

# ENEAGRAMA: DEFINICIÓN Y FUNDAMENTOS

ELENA BEATRIZ CUYÁS <sup>1</sup>  
MARINA INÉS CAMPANELLA <sup>2</sup>

*RESUMEN: El Eneagrama, antigua teoría de la personalidad, devela un conocimiento universal sobre el ser humano que propone trabajar sobre sí mismo, con el objetivo de convertirse en una persona justa y ecuánime, superando «las máscaras» de la personalidad. El Focusing, método que proviene de la psicología Experiencial, centrado en el cuerpo, abre el camino al encuentro de la verdad interior, implícita en la sabiduría corporal. En este trabajo realizamos una síntesis teórica de ambos abordajes y presentamos un taller de integración de estas dos disciplinas basado en el método de Focusing.*

*PALABRAS CLAVE: Herida, Sabiduría corporal, Miedos, Sensación sentida, Intención oculta, Espacio interior, Compulsión, Resonancia corporal, Eneatipo, integración.*

*ABSTRACT: The Enneagram, an ancient theory about personality, reveals a universal knowledge about the human being and invites us to work deep in ourselves, with the intention of becoming a fair person, overcoming the mask of the personality. The Focusing Method, centered in the body, comes from the experiential psychology and opens a way to find the inner-truth, implicit in the body knowledge. In this work we make a theoretical synthesis of both disciplines integrating them in a workshop based on the Focusing Method.*

*KEY WORDS: Hurt, Corporal wisdom, Fears, Felt sensation, Hided intention, Inner space, Compulsion, Body resonance, Integration.*

El Eneagrama<sup>3</sup> es una teoría de la personalidad que identifica nueve modos de ser en el mundo. Devela distintos estilos básicos de percibir la realidad, en cuanto a como pensar, sentir, actuar y comunicarse con el

---

<sup>1</sup> En Av. Raúl Scalabrini Ortiz, 2596 2,° «A»- (1425), Ciudad Autónoma de Buenos Aires, República Argentina. E-mail: beacuyas07@yahoo.com.ar

<sup>2</sup> Adscripta a The Focusing Institute de New York. Avda. Boyacá, 183 3.° (1406), Ciudad Autónoma de Buenos Aires. República Argentina. E-mail: micampanella@yahoo.com.ar

<sup>3</sup> Agradecimientos a Cl. Elena Frezza, nuestra iniciadora en el método del Focusing e introductora del mismo en la Argentina. Al Dr. Carlos Alemany, por su valioso aporte al Focusing hispano parlante. Al SJ. Raúl Bradley, por valorar en el Focusing la capacidad del encuentro profundo con uno mismo y darnos el espacio para llevar a cabo estos talleres de integración, pioneros en la Argentina.

entorno, basados en la idea del yo<sup>4</sup> o si mismo, cuyos comportamientos agrupados constituyen un determinado Eneatipo.

Los distintos estados de la vida de una persona pueden transitar en un *quantum* de acercamiento o alejamiento de comportamientos saludables. Estos estados según el Eneagrama, a los efectos descriptivos pueden clasificarse en: sano o virtuoso, promedio o normal, y malsano o compulsivo.

Cada Eneatipo en estado malsano o de desequilibrio, manifiesta una conducta compulsiva, la cual remite a la persona a un sistema recurrente de desarmonía con el medio y consigo misma, sin que dicha conducta pueda ser reconocida como nociva ya que es aparentemente el «mejor modo» que ha encontrado el sujeto para hacer aquello que le «garantiza» ser querido y aceptado.

En este «mejor modo de actuar» que el sujeto «elige» y en el que se reconoce, se encuentra una «intensión oculta»; oculta, fundamentalmente para el sujeto y que origina la disfuncionalidad de su conducta. Esta intensión oculta al ser revelada por el conocimiento de la Teoría del Eneagrama y en cuanto es descubierta y reconocida como propia por la persona, comienza un proceso de develación y autorrevelación. A partir de esta instancia se abre la posibilidad de comenzar un camino de trabajo consciente sobre si mismo, basado en la observación y reflexión hacia los aspectos disfuncionales y saludables de su Eneatipo.

Es un proceso y método de autoconocimiento y acceso a un estado de conciencia más profundo y contacto con contenidos implícitos o subconscientes de la persona, cuyo punto de partida es el cuerpo.

Se trata de focalizar la atención en las sensaciones corporales y a partir de allí, iniciar un camino de diálogo interior con uno mismo, de un modo amable, atento y respetuoso.

Eugene Gendlin, su creador nos dice: «El cuerpo sabe y contiene en si mismo la solución para cada problema de la vida».

