

Introducción al Eneagrama Taller “Los personajes internos”



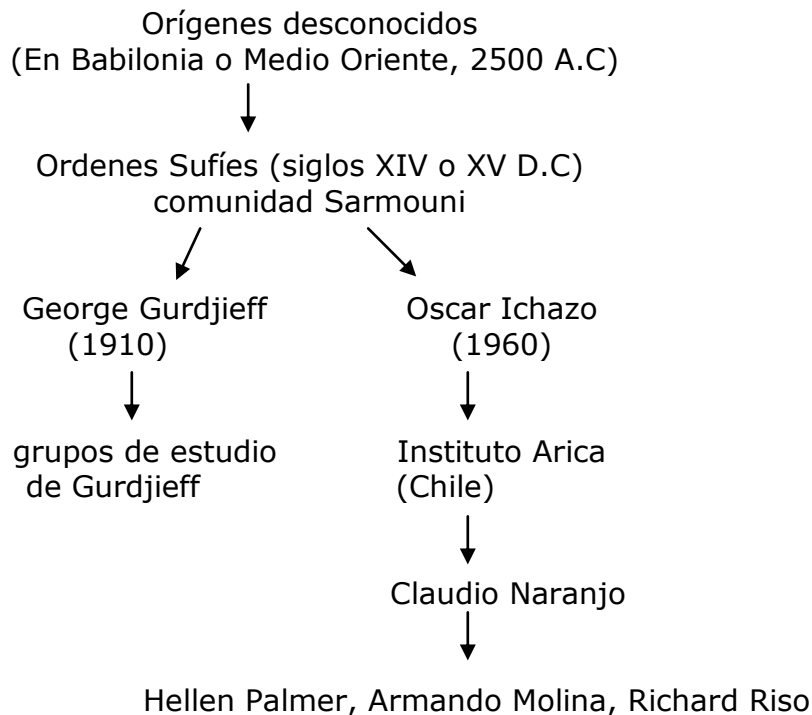
CAROLA BUSTAMANTE GALLARDO
Psicóloga – Pedagoga Teatral

INTRODUCCION al ENEAGRAMA como camino de autoconocimiento y sanación

Taller "Los personajes internos"

El Eneagrama es una antigua enseñanza Sufí, que describe nueve tipos de personalidad diferentes y la relación entre los mismos.

Orígenes:



Claudio Naranjo desarrolló el eneagrama "traduciéndolo" a un lenguaje más occidental e integrándolo con el conocimiento psicológico moderno.

Esencia (ser real) y personalidad (ser condicionado)

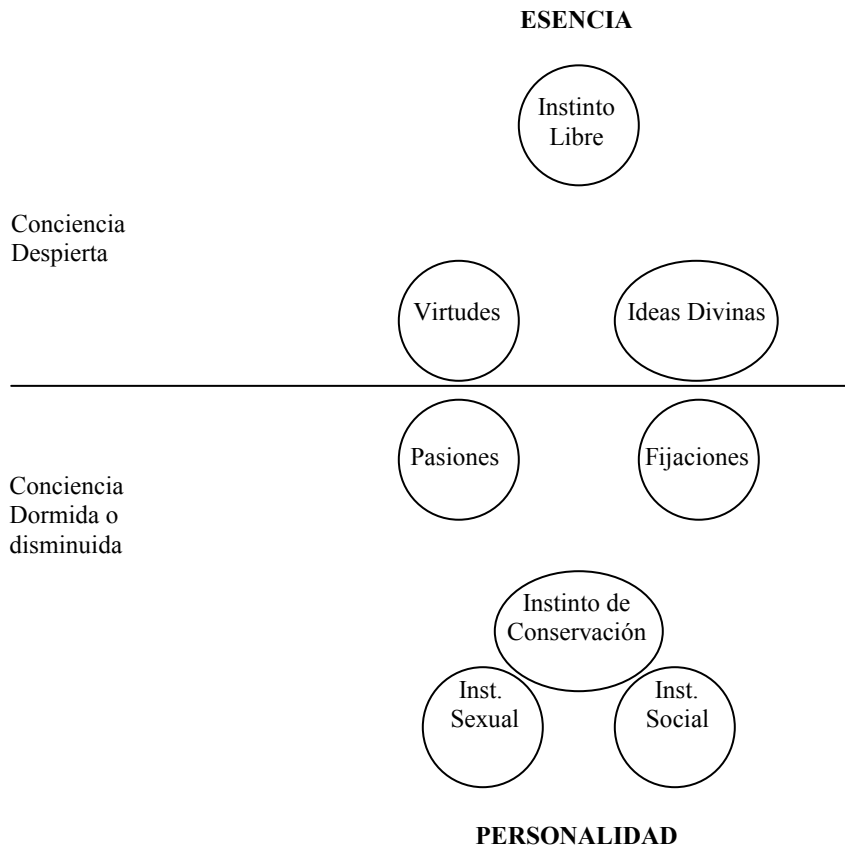
No es difícil comprender la idea de que todos/as hemos sido dañados/as y quizá inconscientemente martirizados/as por el mundo en el transcurso de nuestra niñez.

