

Aplicación práctica del Eneagrama

El Eneagrama no es «un juego» para clasificar personas. Es una herramienta muy útil de autoconocimiento y desarrollo personal, que bien aprendida y usada con criterio, puede ayudarte a comprender el comportamiento humano de forma liberadora y positiva. El objetivo de este artículo, es ofrecerte 5 claves para entender bien el Eneagrama y que te resulte práctico su estudio y aplicación.

1. Aunque tenemos «un poco de todos» los eneatis, hay una tendencia marcada hacia uno

La forma de acercarse al Eneagrama es a través de los estereotipos. Estos son mapas muy básicos que te van a dar una idea general sobre los 9 tipos de personalidad que describe.

Si te fijas, los 9 tipos describen características de la personalidad, que en un momento dado hemos tenido o tenemos incluso. Puede dar la sensación que en realidad tenemos de todos o vernos en varios. Es algo bastante común y en cierto modo así es.

Pero a medida que vas aprendiendo, irás descubriendo cómo hay una de estas nueve estrategias cognitivas que es especialmente importante para ti. Que detrás de tus acciones, aunque aparentemente te comportes como cualquier otro eneatis, hay una intención profunda que determina tu tipo de personalidad según el Eneagrama.

Es normal que te cueste saber cuál es tu eneatis. Primero porque no es fácil ser objetivo con nuestra persona, y segundo porque puede parecer limitante esa sensación de encasillarnos en un número. Por eso son tan importantes estas 5 claves para entender bien el Eneagrama que se ofrecen en este artículo.

En resumen, y a modo de ejemplo, podemos perfectamente tener una personalidad tipo 7, ser una persona muy original y fuera de lo común, a la que, si recurrimos al estereotipo, podemos llegar a pensar que estamos viendo a un eneatis 4 en acción. Pero el matiz está en que la intención de esa persona, es llevar una vida llena de estimulación, más que sentirse única y especial.

2. Es fundamental conocer los instintos y los 27 subtipos

El Eneagrama, más que de 9 tipos, nos habla de 27 subtipos de personalidad, si tenemos en cuenta los 3 instintos: social, transmisor y conservación. Te recomiendo que

veas este vídeo, donde explico en qué consisten estos instintos, lo que te ayudará a entender su importancia y en qué consisten.

Una forma habitual de identificar erróneamente el eneatispo, es precisamente no tener en cuenta las diferencias que le imprimen los instintos. Y esto es además, el principal motivo por el que vemos, que no hay un eneatispo «puro».

Por ponerte un ejemplo, al eneatispo 6 Transmisor, también se le conoce como el «pseudo 8». En este caso se juntan la energía del instinto transmisor, con la actitud «contrafóbica» de muchas personas tipo 6. El deseo de sentirse seguro del 6, unido al deseo de mostrarse del instinto transmisor, puede hacer a estas personas desarrollar estrategias de ponerse a la acción excesivamente enérgicas y vehementes.

No obstante, aparte de ser los instintos una clave fundamental para entender bien el Eneagrama, en sí mismos, son un aspecto de vital importancia en tu autoconocimiento.

Hay que tener en cuenta que si las dificultades que habitualmente tenemos en nuestra vida, tienen que ver con nuestro eneatispo; áreas como nuestro núcleo de relaciones, gestión de la economía y la salud, o sensaciones de fracaso o falta de progreso profesional, por ejemplo, están relacionadas con nuestro instinto.

3. El eneatispo no «eres TÚ», es solamente tu personalidad

Este es un punto fundamental que debes entender bien. Posiblemente, dentro de estas 5 claves para entender bien el eneagrama, es una de las más importantes.

Es un error grandísimo tomarse de forma personal el Eneagrama. He visto a mucha gente sintiéndose ofendida, cuando en los cursos se habla de las partes menos agradables de sus eneatispos.

Hace tiempo, escuché decir a Mario Sikora, uno de mis profesores y divulgadores preferidos de Eneagrama, que el Eneagrama no lo explica todo. Y efectivamente así es.

Seguramente habrás oído muchas veces hablar del Eneagrama sobre si es ego, esencia, fruto de un trauma de infancia y cosas por el estilo. Puede ser todo, nada o parte de eso, en este post no voy a entrar en este tema. Pero a lo que sí me gustaría invitarte y animarte, es a no tomarte el Eneagrama como algo personal.