El método de Focusing enseña a reconocer y contactar la sensación físicamente sentida (*felt-sense*) de nuestro «organismo»<sup>5</sup> en cada situación, pues cada pensamiento, situación o experiencia produce una resonancia corporal que contiene información valiosa para ser simbolizada a través de ponerle palabras a la vivencia, pudiendo a través de este proceso encontrar la verdad de nuestra experiencia, lo cual facilita un encuentro con nuestro yo más íntimo y nuestras necesidades más profundas.

<sup>4</sup> Idea del yo: se entiende aquí, como la idea que el sujeto tiene de si mismo, del otro, del mundo y la idea que cree que el otro tiene de él mismo.

<sup>5</sup> «Organismo», en sentido de la totalidad de la persona en sus dimensiones corporal, emocional y mental.

Focusing, al ser un método, posee un modo organizado y progresivo de pautas claras para su desarrollo \* (pasos y habilidades).

Trabaja con la zona central del cuerpo, Espacio Interior, integrado por las zonas de la garganta, pecho, estómago, abdomen y vientre, zona en que se manifiestan la mayor parte de las emociones y la resonancia corporal de las experiencias.

Es un método de la psicología experiencial, que busca contactar la sabiduría corporal, propiciando un trabajo de integración cuerpo, mente y emoción, cuyos resultados apuntan a una mayor unidad y acuerdo interno, alivio corporal y desarrollo de actitudes empáticas con uno mismo; a partir de lo cual se abre un camino hacia por ejemplo, resolución de conflictos, toma de decisiones, desarrollo de potencialidades, alivio corporal y emocional, etc.

- Descripción del Método (Pasos y Habilidades)  
Los siguientes pasos han sido publicados por Eugene Gendlin en 1978:
  1. Despejar un espacio.
  2. Encontrar la sensación sentida.
  3. Buscar un asidero.
  4. Resonar con el asidero.
  5. Preguntar y recibir.

El método ha ido evolucionando con el tiempo, en Argentina se toma también el modelo adaptado a fines didácticos para el aprendizaje implementado por Ann Weisser, gran precursora de esta disciplina en el mundo que organiza al método en Pasos y Habilidades:

*Pasos:*

1. Prestar atención al cuerpo.
2. Invitar la sensación sentida.
3. Conseguir un asidero.
4. Permanecer con...
5. Finalizar.

*Habilidades:*

1. Encontrar la distancia adecuada.
2. Aceptar lo que surge.
3. Resonar.
4. Recibir.

## INTEGRACIÓN FOCUSING Y ENEAGRAMA

El Eneagrama proporciona el fundamento o explicación teórica del porqué de un modo de funcionamiento comportamental, y cuales serían las habilidades o herramientas a desarrollar para adquirir actitudes que proporcionan mayor bienestar consigo mismo y con el entorno.

El método del Focusing facilita que la persona tome conciencia de cómo impactan corporalmente esos comportamientos, qué emociones detonan y desde esa conciencia corporal buscar en su sabiduría cuál sería el mejor camino de retorno a su esencia y el mejor modo de estar en el mundo.

El valor de estos dos enfoques integrados son: uno ,a través del conocimiento de la sabiduría del Eneagrama, que explica orígenes y causas de donde provienen las conductas y el otro, el método de Focusing , que permite ,a través de la escucha, que el cuerpo se exprese como testigo de esos comportamientos y muestre sabiamente el camino de superación.

A continuación damos a conocer parte de nuestra experiencia en el tema a través de un taller teórico-vivencial de integración, sobre un punto central en la Teoría del Eneagrama que es el de la Compulsión.

El objetivo de dicha propuesta es tomar contacto con la Sensación Físicamente Sentida(felt-sense) de la conducta compulsiva, dándole al cuerpo la oportunidad de mostrar en su sabiduría el camino de resolución al conflicto.

#### TALLER <sup>6</sup>

### ENEAGRAMA Y ESTADO COMPULSIVO DE LA PERSONALIDAD CÓMO TRABAJARLO DESDE EL FOCUSING

## COMPULSIÓN

### PARTE TEÓRICA

Para hablar del tema compulsión primero tenemos que introducirnos en el tema HERIDAS.