El planteamiento básico de Claudio Naranjo es que "todos los **eneatipos** son variaciones del malestar humano por el *oscurecimiento óntico*, que se traduce como una *pérdida del ser*", o sea, la ausencia de la experiencia directa o de la cognición del Ser.

Este proceso de "degradación de la conciencia" (la "caída del Paraíso") es tal, que finalmente el individuo no reconoce la diferencia, es decir, no sabe que ha existido una pérdida, limitación o fracaso en el desarrollo de su potencial completo.

Es tal la "caída", que la conciencia se ciega en relación a su propia ceguera y queda limitada hasta el punto de creerse libre (la humanidad dormida).

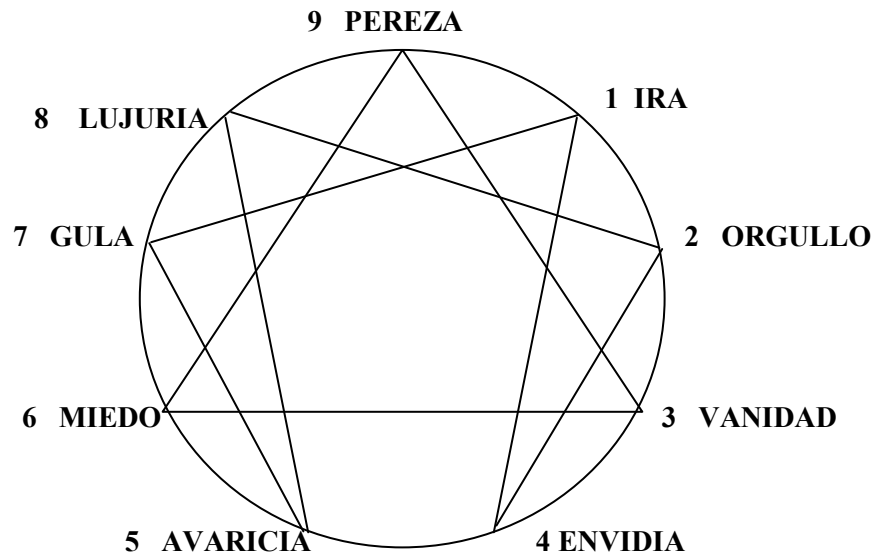
Digamos que la manera como hemos llegado a ser en este mundo inferior, o sea, la personalidad con la que nos identificamos y a la que nos referimos implícitamente cuando decimos "yo", es una manera de ser que adoptamos para defender nuestra vida y nuestro bienestar mediante una "adaptación" que puede ser tanto una rebeldía como un ponerse de acuerdo. Así, la vida no está guiada por el instinto, sino por la persistencia de una temprana estrategia de adaptación o de sobrevivencia. A este conjunto de pseudoaprendizajes adaptativos se lo llama "**ego**", "**personalidad**" (como distinto de "esencia" o "alma" de la persona), y Claudio Naranjo cree apropiado llamarlo "**carácter**" (*charaxo*: grabar), pues hace referencia a lo que es constante en una persona porque ha sido grabado en uno, es decir, los condicionamientos cognitivos, emocionales y de comportamiento.



Carácter o Personalidad.

El núcleo fundamental del carácter tiene una doble naturaleza: un **aspecto motivacional** o "**pasión dominante**", en interacción con un **defecto cognitivo** o "**fijación**". Esto significa que en cada estructura de carácter vamos a hablar de dos rasgos centrales: **uno**, el rasgo de naturaleza **mental**, consistente en un modo particular de distorsión de la realidad, es decir un **rasgo cognitivo** o "**fijación**"; y **el otro** de naturaleza motivacional, una "**pasión dominante**".

