

EL ENEAGRAMA



Un camino para el autoconocimiento
y el crecimiento interior

"Antes de tener cualquier relación con
otro es esencial
que comencemos por comprendernos
a nosotros mismos"

Krishnamurti

DEMO CURSO INTRODUCCION AL ENEAGRAMA
CORDOBATECH INTERACTIVE LEARNING
<http://www.cordobatech.com.ar/>

Este curso está dedicado
a todos aquellos seres humanos
que están ansiosos por comprenderse
a sí mismos y comprender a los
demás,
que anhelan la paz interior
y que necesitan acortar la
distancia
con aquellos a quienes aman.
Está destinado a todas las personas
que se esfuerzan por encontrarse a
sí mismos
y por darle a la vida
su especial significado.

Ven, ven, quien quiera que seas:
trotamundos, fiel, amante del amor;
¿Qué importa?
Nuestra caravana no es de
desesperanza.
Ven, aún si has roto tus votos
cientos de veces.
Ven, ven de nuevo, ven.

Poema de Jelaluddin Rumi

DEMO CURSO INTRODUCCION AL ENEAGRAMA
CORDOBATECH INTERACTIVE LEARNING
<http://www.cordobatech.com.ar/>

Estimado Alumno:

Me siento complacida en brindarte y brindarme esta posibilidad de comunicarnos, aprender y crecer juntos.

Por la naturaleza del contenido de este curso, puedo asegurarte que solamente tendrá éxito en tanto puedas aplicarlo en tu experiencia cotidiana, dándote tiempo tanto para la reflexión, la introspección y el autoconocimiento, como para la observación y comprensión de los demás.

Por eso, te invito a poner en práctica los contenidos a medida que los vas adquiriendo.

Quiero acompañarte en este proceso, en este camino que has iniciado para conocerte y comprenderte mejor.

No dudes en contarme tus experiencias, reflexiones y dudas.

Recuerda que estoy aquí para ti.

El mail del tutor es:

manitras@ciudad.com.ar

DEMO CURSO INTRODUCCION AL ENEAGRAMA
CORDOBATECH INTERACTIVE LEARNING
<http://www.cordobatech.com.ar/>

Para empezar... ¡Quiero conocerte!

- Como primera actividad necesaria para iniciar este curso, envía un mail de presentación personal, (manitras@ciudad.com.ar), comentando brevemente las razones de la elección del mismo y de la modalidad de cursado a distancia, utilizando el siguiente formulario:

Curso Eneagrama-Primer nivel

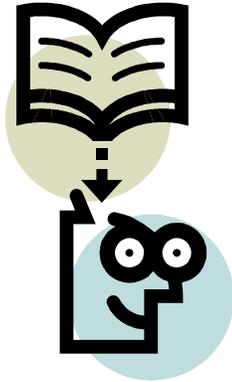
1. Datos generales:

Nombre:	
Edad:	
Formación:	
Dirección:	
E – Mail (requisito fundamental):	
Situación laboral y/o profesional:	

2. Situación inicial. Aspectos cualitativos a evaluar

- ❖ Comenta brevemente las razones por las cuales decidiste inscribirte en este curso atendiendo especialmente a:
 - La modalidad de cursado a distancia
 - Los contenidos y la temática del curso
- ❖ Si has participado en otros cursos con esta modalidad de cursado, comenta brevemente el balance personal de tu experiencia.
- ❖ Señala tus expectativas frente al curso

OBJETIVOS DEL CURSO



Al finalizar este Curso, estarás en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

- **Lograr** una comprensión profunda de tu estilo de personalidad y de los mecanismos que has incorporado frente a experiencias negativas.

- **Conocerte** a ti mismo, conocer tus limitaciones y saber qué hacer para superarlas, así como conocer tus potencialidades y hacer lo necesario para actualizarlas

- **Mejorar** tu desempeño personal en todas las áreas de tu vida

- **Iniciar** un proceso de transformación personal que te llevará a adquirir más confianza y seguridad en ti mismo

- **Propiciar** la reflexión, la autoobservación y la autovaloración

- **Optimizar** tus relaciones interpersonales y tu forma de ser y de vivir.

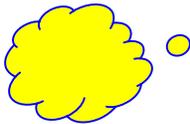
Aprovecha este curso...

Para que aproveches mejor este curso, utilizaré ciertos iconos que te permitirán situarte rápidamente en las acciones que te invitaré a realizar:

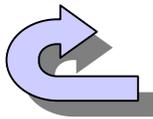
Estos iconos son:



Lamparita: Te indica el párrafo que te invito a leer con suma atención, ya que algún autor te ayudará con sus conceptos o sus ideas acerca del tema.