El sujeto es concebido y durante la gestación, el nacimiento o en los primeros contactos con el mundo exterior y hasta los siete años, puede sucederle algo negativo donde por la gran susceptibilidad la persona puede quedar marcada por heridas:

«... La herida es lo que produce un golpe por algo que fue negado y a lo que se tenía derecho. Pero también un exceso, una sobreprotección o un “mimo” exagerado pueden provocar el mismo efecto. A la

<sup>6</sup> Este taller ha sido presentado en el 1.º Encuentro Iberoamericano de Focusing, realizado en Chapadmalal, provincia de Buenos Aires, República Argentina, en noviembre de 2007.

persona se le hiere desde el seno materno hasta que tiene uso de razón (aproximadamente 7 años), ya que después de los 7 años está la protección de los mecanismos defensivos...» (C. R. CABARRÚS, SJ, *Crecer bebiendo del propio pozo*, 1998, pp. 120-121).

La huella que deja la herida da lugar al desarrollo de un miedo, y de éste último surge la compulsión (ver los gráficos):



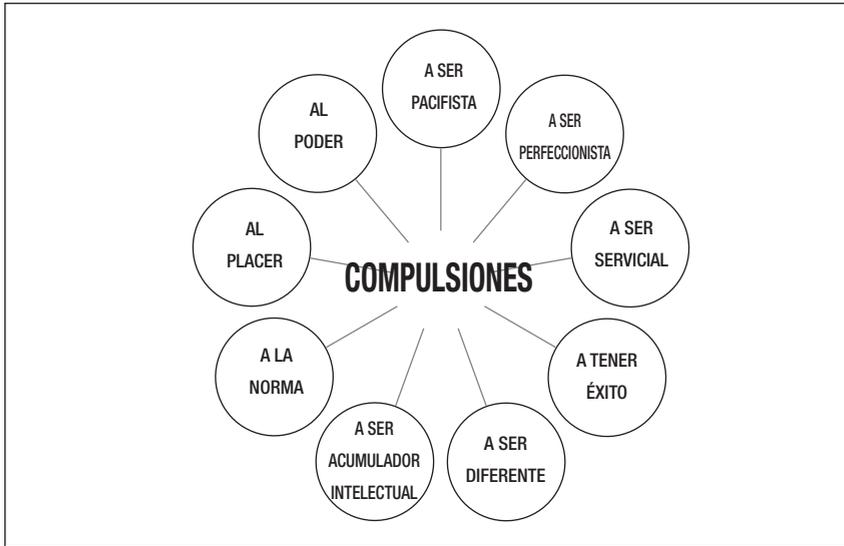
GRÁFICO 1.—Centros.



GRÁFICO 2.—Heridas.



GRÁFICO 3.—Miedos.

GRÁFICO 4.—*Compulsiones.*

Es decir los miedos y las compulsiones son una manifestación de la herida que hemos recibido. Por ello cuando se busca mejorar la vida interior de la persona, en un proceso de autoconocimiento es importante descubrir la herida, encontrando «... el modo como hiero a otros, porque generalmente hiero por donde me hirieron...» (C. R. CABARRÚS, SJ, *Crecer bebiendo del propio pozo*, 1998, p. 32).

Continuando con los conceptos, si de las heridas surgen los miedos, hagamos una rápida recorrida por los llamados «MIEDOS BÁSICOS» según la teoría del Eneagrama:

- Miedo a ser condenado.
- Miedo a no ser querido.
- Miedo al fracaso.
- Miedo a que me comparen.
- Miedo al vacío.
- Miedo a que me abandonen.
- Miedo al sufrimiento.
- Miedo a la debilidad.
- Miedo al conflicto.

Reconociendo cuál es el miedo básico que caracteriza a una persona podemos adentrarnos en el tema «compulsión» ya que de los miedos surgen las compulsiones:

«La compulsión es una fuerza impulsora básica, como una energía que se canaliza en la conducta personal siendo incluso irresistible en especial cuando permanece oculta y desconocida para nuestra conciencia...» (BEESING MARÍA y OTROS, *El Eneagrama*, 1992, pp. 10-11).

«... Es un acto repetitivo para escapar a los miedos. Es contra a se hace lo contrario al miedo básico. Pero todas las compulsiones son “crónica de una muerte anunciada”, finalmente llevan al MIEDO que las generó...» (C. R. CABARRÚS, SJ, *Crecer bebiendo del propio pozo*, 1998, p. 123).

En el libro de Job del Antiguo Testamento leemos: «si temía algo, eso me ocurre, lo que me atemoriza me ha venido encima...» (Job 3,25).

¿Por qué le damos curso a la compulsión?

Porque nos protege y nos ofrece seguridad personal.

Desde el Eneagrama: Estudio de la Personalidad se describe a «... la compulsión como una especie de “pecado oculto” entendiendo el pecado como una parálisis o impedimento para convertirse en el auténtico propio yo...» (BEESING MARÍA y OTROS, «El Eneagrama» 1992, p. 11).