En mi caso particular, yo no me siento «un seis». Entiendo que mis patrones psicológicos se ajustan a ese tipo, pero yo soy Fernando con mis particularidades. Del mismo modo, tú eres mucho más que un tipo de personalidad, y esta es precisamente la siguiente clave que te voy a comentar.

4. El Eneagrama no anula tu individualidad

Antes decíamos, que el eneagrama describe 27 subtipos de personalidad, pero en realidad hay siete mil millones de eneatis distintos en el mundo. Cada ser humano es único e irrepetible.

A la hora de conocer a una persona hay que tener en cuenta muchos factores:

Su origen y bagaje cultural.

Las circunstancias en las que su vida se ha desarrollado.

La parte biológica que estudia por ejemplo la morfopsicología.

El eneatis, por supuesto.

Sus gustos y tendencias, etc.

Crear que conociendo el eneatis de una persona, ya la conocemos, es un auténtico disparate. Evita etiquetar y evita precipitarte a la hora de creer saber el eneatis, tanto tuyo, como el de otra persona.

En la clave 3, se hacía hincapié en la idea de que tu no eres tu eneatis, que el Eneagrama simplemente describe patrones de personalidad que no son estándares. Por decirlo de otro modo, el eneagrama no te «numera», más bien te «enumera» aspectos de la psicología de tu personalidad para que los manejes con habilidad y trabajen a favor de ti.

De hecho, mi experiencia personal con el Eneagrama, ha sido la de liberarme de la inconsciencia de los patrones reactivos propios de mí eneatis (6 Transmisor). ¿He dejado por ello de tener cosas de 6?, rotundamente no. Pero ahora me doy cuenta y te puedo asegurar que muchas de mis dificultades habituales se han disipado o reducido notablemente.

Por eso creo que el Eneagrama es una herramienta para nuestra libertad interior que no anula en ningún caso nuestra personalidad particular. Para ello, te recomiendo aprender Eneagrama más allá de los estereotipos, y sobre todo, con quién te enseñe como ponerlo en práctica mediante técnicas que te ayuden a fomentar tu mejor versión, en vez de encasillarte y reducirte a «un número».

5. Lo importante es el estado interno de la persona, no su eneatispo

La última de las 5 claves para entender bien el Eneagrama, hace alusión a los niveles de estrés y a cómo afectan a la personalidad.

Si te fijas, las actitudes más complicadas de tu personalidad, se activan cuando estás bajo presión, o en un momento emocional de tristeza, por ejemplo.

Recuerdo el simpático ejemplo que puso una de mis profesoras de Eneagrama, Isabel Salama . Decía que cuando ella está en casa tranquila haciéndose una tortilla o leyendo un libro tranquilamente, ahí no aparecía su eneatispo 4 transmisor por ningún lado, aunque continuó diciendo: «bueno, quizás a la tortilla le dé algún puntito especial», pero realmente cuando nuestra mente está tranquila, centrada y sin preocupaciones, verdaderamente las manifestaciones del eneatispo se diluyen.

Y es por esto, que a algunas personas nos resulta tan difícil identificar su eneatispo. Y por el contrario, en otras que están bajo estrés o agitación, es mucho más evidente.

También es fundamental entender, que no hay eneatispos mejores o eneatispos peores. Quizás hayas oído u oigas en algún momento cosas del tipo: «madre mía, soy un 6, que horror. Me paso la vida comiéndome la cabeza. Ojalá fuera un 7 que están siempre contentos». Ó barbaridades cómo «mi nueva jefa me parece que es una 8 por que la he visto cabreada. Me temo que me va a amargar la vida. Cómo me gustaría que fuera una 9, que siempre están tranquilos y de buen talante».

Este tipo de afirmaciones, que no son ninguna exageración, son cosas que yo he oído, es lo que Alberto Peña Chavarino denomina «el racismo eneagramático». Tu eneatispo, insisto, no tiene que ver con si eres mejor o peor persona; o con si eres más o menos amable. Eso depende de tu estado interno.

Fuente: <https://gestionestres.com/5-claves-para-entender-bien-el-eneagrama/>