Eneagrama de las pasiones



El eneagrama de las pasiones representa gráficamente la idea que en cada persona existen **nueve** formas básicas de motivación deficitaria, que llamaremos **pasiones**. Pero en cada individuo **domina**, de entre todas, **una** de las pasiones y su correspondiente **fijación**, que podemos decir es una racionalización de la pasión. Esto significa que cada una de las nueve pasiones dominantes está asociada a una distorsión cognitiva característica que llamamos fijación.

Podemos considerar el proceso como "una interferencia de la pasión en el instinto, bajo la influencia continua de una percepción cognitiva distorsionadora".

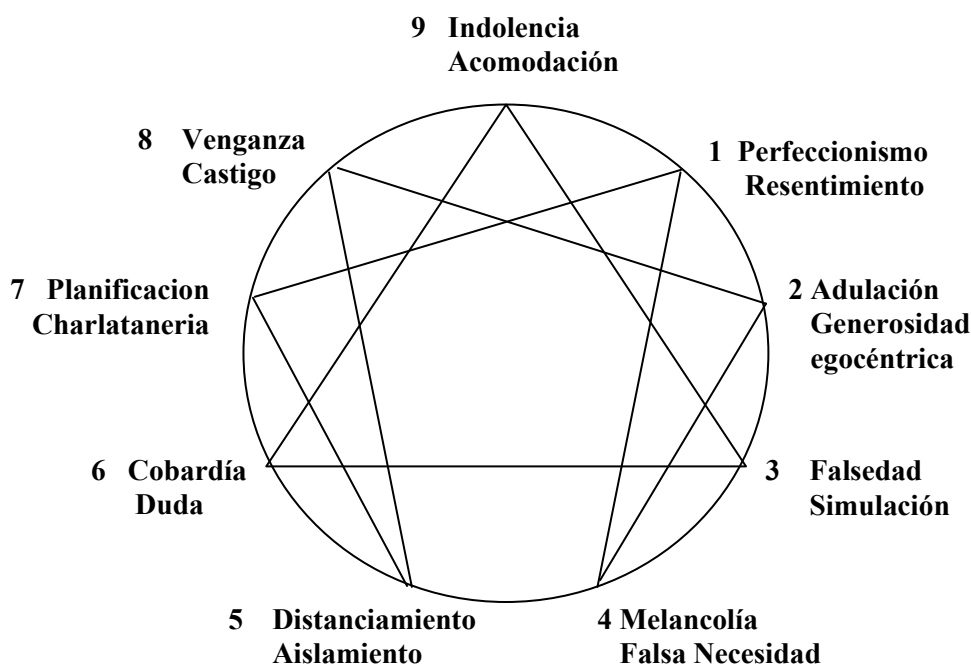
El tipo de personalidad está organizado, por lo tanto, alrededor de un "rasgo característico" de doble naturaleza (emocional y mental). Es muy importante que en cierta etapa de la autoobservación identifiquemos nuestro rasgo característico o "debilidad principal", como eje alrededor del cual gira todo. La misma causa siempre motiva al "rasgo característico".

Esta visión del Cuarto Camino afirma que las pasiones son equivalentes, son todas "prisiones del alma". Lo que implica que el camino de transformación (de acuerdo con los planteamientos tradicionales de trabajo en uno/a mismo/a), no es fundamentalmente mejor ni peor para las diferentes personalidades.

La palabra **pasión** es apropiada para referirse a las emociones inferiores, no sólo porque existen en independencia con el dolor, sino porque estamos sujetos a ellas como agentes pasivos más que como agentes libres.

Lo que se espera es que al identificar nuestro **rasgo característico principal** (que es la característica decisiva de nuestra personalidad y que puede considerarse su núcleo), podamos aprender a observar las muchas formas en que este hábito ha adquirido control sobre nuestras vidas.

Eneagrama de las fijaciones



La palabra **fijación** sugiere la idea que es por la perturbación cognitiva por lo que quedamos "enganchados", siendo cada fijación algo así como una racionalización de la pasión correspondiente. Podemos decir que el individuo ya no es libre de aplicar o no los resultados de su aprendizaje. Es esta fijación de respuestas obsoletas, y la pérdida de la capacidad de responder libre y creativamente en el presente, lo que más caracteriza el *funcionamiento psicopatológico*.