Nube: Acompaña al título *Reflexión*. Aquí la propuesta es detenerte un instante en la lectura para leer el párrafo que sigue y permitirte la reflexión, la introspección y la meditación sobre lo leído.



Flecha: Acompaña a los ejercicios que serán de gran utilidad para comprender con mayor precisión como puede aplicarse el eneagrama en tu vida. Es la invitación a que seas protagonista de este curso.



Marcas recordatorias: Señalan espacios que contienen información clave para que recuerdes, porque los contenidos futuros se apoyaran en ellos para su desarrollo.



Globo: Indica alguna explicación acerca del desarrollo del curso

ÍNDICE

MÓDULO I:

- ¿Qué es el Eneagrama?
- ¿Cuál es el objetivo del Eneagrama?
- El Símbolo y su significado : Breve historia del eneagrama
Fuentes modernas
- Los dos estados del yo: El ego y el Yo
- La Autoobservación
- La Percepción Consciente
- La Formación de la Personalidad
- Nombre de cada uno de los eneatis y características principales

MÓDULO II:

- Los Test para identificar tu eneatis :
 - El Test del Jardín: Instrucciones y aplicación
 - El Test de los Párrafos: Instrucciones y aplicación
 - El Test de las 144 afirmaciones: Instrucciones y aplicación

MÓDULO III:

- Las pasiones de cada tipo
- El miedo básico y el deseo básico
- Identificaciones principales de los tipos
- Las alas
- Direcciones de integración y desintegración
- Las Tríadas: Instinto, sentimiento y pensamiento
- Los límites del ego
- Estilo social de cada tipo: Combativos, Reservados y Sumisos
- ¿Cómo reacciona cada tipo?
- Tres estilos de relación: Introverso, agresivo y complaciente
- El yo Esencial o centrado : cualidades esenciales
- La integración del centro visceral
- La integración del centro emocional
- La integración del centro intelectual
- Las ideas de sanación

MÓDULO IV:

- Los Eneatipos: rasgos generales de cada uno
- ¿Cómo fue su infancia?
- ¿Cómo se relaciona con los demás?
- ¿Cómo se relacionan con los otros Eneatipos?
- ¿Cómo trabaja?
- ¿Cuáles son sus afinidades profesionales?
- ¿Cuál son sus características en su punto de integración?
- ¿Cuáles son sus características en su punto de desintegración?
- ¿Cuáles son sus características en cada nivel de desarrollo?
- Ejercicios finales
- Bibliografía

MÓDULO I

*“¿Qué ganamos con navegar hasta la luna
si no somos capaces de cruzar
el abismo que nos separa de nosotros mismos?”*

Thomas Merton

"El Eneagrama es una puerta para llegar al corazón y no algo para llenar la razón"

Amir Gabriel Castro

¿QUÉ ES EL ENEGRAMA?



La palabra “eneagrama” deriva del griego:

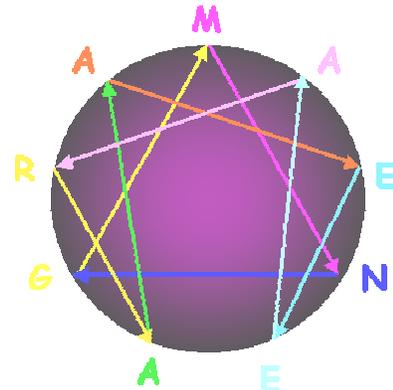
“ennas”=9 y “gramos”=puntos.

Estos nueve puntos aparecen en una circunferencia.

La circunferencia, figura geométrica perfecta, hecha de una sucesión de puntos, representa la totalidad del ser.

Cada uno de los nueve puntos representa una manifestación concreta y parcial de ese ser total, es decir que representa los nueve tipos de personalidad fundamentales de la naturaleza humana y sus complejas interrelaciones.

Cada tipo de personalidad se basa en un sistema explícito de filtros perceptivos que determinan nuestra percepción, nuestra visión del mundo.

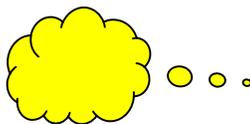


Por debajo de cada patrón de personalidad hay un asunto o una creencia básica sobre lo que tú necesitas en la vida para tu supervivencia y satisfacción. Al descubrir tu eneatispo y la creencia subyacente, también descubrirás cuáles son tus motivos, las estrategias con la que enfrentas los acontecimientos de tu vida y las llaves de tu desarrollo personal.

La energía vital, fluye a través de todos los puntos que constituyen la circunferencia.

En ese punto que tú eres, tienes el poder, la responsabilidad o la libertad de dejar que esa energía vital fluya a través tuyo, vitalizándote y energizándote, o puedes bloquearla y obstaculizarla .

