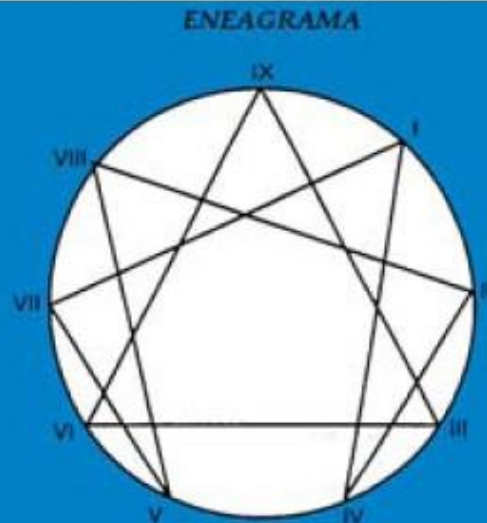


El Eneagrama que reivindica el ego



Muchas vías de autoconocimiento y crecimiento espiritual persiguen entre sus metas la desaparición del ego. Incluso algunas escuelas de Eneagrama lo propugnan. Puede que se deba a una falta de entendimiento del papel que juega en nuestro desarrollo. Lo que es innegable es su resultado: el endurecimiento y la aspereza de un camino que de por sí es difícil y largo, el que hemos de recorrer para descubrir nuestra verdadera naturaleza.

Con "verdadera naturaleza" nos referimos a aquello que nos hace ser lo que somos, aquello que es y se expresa en nosotros pero que no ha sido aprendido, sino que es previo al aprendizaje, es aquello que nos anima y que convierte a cada uno de nosotros un ser único, irrepetible, inclasificable, libre y de potencial ilimitado.

Hablamos de una realidad que puede conocerse como alma, espíritu, ser, consciencia... y que los que utilizamos el Eneagrama para conectarnos con ella llamamos Esencia.

El ego o personalidad sería lo opuesto: aquello que hacemos y expresamos porque hemos aprendido a hacerlo así, que nos hace predecibles y clasificables y que no nos permite ser lo que somos sino que nos convierte en una versión amputada de nuestro infinito potencial.

El por qué, el cómo y el cuándo se desarrolla es objeto de estudio por la Psicología y la Filosofía y explorar las distintas teorías excede de nuestra ambición. Desde nuestro enfoque, el ego nace como mecanismo de protección y adaptación de nuestra psique en función de dos variables:

- una tendencia natural
- la acumulación de experiencias

Su función es facilitar la satisfacción de nues-

tras necesidades básicas:

- de nuestros instintos animales: supervivencia, sexual y social
- y de nuestra humanidad: identidad, significado y orientación

Cuando nacemos estas necesidades están cubiertas por nuestra madre y nuestra lactancia suele ser un proceso de plenitud, "duerme como un bebé" solemos decir. Pero en algún momento atravesamos nuestra primera experiencia de carencia y surge el miedo.

Entonces, el bebé abandona su tiempo de presente perfecto y comienza a probar diferentes estrategias para que el miedo no vuelva a aparecer: deja de llorar o llora más fuerte que nunca, se ríe o se queda dormido,... y va fijando por repetición aquellas que mejor le funcionan.

Así va construyéndose una personalidad con aquello que le garantiza que sus necesidades sean cubiertas. El precio que paga por ella es alto: la renuncia a partes de su ser, pero necesario: sobrevivirá. El ego se convierte en un cascarón dentro del que crecemos confortables pero limitados.

Este proceso continúa durante toda nuestra vida. Todos vamos fijando comportamientos y perfilando cada vez más nuestra personalidad. No hay forma de evitarlo porque nuestro cerebro funciona así, y aquellas conduc...

EPA ENEAGRAMA PARA AUTOCONSCIENCIA

www.eneagramaparaautoconsciencia.com
epa.fpe@gmail.com

tas e ideas que más se repiten forman conexiones neuronales cada vez más potentes. El cerebro, en primera instancia, también está diseñado para garantizar nuestra supervivencia.

El ego no es más que su sistema operativo y por tanto es absolutamente indispensable para nosotros. ¿Cómo íbamos a poder sobrevivir sin él? ¿Alguno tiene en su casa un ordenador tan avanzado que no lo necesite? No es posible caminar sobre este planeta sin ego.