La estrella de nueve puntas del eneagrama sugiere que existen nueve aspectos principales del Ser. La experiencia inicial para la autoobservación es una disciplina elemental de la vida interior. Consiste en concentrar la atención hacia adentro y aprender a estar más conciente de los impulsos, emociones y pensamientos, a reconocer los patrones mecánicos o habituales y observar la tenacidad con que se repiten en nuestra mente ciertas preocupaciones. Partiendo de la idea sufi de que las preocupaciones de la personalidad son indicadores de los aspectos perdidos de la esencia, se consideran una fuente útil de información para alcanzar los estados mentales superiores.

BREVE CARICATURA DE LOS TIPOS DE CARÁCTER

1.- El Carácter Iracundo: es un apasionado de la virtud airada y de la perfección obsesiva. Se enoja con la realidad imperfecta de las cosas mundanas que nunca se casan con la perfección virtuosa o bien intencionada de los principios morales, de las reglas, de los códigos de valores, de los ideales y patrones preestablecidos.

Irascible, impaciente e irritable, desarrolla un perfeccionismo corrector en búsqueda de un mejor nunca suficientemente bueno. Dedicado, serio, formal y estricto, sobresale por la rigidez con la que se identifica con las reglas correctas y, con los altos patrones de exigencia con los otros y sobre sí mismo. Es un crítico riguroso de sí mismo, del otro y de lo insatisfactorio de las cosas en general, que nunca están tan buenas como podrían y deberían estar. Activo, esforzado y severo, tiene poca tolerancia a la imperfección, perdiendo en espontaneidad, naturalidad y placer para amoldarse a los patrones de alta exigencia y corrección. Puritano de principios y moralista en la acción, se comporta como más civilizado, educado y correcto, esmerándose como modelo de buen ciudadano y riguroso cumplidor de los roles socialmente establecidos. Frecuentemente resentido por tomar todo más en serio que los demás.

Ideas locas: "sea lo que sea, puede estar mejor", "la vigilancia rigurosa se acerca a la perfección", "nada es perfecto sin el rigor de la vigilancia correctiva".

Personajes famosos: Ricardo Lagos Escobar, Srta. Rottermeier (Heidi), Doctor Spock (Viaje a las Estrellas).

2.- El Carácter Orgullosa: es un carente sublimado. Transforma la carencia en sensación de abundancia, negando la propia necesidad, presentándose como un ser generoso, desprendido, optimista, libre y feliz. Hace creer y termina creyendo también en la veracidad de la sensación de abundancia generosa y este "invento amoroso" camufla la carencia de fondo. Es un generoso que se enorgullece de su propia generosidad, esto sirve para perpetuar el juego: da recibiendo admiración y reconocimiento y transforma esto en auto admiración que anula el contacto con la sensación inicial de carencia. Se comporta como un auto adulador. Seduce para sentirse amado y ama seductoramente. Dado a idealizaciones fantasiosas de la realidad, se apasiona por la propia pasión y se entusiasma con el propio sentimiento, pudiendo perder el vínculo de referencia con el objeto (persona) amado.

Voluntarioso y hedonista, sensible, impulsivo e intuitivo, se muestra por encima de las necesidades prosaicas del mundo, atento a los privilegios del "trono" y sintiéndose él mismo un privilegiado.

Más que un "amigo del rey", se siente el propio rey y se considera predilecto de Dios. Algunos religiosos pueden llegar a usar la oración con el propósito de "ayudar a Dios" a resolver los problemas del pueblo ignorante.

Ideas locas: "el Señor es mi guía y nada me faltará", "me regocijo con el amor en presencia de mis súbditos".

Personajes famosos: Cleopatra, Elvis Presley, Benito Baranda.

3.- El Carácter Vanidoso: es un enamorado del desempeño, identificándose con los roles representados, adecuándose a la imagen admirable reflejada en los ojos del otro. Es un narcisista del desempeño, cualquiera sea su rol en el momento: por ejemplo, buen amigo, modelo de esposa / marido, funcionario ejemplar, ejecutivo eficiente, etc., vive el rol más que a sí mismo. Satisface la expectativa de un "otro generalizado", poco atento a su propia satisfacción verdadera, de ahí la falsedad intrínseca. Simula la actitud adecuadamente esperada. Cambia como un camaleón, tomando los colores de la situación en función de la expectativa externa más que por satisfacción propia. Piensa, siente y hace aquello que se espera que haga, según los valores de moda. Ejecuta la representación o "performance" adecuada al rol y es un buscador de "records", corriendo para superarse a sí mismo. Está siempre alerta, manteniendo la situación bajo control. Vive en constante competencia para mejorar, desarrollar el rol del momento. Agil, rápido y eficiente, midiéndose por el resultado del desempeño, como si su valor personal estuviera directamente relacionado con sus realizaciones. Como una moneda que no tiene valor intrínseco, pero vale por lo que compra, el vanidoso siente que tiene valor por el éxito que logra.