Por eso, adentrarte en el conocimiento del Eneagrama, es adentrarte en tu propio descubrimiento interior. Es llegar a la fuente de esa energía dentro de ti mismo para descubrir y desvelar los obstáculos y resistencias que tú mismo pones para que esa energía fluya fácilmente en ti, para poder así vivir más plena y auténticamente.



El eneagrama es un mapa notable y exacto de nuestra geografía interna. Este mapa representa qué modelo del universo percibimos, cuáles son nuestras motivaciones internas y cuál es nuestro comportamiento.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL ENEAGRAMA?



El objetivo del Eneagrama es el propio conocimiento, el propio descubrimiento interior. Su finalidad es iniciar un proceso de exploración que te lleve a una verdad más profunda acerca de ti mismo y de tu lugar en el mundo. Te da la posibilidad de comprenderte y comprender a los demás, de aceptarte y aceptarlos.

Porque al descubrir lo que es más inauténtico en nosotros, surge espontáneamente el deseo de autenticidad, de ser quienes realmente somos desarrollando todas nuestras potencialidades.

No se acepta ni se ama lo que no se conoce.

El Eneagrama arroja luz sobre los aspectos de tu vida que están oscuros y que tienes que explorar si deseas conocerte.

Al ayudarte a ver lo atrapado que estás en tus programas mentales y lo alejado que estás de tu naturaleza esencial, este método de autoconocimiento te invita a profundizar en el misterio de tu verdadera identidad.

“Toda clase de acontecimientos y reacciones incomprensibles de mi vida empezaron a cobrar sentido Y, lo que es de mayor importancia, pude ver en que fallaba básicamente mi enfoque vital y obtuve un bosquejo general del modo en que podía trabajar para modificarlo. Una vez que establezco el tipo, entiendo el comportamiento de la mayoría de mis amigos y puedo relacionarme mejor con ellos. Los años de crecimiento personal que siguieron al inicial conjunto de intuiciones, fruto de identificar mi tipo, siguen, en mi caso, dando validez a la utilidad del sistema”.

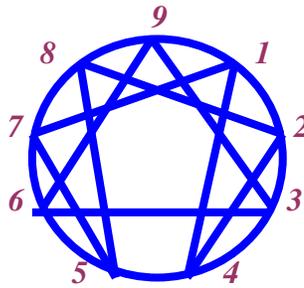


Charles T. Tart, Ph.D
Profesor de Psicología,
Universidad de California, Davis.

- El Eneagrama está basado en la sabiduría espiritual de diferentes tradiciones antiguas, filosóficas, espirituales y religiosas.
- Condensa la sabiduría universal acumulada durante miles de años por cristianos, budistas, musulmanes (sufíes) y judíos (en la Cabala¹), combinada con la psicología moderna.
- No es una religión y no se inmiscuye en la orientación religiosa de la persona.
- Se ocupa del único elemento que es fundamental a todos los caminos personales: el conocimiento de uno mismo.

¹ Cábala: antigua tradición mística judía que se desarrolló en las comunidades judías de Francia y España entre los siglos XII y XIV. Su símbolo es el Árbol de la vida que contiene las ideas de unidad, trinidad y un proceso de desarrollo que tiene 7 partes.

EL SÍMBOLO DEL ENEAGRAMA



El símbolo del eneagrama es antiguo, tiene más de 2.500 años de antigüedad .

Se dice que el símbolo tuvo su origen en Babilonia alrededor del año 2.500 AC y está conectado con el pensamiento griego clásico (Pitágoras, Platón y filósofos neoplatónicos).

Forma parte de la tradición occidental que dio origen a las principales religiones del mundo: el judaísmo, el cristianismo y el islamismo.

A lo largo de los siglos fue transmitido de forma oral de maestro en maestro, como modelo de guía espiritual, para tomar conciencia de los errores y posturas equivocadas propias de cada persona.

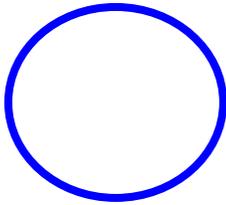
Gurdjieff², fue el que lo trajo a occidente. Explicaba que el símbolo del eneagrama tiene tres partes que representan las 3 leyes divinas que rigen toda la existencia.

Estas partes son:

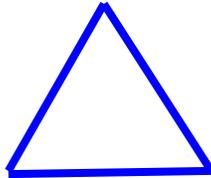
- El **círculo**: Representa la unidad, la totalidad y la unicidad. Simboliza la idea de que Dios es uno (característica de las principales religiones occidentales: judaísmo, cristianismo e islamismo).
- El **triángulo**: Casi todas las principales religiones del mundo enseñan que el universo es una manifestación de trinidad.
 - En la tradición cristiana el triángulo representa la Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo.
 - La Cábala judía afirma que dios se manifiesta inicialmente en el universo en forma de 3 emanaciones o “esferas” llamadas las “sefirot” (Kéter, Biná y Jojmá), que aparecen en el principal símbolo de la cábala, el Árbol de la vida.
 - Los budistas hablan de Buda, Drama y Sangha, como idea trinitaria y los hindúes de Visnú, Brama y Siva.

