

Material Imprimible

Curso Eneagrama

Módulo 3: La autoconciencia en relación con cada eneatipo

Contenidos:

- Las pasiones.
- El miedo y el deseo básico.
- Las identificaciones principales.
- Las direcciones de integración y desintegración.
- La tríada instinto, sentimiento y pensamiento.
- El estilo social de cada tipo.
- Los tres tipos de estilos de relación.
- La introducción a los centros y abordaje desde cada uno de ellos.
- ¿Qué es un subtipo?
- Estudio de los veintisiete subtipos.

Los miedos básicos y el deseo básico

Todas las personas tenemos miedos y deseos desde los cuales nos manifestamos y nos relacionamos con los demás. Ahora bien, podemos preguntarnos de dónde o cuándo surgen estos miedos y deseos que están tan arraigados en nosotros mismos.

Tal como podemos presumir tienen su origen en nuestra infancia. Decíamos en los módulos anteriores que hasta los 6 años damos forma a nuestra personalidad. Por eso todo lo que vivamos en ese período de nuestras vidas repercute y nos hace mantener un tipo de relación con los demás y con todo lo que nos rodea.

De esta manera, según los mensajes que hayamos recibido en nuestra infancia habrá necesidades que fueron satisfechas y otras que no lo han sido. Así, algunas de ellas han sido bloqueadas o ignoradas lo que implica que surjan nuestros **miedos básicos**.

¿Quieren que repasemos los miedos básicos de cada eneatispo? Para el eneatispo 1 es el hecho de ser malo, corrupto, perverso o imperfecto. Para el eneatispo 2 es el ser indigno de amor. Para el eneatispo 3 es ser despreciable o a carecer de valor.

Mientras que para el eneatispo 4 su miedo básico es el de carecer de identidad o de no ser importante. Para el eneatispo 5 es a ser inútil, incapaz o incompetente. Para el eneatispo 6 es el hecho de carecer de apoyo u orientación.

Por su parte, el eneatispo 7 tiene como miedo básico el ser desvalido o quedar atrapado en el dolor. Para el eneatispo 8 es el de ser dañado o controlado por otros. Y, por último, para el eneatispo 9 es el miedo a perder la conexión, es decir, a la fragmentación.

Bien, hecho este breve repaso, pasemos al deseo. Podemos pensar al miedo y al deseo como dos caras de una misma moneda, es decir que para compensar el miedo básico, surge el deseo básico. Ambos están en permanente retroalimentación.

Podríamos definir al **deseo básico** como una forma inconsciente que nos motiva, nos dirige, afecta nuestras actitudes y nuestras decisiones. En definitiva es lo que nuestro ego intenta conseguir por todos los medios que tiene a su alcance.

Aunque a priori suene paradójico, cuando somos conscientes de esto tenemos una sensación de liberación, ya que de esta manera se nos presentan dos opciones: o seguimos esta determinación de nuestro ser o podemos elegir libremente otro destino.

Veamos un ejemplo para clarificar. Supongamos que somos un eneatispo 9 y entonces llegamos a la conclusión de que estamos evitando hacer algo porque tememos que ese algo nos quite la paz y la armonía y lo que más deseamos inconscientemente es estar en paz. Ese es mi destino predeterminado.

Lo que sucede es que a menudo vemos que lo que estamos evitando hacer afecta nuestras relaciones más importantes. Y en esos momentos es en los que podemos elegir poner por encima de nuestro deseo básico otro deseo, como cuidar las relaciones o cambiar de trabajo.

Así como nuestro miedo básico limita lo que yo realmente me permito ser, esto es, mi verdadero yo, mi esencia, el deseo básico también limita mi yo esencial, porque marcará mi camino y no cederá el control hasta que haya obtenido su fin.

Aunque el deseo básico en general puede llevarnos a buen término, es decir a lograr aquello que deseamos. Pero también puede degenerar cuando por conseguir lo que queremos llegamos a atropellar otros por nuestros deseos o valores.

La clave estará en conocer nuestra tendencia, ya que ella nos ayudará a observar nuestra forma de vivir y asegurarnos de que nuestro deseo principal no degenera y no nos destruye. ¿Les parece si ahora vemos los deseos básicos según los eneatispos?

Para el eneatispo 1 el deseo básico es el de integridad, pero que puede degenerar en un perfeccionismo crítico. En el caso del eneatispo 2 es el de ser amado, aunque puede degenerar en necesidad de ser necesitado. Mientras

que para el 3 si bien es el deseo de ser valioso, a veces degenera en un afán de éxito.

