



eneagrama y espiritualidad ignaciana

sesión 3

eneatipo 1
desenmascarando el mal en mi vida
y acogiendo la invitación a contactar
con mi bondad



IDENTIDAD Y MISIÓN

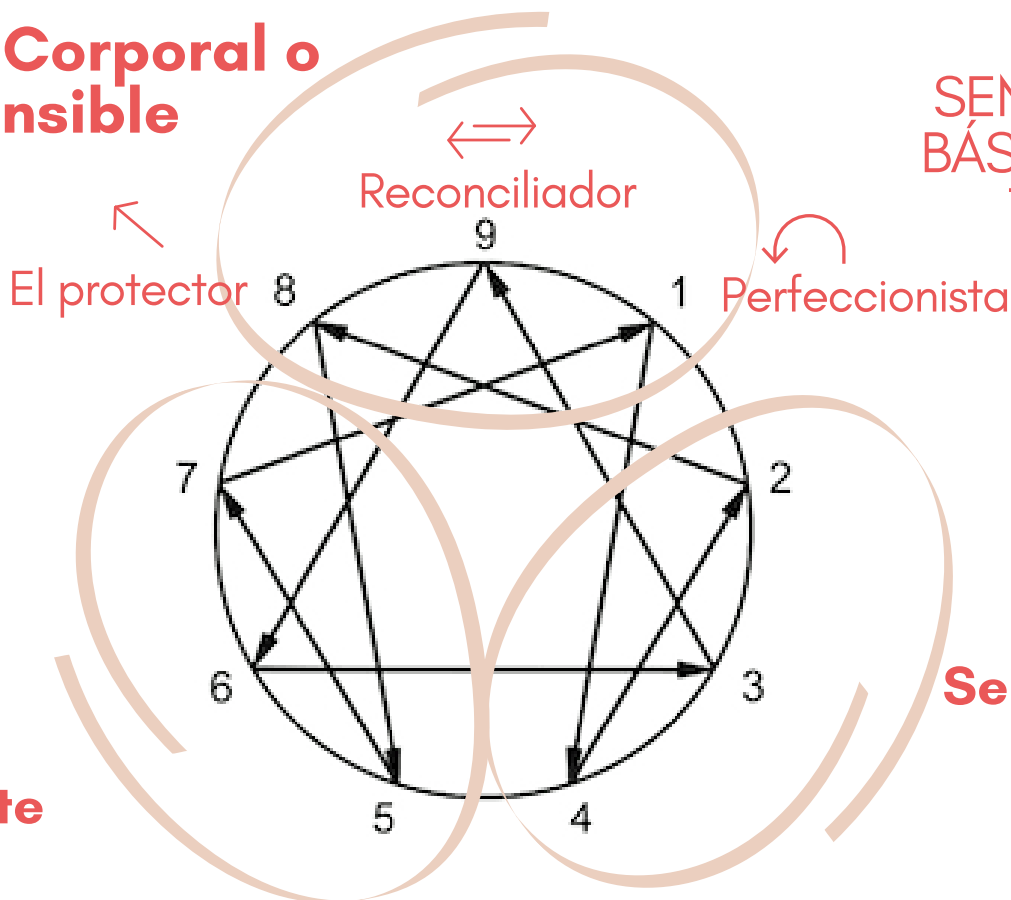
IBERO CDMX

MTRA. AURORA ZARZOSA



Centro Corporal o Sensible

IRA
SENTIMIENTO BÁSICO DE LA TRIADA



Centro Consciente

Centro Sentimental

5 MOMENTOS DEL Paradigma Pedagógico Ignaciano

1 situar *la realidad* en mi **CONTEXTO** e historia personal

Centro Sensible



¿Quién soy?

