



## NUEVE MECANISMOS DE DEFENSA

El eneagrama de los mecanismos de defensa incluye los siguientes nueve: la negación (8), la narcotización como autoanestesia (obstinación) (9), la transfiguración de la reacción (idealización) (1), la represión (2), la identificación (3), la introyección (dramatización) (4), el aislamiento (5), la proyección (6) y la racionalización (evasión) (7).

Una de las grandes ventajas del Eneagrama es la cantidad de material descriptivo que nos ofrece sobre la personalidad como estructura del carácter y nos hace conscientes de la gran franja en que se debate su acción entre el estado sano pleno de talentos y virtudes muy propios, la neurosis o estado promedio, y lo malsano: las peores mañas del "perro de abajo" o "sombra jungiana" que bien puede llegar a la necesidad de manicomio con un diagnóstico de ingreso... también específico. Si el lector ha visto la película ganadora del Oscar a la mejor del 2001, Una Mente Brillante (historia real de una que cayó en la esquizofrenia), puede seguir fresco como una lechuga si no es cinco o vecino de ahí... La probabilidad de que alguien de la parte superior del eneagrama haga esquizofrenia es minúscula. De igual manera, alguien perteneciente al "hueco oscuro" 4-5, como el doctor Freud, no hace negación sino que por el contrario tiene las facultades para descubrirla en los "de arriba" tal como él lo hizo... O como alguien inmerso en la vanidad y vecino de la rabia, se puede relamer hablando de lo fácil que es manejar el miedo, tan lejano a él como el uso del centro mental.



El eneagrama es un sistema rico y complejo que por ello mismo también puede ser a veces algo agobiante. Afortunadamente, una vez conocemos nuestro tipo de personalidad, hay sugerencias específicas de cómo podemos ponerlo a trabajar en nuestras vidas diarias. Hay varios "puntos de acceso" o claves que son muy útiles en este empeño y que pueden funcionar como apoyos para permanecer en el viaje. Pero quizás lo mejor que tiene el eneagrama en sus precisas y acertadas descripciones de los nueve egos es darnos cuenta, cuando leemos o escuchamos consejería psicológica generalizada de pinta varia, que el hecho de que mi ego no tenga determinada limitación sobre la cual trata el expositor de turno, no significa que esté muy sano sino que simplemente soy de otra raza dentro de la misma especie.

Siempre que aplicamos el Eneagrama para permanecer sanos y tener crecimiento personal, encontramos un juego de defensas psicológicas usado por cada tipo de personalidad a fin de mantener unidas las cosas y crearnos una sensación de seguridad. Desde luego que necesitamos alguna clase de sistema defensivo de la personalidad para protegernos y guardar un sentido de identidad, pero nuestras defensas también son lo que nos mantiene atrancados en los más bajos aspectos de nuestro ego - nuestros prejuicios perceptivos, nuestras reacciones inmediatas, y nuestros patrones automáticos de pensar, sentir y hacer. Estas defensas operan gran parte del tiempo bajo la superficie, pero se ponen particularmente activas cuando nos sentimos "amenazados".

Por otro lado, cuando nos sentimos seguros o protegidos (con mucha autoaceptación o en la deliciosa presencia de una nueva relación romántica) somos capaces de volvernos menos defensivos y más abiertos. El Eneagrama señala que cuando nos relajamos y bajamos nuestras defensas, es cuando nuestra personalidad empieza a cambiar. Es cuando nos movemos hacia otro punto del Eneagrama, llamado el punto del corazón, punto de seguridad o punto de integración. Un terapeuta después de trabajar por 20 años con el Eneagrama, tanto personalmente como con sus pacientes, ha encontrado, sostiene, que el camino hacia los estados sanos y el crecimiento personal, está cimentado en la negociación de este territorio; "en moverse a través de las autodefensas hacia el punto del corazón". El Mecanismo de Defensa, La Visión de sí mismo y la Estructura de Temor.

Nuestras defensas están organizadas en un esquema coherente de tres funciones específicas: el mecanismo de defensa, la idealización o visión de sí mismo y la estructura de temor. Ellos trabajan juntos en una especie de triunvirato para mantener intacta la personalidad de cada eneatispo. E igual, son las piedras angulares de la estructura y de la trampa de cada uno. Pensar claramente o percibir los sentimientos reales, es difícil cuando están activados estos factores. Si queremos trabajar en nuestra personalidad, hay que estar revisándolos de nuevo, de vez en cuando, porque se van sofisticando, doy fe, y son grandes obstáculos en el camino de nuestra transformación.

