



Leire LAREKI SANCHEZ eta Eneko MENDILUZE PLAZA
Psikopedagogo eta psikologoa



GUNETUZ
PSIKOLOGO EUSKALDUNEN SAREA
www.gunetuz.ueu.eus

Eneagrama (III): Hiruko Instintiboa

Autoezagutzarako tresna erabilgarri honek **hirunaka sailkatzen ditu eneatiipoak, hiruko emozionala (2,3,4), pentsamenduzkoa (5,6,7) eta instintiboa (1,8,9)**. Haurtzaroan garatu genuen biziraupenerako jokabideak gorputzean energia iturri zehatzak ditu eta erraztasunez ezberdindu daitezke; bihotza, burua eta erraia.

Bihotza energia iturri nabarmenena dutenen artean, emozionalak, esaterako, itxura sozialean jartzen dute arreta eta inguruak beraiekiko duen irudiarekin erlazionatzen dute beraien identitatea. Zentzu honetan, lotsa da egoaren barnean gailentzen den emozioa. Energia iturri nabarmena burua dutenen artean, aldiz, segurtasunari eskaintzen diote arreta, eta beldurra da egoaren barnean eratzen den emozio esanguratsuena. Erraia energia iturri nabarmena dutenen artean, azkenik, errealitatea onartzeko lehian, haserrea da egoaren barnean nagusitzen den emozioa.

Lotsan edo beldurrean baino, haserrean murgilduko gara hurrengo lerroetan:

NORTASUN INSTINTIBOA

Bata, zortzia eta bederatzia ikusmenekoak ez ezik, entzume-nezkoak eta gorputzaren pertzepziozkoak edo kinestesikoak dira. Sentimenduen arabera ekintzara erraztasunez salto egiteko joera dute, kognitiboki lanketa sakonik gabe. Errealitateari aurre egiten saiatzen den hirukoa da, gauzak hobetu daitezkeenaren sinismenarekin. Ingurua bere erara aldatzen saiatzen dira eta oldarkortasun eta barne-errepresio arazoak izatera irits daitezke. Nortasunaren defentsan amorru handia azaleratu dezaketen arren, eneatiipo bakoitzak modu ezberdinean adierazteko joera du:

8ak adibidez, liderra denak, oharkabean bere presentzia energikoki eta indartsu nabarmendu dezake, ez ikusia izatearen bidegabekeria zuzentzeko. 9ak, aldiz, bakezalea, etsi egin dezake eta

sozialki berarengandik espero dena egitera irits daiteke, bere amorrua estaliz edo lurperatuz. Energia blokeatzen du, harmoniaren izenean bere sentimenduak ukatuz. 1ak bestalde, perfekzionista denak, justizia oso presente izanik, bere haserrea sozialki zuzen izateko kezkarekin bidera dezake.

Hirurek ingurua argi ikusten duten arren, haien beharrekiko barne-ikuspegi distortsionatua izaten dute. Pentsamendu polarrrera maiztasunez jotzen dute eta egoera konplexuak «dena edo ezer ez» planteamenduetara murriztu ditzakete. 8aren polarizazio joeran, indartsu sentitzeko «nirekin edo nire kontra zaude» izaerako binomioarekiko joera du. 9a, kontrako bi aukeren artean harrapatuta senti daiteke, blokeatuta, eta 1ak bere errealitatea «zuri edo beltz» ikusteko joera du, «ondo edo gaizki», «zuzen edo oker».

Hirurek emozioak erraztasunez fisiko bihurtzen dituzte. 8ak bere emozioak lizunkeria bihurtzeko joera du. 9ak gaitz fisikoak, buruko minak eta logura bihurtzen ditu maiz, eta 1ak emozioak gorputzeko gihar tentsio zurrunen bitartez bilakatzen ditu fisiko.

Nortasun bakoitzaren jatorriari eskaintzen badiogu arreta, hirurek inguruarekiko oharkabean pasa zirela senti dezakete eta beraien mundu goiztiarra indiferentetzat eta tokirik gabeko lekutzat uler dezakete. Ikusezin eta ezezagun sentitu ziren, eta helduak izanik garatu zuten babes sistema zaharkitua bizirik mantendu dezakete. 8ak, bere pre-

sentzia puztuz eta handiagotuz konpentsatzen du. 9ak ingurura egokitzten jartzen du arreta, eta 1ak «egin beharko litzatekeenean».

Hiruko honen barne-zauria, beraz, izatearen zentzuari dagokio. Norberaren errekonozimendua galtzeari, hain zuzen, indiferentzia sentitu izanagatik zaurituak daudelako. Eneatiipo hauen erronka orokorra haien beharrezanez jabetzea da, egoak eraiki zuten babes sistema zintzotasunez behatuz eta lehentasun pertsonalen motibazioetan kontzientzia jarritz. •