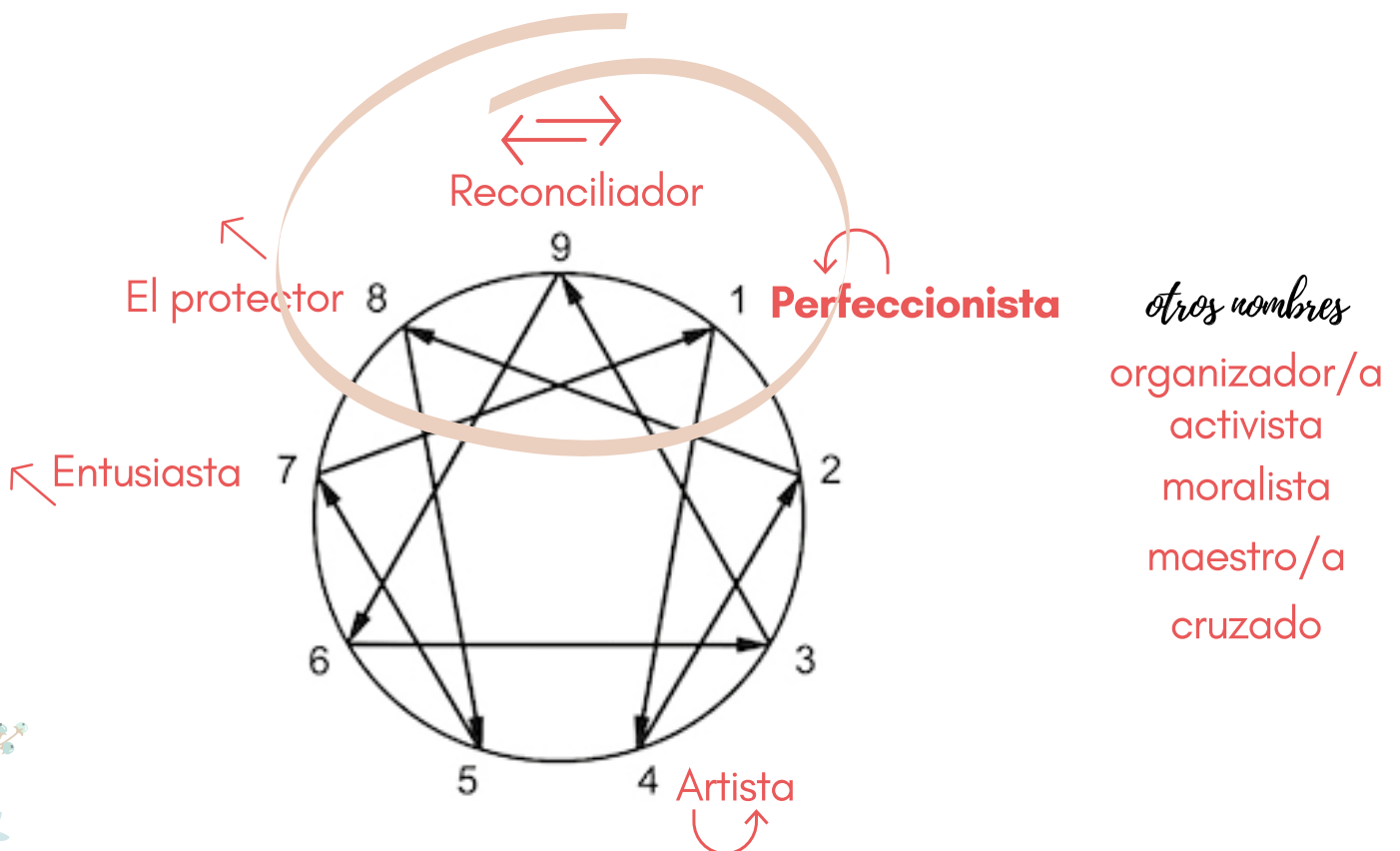
Lo que está en juego es mi integridad y dignidad.





"Si nos observamos con sinceridad
y sin juzgarnos,
si vemos en acción
los mecanismos de nuestra personalidad,
podemos despertar
y nuestra vida puede ser
un maravilloso despliegue de belleza y dicha".

Don Richard Riso y Russ Hudson
La sabiduría del eneagrama. Ed. Urano





ENEATIPO 1 DINÁMICA DE DESINTEGRACIÓN PERFECCIONISTA

1. Herida Madre: No soy bueno/a.

2. ¿Qué debo hacer para que me respeten?

3. Sustitución de su bondad esencial (cualidad) por la perfección en lo que hace: el ser al hacer.

4. Mensaje inconsciente de la infancia:
Para ser buena/o debo hacer todo perfectamente bien. No debo cometer errores.

5. Anhelos más profundos:
Ser bueno/a.

6. Miedo Básico:
Ser mala persona en sí misma.

7. ¿Cómo manipulo?
Con argumentos fundamentados en "la verdad".

