que cada enneatipus té a veure amb un arquetip universal i, per tant, en major o menor mesura, tots es troben representats en la nostra constel·lació psicològica, també és cert que en nosaltres **n'hi ha un que predomina** i determina les nostres motivacions bàsiques.

	Enneatipus	Arquetip	Carència	Estratègia
1	Reformador	Perfecció	Control	Ser perfecte
2	Servicial	Amor	Submissió	Connectar amb els altres
3	Eficient	Aspiració	Competitivitat	Ser admirat
4	Romàntic	Inspiració	Patiment	Ser únic
5	Observador	Saviesa	Distanciament	Mantenir distàncies
6	Lleial	Confiança	Suspició	Sentir-se segur
7	Epicuri	Llibertat	Impulsivitat	Gaudir de la vida
8	Líder	Poder	Autoritarisme	Mostrar la força
9	Conciliador	Harmonia	Marginalitat	Sentir-se en pau

L'enneagrama ens ajuda en el nostre camí d'autoconeixement i evolució, perquè ens permet detectar els mecanismes reactius de supervivència que configuren els hàbits de comportament sobre els que es fonamenta la nostra personalitat.

La personalitat sorgeix com un mecanisme que intenta omplir un buit, una carència fonamental, fruit de la **pèrdua de la confiança bàsica en la vida**. En l'origen, el nadó es troba connectat amb la vida, és un ser en unitat. Per a ell no existeix el dins i el fora, el tu i el jo. És a partir del naixement que comença a experimentar la separació, la dualitat, i a percebre el món com un lloc diferenciat de si mateix. L'amor protector dels pares no pot evitar la percepció d'amenaçes i

carències no sempre satisfetes. A mesura que creix, la desconfiança entra en escena, la qual arriba de la mà de les seves germanes, la por i la necessitat.

Aquí comença el procés de construcció d'un ego que intentarà protegir-se i aconseguir allò que necessita: l'amor absolut que l'emboïllava a l'origen i la confiança perduda. I per assolir aquests objectius troba una sèrie d'**estratègies de supervivència**, que s'aniran instal·lant com un conjunt d'hàbits de comportament i de creences, que el protegiran, però a l'hora el limitaran i dificultaran la seva evolució quan arribi a l'edat adulta. En altres paraules, aquests hàbits i creences seran les pedres amb les quals s'ensopegarà una i una altra vegada.

	<b>Enneatipus</b>	<b>Temor</b>	<b>Estratègia preferida</b>
1	Reformador	A cometre errors	Ser perfecte
2	Servicial	A sentir necessitats	Servir als altres
3	Eficient	Al fracàs	Ser admirat
4	Romàntic	A ser vulgar	Ser únic
5	Observador	A la carència	Mantenir distàncies
6	Lleial	A l'abandonament	Sentir-se segur
7	Epicuri	Al dolor	Gaudir de la vida
8	Líder	A la debilitat	Mostrar la força
9	Conciliador	Al conflicte	Sentir-se en pau

**Cada enneatipus és fruit d'un temor fonamental i d'una carència bàsica. L'estratègia preferida és la manera de combatre el temor bàsic.** Aquest temor és fruit de les experiències; l'estratègia és fruit dels aprenentatges. Per exemple, l'enneatipus 1 és una persona que des de la infància fer les coses bé era el normal, probablement perquè sentia que així li ho exigien els adults. És persona rigorosa, impecable, de sòlids principis, molt responsable, amant de la justícia, entregada al deure i al treball. Necessita mostrar-se correcte en tot moment, per la qual cosa reprimirà la ira. Davant de tanta imperfecció que l'envolta, esdevé una persona que guarda un gran ressentiment intern. Autoexigent i estricte amb si mateixa i en certa mesura reprimida, li costa gaudir de les coses bones de la vida. Probablement coneixeu a algú que s'ajusti força a aquest perfil. La **IRA** (reprimida) és la passió d'aquest enneatipus.