Ideas locas: "soy lo que hago, valgo lo que demuestro", "el éxito es mi meta y realizar es mi nombre".

Personajes famosos: Cecilia Bolocco, Barbie, David Copperfield (mago).

4.- El Carácter Envidioso: es un artista del sufrimiento, como estrategia de vivir y para hacerse ver. Se siente único en su sensibilidad romántica, tendiendo a acariciar la melancolía y privilegiar un sentimiento trágico de víctima, tanto de otro, como de la situación o del mundo. Es una especie de orgulloso decaído, severo en las críticas y autocríticas, experto en el reclamo, a veces abierto, a veces sutil en rol de enjuiciado o de víctima desprevenida. Ve más la parte vacía del vaso con agua hasta la mitad, más atento a lo que le falta que a lo que puede tener.

Domina el arte de reclamar o criticar como defensor de la virtud, haciéndose parecer virtuoso o haciendo aparecer como virtud el apuntar la flecha hacia el otro.

La facilidad en crear necesidades falsas, hace que ponga siempre afuera el objeto de satisfacción que nunca ocurre, postergando siempre el momento de sentirse contento y grato con la realidad de la vida. Refinado y con sentimientos de originalidad, se siente una persona muy especial, a pesar de la autoimagen rechazada y con tendencia a la depresión ciclotímica.

Ideas locas: "¿cómo estar contento si existen tantas necesidades insatisfechas?", "la autenticidad de la vida es más intensa en la vivencia del sufrimiento".

Personajes famosos: Joaquín Sabina, Violeta Parra, Frida Kahlo, Madrastra de Blancanieves.

5.- El Carácter Mezquino: es un enamorado de la retención, se mantiene escondido para no vaciarse de lo poco que siente que tiene. Evita involucrarse para no ser devorado o engullido. Se siente más seguro observando desde afuera, sin comprometerse en la acción. Con avaricia tiende a guardar para sí mismo sus pensamientos, observaciones y sentimientos, manteniéndose distanciado y equidistante de las contradicciones. No se expone, incluso cuando participa en grupos. Retraído al contacto, poco dado a manifestaciones abiertas, prefiere la privacidad y el contacto individual selectivo. Parca en su discurso y atento a no exponerse con transparencia, prefiere ser encontrado que ir al encuentro de alguien. Oye más de lo que habla y muestra menos de lo que ve. Aparenta concordar por fuera y por dentro hace sólo lo que quiere. Nivelas sus necesidades por abajo, para sentirse menos dependiente del mundo exterior. Deja de dar en el presente para evitar el compromiso de dar en el futuro. Tampoco recibe demasiado. En las relaciones humanas, su mercado de intercambio opera siempre a la baja. No es un entusiasta de la convivencia.

Ideas locas: "mejor solo que mal acompañado", "un día van a descubrir cuanto valgo", "nada merece mi manifestación de entusiasmo", "las cosas son lo que son, no hay para que manifestar entusiasmo".

Personajes famosos: Sinead O'Connor, Quino, Albert Einstein.

6.- El Carácter Fóbico: es un enamorado de la incertidumbre y del miedo. Utiliza la duda como principal método cognitivo y finalmente acaba por dudar de su propia duda. Es dado a actitudes ambivalentes. Puede ser fanático y contra – fóbico para neutralizar la desagradable sensación de miedo o incertidumbre. Protector y protegido. Acusador y acusado. Tiene radar alerta al peligro que puede esconderse en cualquier aspecto del presente y necesita ser evitado en el futuro. De ahí la necesidad de precaución preventiva, intentando controlar el futuro y evitar lo peor. Visión jerarquizada del mundo.