² George Ivanovich Gurdjieff (1877-1940): armenio-griego. se interesó por los conocimientos antiguos para transformar la psique humana. En sus investigaciones por todo el mundo, encontró el símbolo del eneagrama y lo introdujo en occidente como un método de autoconocimiento.

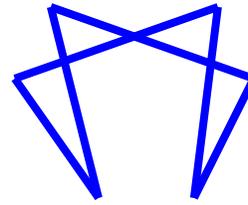
- La **hexada**: esta figura tiene que ver con el proceso y el desarrollo en el tiempo. Nada es estático, todo se mueve y se convierte en otra cosa. Todo cambia, se recicla, evoluciona o se transfiere.
Uniendo estos 3 elementos (círculo, triángulo y hexada) obtenemos el eneagrama. Este símbolo representa la integridad de una cosa (Círculo), cuya identidad resulta de la interacción de 3 fuerzas (triángulo) y su evolución en el tiempo (hexada).



*Unidad y totalidad.
Dios es Uno.*



Trinidad



Todo se mueve y se transforma

Las fuentes modernas del eneagrama son:

- Los estudios realizados por el psicólogo gestáltico boliviano, **Oscar Ichazo**, sobre la sabiduría antigua. Descubrió la conexión entre el símbolo del eneagrama y los tipos de personalidad, uniendo elementos de la mística oriental con la psicología y la psicoterapia occidentales.
Se basó en una antigua tradición que afirmaba que la naturaleza humana reflejaba los nueve atributos divinos. Esta idea ya había aparecido en la Eneadas de Plotino en el siglo III. Entraron en la tradición cristiana como sus opuestos: la distorsión de los atributos divinos se convirtió en los siete pecados capitales (o pasiones), más otros dos (miedo y mentira o engaño). Si bien todos tenemos estas nueve pasiones, uno en particular aflora una y otra vez y eso es la causa de nuestro desequilibrio.
Oscar Ichazo empezó en 1960 a impartir clases sobre el Eneagrama en el Instituto de Psicología Aplicada de Chile. En 1970 participaron de estos cursos algunos miembros del Esalen Institute of Big Sur, de California, como Claudio Naranjo, Robert Ochs y S.J. Ochs, profesor en la Universidad jesuítica “Loyola” de Chicago, quien introdujo el Eneagrama en sus cursos sobre Experiencia Religiosa. Junto con otros jesuitas y expertos en dirección espiritual ignaciana, comprobaron la validez de este método a la luz de su propia experiencia. Pronto incorporaron el aprendizaje del Eneagrama en sus cursos de formación en psicología y espiritualidad. Hasta ese momento, el Eneagrama se había transmitido exclusivamente por tradición oral entre los maestros sufíes.
- En 1970, el famoso psiquiatra **Claudio Naranjo**, terapeuta gestáltico y otros pensadores viajaron a Arica (Chile) para estudiar con Ichazo la autocomprensión.

El eneagrama los cautivó, especialmente a Naranjo, que volvió a California y comenzó a enseñarlo. Se interesó en descubrir la correspondencia entre los tipos del eneagrama y las categorías psiquiátricas que él conocía, ampliando aún más ese conocimiento.

- Los jesuitas también se interesaron en el eneagrama y tras analizarlo escrupulosamente, comenzaron a emplearlo en sus ejercicios espirituales y lo difundieron en seminarios y grupos de estudio.
- Muchos autores han completado a su manera el modelo original del eneagrama y también lo han reinterpretado a partir de su propia experiencia.

El sufismo : una enseñanza mística de unidad

Para muchos, el eneagrama es el primer contacto con el sufismo, por eso es interesante aclarar algunos conceptos.

El sufismo no es una secta ni una religión, ni está sujeto a ningún dogma. Sus orígenes se remontan a dos siglos antes de Cristo, aunque su mayor civilización se produjo entre los siglos VIII y XVIII, cuando se conocieron grandes maestros y poetas.



Su formación, como en el yoga, se basa en la experiencia y no en argumentos filosóficos. El sufismo crea la palabra “**alquimia**” para referirse a la transformación interior, aunque luego sería aplicada a la transformación de otros metales en oro

Las técnicas de trabajo sufíes tienden al desarrollo de nuestra zona expansiva amorosa, hasta llegar a la plenitud de nuestro ser. Por eso la música, la danza y otras formas de expresión corporal, constituyen sus soportes básicos, que desbloquean nuestras tensiones.