Cuando se actúa en la vida desde la compulsión (fruto de los miedos y heridas) provoca que la persona no se comprenda a si misma en los motivos reales que llevan a actuar de determinada manera.

El descubrimiento de esta compulsión permite observar cuál es la estrategia defensiva que la persona ha desarrollado para su seguridad y su existencia significativa, estrategia que ha ocultado con tanto cuidado que es muy probable que no la perciba conscientemente, ni reflexione sobre ella, pues no sabe que constituye un problema al que hay que prestarle atención.

La utilidad de trabajar sobre la propia compulsión y como salir de ella abre una nueva libertad, pues la persona podrá luego decidir, desde un proceso personal si sigue o no actuando desde ese lugar.

La teoría del Eneagrama sugiere descubrir lo negativo de la personalidad en primera instancia ya que solo entonces puede iniciarse el proceso de liberación de la compulsión.

¿Cómo se integra, entonces, el aprendizaje de Focusing en este proceso de búsqueda y sanación interior?

Entendiendo que el Focusing es un método de autoconocimiento centrado en el cuerpo, proponemos reconocer la sensación físicamente sentida de «Aquello que queremos cambiar y no podemos», es decir la compulsión.

Este aprendizaje cognitivo, emocional y corporal da como resultado, la adquisición de una conciencia más plena e integrada sobre cómo repercute en el cuerpo el comportamiento y la forma de moverse en dirección progresiva hacia la resolución, desarrollo y despliegue de modos más saludables implícitos en la sabiduría corporal.

## GUÍA DE TALLER PRÁCTICO-VIVENCIAL <sup>7</sup>

### FOCUSING Y COMPULSIÓN

#### *Centramiento en el Cuerpo.*

1. Les voy a pedir que se conecten con la respiración..., con el aire que entra y que sale..., y en la medida que va entrando, dejen que recorra todo su cuerpo, todas las partes de su cuerpo que necesitan ser mimadas..., atendidas..., tocadas con el aire. Con la exhalación, traten de relajarse, de dejar que su cuerpo se abandone sobre la silla, sintiendo las partes que estén apoyadas, el volumen que ocupa el cuerpo..., el espacio que ocupa..., y lentamente les voy a pedir que vayan centrandose su atención en sus pies, en como están hoy..., lentamente suban a las rodillas, muslos, vayan relajando la zona que abarca los glúteos, cadera, pelvis, cintura y vayan recorriendo la espalda..., que los hombros caigan pesados sobre ambos brazos..., fíjense en sus manos, si necesitan moverlas, estirarlas..., traten de ir centrándose en la zona cervical, el cuello, como está el cuello..., y lentamente relajen el cuero cabelludo..., denle espacio..., como sería ir aflojando la frente, los párpados, mejillas, zona maxilar.

Les voy a pedir que vuelvan a conectarse con su respiración y a medida que va entrando el aire lo vayan acompañando a toda esta zona central que abarca la garganta, el pecho, estómago y abdomen, que es el lugar donde sentimos la mayoría de las sensaciones.

2. Despejar un Espacio

---

<sup>7</sup> Este material de guía grupal de Focusing ha sido inspirado en uno de los aportes de Carlos Alemany en sus Guías de prácticas de Focalización Corporal grabadas en audio.

A continuación, fíjate si puedes decirte a ti mismo/a, «estoy completamente bien», «estoy enteramente bien»..., respírala y pasea por tu cuerpo esta afirmación. Presta atención a los pensamientos, aquí se sienten las sensaciones que experimentas más profundas.

¿Cómo te sientes escuchando esta afirmación?

¿Es así?... ¿Y si no fuera así? ¿Hay algo que interfiere, que se interpone en este tiempo para que te sientas enteramente bien?

Quizá sea algún motivo fisiológico..., tengo hambre, estoy cansado/a, etc. Cualquiera cosa, has como una lista, como un inventario, que no se amontonen. Que estén ordenados uno a uno, salúdalos a cada uno y puedes decir «A si..., es verdad», como casi con sorpresa, di «ahí está esa sensación de... (hambre, etc.) la saludas, la reconoces y con la imaginación la invitas como a ponerla afuera, cerca de ti, en un espacio simbólico que quede cerca de ti, pero no está dentro de tu cuerpo, pero junto a ti, al lado tuyo. Hazlo a tu ritmo.

Cada vez que saques algo te ayudará a respirar más tranquilo/a, pues acabas de ampliar tu Espacio Interior. Estás liberando espacio. Verás que hay cosas más pesadas, otras más livianas; otras más altas otras más bajas. Cada cosa tiene su distancia adecuada delante de ti. Y fíjate que poco a poco van despejando tu Espacio Interior.