La visión de sí mismo o la idealización como estructura de deseo, se refiere a qué o quién pensamos deberíamos ser, para valer y tener autoestima. Por ejemplo, los Tres dicen "yo hago cosas, yo soy exitoso", los Seis "yo obedezco, yo soy fiel," y Los Nueve dicen "yo estoy en paz".

Eso es lo que quieren, su inalcanzable zanahoria. Y no es que éstas sean cosas malas para querer tenerlas, sino que basemos en ellas nuestro valor como seres humanos. Estamos impedidos de ser simplemente nosotros mismos, en la medida que estemos atados a esas idealizaciones. De hecho, por lo general nuestra idealización está en grave conflicto con las cosas como son, con la realidad. Esto puede llevar a varios resultados, ninguno particularmente útil. Podemos malgastar mucha energía auto engañándonos para mantener la ilusión de que realmente estamos fuertes (8), útiles para los demás (2), felices (7), sabios (5), etc. O podemos terminar sintiéndonos terriblemente mal sobre nosotros mismos por no lograr cumplir ese ideal.



Gráfico 3

Sin importar si nos parece haber tenido éxito en el logro de ese estado idealizado, o si hemos fallado con él, esta parte de nuestra personalidad es un tirano encima nuestro. De alguna manera todo se juzga y se mide con esa vara. Normalmente no cuestionamos la gran influencia que tiene nuestra idealización en la forma como funcionamos pero la atenta observación sobre ella, aprovechándola, nos permite aprender a apartarnos de esa idealización, de nuestra idea de nosotros mismos, lo cual es crucial para nuestro desarrollo personal.

Cada uno de nosotros también tiene un sentimiento particular o experiencia que queremos evitar, algo que no encaja en la imagen de quienes somos o de cómo "deberíamos" ser. Para decirlo más fuerte, es aquello de lo cual la personalidad, insobornable cual fiel y feroz perro, nos "protege" inflexible. La estructura de temor opera en llave simétrica con la idealización. En cierto modo son contrarias y, a la vez, se refuerzan y sostienen una a otra. La zanahoria y el cascabel del burro. Y tendemos a columpiarnos, a oscilar pendularmente, de la una a la otra. Se supone que la idealización nos guarda lejos de lo que queremos evitar, pero la vaina nos agarra. Caemos. Por ejemplo, si los Unos necesitan ser "perfectos" todo el tiempo, hay un peligro que intentarán mantener fuera de vista: su "lado malo": los sentimientos de rabia. Estos sentimientos no se marchan por supuesto sino que se sientan "en la sombría", al lado de la personalidad, donde crean todo tipo de problemas. Lo Nueves quieren permanecer tranquilos para evitar así el conflicto, más a menudo el conflicto se agiganta cuando no se lidia con él directamente. Los Dos se perciben a sí mismos tan bien y tan buenos, hasta el grado de poder decir "yo soy muy útil", mientras evitan reconocer sus necesidades propias. Sin embargo, para las personas a su alrededor, la necesidad de atención y de aprobación de los Dos puede ser insoportablemente obvia, especialmente cuando pierden total consciencia de sí mismos.

Así que la estructuras de deseo y de temor trabajan para mantenernos fuera del evento que no queremos experimentar, pero a la larga terminan promoviendo la misma situación que queremos evitar. Con ello adquieren sentido frases como "Atraemos lo que más tememos" o "Cuánto nos apegamos a lo que no causa sufrimiento". Si como Ocho tengo éxito quedándome emocionalmente aislado de los demás y evito mi propia debilidad a través de usar el mantra "yo soy fuerte", a la larga conseguiré situaciones donde lo contrario sea verdad. Al no reconocer mis límites, me empujo hasta el punto de agotarme, me quemo, obteniendo la misma debilidad que he intentado evitar.