Para el eneatispo 4 el deseo básico es el de ser uno mismo pero que puede degenerar en autocomplacencia. El eneatispo 5, por su parte, tiene como deseo el ser competente que, en ocasiones, degenera en especialización inútil. En cambio para el 6 es el de seguridad aunque pueda degenerar en fuerte apego a ciertas creencias.

Bien, para el eneatispo 7 el deseo básico es el de ser feliz que puede degenerar en escapismo frenético. Mientras que para el eneatispo 8 es el de protegerse, pero puede degenerar en lucha constante. Por último para el eneatispo 9 es el deseo de estar en paz, aunque degenera en terca negligencia.

Centramiento y descentramiento

Desde la perspectiva del eneagrama, nuestra forma de ser no está determinada solamente por nuestro eneatispo principal, sino que también está vinculada con otros dos eneatispos más, es decir, aquellos a los que nos descentramos y aquellos a los que nos centramos.

De esta manera, cuando pasamos por una situación de estrés, desequilibrio y malestar que se prolonga en el tiempo, adoptamos los patrones de conducta egocéntricos de otro eneatispo, un movimiento denominado **descentramiento o desintegración**.

Nos descentramos cuando nos identificamos de forma excesiva con nuestro ego. El resultado, entonces, es empezar a reaccionar de manera automática cuando la realidad no se ajusta a nuestras necesidades, deseos y expectativas. Sucede cuando nos sentimos vacíos, inseguros, preocupados, irritables o incómodos con nosotros mismos y con los demás.

Nuestra mente nos bombardea con pensamientos negativos y desagradables, que finalmente nos conducen a buscar alguna fuente de entretenimiento que nos permita evadirnos de nosotros mismos. El descentramiento se trata de un mecanismo de defensa encaminado a desahogar toda la presión y el malestar acumulados.

Sin embargo, no es más que una válvula de escape que nos genera un alivio efímero. Debemos ser conscientes del desgaste emocional. De otro modo, corremos el riesgo de caer en sentimientos negativos tales como miedo, ira y tristeza.

Para poder recuperar nuestro centro, tenemos que poner en práctica ciertos comportamientos y actitudes esenciales de otro eneatispo, diferente al nuestro y al que nos descentramos. Este proceso lleva el nombre de **centramiento o integración**.

La diferencia principal entre estos dos procesos es que el descentramiento es proceso totalmente inconsciente y automático, mientras que el centramiento es un esfuerzo consciente y voluntario, que surge a partir de comprender quiénes somos y qué necesitamos para ser verdaderamente felices.

El centramiento es una invitación a comprometernos con nuestro proceso de desarrollo personal, con nuestra evolución constante. Por un lado, consiste en cuestionar el sistema de creencias que nos mantiene anclados a nuestro ego.

Y, por el otro, introduce nueva información en nuestra mente para cultivar nuevas conductas más constructivas con las podamos obtener nuevos y mejores resultados a nivel emocional. Estas cuestiones redundan en mejores relaciones.

Ahora bien, podríamos preguntarnos cómo sabemos cuál es el eneatispo correspondiente al cual nos tenemos que centrar. Vamos a ver, entonces, a cuál eneatispo debe centrarse cada uno de nosotros teniendo en cuenta nuestro propio eneatispo.

Por ejemplo, el eneatispo 1 se centra al eneatispo 7, y adopta los pensamientos y comportamientos esenciales de este modelo mental. Así, para verificar cuál es nuestro eneatispo principal, es necesario corroborar la correlación existente con los eneatispos a los que se descentra y centra, respectivamente.

Pero, ¿les parece si vemos el descentramiento y el centramiento de cada eneatispo? Comencemos, entonces. El descentramiento del eneatispo 1, después

de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatispo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatispo 4, como el dramatismo, el egocentrismo, la envidia o la melancolía.

Mientras que el centramiento para el eneatispo 1 ocurre de la siguiente manera. Para desidentificarse del ego le conviene centrarse y poner en práctica los rasgos más luminosos del eneatispo 7, como la sobriedad, la alegría, el humor o el agradecimiento.

¿Pasamos al eneatispo 2? Tal como decíamos con el caso del eneatispo 1, después de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatispo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatispo 8, como la agresividad, la reactividad, el autoritarismo o la venganza.

Para llevar a cabo el centramiento, se desidentifica del ego y le conviene centrarse y poner en práctica los rasgos más luminosos del eneatispo 4, como la introspección, la creatividad, la ecuanimidad y la profundidad, entre otros.

Respecto del eneatispo 3, luego de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatispo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatispo 9, como la pereza, la apatía, la resignación y la procrastinación, es decir que postergan actividades y situaciones que deben atenderse.

