

Material Imprimible

Curso Eneagrama

Módulo 1: Introducción al eneagrama

Contenidos:

- ¿Qué es el eneagrama?
- Breve historia del eneagrama.
- Los estados del yo.
- La autoobservación.
- La percepción consciente.
- La formación de la personalidad.

El eneagrama y su historia

La palabra eneagrama es de origen griego y significa "nueve líneas", que se relaciona con los nueve eneatis de la personalidad. Por eso se puede afirmar que el **eneagrama** es un sistema de clasificación de la personalidad.

Diversos investigadores llegaron a la conclusión de que en este símbolo de origen milenario se condensa gran parte de la sabiduría universal. Esta sabiduría procede de diferentes tradiciones espirituales y religiosas y de los últimos descubrimientos realizados en Occidente, liderados por la física cuántica y la psicología transpersonal.

Si bien su origen no es lo suficientemente claro, podemos decir que lo que se sabe con absoluta certeza es que el nombre del primer autor que manejó esta herramienta fue el místico armenio-griego George Ivanovich Gurdjieff, fundador durante la primera mitad del siglo XX de un grupo llamado *Seekers After Truth*, que significa "Buscadores de la Verdad".

Este místico explicaba a sus discípulos que el símbolo del eneagrama representa tres leyes mediante las cuales se rige nuestra existencia. Estas tres leyes están asociadas con las figuras que forman parte del símbolo del eneagrama.

¿Vemos esas figuras? La primera de ellas es el círculo, que simboliza la idea de que todo es parte de la misma realidad. La segunda es el equilátero central que enseña que existe una trinidad, es decir, las cosas no son buenas o malas, negras o blancas, sino que hay matices. La tercera es la hexada, que es una figura abierta de seis lados que muestra que el cambio y la evolución son lo único que permanece con el paso del tiempo.

Esto último puede parecer una contradicción. Sin embargo, si lo pensamos con detenimiento vamos a comprender que el cambio es lo único que permanece y se mantiene en el tiempo. Aunque nos mantengamos quietos y pensemos que estamos inmutables, esto no es así. Vale recordar la frase del filósofo Heráclito, quien afirmó que una persona no puede bañarse dos veces en el mismo río.

El relevo de todas las investigaciones que se hicieron respecto al eneagrama lo tomó años más tarde el sabio boliviano Óscar Ichazo, que en la década de 1950 descubrió algo muy interesante: la conexión existente entre el símbolo del eneagrama y los diferentes tipos de personalidad.

A su vez estos diferentes tipos de personalidad están relacionados de manera muy estrecha con las nueve principales tendencias o pasiones de la condición humana, es decir, lo que se conoce más popularmente con el nombre de "los siete pecados capitales", que son la ira, la soberbia, la vanidad, la envidia, la avaricia, la cobardía, la gula, la lujuria y la pereza.

A partir de entonces, el eneagrama se convirtió en la herramienta que conocemos hoy día. Entre los seguidores más destacados de la obra de Ichazo se destacan el psiquiatra chileno Claudio Naranjo y el profesor jesuita norteamericano Robert Ochs, que a su vez influyeron en otros importantes autores contemporáneos, como Don Richard Riso, Russ Hudson, Helen Palmer y Maite Melendo, entre otros.

Don Richard Riso y Russ Hudson escribieron un libro muy interesante, titulado "La sabiduría del eneagrama". En él consideran que el eneagrama moderno de los tipos de personalidad es una síntesis de muchas y diferentes tradiciones espirituales y religiosas.

Ya que suponen que, en gran parte, es una condensación de la sabiduría universal, la filosofía acumulada durante miles de años por cristianos, budistas, musulmanes y judíos. La esencia del eneagrama es el conocimiento universal de que todos los seres humanos somos presencias espirituales encarnadas en el mundo material.

Esta condensación o fusión a la que hacemos referencia tiene que ver con no de los grandes valores del eneagrama, porque el eneagrama se mantiene al margen de todas las diferencias doctrinales. De hecho, ha servido a personas de prácticamente todos los principales credos religiosos para redescubrir su unidad fundamental como seres espirituales.

El eneagrama tiene, por lo tanto, un inmenso valor en el mundo actual, para todas las personas, cualquiera sea su condición, su género, su ideología, su religión o su manera de pensar.

Todas las personas son capaces de encontrar un plano totalmente nuevo de humanidad común, más allá de las diferencias superficiales que puedan existir entre ellas.

La importancia que tiene el eneagrama en la vida de las personas radica en que permite autoconocernos, es decir, conocernos a nosotros mismos. De esta manera, podemos comprendernos para poder lograr un vínculo de armonía con las demás personas y con el entorno en que nos desarrollamos.

Esta acción de conocimiento de nosotros mismos también nos permite tener un crecimiento interior. Y este crecimiento redundará en momentos de dicha y de goce. Sentimos que vamos mejorando, aprendiendo, y que nuestros vínculos son más sanos y placenteros.