8. Pasión: Ira



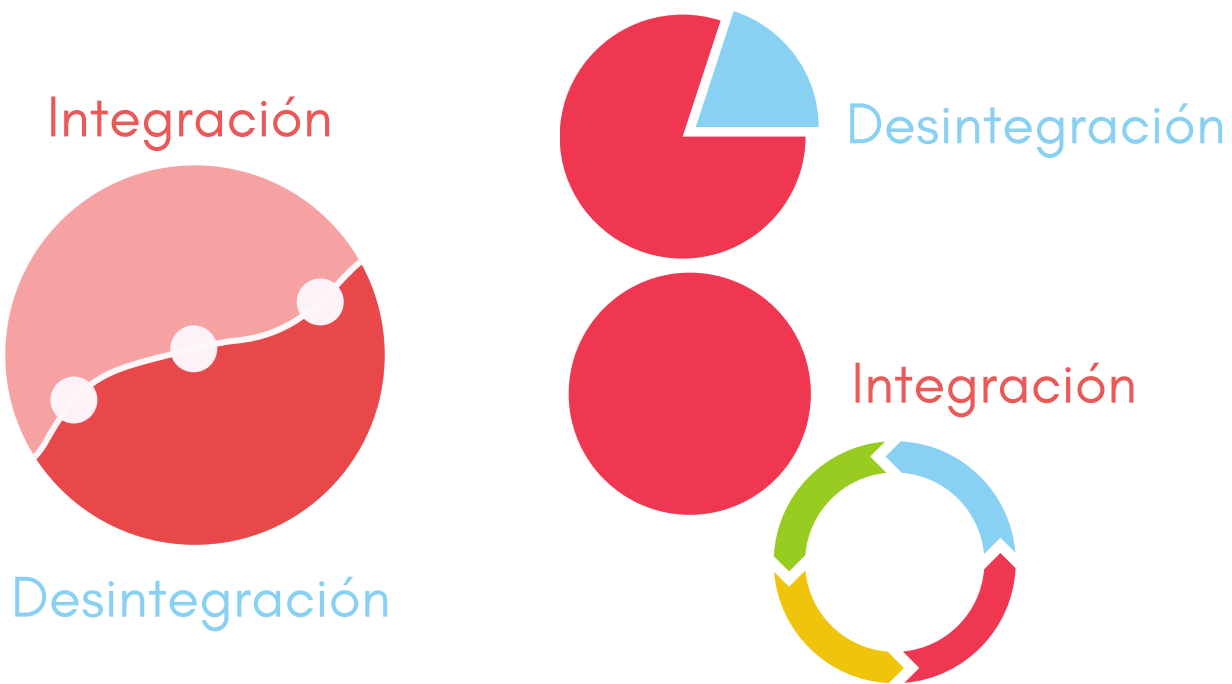
para cada eneatispo vamos a mirar...

Dinámica de DESINTEGRACIÓN

- Creencias
- Habilidades
- Manejo de Sensaciones y Sentimientos

Dinámica de INTEGRACIÓN

- Creencias
- Habilidades
- Manejo de Sensaciones y Sentimientos



creencias desde la desintegración




Me exijo ser como "debo ser". He creado un ideal de mi.
Soy una persona inflexible.

Hay principios y reglas que nadie debería romper. Lo que está bien, está bien; lo que está mal, está mal.

Tengo un juez severo que me dice qué hacer, cómo y cuándo.
Para mi es la voz de la razón.

Nunca soy lo suficientemente buena y debo ser perfecta.

Yo tengo la verdad absoluta; sé lo que está bien para todas las personas; lo que todas deberían hacer.



Me resisto a la realidad tal cual es.
Hay que cambiarla y yo sé cómo debería ser.
"Esto es un caos".

De mi depende que todo esté bien.
Yo soy RESPONSABLE DE TODO.

Tengo que compensar la negligencia de las demás personas.
Quiero ser independiente; por eso cumplo todas las reglas y nunca me equivoco. Así nadie puede criticarme o mandarme.

Tengo que evadir que las demás personas vean algo malo en mí.

ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN

¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

PROCURO NO EQUIVOCARME.
ME REVISO UNA Y OTRA VEZ.
ME CORRIJO TODO EL TIEMPO.

1

2

ME DEFIENDO, ATACO Y MANIPULO
CON LOS ARGUMENTOS QUE
DEMUESTRAN QUE YO TENGO LA
RAZÓN.

ME JUSTIFICO
COMPULSIVAMENTE
TRATANDO DE DEMOSTRAR
QUE ESTOY BIEN
EN TODO LO QUE HAGO.