El tercer elemento de este montaje es el mecanismo de defensa que apoya la dicotomía entre la idealización y el mayor temor y mantiene el sistema entero en su lugar. El mecanismo de la



defensa es el ejecutante, el guardaespaldas. Es una especie de feroz guardián a las puertas del templo. Se mete en la acción siempre que la estructura es amenazada, sea por sentimientos inaceptables e impulsos dentro de sí mismo, o sea ante los mensajes perturbadores que emitan las otras personas o el ambiente. Las más de las veces, el mecanismo de defensa opera automática e inconscientemente. Simplemente no somos conscientes de qué está pasando. No sólo opera en respuesta a las amenazas específicas a

nuestra personalidad, sino que también puede verse como una influencia crónica debajo de las actividades de nuestra vida diaria. He aquí un ejemplo: en un momento dado, los Cincos pueden autoaislarse y retirarse de una situación o persona si ellos se sienten presionados o comprometidos. Aún es fácil encontrar Cincos que nos aislamos por hábito general, como nuestro comportamiento más notorio. El aislamiento de las personas, o el aislamiento de la vida emocional propia es, para nosotros, la más intensa dificultad. ¿Negación? No solo no negamos nuestras falencias sino que estamos convencidos de otras muchas que realmente no tenemos, en una total

polaridad con respecto al Dos, por ejemplo. ¿Y por qué el Dos si la negación es del Ocho? Porque de la misma manera que el segundo mecanismo de defensa favorito de un ego Cinco es la racionalización evasiva del Siete adónde va cuando las cosas no le funcionan a la estrategia Cinco, un tipo Dos en igual caso se comporta como el Ocho, su desintegración.

Podemos encontrar todos los nueve mecanismos de defensa del Eneagrama, descritos por la psicología moderna (unos más que otros), mas no siempre asignados a un tipo de personalidad específico. En diferentes momentos, o en condiciones diferentes, podríamos encontrar cualquiera de ellos operando dentro de nosotros. Mas el Eneagrama dice que uno de ellos es básico, fundamental y omnipresente en nuestro tipo de personalidad particular.

Conocer estas tres condiciones psicodinámicas nos da una gran ventaja para trabajar en nosotros mismos y en el apoyo de otras personas. Observando estos factores, es como podemos darnos cuenta cómo trabajan lo seguros psicológicos y emocionales de cada eneatispo. Podemos tratar de intervenir cuando las sintamos surgir en nosotros y, a la vez, da una mejor comprensión que nos habilita para actuar adecuadamente cuando se activan en aquellos con quienes nos relacionamos. Es importante tener en cuenta que normalmente no tenemos problemas con el tipo de personalidad con el cual se identifican otras personas. Lo que realmente interfiere en el logro de la cooperación, la empatía o la intimidad, son los sistemas de defensa, tanto los nuestros como los de ellos. Estos modelos inconscientes son en gran parte lo que nos lleva a muchos conflictos y a la frustración en las relaciones, que puede llegar hasta la terminación de las mismas, en algo que es sólo un aplazamiento, pues mientras no aprendamos a ser tolerantes de cualquier comportamiento de otro, no pasamos la lección y la vida nos la repite una y otra vez...

Hago aquí una breve descripción de estos sistemas defensivos. No es fácil entenderlos en una sola frase, o en dos, mas es útil tener una apreciación global. La primera frase es el mecanismo de defensa, como en "Los Unos usan la transfiguración de la reacción" seguido por la estructura de temor y la visión de sí mismo o idealización, todas en negrilla. Por supuesto, decir que "usamos" un mecanismo de defensa, implica realizar un intento consciente que raramente es el caso. Es mucho más una respuesta automática, fácil de detectar en los demás y poco fácil y dolorosa de reconocer en nosotros mismos.



Los Unos usan la transfiguración de la reacción para evitar la furia abierta y mantener su autoimagen de perfectos. (La transfiguración de la reacción consiste en sentir una cosa y hacer exactamente lo contrario como cuando, no obstante resentidos, actúan agradablemente).

Los Dos usan la represión de las demandas y sentimientos propios para evitar sentir que necesitan y mantener su autoimagen de ayudadores disponibles. (La represión no permite reconocer sentimientos " inaceptables", sino que los convierte en la más atractiva fuente de energía emocional).

Los Tres usan la identificación (hacer el camaleón) para evitar el fracaso y mantener su



autoimagen de seres exitosos. (La identificación es un tipo de rol intenso donde uno mismo se recrea y a la vez se esconde, en la imagen).

Los Cuatro usan la introyección para evitar la ordinariez y mantener su autoimagen de seres auténticos, especiales y diferentes. (La introyección o dramatización, es tanto un esfuerzo por superar las deficiencias trayendo valores de fuera de sí mismo, como el hábito de internalizar reproches por lo que sale mal).