En definitiva, lo que se busca es llegar a un estado de paz interior, de paz con lo demás y de paz con nuestro contexto. Por supuesto que en el camino nos vamos a encontrar con dificultades y con momentos de tensión. Pero las maneras que tenemos de enfrentarlos y sortearlos tienen que ver con la posibilidad de saber quiénes somos y hacia dónde queremos ir.

Por otra parte, saber cuáles son nuestras fortalezas y debilidades nos hará plantarnos mejor, nos hará encontrar un camino que nos permita desarrollarnos, evolucionar, lograr un mejor desempeño profesional. Pero, sobre todo, podemos autovalorarnos y tener más confianza en nosotros mismos, entender cuánto somos capaces de hacer.

De alguna manera, estamos y permanecemos en esta vida con el objetivo de evitarnos sufrimientos. Lo que muchas veces sucede es que nosotros mismos, y aunque parezca mentira, creamos innecesariamente momentos de displacer. Por lo general, porque estamos pensando en la aprobación de los demás.

Entonces conocer cuál es nuestro eneatispo y preguntarnos por qué actuamos de tal o cual manera, nos evita introducirnos en una atmósfera de sufrimiento totalmente innecesaria. Es clave que sepamos hacer ejercicios de introspección que nos permitan entendernos y entender las relaciones que forjamos.

El modelo mental se puede pensar como un esqueleto psicológico desde el que se originan los pensamientos y donde se instalan las creencias, los valores, las prioridades y las aspiraciones que constituyen nuestra personalidad.

Así, el modelo mental es como una lente a partir de la cual filtramos la realidad objetiva de forma completamente subjetiva, ya que somos nosotros quienes le damos significado a esa realidad objetiva desde nuestras creencias, nuestros valores, nuestras prioridades y aspiraciones, es decir, a partir de nuestra personalidad.

Este esqueleto psicológico constituido por el modelo mental también determina qué nos lleva a ser como somos y a hacer lo que hacemos; cuáles son nuestros principales rasgos de carácter, que incluyen nuestros defectos y virtudes.

Además, determina en qué aspectos externos solemos basar nuestro bienestar y felicidad; a qué le tenemos miedo y de qué huimos; cuáles son nuestras fortalezas y cualidades innatas; cómo queremos que los demás nos vean; e incluso cuál es la piedra emocional con la que tropezamos una y otra vez a lo largo de nuestra vida.

En ese sentido, el eneagrama es como un manual de instrucciones de la condición humana por medio del que podemos comprender nuestras motivaciones profundas, muchas veces inconscientes, que están detrás de nuestras conductas y actitudes. También podría describirse como un mapa de nuestro territorio emocional y de nuestra personalidad.

De todas maneras, cabe aclarar que el eneagrama no se dedica a describir exactamente todo lo que pasa en nuestro interior. Pero sí puede ayudarnos a autoconocernos, y así entender cómo está compuesto nuestro lado oscuro, es decir, nuestro ego, y nuestro lado luminoso, esto es, la esencia.

El eneagrama resulta ser una herramienta útil y práctica que en la actualidad está siendo utilizada por diferentes disciplinas, como la Psicología, la Psiquiatría, el Psicoanálisis, el Coaching y demás profesionales que se dedican a estudiar la psique humana con el objetivo de brindar un enfoque más objetivo y resolutivo a sus terapias.

También el eneagrama está siendo utilizado con más asiduidad por los departamentos de recursos humanos de las empresas para desarrollar la inteligencia emocional de las personas que trabajan para ellas. Incluso es empleado por guionistas y escritores para crear personajes más profundos y verosímiles.

¿Seguimos adelante con los avances del eneagrama? Los estudiosos del eneagrama han constatado de manera científica que existen nueve esqueletos psicológicos genéricos. Cada uno de ellos marca una tendencia de pensamiento, de comportamiento y de conducta.

De hecho, a pesar de que las circunstancias sociales, culturales y económicas en las que hemos nacido son muy relevantes para comprender por qué somos como somos, nuestra forma de ser viene dada, sobre todo, por la estructura del modelo mental con la que nacimos.

En este sentido, para descubrir qué es lo que en verdad necesitamos para ser felices, sentirnos en paz y aprender a amar, sean cuales sean nuestras circunstancias externas, es interesante conocer y comprender el funcionamiento de nuestro modelo mental. Y esto es precisamente lo que puede aportarnos el trabajo interior realizado por medio de la herramienta del eneagrama.

Desde la perspectiva del eneagrama, se refuerza la idea de que cada ser humano es único y diferente, pero todos nacemos a partir de una energía común, materializada mediante nueve cualidades o virtudes inherentes a nuestra naturaleza. Esas nueve cualidades son la serenidad, la humildad, la autenticidad, la ecuanimidad, el desapego, el coraje, la sobriedad, la inocencia y la acción consciente.

