



eneagrama y espiritualidad ignaciana

sesión 6

eneatipo 2
desenmascarando el mal en mi vida
y acogiendo la invitación a amar en libertad

"La decisión es UNA:
amar o desear que las otras personas cambien."

Anthony de Mello

IDENTIDAD Y MISIÓN
IBERO CDMX

MTRA. AURORA ZARZOSA



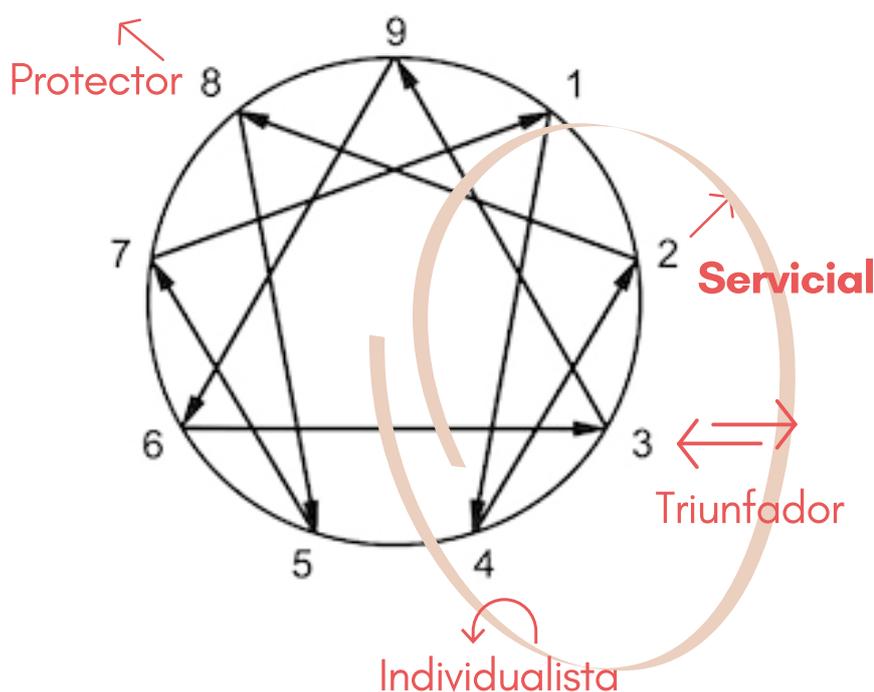
¿Cómo el eneagrama puede ser una herramienta para el discernimiento ignaciano, para descubrir la voluntad de Dios y dejarme conducir hacia lo que el sueña para mí?

Para discernir necesitamos desmenuzar nuestra experiencia para mirarla bien y reconocer si nace de mis miedos y apegos o si de mis más profundos anhelos y la invitación de Dios;

necesitamos entresacar los sentimientos que resisto, oculto o evado, cuestionar nuestras creencias, mirar los valores y las motivaciones que escondemos detrás de nuestros deseos aparentes.

Necesitamos des-enmascarar el mal y reconocer aquello que nos restaura, que nos integra y nos reconcilia. Para entonces desprendernos de aquello que nos hace daño y quedarnos con aquello que nos conduce a mayor vida.

Con el eneatispo 2 vamos a acercarnos a la experiencia de vivir en, desde, por y para el amar. Vamos a afinar la mirada para identificar algunos elementos que componen este dinamismo. Con ello podremos distinguir cuando nos confundimos y llamamos amor a la codependencia, al apego, al miedo y al mismo desamor.