Para desidentificarse del ego, al eneatispo 3 le conviene centrarse y poner en práctica los rasgos más luminosos del eneatispo 6, como la valentía, la seguridad, la nobleza y la lealtad. Y entonces así podrá centrarse.

En cuanto eneatispo 4 después de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatispo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatispo 2, como el orgullo, la dependencia, la adulación o el chantaje.

Mientras que para desidentificarse del ego le conviene centrarse y poner en práctica los rasgos más luminosos del eneatispo 1, como la integridad, la visión, la organización o la inspiración, entre otros rasgos.

¿Vemos el eneatispo 5? Después de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatispo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatispo 7, como la glotonería, la dispersión, la evasión y la hiperactividad.

Para hacer el camino inverso y poder desidentificarse del ego le conviene centrarse y poner en práctica los rasgos más luminosos y brillantes del eneatispo 8, como la inocencia, la ternura, el poder y la fortaleza.

Respecto del eneatispo 6, luego de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatispo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatispo 3, tales como la vanidad, la falsedad, el narcisismo o el fanatismo por el trabajo, entre otros.

Por el contrario, para desidentificarse del ego le conviene centrarse y poner en práctica los rasgos más luminosos del eneatispo 9, como la proactividad, la armonía, la asertividad, la diplomacia, la amabilidad, entre otros rasgos.

El eneatispo 7, por su parte, después de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatispo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatispo 1, como la ira, la crítica, la exigencia y la queja, entre otros.

Para llevar a cabo el centramiento debe desidentificarse del ego y, para eso, le conviene centrarse y poner en práctica los rasgos más luminosos del eneatispo 5, como la curiosidad, la comprensión, la objetividad y la sabiduría.

¿Seguimos adelante? El eneatispo 8, luego de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatispo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatispo 5, como la indiferencia, el aislamiento, el cinismo y el hermetismo.

Para desidentificarse del ego, y de esta manera poder centrarse, le conviene poner en práctica los rasgos más luminosos del eneatispo 2, tales como el amor, la generosidad, la empatía y el altruismo, entre otros.

Por último, el eneatispo 9, después de identificarse plenamente con el ego y sufrir las consecuencias propias de su eneatispo, termina por descentrarse y manifestar los rasgos más oscuros del eneatispo 6, como la duda, la inseguridad, el miedo o la ansiedad.

Para llevar adelante la desidentificación del ego le conviene centrarse y poner en práctica los rasgos más luminosos del eneatispo 3, tales como la autenticidad, la honestidad, la eficiencia o la valía, entre otros.

Las tríadas

Ahora que tenemos más claras las características de cada eneatispo y sus direcciones de integración y desintegración, vamos a hacer hincapié en este nuevo tema.

En primer lugar, vamos a aclarar que cada una de estas tríadas representa las diferentes limitaciones que se le presentan a nuestro ego a la hora de relacionarse con las personas y las situaciones que forman parte de nuestra vida cotidiana.

En el caso de que nuestro eneatispo esté en la tríada del sentimiento, por ejemplo, no quiere decir que seamos más emocionales que los que pertenecen a las otras tríadas. Del mismo modo que si está en la del pensamiento no tenemos por qué ser más mentales o racionales que los demás.

Por el contrario, saber a qué tríada pertenece nuestro eneatispo nos demuestra qué componente de nuestra psiquis está más dominado por nuestro ego, lo que, en última instancia, nos impide que vivamos más libres y eficientemente.

Por otro lado, la tríada a la que pertenece nuestro eneatispo también indica la parte de nuestro cuerpo desde donde surge la primera reacción automática de nuestro ego. Además, nos muestra el centro vital dominante en el que se concentran nuestros problemas y conflictos emocionales.

En ese sentido, si nuestro eneatispo pertenece a la tríada emocional, la parte del cuerpo donde surgirá nuestra reacción será el corazón. En cambio, si nuestro eneatispo pertenece a la tríada del pensamiento, será en

nuestra cabeza donde surja ese acto reflejo. Por último, si pertenece a la tríada visceral, será en el vientre donde se origine.

En otras palabras, el conocimiento de nuestro eneatispo nos permite saber a qué tríada pertenece y esto nos indica aquellos aspectos oscuros que más debemos conocer, comprender, aceptar y trascender para reconectar nuevamente con nuestra verdadero yo esencial.

Conocer la importancia de las tríadas nos abre la puerta a dar grandes pasos en nuestro desarrollo personal, ya que nos permitirá entender que, como dijimos, todos tenemos las tres tríadas y podemos hallar madurez y mejor calidad de vida al aprender a vivir en armonía con los tres.