Si bien estos nueve rasgos innatos forman parte de nuestra condición humana, uno de ellos es el que determina, en mayor o menor medida, nuestra verdadera esencia. Sin embargo, eso no quiere decir que dos personas con una misma esencia sean iguales. Pero sí que contarán con una serie de patrones de conducta muy parecidos, determinados por el modelo mental o esqueleto psicológico.

Y estas variaciones interpersonales dependerán del amor y de la estabilidad que experimentaron durante la infancia, así como del

condicionamiento sociocultural recibido o la genética, entre otros factores. De hecho, sean cuales sean nuestras circunstancias externas, los expertos en eneagrama sostienen que la experiencia que supone el parto suele dejarnos heridas psicológicas profundas.

De hecho, a lo largo de nuestra infancia, estas heridas se van abriendo e intensificando, y provocan que nuestra necesidad de amor pueda llegar a ser desmedida. Esta es la razón de que los primeros seis años de vida siempre tengan un gran impacto en el posterior desarrollo de nuestra personalidad y, por ende, en la desconexión con nuestra esencia.

Para explicarlo más profundamente, cuanto más amor y estabilidad hayamos recibido durante nuestros primeros años, menor será la necesidad que habremos tenido de protegernos bajo la falsa identidad de nuestro ego. A partir de esta percepción subjetiva y distorsionadora, nuestra esencia comienza a ser tapada por una serie de patrones de conducta inconscientes.

Cuanto menos nos aman o menos amor creemos estar recibiendo, más fuerte y dura se vuelve nuestra personalidad, ego o falso yo. Por supuesto que estamos dejando de lado los casos de maltratos físicos y psíquicos, cuyas experiencias traumáticas provocan que este escudo protector sea mucho más desmesurado que el de la mayoría.

Luego, a medida que vamos creciendo, incorporamos una serie de comportamientos impulsivos, que se disparan automáticamente como reacción a lo que sucede fuera, algo así como un acto reflejo. De esta manera, estos mecanismos de protección terminan por fijarse en nosotros, y se transforman en nuestra forma de ser, aunque, en realidad, se trata de nuestra falsa forma de ser.

Este proceso de identificación genera que empecemos a creer que somos nuestra personalidad, ego o falso yo. Por eso normalmente reaccionamos de una misma forma frente a determinados estímulos externos, lo que nos impide ser libres de forma cabal.

Conocer cuál es nuestro tipo de personalidad a través del eneagrama nos sirve en este sentido para identificar y trascender las limitaciones de nuestro ego, para reconectar con las cualidades y fortalezas de nuestra verdadera esencia.

A lo largo de los años nos vamos encerrando en una burbuja o en una caja de la que necesitamos salir. Esta herramienta psicológica nos ayuda a hacer consciente el complejo proceso de nuestra mente y nos hace ver esa caja en la que cada uno de nosotros se ha ido encerrando y los pasos necesarios para que podamos salir de ella.

Solo haciendo este proceso de introspección podremos volver a conectar con nuestra esencia más profunda. De este reencuentro con lo que somos verdaderamente, surge dentro de nosotros la paz interior que muchas veces creemos que está fuera. A este estado también se lo conoce como felicidad.

Como dijimos antes el eneagrama describe nueve eneatis y cada uno de ellos puede vivirse desde el ego o desde la esencia, en función de nuestro nivel de conciencia, nuestro grado de comprensión y nuestro estado de ánimo.

Para poder llevar adelante un crecimiento y una evolución como seres humanos, el primer paso consiste en identificar cuál es nuestro eneatis principal, esto es, aquel que determina nuestro rasgo más característico de comportamiento.

Por lo general, cuando empezamos a investigar los nueve tipos de personalidad nos veremos reflejados en todos ellos. Sin embargo, al profundizar lo suficiente nos vamos a dar cuenta de que solo uno de estos nueve eneatis define con más exactitud nuestro modelo mental particular.

Por eso, podemos afirmar que no se trata de quedarnos con las conductas superficiales, sino con las motivaciones ocultas que las generan. En este sentido, cabe señalar que el proceso de autoconocimiento que propone el eneagrama está compuesto por cinco fases. Sin embargo, volveremos sobre este punto más adelante.

Sin embargo, no podemos dejar de mencionar otra virtud del eneagrama, ya que, además de responder a la pregunta ¿por qué somos como somos?, este manual de instrucciones de la condición humana también nos ayuda a ser más empáticos y compasivos.

Los estados del yo

Entre los 3 y los 6 años llevamos a cabo mecanismos que tapan nuestro yo esencial, que lo enmascaran y constituyen la personalidad, que es el ego o la distorsión de nuestro yo esencial.

De esta manera, el ego nos lleva a construir un personaje con el que nos relacionamos e interactuamos socialmente. El ego no solo está hecho de creencias erróneas acerca de quiénes verdaderamente somos. El ego también se alimenta de nuestro lado oscuro.

Por eso, suele utilizarse la palabra "iluminación" cuando nos referimos al proceso por medio del cual nos hacemos conscientes de cuáles son nuestros miedos, inseguridades, carencias, complejos, frustraciones, miserias, traumas y heridas que nos acompañan a lo largo de la vida.

