



Leire Lareki Sanchez eta Eneko Mendiluze Plaza
Psikopedagogo eta psikologoa

Eneagrama

Norbere burua ezagutze-ko bide asko daude, agian mundu honetako gizakiak adina. Hala ere, badira tresna erabilgarriak barne-bidaian sakontzeko eta eneagrama horietako bat da.

Gizakiok ingurura egokitzeko estrategia ezberdinak jartzen ditugu martxan. Inguruarekiko hartu-emanen nortasuna eraikitzen dugu, biziraupenerako jokabide azkarra. Modu honetan, lehen bizi-urteetan bereganatutako joerak helduaroan zurruntasunez mantentzen dira, askotan disfuntzionalak bilakatuta. Eneagramaren bidez bizirauteko ikasi genituen estrategietan kontzientzia jar daiteke eta gure babes sistema modu osasuntsuan onartu. Auto ezagutza prozesua honela labur daiteke eneagramaren bidez:

1. Ez dakit zein den nire eneatiipoa.
2. Identifikatzen naiz eneatiipo batekin.
3. Ulertzen dut zergatik eraiki nuen babes sistema hau.
4. Ikusten dut zein den babes sistema horren eragina gaur egun.
5. Konturatzen naiz beste modu asko egon daitezkeela, nire joera ulertuz eta integratuz.

Era oso laburrean, hauek dira eneatiipo bakoitzaren nondik norakoak.

IZAERA INSTINTIBOA:

1. eneatiipoa. Perfektua izan nahi du. Gauzak hobetzen saiatzen dira, ezer ez delako behar bezain egokia. Epaileak, zuzenak eta hotzak dirudite, bizitza oso serio hartzen dute eta arduratsuak, praktikoak, antolatuak, langileak, zintzoak eta errespetutsuak dira. Justizia oso presente izanik, amorrua dute barne-desoreka indar gisa eta barne-oreka indarra, aldiz, baretasuna.

8. eneatiipoa. Kontrola izan nahi du. Sendoak, erabakigarriak, praktikoak, gogorak, kontrolatzaileak, indartsuak, begirada hotzekoak. Berehala ekintzara segurtasunez pasatzeko joera dute. Lider

naturalak dira, ahula babestu eta justiziaren alde egiten dute. Desorekan oldarkorrak eta bortitzak izan daitezke. Litzunkeria da barne-desoreka indarra eta errugabetasuna, barne-oreka indarra.

9. eneatiipoa. Gatazka ekidin nahi du. Beren buruarekin eta inguruarekin ba-kean eta harmonian egoteko beharra dute, gatazkak saihestuz, jarrera atsegin, lagunkoi eta adiskidetsua azalduz eta berekoikeriarik gabe ingurunera egokitu-tuz. Maiz erabakiak besteen esku uzten dituzte. Batzuetan, tristura eta etsipena azaldu dezakete. Nagikeria da beraien barne-desoreka indarra eta diziplina, barne-oreka indarra.

IZAERA EMOZIOALA:

2. eneatiipoa. Maitasuna behar du. Irudi ona dute beren buruaz, espontaneoak, naturalak eta enpatikoak dira, maitasuna sentitzea zutabe garrantzitsuena baita eta, zentzu honetan, dependentzia-harremanak garatzeko erraztasuna dute. Kanpotik alaiak, eskuzabalak, espontaneoak, askeak, liluragarriak, atseginak eta dibertigarriak agertzen dira. Harrotasuna da beraien barne-desoreka indarra eta umiltasuna, aldiz, beraien oreka indarra.

3. eneatiipoa. Balorazioa behar du. Langileak dira, etengabe helburuak lortzen ahalegintzen dira. Epelak, atseginak, tre-beak, lehiakorak eta praktikoak dira. Eraginkorrek izatea gustatzen zaie eta balorazioa jasotzea espero dute; besteek haiez duten irudiari garrantzia ematen diote. Ingurunera egokitzeko gaitasun handia dute. Handiustea da beraien barne-desoreka indarra eta zintzotasuna, beraien oreka indarra.

4. eneatiipoa. Arreta behar du. Nahiz eta bizitzan arrakasta izan, ez dute beren buruaren irudi onik. Mundu emozional aberats, konplexu eta sentikor batean bizi dira. Itxuraz sakonak, sortzaileak, arretatsuak, irudimentsuak eta drama-

tikoak dira. Desberdinak sentitzen dira, bereziak eta bakarrak. Sufritzeko joera dute eta inbidia da beraien barne-desoreka indarra. Neutraltasuna, aldiz, beraien oreka indarra.

IZAERA MENTALA:

5. eneatiipoa. Sentimenduak adierazteko beldurra du. Barnerakoiak eta lotsatiak izaten dira, autonomoak eta independenteak. Pribatutasuna zurrunt mantentzen dute eta bizimodu minimalista garatzea dute gustuko. Kanpoko itxuran atseginak, zuzenak, barnera-koiak eta isilak agertzen dira. Zientzia arlo akademikoak gustuko dituzte eta zuhurtzia da beraien barne-desoreka indarra. Eskuzabaltasuna, beraien barne-oreka indarra.

6. eneatiipoa. Erabakiak hartzeko beldurra du. Konfiantza falta azaltzen dute, kezka eta, erabakitze orduan, zalantza ugari. Bake mentala kentzen dieten antsietate-jarrerak dituzte. Hiru multzo bereizi daitezke: beldurretik ihes egiteko joera dutenak (adeitsuak, lankideak, beroak), beldurrari aurre egiten diotenak (errebeldeak eta oldarkorrak) eta beldurretik defendatzeko beharra dutenak (kontrolatzaileak eta hotzak). Koldarkeria da barne-desoreka indarra eta ausardia, barne-orekarako indarra.

7. eneatiipoa. Sufritzeko beldurra du. Beren bizitzak esperientzia dibertigarri eta atsegingarriak betetako abentura zirraragarria izatea nahi dute. Etorkizunean proiektatzeko joera dute, esperientzia desiratu horiek bizitzeko aukerak adieraziz. Zerbait hobea zain dutela uste dute. Kanpoko itxuran baikor eta positibo agertzen dira; harremanean atseginak, lagunkoiak, alaiak, dibertigarriak, jatorrak, jostalariak, irudimentsuak... izaten dira. Asegabetasuna da beraien barne-desorekarako indarra eta asetasuna, aldiz, orekarako indarra.

Gunetuz sarean diogun bezala: nortasuna taldean osatzen da. •



GUNETUZ
PSIKOLOGO EUSKALDUNEN SAREA
www.gunetuz.ueu.eus