### 3. Focusing y Compulsión

- Todos tenemos alguna conducta, en nuestro modo de ser, con nosotros mismos y con los demás que quisiéramos cambiar y no podemos o nos resulta muy difícil.

«Algo “así..., como” no puedo dejar de..., quejarme, corregir, controlar, no puedo dejar de suponer, de dudar, de aislarme.

Desconectarme emocionalmente..., imponerme..., buscar ser necesitado.

No puedo dejar de oponer resistencia, de aplazar las cosas, postergar.

No puedo dejar de competir, de buscar ser reconocido, que me tengan en cuenta, de desconfiar.

O cualquier otra cosa....cada uno busque en su interior que puede ser... que quisiera cambiar y no puede.»

- Toma alguna de estas cosas, ( si tienes varias elige solo una), y colócala ...aunque esté muy pegada a tu cuerpo, como si lo pudieras despegar por un momento...

Colócala delante de ti,

Puede ayudarte ponerla como Enfrente, como si fuera un Mural que está delante de ti, y allí lo puedes enfocar.

- «Si, es verdad, allí está toda esa necesidad de...», ser necesitado, corregir, imponer, etc.

- Mírala enfrente tuyo, puedes acercarla, alejarla, mirarla desde arriba o desde abajo. Fíjate si puedes moverte en tu Interior para enfocarla de distintas maneras.
- Ahora te voy a invitar a que te pongas como enfrente de ella y la Acompañes por unos instantes...
- ¿Puedes recibirla en tu E. Interior? Puedes decirle: Hola, aquí estás vieja conocida. Aquí está toda esa necesidad de...
- ¿Puedes hacerle compañía por unos instantes, permanecer con ella?
- Quizá pueda aparecer una imagen que simbolice esta compulsión, esto que quisiera cambiar y no puedo..., quizá pueda parecerse a «algo», tener una forma, un color..., como un objeto (ejemplos). Fíjate si aparece «algo» en tu E. I. Deja que venga de tu Cuerpo, y si no aparece nada, también está bien.
- Ahora, te voy a pedir que te fijes si puedes recibir este símbolo, o esta imagen, en tu E. I. Y acompañarlo., permanecer con él.
- Ahora te voy a pedir que te fijes si puedes hacerle una pregunta: ¿Qué es lo que hace que seas tan...? (ej. Competidor, quejoso, etc.).
- Deja que la respuesta venga de tu Cuerpo, de tu E. I.
- Si no hay respuesta, también está bien.
- ¿Puedes recibir esta respuesta? ¿Puedes hacerle un lugar en tu E.I?
- ¿Y permanecer acompañándola? ¿Lo que sea que haya aparecido o respondido?
- ¿Cómo se siente en el Cuerpo esta respuesta? ¿Esto te trae algún sentimiento?
- ¿Puedes recibir este sentimiento y permanecer con él? ¿Haciéndole un lugar en tu E. I.?
- Ahora te voy a pedir que lleves este sentimiento por todo tu cuerpo, como antes lo hacías con tu respiración.
- Ahora les voy a pedir que guarden esta experiencia en algún lugar simbólico, un lugar valioso, protegido de críticas, de prejuicios, y al que puedan volver cuando lo necesiten.
- Ahora les voy a pedir que agradezcan a su Cuerpo lo que les trajo hoy, que le digan que lo van a seguir escuchando y que van a volver a él.

Fin del ejercicio.

## CONCLUSIÓN

En nuestra experiencia profesional con las personas con las que venimos trabajando el ensamble de estas dos disciplinas, podemos con-

firmar su efecto integrador y liberador, a través de los testimonios de las mismas, quienes manifiestan un modo nuevo de autoconocimiento y camino de sanación emocional y espiritual. Por eso afirmamos que en el cuerpo subyace la sabiduría necesaria. Que provee la clave para superar la «compulsión», encontrando modos mas saludables y apropiados a la naturaleza de nuestro ser interior, para llegar a un modo de estar en paz y plenitud consigo mismo y con el entorno. Este trabajo es el corolario de años de observación, creación y práctica, que con gusto damos a conocer a la comunidad académica, esperando que el mismo sea de utilidad a muchas personas.

## BIBLIOGRAFÍA

- MARIA, B., y OTROS (1992), *El Eneagrama*, Madrid: Narcea S.A.  
CABARRÚS, C. R., SJ (1998), *Crecer bebiendo del pozo*, Bilbao: Desclée de Brouwer.