Más allá de que en nuestra cotidianeidad las pasemos por alto y no las queramos reconocer, todas estas limitaciones están con nosotros en todo momento. Y lo que hacen es distorsionar nuestra manera de ver el mundo y la forma en la que nos enfrentamos a nuestras circunstancias y a lo que nos pasa.

Entonces, ¿cuál es la relación del ego y la esencia con el eneagrama? Pues bien, a la luz del eneagrama lo que logramos es llegar a la **autoobservación** objetiva. De esta manera, podemos descubrir la dualidad que tenemos en nuestro interior.

Ambos estados del yo provienen de nosotros mismos y son "el yo esencial" y "el ego". Para explicarlo mejor podemos concluir que el yo esencial es la cualidad vivida en su justa medida, es decir en el centro. Y el ego es la exageración o distorsión de esa misma cualidad vivida de forma descentrada.

El punto de partida de la autoobservación consciente es mirar nuestra máscara para, justamente, poder desenmascarnos, es decir primero debemos mirar las características del ego, desde el velo que nos impide ver al yo esencial, para quitarlo y así poder ver nítidamente nuestro yo esencial y comenzar a entendernos.

De esta manera, nos podemos dar cuenta de cuáles son las ataduras que nos impiden ser libre. ¿Y qué sucede cuando las descubrimos? Podemos comenzar a deshacernos de ellas, ya que el hecho de conocer nuestro tipo de personalidad nos ayuda a ser más conscientes. Para decirlo con otras palabras, el autoconocimiento es necesario si queremos liberarnos de nuestras reacciones inconscientes y mecánicas.

Cuando nos observamos a nosotros mismos tenemos la oportunidad de elegir conscientemente nuestro comportamiento y vivir con más armonía. Para poder lograrlo, hay que aprender a no identificarnos con nuestra personalidad. Y acá es cuando entra en juego el eneagrama, ya que necesitamos saber cómo funciona nuestra personalidad para poder aprender a no identificarnos con ella.

A su vez existen en nosotros mismos distintas subpersonalidades o formas del ser que son la base de nuestro desarrollo y potencial. Para algunas personas, esto implica una fragmentación de la personalidad, pero desde este modelo, se asume que la personalidad ya está fragmentada y que el objetivo no es otro que el de tomar conciencia de esta fragmentación o multiplicidad del ser, para poder hacer elecciones válidas para nuestra vida a partir de ese yo consciente.

El ego es una creación de nuestra mente, a partir de creencias y pensamientos. Interactuamos con el mundo como si lleváramos puestos unos anteojos que distorsionan lo que vemos, que limitan y condicionan nuestras percepciones.

Y no solo eso, con el tiempo, esta percepción subjetiva de la realidad limita nuestra experiencia, y nos crea un sinfín de ilusiones mentales que imposibilitan que vivamos en paz y armonía con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

No podemos dejar de mencionar que de nuestro ego surgen algunos de los peores sentimientos, como el miedo, la falsedad, el egocentrismo, la reactividad, la ignorancia, la victimización, entre otros. Estos sentimientos generan que nos convirtamos en un sucedáneo de quien en realidad somos.

De esta forma, estamos identificados con nuestro ego cuando atravesamos momentos de tensión, de estrés y de desequilibrio, es decir, cuando permitimos que nuestro estado de ánimo dependa excesivamente de situaciones o hechos que escapan a nuestro control.

Sin embargo, hay que reconocer que debemos estar agradecidos con el ego. Ustedes se preguntarán por qué. Si pareciera que es un estado del yo totalmente negativo. Pero no. Debemos agradecerle por la ayuda que nos brindó a lo largo de nuestra infancia. Sin él, nos habría sido mucho más duro sobrevivir emocionalmente.

Por eso decimos que es necesario en nuestro proceso de desarrollo. Además, gracias al sufrimiento provocado por nuestro ego, finalmente nos comprometemos y cuestionamos el sistema de creencias que nos mantiene anclados a él. Así, podemos iniciar un camino de aprendizaje para reconectar con nuestra verdadera esencia.

Llegar a nuestra identidad esencial supone descubrir la realidad de nuestra personalidad, y, de esta manera, identificar las trampas, los autoengaños a los que nos fuimos acostumbrando. Es en este estado en el que podremos realizarnos plenamente, es decir, alcanzar una comprensión superior y descubrir el sentido de nuestra existencia.

Características de los estados del yo

¿Qué tal si vemos las características principales de cada uno de los **estados del yo**? Bien. Entonces, vamos a comenzar por el yo esencial. Sus características más salientes son que fluye de manera espontánea y causan una sensación de libertad interior.

Además, es real, objetivo y auténtico. Nos hace sentir en armonía y unidad con nosotros mismos y con el Universo. Se puede experimentar como algo propio e innato a nuestro ser. Por otra parte, es estable y permanente, pero también espontáneo, flexible y adaptable. En definitiva, es nuestra verdadera identidad, es decir, nuestro yo auténtico.