Es característico de los sufíes su sentido práctico de la vida, así como el desarrollo de la inteligencia intuitiva y amorosa.



Ya conoces algo más del eneagrama: sus orígenes y su evolución en el tiempo.

Antes de contarte cómo son los nueve tipos de personalidad, es preciso que sepas algo más que te ayudará en este camino de autoconocimiento que has iniciado.



Recuerda:

“El eneagrama no nos mete en un cajón, nos dice cómo salir de él”
Verónica Poujol

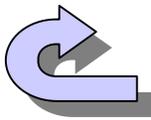
LOS DOS ESTADOS DEL YO: EL YO ESENCIAL Y EL EGO

El Eneagrama, como otros sistemas religiosos o psicológicos, cree que llegamos a esta existencia en un estado esencial bueno (nuestro yo esencial).

Entre los 3 y 6 años empezamos a desarrollar mecanismos o comportamientos que amenazan y enmascaran nuestro yo esencial, constituyendo la máscara, el personaje o lo que conocemos como personalidad (esta personalidad es el ego, que es la distorsión o exageración de nuestro yo esencial).

El ego y el yo esencial son las dos caras de una misma moneda, dos facetas de nuestro ser. Descubrir el equilibrio o el centro entre estas dos tendencias opuestas, es lograr la madurez del ser a la que todos aspiramos.

“¿Yo quién soy? Cae en la cuenta de lo que no eres para llegar al ser que ya eres”
Antony de Mello



A la luz del Eneagrama te vas a observar objetivamente y descubrirás la dualidad que vives internamente.

Ambas inclinaciones provienen de ti y son “el yo esencial” y “el ego”.

El yo esencial es tu cualidad vivida en su justa medida, es decir en el centro.

Y el ego es la exageración o distorsión de esa misma cualidad vivida descentradamente.

Empezaras mirando tu máscara para desenmascararte, es decir mirarás las características de tu ego, desde el velo que te impide ver a tu yo esencial, para quitártelo y así poder ver nítidamente. Te darás cuenta cuáles son las ataduras que te impiden ser libre, y podrás así deshacerte de ellas .El hecho de conocer tu tipo de personalidad te ayuda a ser más consciente observador de ti mismo.

El **autoconocimiento** es necesario si quieres liberarte de tus reacciones inconscientes y mecánicas. Observándote tienes la posibilidad de elegir conscientemente tu comportamiento y vivir con más eficiencia. Para esto, tienes que aprender a no identificarte con tu personalidad y el eneagrama puede ser muy útil porque necesitas saber cómo “funciona” tu personalidad antes de aprender a no identificarte con ella.

Si te observas cuidadosamente descubrirás que la mayor parte de lo que sucede en ti es un constante revoltijo de respuestas mecánicas sin ningún control. Descubrirás que tu atención está continuamente poseída por los miedos y deseos siempre cambiantes, fantasías y asociaciones que no llevan a ninguna parte. Irónicamente construyes tu identidad sobre estos impulsos caóticos e inconscientes, aferrándote a ellos como si fueran tu verdadero yo.

Es esencial que aprendas a distinguir los síntomas que registra todo tu ser: cuerpo, mente, sentimientos y centro visceral. A reconocer cuáles son estos síntomas cuando estás centrado (yo esencial) y cuáles son cuando estás descentrado (ego).

Para ello es necesario que conozcas sus características:

Yo esencial	Ego
Fluye en ti espontáneo, causando una sensación de libertad interior	Es compulsivo, como fuera de tu control y causa una sensación de rigidez
Es real, objetivo, auténtico	Es ilusorio, fruto de tu subjetividad
Te hace sentir en armonía y unidad contigo mismo y con el universo	Te hace vivir en conflicto contigo mismo y desconectado del universo
Lo experimentas como algo propio y connatural a tu ser	Es como algo lejano, adquirido, aprendido y añadido a tu estado natural
Es estable y permanente	Es cambiante
Es espontáneo, flexible y adaptable	Es rígido, repetitivo y sigue un patrón
Es tu verdadera identidad, tu yo auténtico	Es tu falsa identidad, la máscara, el disfraz o el personaje



Llegar a tu identidad esencial supone descubrir la realidad de tu personalidad, identificar las trampas, los autoengaños a los que te has acostumbrado. En este estado podrás realizarte plenamente, es decir alcanzar una comprensión superior y descubrir el sentido de tu existencia.

“CONÓCETE A TI MISMO”

Sócrates

(palabras esculpidas en mármol en las puertas del Oráculo de Delfos)



¿Cómo conseguirás descubrir tu yo esencial para poder distinguirlo de tu ego?