3

4

ME JUZGO A MI Y A LAS DEMÁS
PERSONAS SEGÚN LO QUE ESTÁ
BIEN Y LO QUE ESTÁ MAL;
LO QUE DEBE SER.
Y SOLO YO LO SÉ.

ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN

¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

VIVO TRATANDO DE ALCANZAR EXPECTATIVAS QUE OTRAS PERSONAS Y YO MISMA, TENGO DE MÍ.

Nunca las alcanzo porque siempre genero nuevas y más grandes expectativas.

5

6

LLEGO A SER UNA PERSONA AUTORITARIA O TIRANA; ASÍ CONTROLLO A LAS DEMÁS PARA QUE HAGAN LO CORRECTO Y TODO ESTÉ EN ORDEN.

CUANDO ALGO MALO PASA, LO PRIMERO QUE PIENSO ES: ¿QUÉ DEBO HACER?

7

8

ASUMO LA RESPONSABILIDAD DE LAS DEMÁS PERSONAS PORQUE NO SABEN CÓMO DEBEN HACER LAS COSAS.

ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN ¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

SOY MÁS ORGANIZADA Y METÓDICA
QUE LAS DEMÁS PERSONAS
PARA COMPENSAR SU NEGLIGENCIA.

9

10

NO CONFÍO EN LAS DEMÁS PARA
DECIDIR Y HACER LAS COSAS BIEN.
Y MENOS CUANDO ALGO
ME VA A AFECTAR A MÍ.



*manejo de sensaciones
y sentimientos*

*manejo de sensaciones
y sentimientos*

RE-PRESIÓN DE LA IRA ⚡



Mi cuerpo está tenso porque guardo mi enojo y lo reprimo.

Mi enojo me sirve para que las demás hagan lo que yo quiero.

**No es que me enoje;
sólo quiero que se haga lo que debe ser, lo correcto.**

Trato de controlarme y no mostrar mi enojo. Enojarse es malo. Si lo hiciera puedo hacer mucho daño.

Me siento culpable si no obedezco la voz en mi cabeza y hago lo que yo quiero realmente.

Me siento culpable porque en el fondo estoy juzgando sin misericordia y sin respetar.

Pareciera que siempre estoy bajo control; dentro siento mis emociones y deseos intensamente.

Temo el juicio de las demás.

ENEATIPO 1 DINÁMICA DE INTEGRACIÓN DISCERNIDOR/A Y ACOMPAÑANTE

Cualidad Consciente:

Soy una buena persona.

En mi brotan siempre, en cada situación,
el deseo del mayor bien para mí y las demás personas;
naturalmente busco siempre
la más plena expresión de nuestra humanidad.

Anhelo más profundo:

Ser una persona íntegra.

Invitación a la abundancia:

Vivir por una misión o vocación superior.
Mi naturaleza es ser una persona sabia y discernir
aquí y ahora, en cada situación,
el mayor bien.



creencias desde la integración

Como estoy, está bien. Es bueno como estoy;
es mi modo de decirme lo que necesito y quiero
para integrarme conforme a lo que amo.

Mi vida es un proceso paulatino a mayor vida.
No tengo que estar ya bien totalmente. Está bien aprender.
Solo se aprende por ensayo y error.

No me juzgo desde la ley (fariseos).
Me acepto amorosamente con la confianza y claridad que
me mueven buenos deseos y de que poco a poco podré ir
haciendo mi discernimiento para vivir conforme a ellos.

Perfecto es asumir el proceso de aprendizaje con amor.
Es ser más humilde y amarme tal y como estoy.

Sólo cada persona sabe lo que hay en su interior y cómo
ordenarlo para integrarse a sí misma. Yo solo puedo
acompañarle para que descubra por sí misma.

Respeto profundamente la libertad y el proceso de ir
creciendo en confianza para ordenar sus miedos y
reconciliarse con su historia. De modo que pueda caminar
hacia lo que le da más vida.

No hay reglas que puedan aplicarse siempre y para toda
circunstancia. Depende de cada situación y de la historia de
cada quien. No me impongo; acompaño.

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y ORDENO MI ENERGÍA?

Contacto conmigo, con mi vitalidad y energía instintiva, con el amor que se expresa en mí en cada situación.

1

2

Soy sensible a cómo estoy, cómo están los demás y a la situación en particular.

Entre mis deseos, logro discernir cuáles me conducen a mayor vida atendiendo también a las demás personas; y cuáles provienen de mis heridas, miedos y apegos.