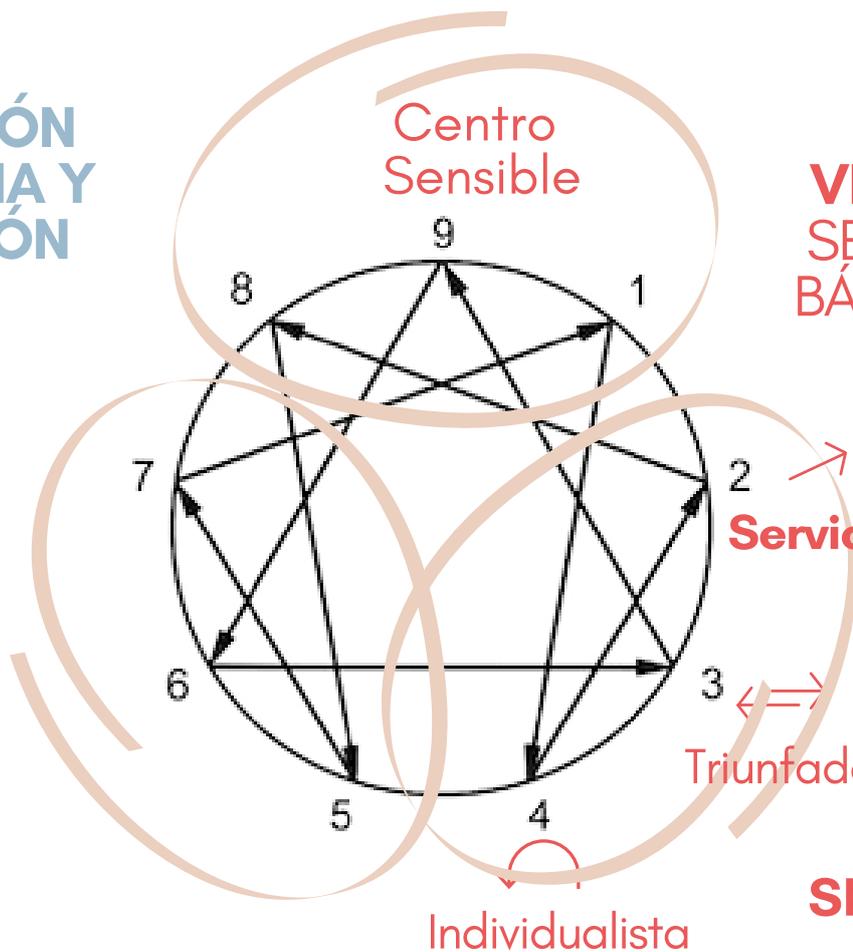


otros nombres
Ayudador
Amable
Generoso
Amante
Celoso/a
Permisivo/a
Complaciente
Mejor amigo/a
Condescendiente





**ATENCIÓN
ESCUCHA Y
EXPRESIÓN**



VERGÜENZA
SENTIMIENTO
BÁSICO DE LA
TRIADA

Servicial

Triunfador

**CENTRO
SENTIMENTAL**

5 MOMENTOS DEL
Paradigma Pedagógico Ignaciano

2 EXPERIENCIA



**Centro
Sentimental**

2 3 4



¿SOY DIGNO/A DE SER AMADO/A?

Lo que está en juego es mi capacidad para:

- escuchar mis sentimientos,
- atender mis necesidades,
- expresar lo que siento,
- establecer relaciones de amor incondicional,
- validar lo que amo
- colaborar auténticamente siguiendo mi vocación personal.

COORDINACIÓN DE IDENTIDAD Y MISIÓN. IBERO CDMX.

MTRA. AURORA ZARZOSA

ENEATIPO 2

DINÁMICA DE DESINTEGRACIÓN EN LAS RELACIONES AMOROSAS INTERPERSONALES

- 1. Herida Madre:** No soy amable o susceptible a ser amada/o.
- 2. Mensaje inconsciente de la infancia:** No soy deseada.
- 3. Mensaje del super yo:** "Vales o estás bien si eres amado/a por las demás personas."
- 4. Anheló más profundo:**
Sentirme amado/a incondicionalmente que degenera en necesidad de ser necesitado/a.
- 5. Miedo Básico:**
A ser una persona indigna de amor.
- 6. ¿Cómo manipulo?**
Descubriendo y atendiendo las necesidades y deseos de las demás personas.
- 7. Pasión:** Soberbia y falsedad.



creencias desde la desintegración



No pongo límites a mi amor y eso lo hace incondicional. Puedo agotarme o incluso lastimarme; ponerme en situaciones vulnerables con tal de demostrar a las demás personas lo mucho que las amo.

Espero, aunque tal vez inconscientemente, que las personas atiendan mis necesidades. Si lo tengo que hacer yo es porque nadie me quiere.

Cuando rebaso mis límites tiendo a quejarme y lamentarme. Llamar la atención de las demás para que sientan lástima por mi y me ayuden.



Si yo las ayudo, es justo que me ayuden a mi, cuando y como yo lo necesito. Las personas están en deuda conmigo.

creencias desde la desintegración



Soy víctima del desamor cuando las personas no me aman como y cuando yo quiero.

Soy responsable de las reacciones de las demás; si se enojan por ejemplo, casi seguro es por algo que yo hice, por lo que siempre soy amable.