*Lo primero que tendrás que aprender es la **AUTOOBSERVACIÓN***

¿Por qué?

- Porque el hecho de conocer tu tipo de personalidad te ayuda a ser un observador más consciente de ti mismo y de este modo podrás liberarte de tus reacciones inconscientes y mecánicas
- Porque observándote, tendrás la posibilidad de elegir conscientemente tu comportamiento y vivir con más eficiencia.
- Porque tienes que aprender a no identificarte con tu personalidad y para ello necesitas saber cómo “funciona”, antes de aprender a no identificarte con ella.
- Porque si te observas cuidadosamente descubrirás que la mayor parte de lo que te sucede es un constante revoltijo de respuestas mecánicas sin ningún control.
- Porque descubrirás que tu atención está continuamente poseída por miedos y deseos siempre cambiantes, fantasías y asociaciones que no te llevan a ninguna parte.
- Porque, irónicamente, construyes tu identidad sobre estos impulsos caóticos e inconscientes, aferrándote a ellos como si fueran tu verdadero yo

La única vía para hacer un cambio real y permanente de la experiencia de vida, hacia mayores niveles de paz interior, respeto a los demás y al entorno, perfecta salud, excelentes relaciones de todo tipo y bienestar material, se encuentra en la **autoobservación**.

La **autoobservación** es un ejercicio bastante mental en cuanto a la condición neutra que requiere. Se trata de crear un nuevo ente, que podríamos llamar el **observador interno**, un “alguien” que mira muy atento cómo pasa, sin perderse escena ni detalle, la película de nuestra vida como si fuese la vida de otro, para de esa forma poder hacerlo de manera aceptable.



*Para que la autoobservación sea eficaz, hay que excluir tanto la **autocondenación** (latigarte no sirve para nada) como la **autojustificación** (echarle la culpa a algo o a alguien y no asumir tu responsabilidad). Sólo así empieza a ser objetiva la autoobservación. Sólo así tiene alguna utilidad.*

El proceso de crecer en conciencia de ti mismo, puede ser desde muy doloroso hasta muy divertido y ello depende de ti mismo; de la actitud que le pongas al ejercicio. Aprender a reírse de uno mismo es de gran utilidad. Quien se toma muy en serio y se cree la gran cosa es el ego. Burlarse de él mata la autoimportancia que sólo sirve para meternos en líos.

Sólo mediante la **autoobservación objetiva** podemos distinguir entre las emociones negativas autoinfligidas y aquellas que nos conectan, que nos unen con los demás. Esa es la manera como abrimos nuestro corazón a una expresión más elevada, más expansiva, más vital.

Produce mucha fortaleza observarse a sí mismo de esta manera y es una fuerza que sólo puede desarrollarse mediante la práctica. Mediante el esfuerzo repetido, constante y atento

de ver, oír y sentir que está pasando realmente dentro de uno mismo y en las relaciones de uno con los demás. En toda clase de relaciones: de las más íntimas a las más ocasionales.

LA PERCEPCIÓN CONSCIENTE

¿Cómo puedes desprenderte de todas esas máscaras que tomas por tu verdadero yo?

¿Cómo reconocerás lo que es verdadero y auténtico en ti?

Es importante que seas consciente de ti mismo, de tu conducta, pensamientos y sentimientos. Darte cuenta de cómo actúas mediante automatismos y te identificas con ellos.

La percepción consciente es fundamental en el trabajo de transformación ya que los mecanismos de tu personalidad se marchan cuando logras verlos en el momento en que ocurren.

Si a pesar de sentirte avergonzado o incómodo por tu conducta, consigues seguir “estando presente”, consciente ti mismo, podrás observarte y ver cómo actúas desde tus automatismos. La percepción consciente te da la posibilidad de estar más presente en las dificultades de la vida y tener más recursos para enfrentarlas. Te abre las puertas para tener auténticas relaciones con los demás y con el mundo que te rodea. Aprenderás a observarte, a ver lo que surge en tu conducta, sentimientos y pensamientos, sin juzgar lo que ves.



No necesitas sermonearte ni castigarte por lo que te parece es un “error” sino cultivar una presencia mental serena para “ver” esos errores y poder abandonar esos viejos hábitos que te producen sufrimientos.

Ten siempre presente que tu personalidad puede identificarse con cualquier cosa, estado, idea, circunstancia o emoción. Cuando no utilizas la percepción consciente, tu sentido de identidad proviene de cualquier cosa hacia la que diriges tu atención.

Así, si estás enojado por algún altercado que piensas que tendrás esa tarde, estás identificado con ese enojo y no experimentas lo que está sucediendo en tu presente.