¿Qué les parece si comenzamos profundizando un poco más sobre las tríadas del eneagrama? Como dijimos, las tres tríadas en que se divide el eneagrama son la de las emociones, la de los pensamientos y la de los instintos. Los tres están presentes en nuestro ser pero hay en la que se pueden localizar nuestras reacciones más reflejas.

Entonces bien. Podemos decir que las personas que forman parte de la tríada del sentimiento, es decir, los eneatispos 2, 3 y 4, están excesivamente interesados en su imagen y en lo que los demás piensen de ellos.

Estas personas, al desconectarse de su verdadera esencia, empiezan a crear una personalidad que agrade a los demás, una personalidad triunfadora y especial para gozar de la atención y la aprobación de la gente. Con lo cual, podemos deducir que su principal conflicto es la falta de autoestima.

Debido a las carencias y complejos que tienen y tuvieron sobre todo en la infancia, sienten una necesidad de amor, de valoración, de reconocimiento y de aceptación por parte de las personas que forman parte de su entorno. Y, entre otras emociones, suelen experimentar grandes dosis de tristeza y de vergüenza.

Algunas de las características principales que podemos mencionar es que su interés radica en el apego a la imagen para atraer, sobre todo, amor. Sin

embargo en la trampa que suelen caer es en la vanidad. Los problemas que deben sortear más a menudo están ligados con la falta de autoestima.

Respecto a qué buscan, podemos decir que es la aprobación de los demás, por eso se dice con frecuencia que son seductores natos. En la infancia, fueron heridos en sus sentimientos y son carentes, desvalidos y necesitados.

Por lo general, tienden a la tristeza y a emociones similares y piensan desde la síntesis. Por otra parte se puede afirmar que, tal como imaginamos, intuyen desde el sentimiento. En resumen, la palabra que describe a esta tríada es la atención.

Ahora bien, si bien en esta tríada los elementos comunes son los que mencionamos, cada eneatispo tiene características propias. El eneatispo 2 necesita ser necesitado, ya que es el ayudador. El eneatispo 3, el triunfador, necesita ser admirado. Mientras que el eneatispo 4, por ser el especial, necesita ser comprendido.

¿Qué les parece si ahora nos detenemos a pensar en las particularidades de las personas cuyos eneatispos pertenecen a la tríada del pensamiento? Los eneatispos que pertenecen a esta tríada son los 5, 6 y 7. Por lo general, son personas que están obsesionadas con sentirse seguras y protegidas.

Cuando se desconectan de su verdadera esencia, crean una personalidad observadora, dubitativa y entusiasta, que busca en su entorno el apoyo y la orientación que no pueden encontrar en su interior. Sin embargo, su principal conflicto es la falta de confianza.

Debido a las inseguridades que tienen, temen expresar sus sentimientos, tomar decisiones y conectar con el sufrimiento. Entre otras emociones, suelen experimentar grandes dosis de miedo y de ansiedad.

El mayor interés que tienen es conseguir una orientación interior y la trampa en la que más a menudo caen es en la ansiedad, en querer resolver todo en un instante sin detenerse a escuchar a su mente y a su corazón.

Por otra parte tienen problemas de tranquilidad mental, por lo que buscan constantemente seguridad y conocimiento. En la infancia sintieron inseguridad interior. Esa es la razón por la que tienden al miedo. Suelen

pensar desde el análisis e intuyen, como podemos deducir, desde la racionalidad.

Como decíamos antes, estas son las características a grandes rasgos de las personas que pertenecen a la tríada del pensamiento. El eneatispo 5 se refugia en su mente, ya que es el investigador. El eneatispo 6, el leal, en cambio, se refugia en el orden establecido. Mientras que el eneatispo 7, el entusiasta, se refugia en la aventura vital.

¿Vemos ahora las especificidades de la tríada del instinto? Bien. Las personas que forman parte de la tríada del instinto, es decir, los eneatispos 8, 9 y 1, están muy interesadas en no tener que dar explicaciones a nadie a la hora de seguir su propio camino en la vida.

Estas personas, cuando se desconectan de su verdadera esencia, comienzan a crear una personalidad desafiante, indolente y reformadora, que busca autonomía e independencia dentro de su entorno social y con respecto a las personas con las que establece algún tipo de relación.

El principal conflicto que se les presenta es la falta de serenidad. De hecho, cuando se vinculan con los demás, quieren tener el control, pasar desapercibidos o ser perfectos. Y, entre otras emociones, suelen experimentar grandes dosis de agresividad e ira.