3

4

Soy capaz de aprender de mis experiencias sin juzgarme ni lastimarme. No existen los errores. Nuestra condición humana es aprender y así está bien.

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y ORDENO MI ENERGÍA?

Escucho a las demás personas.
Sólo cada quien puede valorar
cuál es el mayor bien
según su historia, su proceso
y su contexto particular.

5

6

Acompaño a otras personas
en su discernimiento, sin decir
lo que deben o no hacer. Eso yo no lo sé,
Puedo ayudar para que ellas se den cuenta.

Estoy abierta a
la diversidad de opiniones.
Aprendo con las demás personas.

7

8

Me acepto tal y como soy;
así está bien.
No lucho en contra de mí.
Me escucho y miro qué es lo
que necesito y quiero.

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO ORDENO Y RECUPERO MI ENERGÍA?

Permito que las demás personas
asuman su responsabilidad;
delimito la mía y asumo
sólo la mía.

9

10

La integridad que he alcanzado,
reconciliándome conmigo y
ordenando mi vida, inspira a otras
personas a la excelencia.

Acepto la realidad tal cual es;
no la desprecio ni lucho en su contra.
Comprendo que está así
como fruto de una historia
y que todas las personas buscamos
siempre lo mejor;

si somos sensibles a cómo estamos,
podremos descubrir lo que realmente
queremos y vivir conforme a ello.

11



ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO ORDENO Y RECUPERO MI ENERGÍA?

Soy flexible y receptiva.

13

14

Comunico lo que pienso sin juzgar
y sin quererme imponer a las
demás personas.



ESCUCHA DE MI IRA

*manejo de sensaciones
y sentimientos*

*manejo de sensaciones
y sentimientos*

ESCUCHO MI ENOJO.
Además de mirar lo que nos hace
daño, contacto con mi tristeza y
con lo que me duele.

Enfrento mis miedos
para soltar mis apegos.

Entonces puedo darme cuenta de lo
que realmente me importa y me
significa, en lugar de discurrir
argumentos y querer tener la razón.

Me respeto a mí misma
cuando contacto
con mi bondad y mi amor;
me detengo antes de actuar,
hasta encontrar
qué es lo más amoroso y justo
siendo sensible
a todo, todas y todos.

Respeto los procesos y tiempos
de las demás personas
para darse cuenta y decidir
por sí mismas.

ESCUCHA DE MI IRA

*manejo de sensaciones
y sentimientos*

Las personas somos más importantes que el cumplimiento de las reglas ley.

Soy compasiva y descubro la bondad de las personas detrás de su dinámica de miedos y apegos.

Las acompaño con ternura y claridad en su discernimiento.

Acepto la realidad tal como está; busco y encuentro las más plenas posibilidades de vida en el seguimiento de la Vida.

Soy feliz; me divierto.
Me puedo reír de mí misma.
Descanso. Disfruto la vida.

*manejo de sensaciones
y sentimientos*



EJERCICIOS DE TAREA INVITACIÓN A ORDENAR LA VIDA Y A DISCERNIR

1. Haz un dibujo (de preferencia con crayolas) donde le des forma a "tu juez interior". ¿Cómo es? ¿Dónde está? ¿Cómo es la expresión de su cara? ¿Con qué tono te habla ordinariamente? ¿Qué voces reconoces detrás de su voz?
2. Haz una lista de los mensajes que te repite. De lo que quiere que hagas y de cómo quiere que lo hagas.
3. ¿Para qué lo obedeces? ¿Qué pasaría si no lo hicieras?
4. Describe los miedos y apegos que están detrás de tu sumisión al "deber ser" que has asumido y aceptado.
5. Recuerda dos experiencias en las que hayas seguido tu más profundo anhelo con paz y claridad siendo sensible a todas las personas involucradas.
6. Recuerda dos experiencias en las que te hayas detenido a sentir ¿cómo estoy? y desde ahí, has tomado tus decisiones.
7. Recuerda dos experiencias en las que en lugar de imponerte a las demás personas, las has escuchado y tomado en cuenta para decidir juntas lo que es mejor hacer.
8. Abre un espacio de oración para contactar con tu bondad. Habla con Dios. Cuéntale cuáles han sido tus intenciones en las experiencias que tu quieras. El, que está en lo secreto, te escucha.
9. Agradece a Dios por el amor que fluye en ti todo el tiempo. Pídele que te permita siempre contactar con este amor en ti y no separarte de éste amor que nace de Él.