Cuanto más identificado estás más contraída está tu percepción consciente ya que cuando te identificas con algo (es decir le prestas tu atención) la percepción de tu entorno disminuye considerablemente. Percibes menos de los demás, de lo que te rodea y de tu estado interno.

Recuerda:



Tu estado natural es ser sabio y noble, afectuoso y generoso, estimarte a ti y estimar a los demás, ser creativo y renovarte constantemente, participar en el mundo con respeto y en profundidad, tener valor y confiar en ti, ser dichoso y hábil sin esfuerzos, ser fuerte y eficaz, disfrutar de la paz mental y estar presente en el desenvolvimiento del misterio de tu vida.



Realiza este ejercicio:

Mira cuidadosamente el lugar en el que te encuentras en este momento. No des por sentado que ya conoces el lugar. Observa todo como si recién lo conocieras. Seguramente hay cosas, detalles, que no habías notado con anterioridad.

Mientras miras, se consciente de tu cuerpo, de tu postura, de tus sensaciones ¿Cómo te percibes a ti mismo? ¿Notas algo diferente entre el modo en que te sientes ahora y el modo en que te experimentas normalmente?

LA FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Durante la infancia todos hemos sufrido desajustes. Aunque tus padres hayan tenido las mejores intenciones, muchas veces no lograron satisfacer muchas de tus necesidades infantiles.

Por esta razón:

- Sientes que algo te falta y desde muy pequeño has desarrollado conductas para conseguir aquello que necesitas.
- Sufres ansiedades y bloqueos y empiezas a utilizar mecanismos para compensar estos desajustes y comienza así a formarse tu tipo de personalidad.
- Cuánto más extremos sean esos desajustes, más rígida será la personalidad, ya que necesitó hacerse muy fuerte para evitar ser herida y también necesitó hacerse muy dura allí donde se siente más débil, para evitar el sufrimiento.



Entonces ¿Qué es tu personalidad?

- Tu personalidad es una colección de reacciones condicionadas y aprendidas en el intercambio con los otros.
- Tu personalidad es una amalgama de miedos y creencias que no son tu verdadero yo.
- Cuando te identificas con ella, al creer que eres tu personalidad, te abandonas a ti mismo.
- Te resistes a cambiar porque cambiar significa volver al dolor de tu infancia cuando fuiste abandonado o desvalorizado o desprotegido. Significa volver a experimentar rabias, temores y miedos y exponerte a descubrir cosas de ti mismo que no conocías.

Pero cuando decidas descubrir tu verdadero yo reconociendo tus máscaras, cuando te des permiso para sanar, surgirá tu verdadero ser, el auténtico, el que una vez cuando eras pequeño necesitó protegerse para no sufrir. Entonces podrás ser íntegro, creativo y amoroso. Podrás vivir más plenamente y relacionarte con los demás de otra manera.



Ahora recuerda alguna experiencia de tu niñez en la que tuviste que defenderte o protegerte para no sufrir:

- *¿Qué mecanismos desarrollaste para evitar el sufrimiento?*
- *¿Cuáles fueron los sentimientos, pensamientos y acciones que tu ego aprendió?*
- *¿Qué conductas elegiste que aún permanecen interfiriendo en tu relación con los demás?*



Recuerda:

El objetivo de conocer nuestro tipo de personalidad es poner fin a las reacciones automáticas de la personalidad haciéndolas conscientes. Cuanto más conscientes seamos de las respuestas mecánicas de nuestra personalidad, menos nos identificaremos con ellas y más libertad tendremos.



PRESENTACIÓN DE LOS NUEVE TIPOS

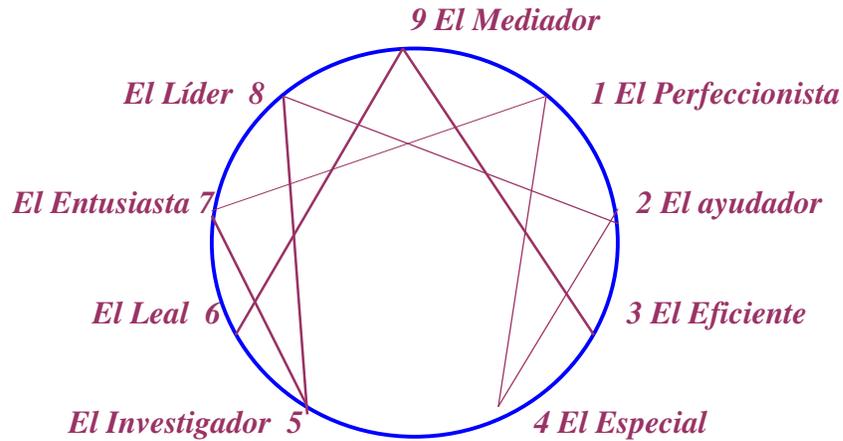
El trabajo con el eneagrama comienza cuando identificas tu tipo y empiezas a comprender tus características dominantes.