Por su parte, el ego es compulsivo, como fuera de nuestro control y causa una sensación de rigidez. Es ilusorio, fruto de nuestra subjetividad. Hace

que vivamos en conflicto permanente con nosotros mismo y, a la vez, desconectados del Universo.

También el ego es como algo lejano, adquirido, aprendido y añadido a nuestro estado natural. Es decir, contrariamente a lo que sucede en con el yo esencial. Es cambiante, pero también es rígido, repetitivo y sigue un patrón de conducta. Es nuestra falsa identidad, la máscara, el disfraz o el personaje con el que nos presentamos.

Ahora bien, es importante que entendamos que desidentificarse del ego no quiere decir liberarse de él, sino integrarlo conscientemente en nuestro propio ser. Es decir que de lo que se trata es de conocer y comprender qué es lo que nos mueve a ser lo que somos para llegar a aceptarnos y, por ende, empezar a recorrer el camino hacia la integración.

Podemos afirmar que el ego y la esencia son como la oscuridad y la luz que conviven en una misma habitación. El interruptor que enciende y apaga cada uno de estos dos estados es nuestra conciencia.

Entonces, cuanto más conscientes somos de nosotros mismos, más luz hay en nuestra vida. Y cuanta más luz tenemos, más paz interior podemos sentir y somos más capaces de comprender y aceptar los acontecimientos externos que escapan a nuestro control.

Por el contrario, cuanto más inconscientes somos de nosotros mismos, más oscuridad hay en nuestra existencia. Y cuanta más oscuridad, más sufrimiento tenemos y somos menos capaces de comprender y aceptar los acontecimientos externos. Los únicos que podemos encender o apagar este interruptor somos nosotros mismos por medio del trabajo del eneagrama que comienza con la autoobservación.

El viaje de autoconocimiento que propone el eneagrama consiste en diferenciar entre un estado y otro, mediante el desenmascaramiento del ego para vivir desde nuestra verdadera esencia. No hay que negar el ego, sino correrlo para que podamos develar nuestra propia esencia.

¿Les parece que sigamos profundizando un poco más sobre la autoobservación? Como decíamos, el punto desde el cual tenemos que partir para descubrir nuestro yo esencial y poder distinguirlo de nuestro ego es.

Aunque parezca complicado, este proceso comienza con una simple cuestión, que es adquirir la información correcta.

Por supuesto que, además de la información correcta, debemos tener la energía y las ganas para convertir la teoría en práctica, es decir, lo que habitualmente se denomina aprendizaje. Y también el coraje y la valentía que supone el enfrentarnos con nosotros mismos.

Dentro de cada uno de nosotros hay una dualidad, esto es, dos fuerzas antagónicas, el amor, representado por la esencia, y el miedo representado por el ego. Ambos luchan por ocupar un lugar destacado en nuestro ser más profundo. Pero lo cierto es que solo una de ellas es real, mientras que la otra es completamente ilusoria.

Ahora bien, ¿por qué es tan importante llevar a cabo de este proceso? En primer lugar, recordemos, que por el hecho de conocer nuestro tipo de personalidad podemos ser observadores más conscientes de nosotros mismos y de esta forma podemos liberarnos de nuestras reacciones inconscientes y mecánicas.

Además, porque a través de la autoobservación tendremos la posibilidad de elegir conscientemente nuestro comportamiento y vivir con más armonía. Si logramos entendernos, podemos vincularnos de una mejor manera con los demás, con el entorno y sobre todo con nosotros mismo.

Por otra parte, gracias a la autoobservación, aprendemos a no identificarnos con nuestra personalidad y para ello necesitamos saber cómo funciona. Si nos observamos cuidadosamente, vamos a descubrir que la mayor parte de lo que nos sucede es un constante flujo de respuestas mecánicas que no ningún control.

Otra razón que podemos mencionar para practicar la autoobservación es porque descubriremos que nuestra atención está continuamente poseída por miedos y deseos siempre cambiantes, fantasías y asociaciones que no nos llevan a ninguna parte.

Y, sobre todo, porque, aunque parezca contradictorio, construimos nuestra identidad sobre estos impulsos caóticos e inconscientes, y nos aferramos a

ellos como si fueran nuestro verdadero yo, nuestra verdadera esencia. Respondemos y forjamos patrones de conducta por ellos.

Entonces, podemos afirmar que la única vía para hacer un cambio real y permanente de la experiencia de vida, que genere niveles de paz interior, respeto a los demás y al entorno, un estado de bienestar, excelentes relaciones de todo tipo y estabilidad material es, sin lugar a dudas, la autoobservación.

La autoobservación

La autoobservación es un ejercicio mental en cuanto a la condición neutra que requiere. Es importante que podamos crear un nuevo ente, que podríamos llamar el **observador interno**, un otro que mira muy atento cómo pasa, sin perderse ningún detalle, la película de nuestra vida como si fuese la vida de otra persona para, de esa forma, poder hacerlo de manera aceptable.