Sin embargo, eso no significa que no podamos mejorarlo. De hecho, dicen los expertos que usamos aproximadamente el 10% de la capacidad de nuestro cerebro, ¿no será por falta de un sistema operativo lo bastante potente?

Sea de este modo o no, lo cierto es que el sistema operativo es necesario. Sin embargo, no debemos confundir sus limitadas funciones con las ilimitadas posibilidades que ofrece nuestro ordenador.

Ésta es la trampa en la que caemos y por lo que algunos proponen su destrucción: identificamos al ser con el ego y nos decimos frases como "es que yo soy así" o "ésta es mi manera de ser". Y nos lanzamos a actuar, sentir y pensar para sostener esa identificación y no para abrirnos plenamente a la experiencia del presente.

El ego abandona entonces su papel de protección para convertirse en una prisión. Deja de servir a nuestro ser en su búsqueda de experiencias para convertirse en un filtro de la realidad que sólo permitirá aquellas expe-

riencias que retroalimenten la identificación y lo mantengan al mando.

Para hacerlo emplea diversos mecanismos como la tensión física, la adicción emocional y el miedo. En función del grado en que lo haga nuestra prisión egóica será más o menos confortable. No es lo mismo una celda de Haití que una celda de exbanquero, ¿no? Y sin embargo, en todo preso existe el potencial de aceptar su realidad y recuperar su libertad y poder personal a pesar de los muros que lo encierran. ¿Cómo se consigue esto?

La solución no está en agarrar un martillo y liarse a porrazos con la celda. Pasa primero por observarla y entender porqué hemos llegado hasta allí. Sin culpabilizarnos. En segundo lugar, hemos de darnos cuenta de que hemos asumido el papel de prisionero sin serlo y renunciar a él. Por último, hemos de descubrir la infinidad de posibilidades a nuestro alcance y dejamos ser en ellas. La celda recupera entonces su auténtico papel de soporte para nuestra experiencia. ¿No hicieron algo así los presos que cambiaron sus vidas en prisión aprendiendo un oficio o estudiando una carrera?

Una de las herramientas que nos ayuda en este proceso es el Eneagrama. Conocer y comprender nuestro tipo de personalidad o eneatispo es observar nuestra celda, reconocer cómo hemos llegado hasta ella con dulzura, admirando la perfección y complejidad de los sofisticados mecanismos psicológicos que la han creado, entendiendo que como sentimos que nuestra supervivencia

estaba en juego, probablemente no pudimos actuar de otra forma.

Es una toma de consciencia del ego, que nos permite poco a poco ir flexibilizándolo para volver a ponerlo al servicio de la Esencia. No se trata de elegir entre uno u otro, ambos están en todo momento, pero sí de decidir qué motores preferimos para nuestra vida: ¿la rabia, la vergüenza y la ansiedad? ¿o la paz, el deleite y la gratitud?

Es un proceso consciente en el que vamos a ir creando nuevas conexiones neuronales, primero a través del conocimiento intelectual y poco a poco, conforme el ego se relaja, a través de la experiencia. Realmente, la experiencia es la gran meta, pero ¿la experiencia de qué?

La experiencia de nuestro verdadero ser, y para lograrlo, algunas de las claves van a estar en nuestro ego. Porque gracias a la comprensión de nuestro eneatispo, vamos a poder reconocer la tendencia natural que mencionábamos al principio. Descubrir esta tendencia e integrarla significa recuperar nuestra genialidad como individuos y hacernos responsables de expresar la cualidad divina que hemos venido a encarnar.

En última instancia, se trata de usar el ego como puerta de entrada al mundo de la presencia.

¿Y qué es estar presente? Es estar en cada momento de nuestra vida en contacto directo con nuestra Esencia. Un gran salto hacia la autoconsciencia que resultaría mucho más difícil e improbable si no pudiéramos usar nuestro ego como trampolín. ●

DISEÑO HUMANO

DEEP ELEKTRON SYSTEM



¿Quieres saber cómo estás diseñado?

¿Cómo afrontar la vida?

Diseño Humano Individual
(1 hora de duración)

25 €



David Fribourg
Analista de Diseño Humano

www.deepelektron.es
david@deepelektron.es
Tel: 699 98 43 18