¿Cómo identificarás tu tipo?



En primer lugar, responderás a las preguntas de los tests que figuran al final del curso, con sinceridad y reflexionando sobre cada pregunta.

El resultado obtenido de este estudio es sólo el primer paso, ya que conocer las características de tu tipo de personalidad no implica conocerte. Como ya sabes, tendrás que practicar la autoobservación para darte cuenta cuándo aparecen los mecanismos de tu personalidad.



Para tener en cuenta:



- Ninguno de los tipos de personalidad es mejor ni peor que cualquier otro. Cada tipo tiene sus ventajas y desventajas, sus fuerzas y debilidades únicas.
- La categoría numérica de los tipos no es importante; ser de un tipo con un número mayor no es mejor que ser un tipo con un número menor.
- Tu tipo básico continúa siendo el mismo durante toda la vida. Aunque la persona cambia y se desarrolla de numerosas formas, no cambia de un tipo básico de personalidad a otro.
- Las descripciones de los tipos son universales y valen tanto para hombres como para mujeres, aunque hombres y mujeres expresen de modo diferente las mismas actitudes y tendencias.
- Aunque reconocerás en ti comportamientos de los 9 tipos, tus características más determinantes están arraigadas en uno de estos tipos.
- No todos los detalles de la descripción del tipo básico son aplicables siempre. Esto sucede porque constantemente oscilas entre las características sanas, las de término medio y las insanas de tu tipo (niveles de desarrollo). Tiene importancia la madurez y el nivel de estrés.
- Hasta cierto punto tienes en ti a los nueve tipos. Explorarlos a todos y verlos todos actuando en ti mismo, es ver el espectro completo de la naturaleza humana. Este conocimiento te dará mucha más compasión y comprensión por los demás, porque reconocerás en ti muchos aspectos de sus hábitos y reacciones particulares.
- Recuerda: Para reconocer cuál es tu tipo básico de personalidad, realiza el Test (instrucciones y desarrollo en la página....) en el módulo III encontrarás más información sobre cada eneatiipo

Nombre de cada uno de los eneatis y características principales



TIPO	NOMBRE	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES
UNO	El Perfeccionista	Idealista--de sólidos principios- ético -conciencioso-fuerte sentido del bien y del mal-temen cometer errores-organizado-ordenado-meticuloso-crítico-perfeccionista-rabia e impaciencia reprimidas-sabio-perceptivo-realista-noble-moralmente heroico
DOS	El Ayudador	Altruista-preocupado y orientado a los demás-amor incondicional-comprensivo-sincero-bondadoso-amistoso-generoso-abnegado-sentimental-adulador-necesidad de intimar con los demás y hacer cosas por ellos para ser necesitado-no cuida de sí mismo y sus necesidades-
TRES	El Eficiente	Adaptable-orientado al éxito-seguro de sí-atractivo-encantador-ambicioso-competente-enérgico-muy motivado por su progreso personal-preocupado por su imagen-adicción al trabajo-competitivo-modelo para otros
CUATRO	El Especial	Romántico-introspectivo-consciente de sí mismo-sensible-callado-reservado-demostrativo-sincero-caprichoso-tímido-vulnerable-se siente defectuoso e incomprendido- se oculta -autocomplaciente-creativo-artista-autocompasivo
CINCO	El Investigador	Vehemente-cerebral-perspicaz-curioso-concentrado-habilidades complejas-inteligente-independiente-innovador-obsesionado con sus pensamientos-nervioso-aislamiento-excentricidad-visionario-
SEIS	El leal	Comprometido-orientado a la seguridad-digno de confianza-trabajador-responsable-nervioso-evasivo-cauteloso-indeciso-actitud defensiva-rebelde y desafiante-inseguro-desconfiado-apoyan a los débiles
SIETE	El entusiasta	Productivo- ajetreado- actividad que lo agota –versátil -optimista-espontáneo-juguetero-animoso-alegre- práctico-desorganizado- indisciplinado- buscador de experiencias nuevas y estimulantes-superficial-impulsivo –agradecido-muy capacitado
OCHO	El Líder	Poderoso-dominante-seguro de sí-fuerte-capaz de imponerse-protector-ingenioso-decيدido-orgullosa-dominante-al mando de los otros-retador-intimidador-problemas para intimar-heroico-
NUEVE	El Mediador	Acomodadizo-humilde-conformista-confiado-estable-afable-bondadoso-niegan y eluden conflictos-desean la paz-complaciente-demasiado pasivo-ofrece su apoyo

MODULO II

LOS TESTS

FIN DE DEMOSTRACIÓN – EL MODULO 2 CONTINUA...