Ahora bien, cabe aclarar que para que la autoobservación funcione y sea efectiva, hay que excluir tanto la autocondenación, es decir, echarnos la culpa de todo, como la autojustificación, esto es, echarle la culpa a algo o a alguien y no asumir nuestra responsabilidad.

Solo de esta manera nuestra autoobservación comienza a ser objetiva. Y de hecho solo así tiene alguna utilidad. El proceso de tener una conciencia cada vez más sólida de nosotros mismos. Sí puede ser que sea desde muy doloroso hasta muy divertido y eso depende solo de nosotros mismos y de la actitud que le pongamos al ejercicio.

Una buena actitud puede ser aprender a reírse de uno mismo. Las personas que se toman muy en serio y se creen la gran cosa es el ego. En cambio, burlarnos de él mata la autoimportancia que solo sirve para que tengamos una visión distorsionada de la realidad.

Solo por medio de la autoobservación objetiva podemos distinguir entre las emociones negativas autoinfligidas y aquellas que nos conectan, que nos unen con los demás. Esa es la forma que tenemos de abrir nuestro corazón a una expresión más elevada, más expansiva, más vital.

Autoobservarnos de manera consciente nos hace ser más fuertes y es una fuerza que solo puede desarrollarse mediante la práctica, es decir, mediante el esfuerzo repetido, constante y atento de ver, oír y sentir qué está pasando realmente dentro de uno mismo y en las relaciones de uno con los demás y con el entorno. Y esto vale para toda clase de relaciones, desde las más íntimas hasta las más ocasionales.

La percepción consciente

Bien, ahora que tenemos más claro qué es la autoobservación, para qué sirve y cómo funciona, nos vamos a adentrar en otro tema que se relaciona muy estrechamente. Nos estamos refiriendo a **la percepción consciente**. Este proceso es de suma importancia para que podamos desprendernos de todas esas máscaras que pensamos que forman parte de nuestro yo.

Sin una percepción consciente no tendríamos forma de reconocer lo que es verdadero y auténtico en nosotros mismos. Es fundamental que seamos conscientes de nosotros mismos, de nuestra conducta, de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos. En resumen, darnos cuenta de qué forma actuamos mediante automatismos y nos identificamos con ellos.

La percepción consciente es elemental en el trabajo de transformación ya que los mecanismos de nuestra personalidad se marchan cuando logramos verlos en el momento en que ocurren. Sin embargo, si nos sentimos avergonzados o incómodos por alguna conducta en especial, conseguiremos seguir "estando presente", seguir siendo conscientes de nosotros mismos y podremos observarnos y ver cómo actuamos desde nuestros propios automatismos.

La percepción consciente nos brinda la posibilidad de estar más presente en las dificultades de la vida y tener más recursos para poder hacerles frente. De alguna manera, nos abre las puertas para tener auténticas relaciones con los demás y con el mundo que nos rodea, ya que podemos aprender a observarnos, a ver lo que surge en nuestra conducta, de nuestros sentimientos y de nuestros pensamientos, pero sin juzgar la imagen que nos devuelve.

Cabe aclarar que no necesitamos darnos sermones ni castigarnos por todo aquello que consideramos un error. Por el contrario de lo que se trata es de cultivar una presencia mental serena para poder percibir esos errores y poder abandonar esos viejos hábitos que nos provocan sufrimientos.

Además, debemos tener siempre presente que nuestra personalidad puede identificarse con cualquier cosa, estado, idea, circunstancia o emoción. Por eso no tenemos que desviar la atención hacia pensamientos o sentimientos que no nos implican un avance.

Otra cuestión a tener en cuenta es que, si no utilizamos la percepción consciente, nuestro sentido de identidad proviene de cualquier fuente hacia la que dirigimos nuestra atención. De esta manera, si estamos enojado por alguna cuestión que sucederá en un futuro próximo, lo que estamos haciendo es identificarnos con ese enojo y no experimentar lo que está sucediendo realmente en el presente.

Y esto es así porque cuanto más identificados estemos más contraída está nuestra percepción consciente, ya que cuando nos identificamos con algo, es decir, cuando le prestamos toda nuestra atención, la percepción de nuestro entorno disminuye considerablemente. Percibimos menos de los demás, menos de lo que nos rodea y menos de nuestro estado interno.

Debemos tener siempre presente que nuestro estado natural es sabio y noble, afectuoso y generoso. Tenernos estima a nosotros mismos y estimar a los demás, ser creativos y renovarnos constantemente, participar en el mundo con respeto y en profundidad, tener valor y confiar en nosotros y en los demás, ser dichosos sin esfuerzos, ser fuertes, disfrutar de la paz mental y de estar presentes en el desenvolvimiento de nuestra propia vida.