El mayor interés que tienen estas personas radica en la resistencia y delimitación del entorno. La trampa en la que suelen caer es el hecho de influir sin ser influidos y en poner barreras.

Por su parte, los problemas que deben sortear con más frecuencia es la resistencia a la realidad. Por otra parte, buscan la autonomía en todas sus acciones. Y en la infancia no tuvieron espacio vital suficiente, por eso tienden a la ira y piensan desde la analogía. En cambio, como resulta claramente, intuyen desde la sensación.

Bien. Como hicimos con las otras dos tríadas, vamos a ver a grandes rasgos las características de cada uno de los eneatispos. El eneatispo 8 lucha contra el entorno, ya que es el líder. El eneatispo 9, el pacificador, se cansa de luchar. Mientras que el eneatispo 1, como es el moralista, lucha contra sí mismo.

¿Les parece si seguimos con los miedos inconscientes de cada tríada? Recordemos lo que decíamos al principio de este módulo respecto del miedo básico y del deseo básico. Decíamos del miedo que se componía de necesidades que habían sido bloqueadas o ignoradas.

Mientras que el deseo era la otra cara de la moneda, ya que surge como forma de compensar esas necesidades no resueltas. Es, de alguna manera, lo que nos motiva, nos dirige y afecta todas las decisiones que vamos tomando a lo largo de nuestra vida.

Bien. Los eneatis que forman parte de la tríada del corazón o del sentimiento, es decir, el 2, el 3 y el 4, manifiestan el miedo de esta manera: "Si dejo de identificarme con mi imagen se verá que soy horrible y no me amarán. Solo me pueden amar si permanezco en mi imagen".

Los eneatis que pertenecen a la tríada de la cabeza o del pensamiento, esto es los números 5, 6 y 7 declaran su miedo de esta forma: "Si dejo de pensar en lo que tengo que hacer desaparecerá el suelo debajo de mis pies. No se puede confiar en el mundo. Si mi mente deja de nadar, me hundiré".

Por último, la tríada de las vísceras o del instinto, compuesta por los eneatis 8, 9 y 1 declara su miedo así: "Si bajo la guardia y me relajo, la corriente de la vida me hará desaparecer. Si me abro al mundo, el mundo me aniquilará".

Por lo general, lo que sucede es que todas las personas recibimos ciertos mensajes en nuestra infancia y que, teniendo en cuenta el eneatis de cada uno, los procesamos de diferente manera. Hagamos, entonces, un breve pantallazo por los mensajes recibidos de acuerdo con los eneatis.

Para el eneatis 1 el mensaje recibido fue "no está bien cometer errores". Para el eneatis 2 el mensaje recibido fue "no está bien tener necesidades". Mientras que para el eneatis 3 el mensaje fue "no está bien tener sentimientos de identidad".

Sigamos con el eneatis 4. En este caso, el mensaje fue "no está bien ser demasiado práctico y feliz. Mientras que para el eneatis 5 fue "no está

bien sentirse a gusto con el mundo". En cuanto al eneatis tipo 6 el mensaje recibido fue "no está bien confiar en sí mismo".

¿Seguimos con el resto? Para el caso del eneatis tipo 7, el mensaje recibido fue "no está bien depender de nadie para nada". Para el eneatis tipo 8, en cambio, el mensaje fue "no está bien ser vulnerable ni confiar en alguien". Y, por último, para el 9, el mensaje fue "no está bien hacerse valer".

Ahora bien, así como hubo mensajes recibidos, también hubo mensajes faltantes. ¿Qué les parece si hacemos como hicimos con los mensajes recibidos y vemos los casos, eneatis tipo por eneatis tipo?

Bien, entonces, comencemos por el eneatis tipo 1, cuyo mensaje faltante fue "sos bueno". Para el eneatis tipo 2, en cambio, el mensaje que faltó fue "sos deseado" mientras que para el eneatis tipo 3 fue "sos amado por vos mismo".

El eneatis tipo 4 no pudo recibir el mensaje "se te ve por lo que sos". El eneatis tipo 5, por su parte, no recibió el mensaje "tus necesidades no son problema". Mientras que para el eneatis tipo 6 fue "estás seguro".

En cuanto para el eneatis tipo 7 el mensaje que no llegó a recibir fue "vas a estar cuidado y atendido", para el eneatis tipo 8, por su parte, fue "no vas a ser traicionado". Y, por último, para el eneatis tipo 9 el mensaje que faltó fue "tu presencia importa".

En clases anteriores habíamos visto el tema de los centros. Al reconocer qué centro somos más propensos a mostrar a otros en nuestras interacciones veremos el desequilibrio que puede haber en cuanto a los otros centros.