Sentimientos ambivalentes por la autoridad, que es necesaria para evitar el peligro del caos, pero al mismo tiempo es algo de lo que no se puede confiar. Sumisión y autoritarismo, se rige por la ley del gallinero: las gallinas que viven abajo reciben el excremento de las de arriba. Frecuentemente prisionero de la angustia y ansiedad con tendencia paranoica.

Ideas locas: "es mejor ser precavido para que las cosas anden bien", "es necesario un buen cumplimiento de las reglas en el presente para evitar las decepciones en el futuro", "es necesario imaginarse lo peor para realizar lo mejor".

Personajes famosos: Rambo, Michelle Bachelet, Ché Guevara, S. Freud.

7.- El Carácter Goloso: es un enamorado del placer y un fóbico del dolor. Entre los dos impulsos tiende a desarrollar la comodidad del egocentrismo astuto. No es extraño un cierto grado de fraudulencia disfrazado por una buena articulación del lenguaje. La inquietud en el presente y la planificación en el futuro generan pluralidad de ideas e inconstancia en la acción. La atracción por lo nuevo y la racionalización de los fracasos sustituyen los sentimientos desagradables de frustración y perpetúan la constancia de la inconstancia. Insaciables en un acá insuficiente, tienden a andar en búsqueda de un allá más promisorio. La agilidad en el pensamiento y en la argumentación verbal le impiden mantener la lengua en reposo. Tiende a un opinar insistente que alimenta la actividad mental y el delirio auto referente, impidiendo el silencio de la mente y, frecuentemente del habla.

Argumentador y con tendencia a persuadir, inventa fáciles justificaciones y explicaciones para todo. Idealista de pensamiento, creativo en el habla y narcisista en la mente, es poco simpático con el enfado del interlocutor, tendiendo a involucrarse en interminables discursos. No ahorra a sus víctimas su compulsión a la charlatanería, usando los oídos ajenos para las divagaciones sonámbulas sobre los temas que van entrando en cuestión sucesivamente. Autocrítica e inconformidad no están entre sus puntos fuertes.

Ideas locas: "más de algo agradable, es siempre mejor", "es hablando que se aclaran los pensamientos", "siempre hay un atajo para las cosas difíciles".

Personajes famosos: Peter Pan, Piñera, Jack Nicholson.

8.- El Carácter Lujurioso: es un apasionado por el poder y el dominio. No acepta el no como respuesta y no sabe medir consecuencias para satisfacer deseos y conquistar sus propósitos. Coloca la moralidad por encima del bien y del mal y no se regula por los parámetros convencionales de la legalidad establecida. Se orienta por el rumbo deseado y se va posesionando del camino recorrido. Es un rompedor de límites y obstáculos. Se estimula en el desafío y no nota lo que cae a su paso.

Divide el mundo en fuertes y débiles, vencedores y vencidos. Los fuertes son como el granito, insensibles a la intemperie y de ellos no se saca cosa alguna. Y no se les impone nada. Comandantes de sí mismos y patronos del mundo, se nutren de la intensidad y del exceso en el deseo. Dado a la exageración y a las actitudes megalomaniacas, no se llena con poco, ni con las conquistas fáciles o gratuitas. La acción forma parte del poder y de la conquista. Apostador innato, frecuentemente juega con el todo o nada. Cómplice en la amistad y duro en la revancha. Posesivo, no tolera frustración, ni insatisfacción.

Ideas locas: "mejor tomar que pedir", "sólo gana quien vence", "puedo lo que quiero", "imposible en la disculpa de la debilidad", "puedo lo que veo, quiero, pienso y deseo".

Personajes famosos: El Padrino (don Vito Corleone), Rasputín, Fritz Perls.

9.- El Carácter Indolente: es un rutinario apegado al hábito y adaptado a las costumbres. Trata de evitar el conflicto interior a través del autoapaciguamiento, flojo, perezoso y de la narcotización de los instintos. Dado a hábitos repetitivos, es un prisionero de la inercia ya sea estando parado o en movimiento. Tiene dificultad en iniciar, dejando para mañana. Y cuando ya está en movimiento, no sabe parar, perdiéndose en la rutina detallista o en la acción superficial, ajeno a la propia interioridad. Ciego para sí mismo, y sordo para su voz interior, se vuelve un sobre adaptado y conformista sin cuestionamientos que provoquen desarmonías, se deja llevar por la corriente como uno más en el flujo de la multitud. Atento a la rutina de aquello que necesita ser hecho por obligación, más que por preferencias de un querer personal. Es un abnegado disponible a las necesidades generalizadas del otro más que a las propias. Pasa el tiempo con actividades distraídas de lo esencial, evitando el contacto con el tedio interior de vivir mecánicamente y de hacer por obligación, sin atreverse a elegir el placer personal. Acomodado y postergador de sí mismo, tiende a reducir su mundo a la simplificación de un realismo concreto y palpable. La manía de lo concreto le dificulta la lectura entre líneas, con un entendimiento literal y poco perceptivo de las diferencias y las sutilezas.