Podemos llevar a cabo este pequeño ejercicio. Miremos cuidadosamente el lugar en el que nos encontramos en este momento presente. No demos por sentado que ya conocemos el lugar. Observemos todo como si recién lo conociéramos. Seguramente hay algunas cuestiones o detalles que no habíamos notado antes.

Mientras miramos, es importante que seamos conscientes de nuestro cuerpo, de nuestra postura, de todas nuestras sensaciones. Entonces, nos podemos preguntar cómo nos percibimos a nosotros mismos y si notamos algo

diferente entre el modo en que nos sentimos ahora y el modo en que experimentamos de manera habitual.

La formación de la personalidad

Bien. ¿Qué les parece si seguimos con otro concepto clave dentro de la práctica del eneagrama? Nos estamos refiriendo a **la formación de la personalidad**. Para comenzar a entender este concepto tenemos que remontarnos a nuestra infancia. En esa etapa de la vida, todas las personas hemos sufrido algunos desajustes.

Aunque nuestros padres hayan tenido las mejores intenciones, muchas veces no lograron satisfacer muchas de nuestras necesidades infantiles. Por esta razón, en muchas ocasiones sentimos que nos falta algo y, entonces desde muy pequeños hemos desarrollado conductas para conseguir aquello que necesitábamos.

Eso explica que cada vez que sentimos ansiedades y bloqueos empecemos a utilizar mecanismos para compensar estos desajustes. De esta manera, comenzamos a formar nuestro tipo de personalidad. Cuanto más extremos sean esos desajustes, más rígida será nuestra personalidad, ya que necesitó hacerse muy fuerte para evitar ser herida y también necesitó hacerse muy dura en donde se siente más débil, para evitar el sufrimiento.

Pero entonces nos podemos preguntar qué es nuestra personalidad. Podemos definir la **personalidad** como una colección de reacciones condicionadas y pero que fuimos aprendiendo a partir del intercambio con los otros y con el entorno.

Sin embargo, cabe recordar que nuestra personalidad es una amalgama de miedos y creencias que no constituyen nuestro verdadero yo. Cuando nos identificamos demasiado con ella nos creemos que somos nuestra propia personalidad.

A la vez, nos resistimos a cambiar porque el cambio significa volver al dolor de nuestra infancia cuando fuimos abandonados, desvalorizados, desprotegidos o en definitiva cuando no pudimos satisfacer nuestras necesidades. Es decir, significa volver a experimentar rabias, temores y

miedos y exponernos a descubrir cuestiones de nosotros mismos que no conocíamos.

De todas maneras, cuando nos decidimos a descubrir nuestro verdadero yo, pero sin dejar de reconocer nuestras máscaras y cuando nos permitimos sanar, surgirá nuestro verdadero ser, el auténtico, el que una vez cuando éramos pequeños necesitó protegerse para no sufrir. De esta manera, podremos ser íntegros, creativos y amorosos. Y podremos vivir más plenamente nuestras relaciones con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

El objetivo de conocer nuestro tipo de personalidad, como ya dijimos, es poner fin a las reacciones automáticas de la personalidad y hacerlas conscientes. Cuanto más conscientes seamos de las respuestas mecánicas de nuestra personalidad, menos nos identificaremos con ellas y más libertad tendremos para tomar las mejores decisiones.

Tratemos de acordarnos de alguna experiencia de nuestra niñez en la que tuvimos que defendernos o protegernos para no sufrir. Pensemos qué mecanismos desarrollamos para evitar ese sufrimiento.

También podemos pensar y hacer el intento de recordar cuáles fueron los sentimientos, pensamientos y acciones que nuestro ego aprendió en ese momento y qué conductas elegimos, pero que aún permanecen interfiriendo en nuestra relación con los demás y con nuestro entorno.

Ahora bien, en este proceso de autoconocimiento y de personalidad consciente podemos hallar algunos obstáculos. El principal obstáculo que podemos encontrar es lo que Gurdjieff llamaba **amortiguadores**. Él creía que escondíamos nuestros rasgos de carácter negativos mediante un sofisticado sistema de amortiguadores internos, o mecanismos de defensa psicológicos.

Sin embargo, como Freud estaba empezando a establecer el concepto de mecanismos de defensa inconscientes aproximadamente en la época en que los discípulos de Gurdjieff aprendían las prácticas de autoobservación, el intento de enseñarle a las personas a observar sus propios amortiguadores, en lugar de sondear el inconsciente mediante un analista, constituyó un enfoque radical de la vida interior.

En la actualidad, somos más conscientes del hecho de que dependemos de las defensas psicológicas para mantener nuestro sentido de nosotros mismos. Estas defensas psicológicas descritas por el Psicoanálisis son un conjunto de procesos psíquicos que se dirigen a contrarrestar nuestros sentimientos y estados emocionales negativos.

No nos vamos a detener en ellos para no perder el foco de atención, pero sí vamos a adelantar algo que veremos con más detenimiento en otros módulos. Los principales mecanismos de defensa relacionados con los tipos del eneagrama del Uno al Nueve son, respectivamente, formación de reacción, represión, identificación, introyección, aislamiento, proyección, racionalización, negación y narcotización.