De esta manera, una persona que se expresa con predominancia en lo emocional puede tomar decisiones sin considerar bien los datos o sin hacer un análisis objetivo. Y también suele ignorar las señales de peligro que su cuerpo le podría estar enviando.

Un individuo que está altamente orientado hacia la acción, en cambio, en su expresión hacia el mundo y, sin prestar la suficiente atención a planificar cuidadosamente ni al impacto que sus decisiones pueden tener en

otras personas, se lanza de manera impulsiva a tomar decisiones que arrasan con todo.

Por su parte, una persona que está tan altamente orientada hacia el pensamiento y que suele paralizarse por el análisis exhaustivo de cada situación, no logra pasar a la acción o puede tratar a los demás de una forma fría y sin emoción.

Como puede ver esta perspectiva de los centros emocional, de pensamiento y visceral, son centros de expresión interpersonal, es decir que ponen el foco sobre todo en nuestro comportamiento. En ese sentido, tenemos que prestar atención al *feedback* que recibimos.

También pueden ser de gran ayuda los comentarios que podamos recibir sobre cómo nos perciben otras personas o las respuestas que obtengamos en nuestras relaciones. Estas cuestiones son clave en nuestro crecimiento, ya que nos permiten relacionarnos de manera sana con nosotros mismos, con los demás y con el entorno en el que nos movemos.

Además, tenemos que estar atentos a nuestras reacciones. Por ejemplo, si somos conscientes de que frente a un estímulo, nuestra reacción es golpear objetos o patalear, es porque nuestro centro predominante es el de la acción.

Entonces, en esos momentos lo que debemos ir aprendiendo es de a poco a escuchar a nuestro corazón y a nuestra mente, es decir a los otros dos centros. Recordemos que debemos tender a un equilibrio entre los tres centros.

Un centro se hace inteligente cuando le prestamos atención de una forma arraigada, abierta y clara, no se trata de conectar con cada centro de una forma mística o rebuscada, sino simplemente despertar y prestar atención a cada centro de inteligencia.

Esa particularidad que tenemos de hacer conscientes nuestros centros nos amplía las posibilidades de estar presentes y participar en la vida y de disfrutar de las relaciones que forjamos.

Podemos pensar también que nuestro cerebro está dividido en tres, formando una tríada en la que en el neocortex se halla el centro del pensamiento. En el cerebro límbico está el centro del sentimiento. Mientras que en el cerebro reptiliano nos encontramos con el centro de acción.

Además, podemos agregar que el hecho de profundizar en nuestra relación con los tres centros de inteligencia nos lleva a crecer en los niveles de desarrollo dentro de nuestro eneatispo.

Esto es así ya que al desarrollar la atención a la inteligencia de un centro, logramos mayor armonía e integración de nuestro cerebro y de nuestra persona, y nos podemos expresar en un nivel de desarrollo más alto.

A veces necesitamos trabajar bastante este crecimiento, quizá necesitemos sanar en algunas áreas, ya que es habitual que hayamos bloqueado nuestra atención y confianza en nuestra mente, o en nuestro corazón, o en nuestro cuerpo, es decir en alguna o algunas de las tres áreas.

Lo que debemos tener en claro es que necesitamos transformar patrones de conducta y de comportamiento profundamente arraigados en nuestro ser. Aunque nos parezca extraño, las inteligencias se construyen y se fortalecen unas a otras.

Es por esta razón que hacer presente a nuestro cuerpo, es decir, prestar atención a lo que nos está indicando nuestro instinto, nuestro cerebro reptiliano o nuestra intuición, como prefiramos llamarlo, abre la puerta a que estemos más presentes a nuestro corazón, es decir, que conectemos con nuestra emociones y las de otros.

Esta actitud nos abre el camino a estar presente en nuestra mente. De esta forma, leer y observar los diferentes niveles de nuestro eneatispo puede darnos pistas sobre hacia dónde nos dirigimos y qué camino seguir para crecer, evolucionar y mejorar todos nuestros vínculos.

Como podemos observar, esta es la importancia de conectar y prestar atención a los tres centros de inteligencia, ya que, cuando nos damos cuenta de que nuestros patrones automáticos se apoyan de forma desequilibrada más sobre uno de los centros que sobre los otros, podemos empezar a desarrollar nuestra conexión y relación con los otros centros.

A modo de ejemplo, si me doy cuenta de que cuando tengo un problema respondo de manera automática con mis emociones más que con la lógica o con las señales de mi cuerpo, puedo aprender, de forma paulatina, a prestar atención a los otros centros y despertar de nuestros patrones automáticos.