Les passions associades a cada enneatipus són:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ira	Orgull	Vanitat	Enveja	Avarícia	Por	Golafreteria	Luxúria	Peresa

En funció del grau de consciència de la persona, cada enneatipus presenta diferents nivells de maduresa o neurosi. Així, dintre del enneatipus 1 podem trobar persones com Gandhi, Margaret Thatcher o, entre els personatges de ficció, el Quixot o la germana Beauvier de la pel·lícula “*La duda*”, interpretada magníficament per Meryl Streep.

Els estudis més recents sobre la neurobiologia de les emocions, ens descriuen dues vies de resposta emocional. Una, que es dispara automàticament en casos d'urgència, s'ocupa de nostra supervivència; una altra, més lenta i raonada, que accedeix a les interpretacions que hem fet de les experiències passades emmagatzemades a la memòria en forma de creences, s'ocupa de la nostra conservació. Una via és *automàtica*; l'altre és *reflexiva*.

Mentre estem ocupats en la supervivència, la vida se'ns escapa.

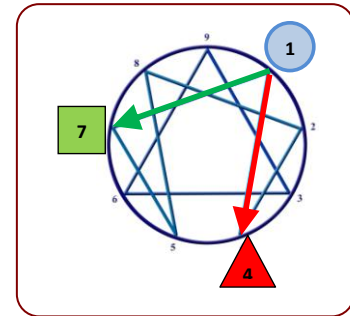
L'enneagrama proposa una tercera possibilitat: la de la consciència. **Perquè reflexionar no vol dir ser conscient.** No n'hi ha prou amb raonar. Si la consciència ofereix les opcions, la raó ajudar a triar-ne la millor. **Sense consciència, és a dir, sense autoconeixement, la raó és una llum incapaç d'enfocar.**

Per tant, tenim tres opcions que comportaran diferents respostes a allò que ens passa:

- a) **Resposta reactiva:** És la resposta automàtica que es troba al servei de la supervivència (inconscient).
- b) **Resposta funcional:** Producte del raonament i les creences, es troba al servei de la pròpia conservació (reflexió).
- c) **Resposta proactiva:** És fruit de l'autoconeixement i genera desenvolupament (consciència).

Aquestes tres estratègies queden reflectides en l'enneagrama per les línies que uneixen els 9 punts de la figura. L'enneagrama és, per tant, una figura dinàmica, que explica les diferents respostes que seguim, en funció del nostre nivell de consciència. L'enneatipus representa l'estratègia funcional, el qual es troba unit per línies a altres dos enneatipus. Una línia explica l'estratègia reactiva i l'altre la proactiva.

Per exemple, quan l'enneatipus **1** (*el Reformador*) –caracteritzat per ser extremadament perfeccionista, responsable i hipercrític– enfronta una situació d'estrés perquè els altres o les circumstàncies no són de la manera com ell creu que “haurien” de ser, reacciona automàticament, se'n va cap el **4** i es queixa. En canvi, la resposta proactiva per l'enneatipus 1 el porta cap el **7**: aprendre a gaudir de la vida i a fluir amb el que hi ha, des de l'acceptació.





Sense entrar amb més detalls, el següent quadre recull les estratègies associades als 9 enneatipus:

	<b>Enneatipus</b>	<b>Resposta funcional</b>	<b>R. reactiva</b>	<b>R. proactiva</b>
1	Reformador	Ser perfecte	Queixa	Gaudir
2	Servicial	Servir als altres	Exigència	Estimar-se
3	Eficient	Ser admirats	Superficialitat	Cooperar
4	Romàntic	Ser únic	Dependència	Prioritzar
5	Observador	Mantenir distàncies	Escapisme	Participació
6	Lleial	Sentir-se segur	Hiperactivitat	Acceptació
7	Epicuri	Gaudir la vida	Inflexibilitat	Aprofundir
8	Líder	Mostrar la força	Individualisme	Empatia
9	Conciliador	Sentir-se en pau	Ansietat	Decidir

**La proactivitat prové de la consciència.**

**L'enneagrama ens aporta consciència per poder ser proactius; ens permet deslliurar-nos dels vells patrons repetitius de la personalitat i créixer.**

Si estàs interessat en els tallers que es faran properament a Barcelona i Mataró, consulta la web [www.espaisistemic.net](http://www.espaisistemic.net). Per a més informació pots escriure a [info@espaisistemic.net](mailto:info@espaisistemic.net).