Ahora bien, ¿qué les parece si seguimos con el tema de la percepción consciente y la personalidad? Para que podamos distinguir algunos conceptos que en ocasiones solemos confundir vamos a definirlos. Dentro de la personalidad, podemos clasificar al comportamiento y al carácter y, a su vez, dentro de este último, podemos hallar el hábito y el temperamento.

Comencemos a caracterizarlos brevemente. La **personalidad**, como ya dijimos, es lo que podríamos llamar la máscara con la que nos mostramos al mundo. Es la actuación que hacemos para representarnos ante los demás, nuestra carta de presentación.

El **temperamento**, en cambio, es algo que nos viene heredado, ya que es la manera de comportarnos con los demás y con el entorno que heredamos en nuestros genes, lo llevamos en nuestro ADN.

Mientras que el **hábito**, a diferencia de lo que sucede con el temperamento, no es innato, sino que es adquirido, aprendido. Por lo general, vamos incorporando hábitos por repetición, de manera casi automática y sin pensar en que lo estamos haciendo, pensando o sintiendo.

Según los estudios de los científicos de la conducta humana, los hábitos, sean positivos o negativos, se originan porque el cerebro siempre busca la forma de ahorrar esfuerzo e intenta modificar cualquier rutina en un hábito para ahorrar tiempo y energía.

Esta capacidad del cerebro tiene el beneficio de que, al automatizar ciertas conductas, su realización se hace rápida y certera, y al no tener que concentrarse en cómo caminar, respirar o comer, podemos destinar más tiempo y energía en otras cosas como experimentar, crear o inventar.

El **comportamiento** se puede definir como todas aquellas reacciones que tenemos las personas en relación con el medio en el que nos encontramos. Es decir que nuestro comportamiento está influenciado por el entorno en el que nos desarrollamos y evolucionamos. Lo distintivo del comportamiento es que puede o no implicar un proceso cognitivo, ya que puede deberse a una actividad orgánica.

El comportamiento está influenciado por una serie de aspectos orgánicos y psicológicos, así como, por elementos de tipo cultural, social, familiar, escolar, entre otros. Por eso, puede suceder que una persona tenga diferentes tipos de comportamiento, ya sean buenos o malos, según el lugar donde se encuentre y si están o no a la vista de otros.

Por su parte, el **carácter** es un conjunto de rasgos que construimos durante los primeros años de nuestra vida en función de nuestro temperamento, nuestras experiencias y sentimientos vividos en estos años.

Por lo general, estos rasgos aparecen como identificación con un rasgo de los padres o bien, por el contrario, por el deseo de no ser como los padres en ese aspecto en particular. Esto último es lo que se denomina acto de rebeldía con respecto al rasgo del otro.

El carácter se forma como consecuencia de la interferencia en la esencia de la persona por una motivación, es decir, movida por la pasión, en interacción con una percepción cognitiva distorsionadora, esto es la fijación.

Entonces, para aclarar, la pasión tiene un aspecto claramente motivacional mientras que la fijación es una racionalización, es decir, la explicación mediante el pensamiento de la pasión. Según el aspecto motivacional de la pasión, existen 9 tipos de caracteres: perfeccionista, servicial, triunfador, sensible, pensador, leal, entusiasta, líder y pacificador. Volveremos sobre este punto más adelante.

Según el eneagrama se pueden identificar nueve rasgos característicos de la vida emocional, esto es las pasiones. Estas son paralelos a los siete pecados capitales cristianos, como ya dijimos, pero con la incorporación del engaño y del miedo en los puntos tres y seis. Estos hábitos emocionales se desarrollaron durante la caída de los seres humanos en el mundo material.

También podrían denominarse las pasiones de la sombra emocional, ya que se derivan de la necesidad de manejar la vida familiar durante la infancia. Si un niño se desarrolla, en términos generales, bien, las pasiones no son un factor principal y se presentan como meras tendencias.

En cambio, si la situación psicológica es grave, entonces uno de los asuntos de la sombra se convierte en una preocupación obsesiva. Esto trae como consecuencia que la capacidad para autoobservación se debilite y no logramos avanzar en otras actividades.

De esta manera, la esperanza está puesta en que, al localizar nuestro rasgo principal, gracias al eneagrama, podamos aprender a observar los distintos modos en que el hábito ha tomado el control de nuestras vidas.

En ese instante nuestras desviaciones de atención neuróticas podrán ser utilizadas a nuestro favor, como aliadas, cuya presencia nos hace sufrir y nos obliga a recordar lo que hemos perdido.

Cabe aclarar que el rasgo principal es un hábito neurótico que se desarrolla en la infancia. Se trata también de un maestro personal, un factor que mantiene una presencia constante en el ámbito privado de nuestra vida interior y que nos hace entender y crecer en espiritualidad.