La teoría de los centros como centros de estructura nos viene dada de los primeros maestros del eneagrama y realmente va unida y complementa la perspectiva de los centros de inteligencia y de las tríadas.

Uno de los maestros en el eneagrama, Claudio Naranjo, enseñó que hay tres conjuntos de problemas emocionales que comparten los tipos del eneagrama en grupos de tres.

Por su parte, otro de los maestros del eneagrama, Oscar Ichazo, también enseñó que cada tríada tiene una "fijación", es decir, un problema o tema emocional causado por una herida en la infancia. Tiempo después, Cathrine y David Fauvre denominaron a este problema o tema emocional teoría del Tri-fix o Tritipo.

Básicamente esta perspectiva de los centros explica que cada eneatispo tiene unos dilemas o desafíos específicos que resolver en relación con su centro y con su tema emocional asociado con ese centro.

Se podría decir que es una teoría estática en el sentido de que cada persona que se identifica con un eneatispo tendrá que trabajar los mismos desafíos que otra del mismo eneatispo.

Sin embargo, considerar los centros como reveladores de nuestros dilemas internos nos ofrece un camino por el que explorar nuestro tema o problema desde una perspectiva intrapersonal.

Es posible que desde afuera no se perciban estos dilemas o estas emociones bloqueadas, es decir, puede que no sea algo obvio o visible a los demás, lo que no significa que no esté ahí y que no nos convendría enfocarnos en ello para crecer.

Los subtipos

Existen tres subtipos de cada eneatispo, por lo que podemos afirmar que tenemos veintisiete patrones de personalidad, cada uno de los cuales tiene sus características propias y distintas.

Pero en primer lugar vamos a dar una definición. Un **subtipo** podría conceptualizarse como aquello que consideramos como lo más importante en nuestras vidas. Entonces estos instintos o subtipos son el conservacional, el social y el sexual. El instinto en el que más nos centramos es aquel que ha sido más dañado o desconectado en nuestra primera infancia.

Esto hace que creamos preocupaciones y obsesiones en un ámbito en particular de nuestra vida. Por lo general, nuestra atención y energía se centra de forma inconsciente hacia el área problema, es decir, hacia el subtipo dominante.

Sin embargo, todas las personas tenemos los tres subtipos que coexisten de forma jerárquica. Uno de ellos es el que se haya más sobredesarrollado, uno más o menos equilibrado y el otro totalmente subdesarrollado. Veamos cada uno de los subtipos.

El primero que vamos a caracterizar es la conservación del yo. Como podemos deducir, el deseo de la persona se centra en cuidar de ella misma para sentirse segura. De forma sutil, estas personas están continuamente preocupadas en lo esencial para vivir: alimento, seguridad, salud, refugio y comodidad física, dinero, hogar y estabilidad.

Son personas que se enfocan en buscar las condiciones óptimas para sentirse bien y se preocupan por su propio bienestar. En el estado más sano procuran cuidar bien de los negocios, los detalles y de desarrollar

las habilidades para manejar su vida, sobre todo con seguridad y comodidad físicas. Además, suelen ser prácticas y cuidan bien de las finanzas.

En su estado menos sano presentan un exceso de atención en la mera supervivencia olvidando otras dimensiones de la vida. Hacen de la supervivencia algo complicado, porque sienten que puede estar amenazada. Por otra parte, hacen foco en la comida, la ropa, el dinero, la casa y la salud.

Bien, pasemos al segundo subtipo, el social. Como podemos presumir, el deseo de la persona se centra en interactuar con otros. Existe un gran interés por mantener buenas relaciones con los demás y por pertenecer a un grupo de referencia. Les gusta la diversión social. Les preocupa mucho ser aceptados y lograr una posición de reconocimiento dentro de su grupo, familia o trabajo.

El estado más sano del subtipo social es que son personas poseedoras de habilidades sociales para relacionarse. Trabajan duro y sirven desinteresadamente a los grupos que quieren pertenecer. En cambio, su estado menos sano es que tienden a dejarse llevar por el grupo, perder su identidad y ser incapaces de estar y disfrutar de la soledad. Son propensos a entrar en conflicto sobre lo que el grupo desea y lo que ellos quieren.

Por último, vamos a ver el subtipo sexual. El deseo de la persona se centra en relaciones estrechas de uno a uno, y se enfocan en si son deseables y atractivos para los demás. Buscan situaciones emocionalmente intensas.

Además, buscan constantemente una pareja y cuando la tienen desean estar con ella. Hallan la solución a sus problemas en algo externo que los complete y llene. Pueden llegar a descuidar sus necesidades por obsesionarse con ese algo.