Ideas locas: "para qué buscar cuernos en los caballos, si ya sabemos que nacen sin cuernos", "para qué complicar, si podemos simplificar", "dejar como está para ver como queda, es mejor que cambios desconocidos".

Personajes famosos: Sancho Panza, Marge Simpson, Nelson Mandela.

ACERCA DE LOS CUENTOS Y LOS PERSONAJES INTERNOS....

LOS CUENTOS SANAN... transmutan los pesares y alivianan el peso de los bultos que llevamos a costas... hasta disolverlos en la energía del Todo, del Cosmos... para ser nuevamente transformados y manifestados, ahora en sutil energía de luz amorosa...

Los cuentos sanan... nos conectan con lo ancestral, lo atávico, los sueños, los arquetipos del inconsciente colectivo... tejen puentes que nos unen a nuestra propia curandera interna...

Los cuentos sanan de tantas maneras... por ejemplo, cuando nos permiten conocerlos.... cuando se despliegan en armónicos o tormentosos caminos... cuando nos dejan vernos en ellos, y nos iluminan la senda con sus farolas tenues...

Los cuentos sanan cuando nos dejan ver sus personajes... y cuando alguno de ellos resuena con nuestro propio personaje interior... cuando vemos que lo que vive ese personaje, el nuestro también lo ha vivido y aún no ha llegado plenamente a aprender de la vivencia... Entonces el personaje del cuento nos enseña, con el sólo hecho de ser espejo de nuestro personaje interior... con sólo permitir que nos miremos en él.... y nos sana...

Y ya que nuestras vidas son como relatos e historias de aventuras, todos tenemos nuestro personaje interior, a veces más de uno... a ratos hasta lo sentimos como si fuera "otro Yo"... Tal vez alguno puja por salir en los momentos más inesperados, otros disfrazan nuestro escenario emocional y nos convidan a viajar... Son variados... geniales, dramáticos, vanidosos, entusiastas, seductores, vehementes, odiosos, encantadores, perezosos, maniáticos, justicieros, coléricos, terribles, juguetones, flexibles, cadenciosos... Son parte inevitable de nuestro infinito caminar.

Así es como en este Taller iremos en la búsqueda de nuestro personaje interior, para conocerlo y dejarlo salir a la luz,... Tendremos como mapa de ruta el Eneagrama, sabiduría ancestral milenaria que describe variados tipos de caracteres en los seres humanos. Esta herramienta nos hará más fácil el reconocimiento de aquello que mejor caracteriza a nuestro propio personaje.... que ya es parte de un cuento, y nuestro guía en el camino de la transformación.

Carola Bustamante Gallardo, es Psicóloga, Pedagoga Teatral y Terapeuta Floral. Desde sus inicios como psicoterapeuta se ha dedicado especialmente al trabajo con mujeres, tanto en la clínica privada como en ámbitos comunitarios y educativos. Dirige grupos de autoconocimiento desde 1996, generando una metodología que incorpora la creatividad, el juego y las emociones en integración con la espiritualidad. Recibió formación en los Programas SAT del Dr. Claudio Naranjo, en Chile y Argentina, profundizando en el estudio del Eneagrama. Ha incursionado en Psicodrama y Teatro, aplicándolos como recursos para el autocuidado y el desarrollo humano en diversos colectivos e instituciones. Ha co-facilitado Talleres de Cuentaría junto a la cuentera Paty Mix. Es docente en los Diplomados de Terapia Floral, Arteterapia y Sonoterapia, en Espacio Sagrado. Co-creadora del Instituto de Terapia Transpersonal.

www.institutoterapiatranspersonal.blogspot.com

www.espaciosagrado.cl

En Facebook: Taller de Autoconocimiento a la luz del Eneagrama
<https://www.facebook.com/Eneagrama.y.Autoconocimiento>

E-mail: carolabustamanteg@yahoo.es