Mi valía está en función del aprecio de las demás.

Si no sirviera para nada ni nadie, mi vida no tendría sentido.

Necesito merecer el amor de las demás. Hacer cosas por ellas. Sólo así me van a querer.

En el fondo, soy superior a las demás personas porque ellas no pueden satisfacer sus necesidades y yo sí puedo y sé cómo. Por eso las ayudo. Pobrecitas, son incapaces. Por eso soy condescendiente.

ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN

¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

ATIENDO LAS NECESIDADES DE LAS DEMÁS AUNQUE NO ME PIDAN AYUDA. CUIDO Y ATIENDO A LAS PERSONAS.

1

2

TRATO DE COMPLACER A LAS DEMÁS TODO EL TIEMPO.

YO ME SACRIFICO POR ELLAS Y DEJO DE ATENDER MIS NECESIDADES Y DESEOS POR AMOR A ELLAS.

3

4

ASUMO LA RESPONSABILIDAD DE LAS DEMÁS PERSONAS EN CUANTO A LA ATENCIÓN DE SUS NECESIDADES.

ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN ¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

**GENERO VÍNCULOS DE
AMOR CONDICIONADO.
RELACIONES CODEPENDIENTES.
ME VINCULO DESDE LA CARENCIA.**

5

6

**MANIPULO COMPLACIENDO
Y ADULANDO.**

**CUANDO ESTO NO FUNCIONA,
ME HAGO LA VÍCTIMA Y UTILIZO EL
CHANTAJE.**

7

**CUANDO ESTO NO FUNCIONA,
PASO DE VÍCTIMA
A VICTIMARIO/A.**

8

VERGÜENZA

Siempre estoy dispuesta para las demás y casi nunca me enojo.

Trato de ser siempre amable.

No puedo correr el riesgo y dejar en libertad las personas para que me amen o no.

En el fondo me avergüenzo de no haber sido lo suficientemente amable como para que mi papá y mi mamá me cuidaran y amaran.

Puedo recurrir al chantaje para lograr que las personas hagan lo que yo quiero. Sólo demando lo justo. Yo me sacrifico por las demás personas.

Yo me sacrifico por las demás personas. Lo justo es que ellas hagan lo mismo.

Confluyo, me confundo y no me distingo de las demás porque siento lo que ellas sienten.

Vivo la vida de las demás y me hago cargo de ellas.

Mendigo, compro y vendo amor porque no me amo a mi misma/o.

*manejo de sensaciones
y sentimientos*

*manejo de sensaciones
y sentimientos*

ENEATIPO 2 DINÁMICA DE INTEGRACIÓN EN BÚSQUEDA DEL AMOR INCONDICIONAL

Cualidad Consciente:

Soy una persona digna de amor.

Anhelo más profundo:

Vínculos amorosos. Relaciones de amor incondicional.

Invitación a la abundancia:

A sustentarme en mí misma y sustentar a otras.
Mi verdadera naturaleza es ser buena persona conmigo misma y tener buena voluntad y COMPASIÓN hacia las demás.



creencias desde la integración

El amor es gratuito o no es amor. Es un regalo, por lo que no hay nada que pueda hacer o dejar de hacer para obtenerlo o merecerlo.

Las personas pueden o no amarme, eso depende de su capacidad y/o deseo de hacerlo; no de mi forma de ser.

Cuidar de mí y atender mis necesidades es el acto más amoroso que restaura mi capacidad de amar no desde la carencia, sino desde la plenitud. Esto me permite ser generoso/a sin condicionar mi amor.

Para vivir no necesito del amor de tal o cual persona; si bien no podré gozar de ello, tejo vínculos amorosos con quien sí quiere y puede.

El amor no es una cuestión de dar y recibir solamente; somos fundamentalmente amor, es nuestra naturaleza. Podemos habitar en él y desde ahí ser con y para las demás.



Mi esencia es el manantial de amor que fluye en mí; este manantial es la expresión del amor de Dios del que participo.





creencias desde la integración

Las relaciones primero son justas y después pueden ser amorosas. No hay posibilidad de amarnos desde la injusticia y la violencia.

La justicia sí es algo que podemos negociar y establecemos entre las partes.

El servicio hacia las demás es siempre desinteresado y gratuito.

El amor es gratuito y al mismo tiempo, una comunión de bienes.



ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y DIRIJO MI ENERGÍA?