El estado más sano es la habilidad para profundizar en relaciones estrechas y disfrutar de mantener amistades excepcionalmente

enriquecedoras y profundas. En cambio, el estado menos sano es incomodar con demasiadas expectativas y tener tendencia a ser celosos, dependientes o posesivos.

Están en permanente búsqueda de experiencias intensas y dispersan su atención, ya que no pueden focalizar. Son como hilos en busca de una aguja para poder mantener alguna relación que los completen. Su principal miedo es no ser deseables.

A modo de resumen, podemos decir que el subtipo conservación tiene el foco en uno mismo y los motivos para que así sea los encuentra en la seguridad. El subtipo sexual, por su parte, tiene el foco de atención en el otro y sus motivos son afectuosos. En cambio el subtipo social tiene el foco en el contexto y sus motivos son por posicionamiento.

podemos afirmar que en cada uno de nosotros hay un instinto más desarrollado, prioritario o dominante. Este instinto equivale al subtipo principal.

Sin embargo, hay otro que está menos desarrollado que el principal y que ocupa un lugar intermedio. Y, por último, otro poco desarrollado o subdesarrollado y que ocupa el último lugar.

Para que podamos entenderlo un poco mejor o más claramente, podemos decir que, por ejemplo, una persona puede ser eneatipo 2, subtipo social como más desarrollado, un subtipo conservación del yo como subtipo intermedio y un subtipo sexual menos desarrollado y del cual tendría menos características.

Es por esto que es normal que sintamos que tenemos características de todos los subtipos. Pero lo que cabe aclarar es que están en diferentes proporciones y a uno que predomina por sobre los demás.

¿Les parece si ahora vemos las distintas combinaciones de subtipos? Podemos tener como más predominante el subtipo sexual, luego el subtipo social y por último el subtipo de conservación del yo.

Otra combinación posible es que tengamos el subtipo sexual más desarrollado, luego el subtipo de conservación del yo y, como menos desarrollado, el subtipo social.

Sin embargo, podemos encontrar otras combinaciones posibles, como, por ejemplo, tener como subtipo más desarrollado el social, luego el subtipo sexual y, como menos desarrollado, el subtipo de conservación del yo.

Y otra combinación posible con predominancia en el subtipo social es que tengamos como segundo subtipo preponderante el subtipo de conservación del yo y como último el subtipo sexual.

Como imaginarán las últimas dos combinaciones tendrán como subtipo prevaleciente el de conservación del yo. El primer caso será que una persona tiene el subtipo sexual de predominancia media y el subtipo social como de menor predominancia.

La última combinación será en primer lugar de prevalencia el subtipo de conservación del yo, en segundo lugar el subtipo social y con menor prevalencia el subtipo sexual.

Veamos dos ejemplos para seguir clarificando este tema. Uno es del reino animal a modo ilustrativo y el otro sí tiene vinculación con los seres humanos.

Planteemos el caso de que un tigre mata una cebra. Si para el tigre predomina el subtipo de conservación del yo, entonces llevará a la cebra a su cueva, comerá alguna ración pero guardará el resto para después.

En cambio si el subtipo social es el que prepondera, llevará a la cebra para mostrarles a sus amigos, integrantes de la manada, su trofeo de guerra, por así decirlo.

Por último si el subtipo sexual es el que prevalece, buscará, entonces, una tigresa para compartir la cebra y darse juntos el tan ansiado banquete.

Analicemos otro ejemplo. Esta vez, como decíamos, los protagonistas son personas. Supongamos que alguien va a un país lejano por un tiempo prolongado.

Si en esta persona predomina el subtipo de conservación del yo, pondrá el foco de su atención sobre todo en dónde vivirá, es decir que se centrará en las condiciones donde pondrá su hogar.

Mientras que si es el subtipo social es el que prepondera, pondrá toda su atención en la búsqueda de un grupo de gente con quien interactuar. Es decir que se preguntará de forma recurrente qué tipo de personas habrá allí.

Por último, si es sexual el subtipo que prevalece, pondrá su foco de atención en buscar una relación profunda con quien compartir su vida. Entonces, se preguntará de manera habitual qué existe particularmente especial o atractivo ahí.

De todas maneras, como pudimos analizar anteriormente, no existe una persona que tenga uno solo de los subtipos sino que debemos tener en cuenta que hay diferentes niveles, tres para ser exactos.

Entonces cada persona tendrá uno con mayor prevalencia, otro con prevalencia media y uno último con menor prevalencia. Estos ejemplos son orientativos para poder entender mejor el tema de los subtipos.