Los Cincos usan el aislamiento para evitar el vacío y mantener su autoimagen de sabihondos. (El aislamiento puede ser físico y geográfico, pero también significa amputar las emociones propias en una operación completamente mental).

Los Seis usan la proyección para evitar la transgresión (y el autorechazo) y mantener su autoimagen de seres fieles, leales y obedientes. (La proyección es una manera de atribuir a otros lo que uno no puede aceptar en sí mismo, tanto lo positivo como lo negativo).

Los Sietes usan la racionalización para evitar el dolor y mantener su autoimagen de seres positivos, optimistas y divertidos. (La racionalización es un estilo de explicar y justificar todo para mantener lejos el dolor, y negarse a admitir responsabilidad).

Los Ochos usan la negación para evitar la debilidad y mantener una autoimagen de seres fuertes y poderosos. (La negación es un tipo de redireccionamiento poderoso de la atención y los sentimientos, basado en la premeditación y el control).

Los Nueve usan la narcotización para evitar el conflicto y mantener su autoimagen de seres en paz, cómodos y armoniosos. (La Narcotización se hace usando la comida y la bebida, la recreación - paseos, visitas, televisión -, o modelos absolutamente repetitivos de pensar y de hacer, que lo mantengan a uno dormido). No es extraño pues, que inmersos en una cultura tan de corte Tres, todos caigamos tan fácilmente en ésta, tanto como comportamiento, como en la proliferación de la drogadicción física.

Es útil ver cómo los mecanismos de la defensa están basados todos en el centro de energía primario del tipo de personalidad: mental, emocional, o instintivo. Por ejemplo, la represión (Dos) y la negación (Ocho) pueden parecer la misma cosa y los resultados pueden ser de hecho similares, en cuanto a no reconocer sentimientos propios inaceptables, pero hay una gran diferencia. La represión es una función

del centro emocional. Cuando los Dos reprimen ciertos sentimientos los convierten en otras



formas de energía emocional. Ellos pueden transformarse en otros sentimientos más positivos, o simplemente pueden descargarse a través del tono emocional y la afectación del Dos. Esto refuerza su tendencia a ser "histéricos". Los Ochos por lo contrario, van por encima de sus sentimientos de debilidad o de tristeza, con su rabia contundente. La negación usa la energía fuerte del centro instintivo para atropellar y echar abajo todos los sentimientos.

En otro ejemplo, los Seis proyectan sus sentimientos inaceptables e impulsos hacia otras personas. Ésta es principalmente una función de la mente que mientras forma una idea o creación intelectual sobre alguien más, va reduciendo su propia energía emocional o instintiva. Por el contrario, la introyección del Cuatro es una operación del centro emocional. Usando su empatía ellos tienden al internalizar los sentimientos y actitudes de las personas significativas en sus vidas. Eso es mucho más un proceso emotivo que una función mental.

Ampliando algo dicho anteriormente y para completar la información de éste, solo uno de los muchos eneagramas, agrego que además del mecanismo de defensa propio del tipo, por lo menos hay otro que también usamos bastante. Conocemos y practicamos muy bien el mecanismo de defensa del número de compulsión. Para los ocho es fácil aislarse, cuando las cosas no les funcionan. El Nueve es hábil acusando a los demás de lo que a él le habita, para pasar agachado... ¿Qué problema tiene un Uno, para ponerse dramático? La negación, mecanismo de defensa del ocho, es muy socorrido por los Dos cuando practican el "Jalisco nunca pierde"... Los Tres son bastante buenos para narcotizarse, en sentido figurado, como paréntesis en su agitado devenir... ¿Quién que tenga un Cuatro cerca, no lo ha visto practicar la represión de las necesidades propias?... Evadirse, saliéndose por la tangente, mediante la racionalización, es otra de las experticias del Cinco y la cual nadie nota por compulsionar en el mismo centro. El seis fácilmente se identifica con todo cuando no está en confianza para despotricar o en ejercicio de su dependencia emocional... Y para el siete la transfiguración de la reacción, sentir una cosa y expresar otra, la especialidad del uno que para los demás puede ser visto como que alguien es solapado, no sólo es una excelente defensa, sino que está implícita en su trampa "positivista". *Peter O'Hanrahan, en el artículo The Defense System de la revista Enneagram Monthly de febrero del 2000 (No. 58 -Vol. 6), de quien tomé bastante para el presente escrito.*