ACEPTO LA RESPONSABILIDAD DE MIS DECISIONES RESPECTO DE LO QUE HAGO O DEJO DE HACER POR LAS DEMÁS PERSONAS.

1

2 ASUMO SÓLO LA RESPONSABILIDAD DE LO QUE YO SIENTO Y DE LO QUE HAGO A PARTIR DE ELLO.

ABRO UN ESPACIO PARA ESCUCHAR MIS SENTIMIENTOS Y DARME CUENTA DE LO QUE NECESITO Y QUIERO A PARTIR DE ELLOS.

3

4

ME CUIDO, ATIENDO MIS NECESIDADES. CONTACTO CON MI BONDAD Y SOY VALIOSA PARA MÍ MISMO.

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y DIRIJO MI ENERGÍA?

**ACEPTO QUE LAS PERSONAS
AMAN A SU MANERA. RESPETO LO
QUE PUEDEN Y QUIEREN
OFRECERME. NO VIOLENTO.**

5

6

**PERMITO QUE LAS DEMÁS PERSONAS
VIVAN SU PROPIO PROCESO,
APRENDAN Y CREZCAN A PARTIR DE
DEL CONTACTO Y ESCUCHA DE SUS
SENTIMIENTOS.**

**PROMUEVO VÍNCULOS AMOROSOS EN
EL RESPETO A NOSOTRAS MISMAS,
APOYANDO LA CONFIANZA EN CADA
PERSONA, EN SUS FUERZAS Y
RECOBRANDO SUS HABILIDADES PARA
QUE CREZCAN POR SÍ MISMAS.**

7

8

**SOY GENEROSA/O EN MI
CAPACIDAD DE AMAR.
ME VINCULO DESDE LA
ABUNDANCIA.**

ESCUCHA DE MI ORGULLO

Me duele cuando alguien no me ama; lo acepto y lo respeto.

Puedo ser consciente de mis sentimientos y mostrarme tal como estoy.

Agradezco y valoro la gratuidad del amor.

Distingo entre lo que las demás personas sienten, de mi experiencia.

Establezco límites para cuidar de que mis relaciones realmente sean incondicionales; vinculándome a las personas desde su más radical esencia de ser AMOR y respetando su proceso para vivirse desde sí.

*manejo de sensaciones
y sentimientos*

*manejo de sensaciones
y sentimientos*

EJERCICIOS DE TAREA

CAMINANDO DESDE LA CODEPENDENCIA HACIA LA LIBERTAD PARA EN TODO AMAR Y SERVIR

1. Piensa en una persona con quien tengas un vínculo amoroso significativo: Enumera tratos que tienes con ella, en los que intercambian y condicionan "el amor". Si tú... entonces yo...
2. Recorre tu historia y enumera las maneras en las que te has lastimado a ti o has faltado a tu dignidad con tal de obtener el amor de otras personas.
3. Recuerda 3 experiencia(s) en tu historia de las que dedujiste que debes hacer ciertas cosas o ser de cierta manera para merecer el amor? Revive y contempla el momento, el lugar, mira a las personas, escucha lo que dicen, ¿dónde estás tú? ¿Qué está pasado? ¿Qué sientes? ¿De qué te das cuenta? ¿A qué te sientes invitado/a después de pasado el tiempo?
4. Después de la sesión ¿Cómo explicas en tus propias palabras la frase de Anthony de Mello: "La decisión es una: amar o desear que las demás personas cambien."
5. Recuerda 3 experiencias en las que te has permitido sentir y darte cuenta de cuáles son tus necesidades más profundas y esto te ha servido para respetar y amarte a ti misma/o.
6. Enumera 10 formas cotidianas de amarte a ti mismo/a.
7. Si tienes una relación de amor incondicional, describe cómo es esta relación. ¿Qué es lo que facilita que se amen verdaderamente? Puede ser una relación de amistad, filial, de pareja, etc.
8. ¿Qué te falta aprender para recrear tus relaciones y vivirte en *libertad para en todo amar y servir*?
9. Jesús nos amó sosteniéndose en el amor incondicional por cada uno y cada una, -asumiendo las consecuencias de forma de pensar y amar durante toda su vida hasta morir en la cruz-, frente a quienes querían tener el poder sobre las conciencias, manipulaban y negociaban con el amor de Dios. Escucha la canción "Si conocieras el don de Dios" de la hermana Glenda. ¿A qué te invita?