

MATERIAL DE APOIO

AULA 1

A JORNADA DO
AUTOCONHECIMENTO
● COM ENEAGRAMA

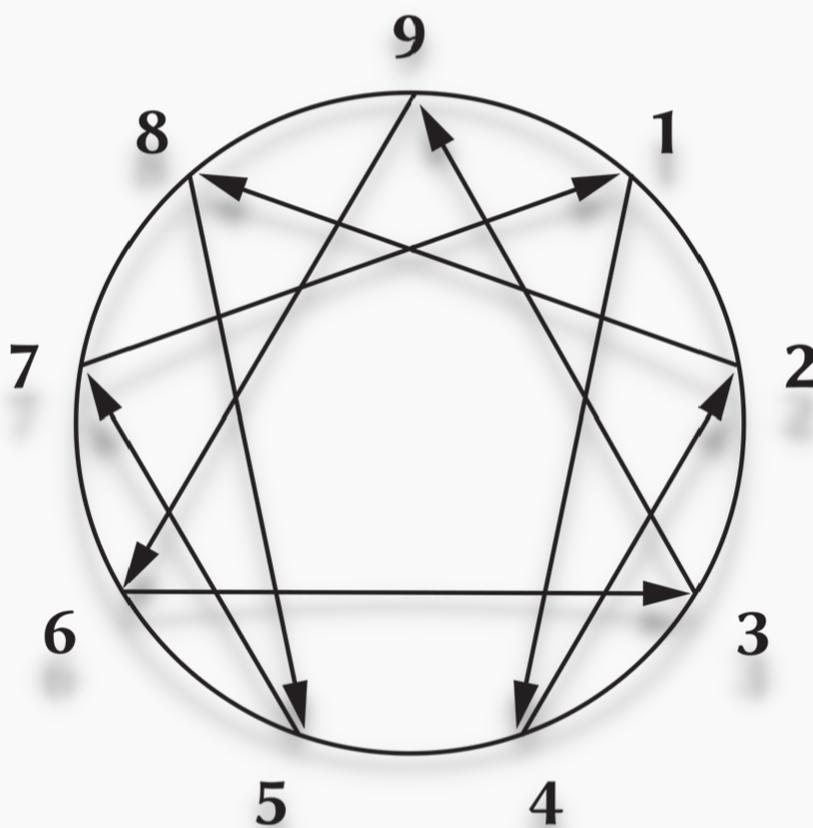
CURSO ONLINE E GRATUITO
DE 22 A 30 DE ABRIL DE 2021

EDUARDO BARRETO

O QUE É O

ENEAGRAMA

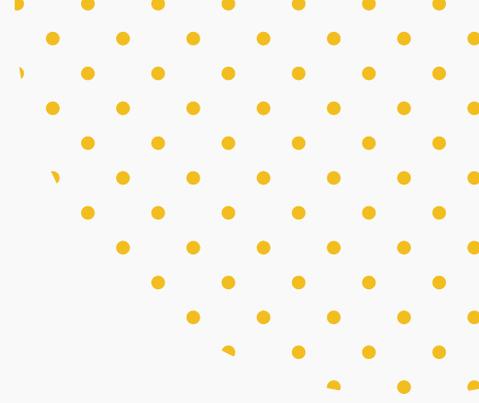
O Eneagrama é um sistema de 9 tipos de personalidade que combina a sabedoria tradicional com a psicologia moderna. Uma ferramenta poderosa para sabermos quem somos e entendermos as pessoas a nossa volta.



Esse símbolo de nove pontas tem sido utilizado durante séculos nas tradições esotéricas cristãs e sufistas como um mapa da consciência humana e dos arquétipos.

Foi trazido à público pela primeira vez em 1915, em Moscou, por G. Gurdjieff, um filósofo e professor que utilizava o Eneagrama em seu programa de desenvolvimento humano.

Depois, no final dos anos 60, Oscar Ichazo, o fundador da Escola Arica, colocou nove tipos de personalidade no Eneagrama.



Logo, na sequência, Claudio Naranjo e outros psicólogos em Berkeley combinaram o Eneagrama com os últimos desenvolvimentos da psicologia moderna.

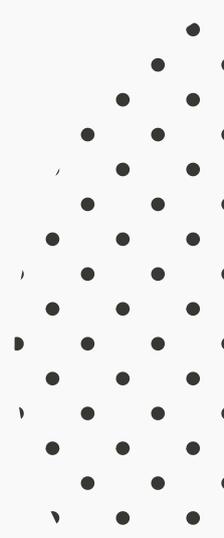
O Eneagrama continua a ser desenvolvido atualmente por psicólogos, empresários, consultores, educadores, e líderes espirituais.

Ao contrário da maioria dos sistemas psicológicos e ferramentas de diagnóstico, que se concentram no lado neurótico ou problemático das pessoas, o **Eneagrama** não apenas fala dos problemas que as pessoas enfrentam, mas também descreve os pontos fortes e potenciais de cada personalidade.

Nenhum tipo de personalidade é melhor ou pior, os altos e baixos do desenvolvimento humano podem ser encontrados em todos os tipos.

Embora a maioria das pessoas conheça o Eneagrama como um sistema profundo de crescimento pessoal ou espiritual, nos últimos anos também tem sido adaptado **para utilização em salas de aula e no desenvolvimento empresarial.**

O Eneagrama, não apenas, proporciona **o desenvolvimento de "competências pessoais" importantes, como também apoia a conscientização da pessoa, na tomada de decisões e a na aprendizagem contínua, que é vital para o sucesso no ambiente corporativo atualmente.**



- Existem Nove Tipos Humanos e cada pessoa é um desses tipos.
- Nenhum tipo é melhor ou pior do que outro.
- Nosso tipo não muda, mas nós mudamos.
- Temos traços de todos os tipos, mas a visão de mundo do nosso tipo nos domina e nos cega para a realidade objetiva.
- O tipo é uma defesa e um estado de consciência reduzida.
- A natureza não controlada do nosso tipo causa estresse, ensinando-nos a controlar nossas reações
- Isto se faz através da auto-observação, ou seja, com o controle da atenção, da energia e do comportamento.
- A auto-observação pode ser ensinada e gradualmente e amplia nossa consciência, mas nunca se torna habitual.
- O crescimento requer comprometimento, esforço e tempo.
- Há diversos Eneagramas (sistema com muitas dimensões).
- Nós não somos o tipo: nós “estamos” o tipo.
- O tipo é um “falso eu” que colocamos no lugar de nossa verdadeira essência.
- Podemos nos reencontrar com nossa verdadeira essência.
- A observação dos outros nos leva à compreensão, aceitação e tolerância. Não estereotipe, não julgue e não justifique.

“

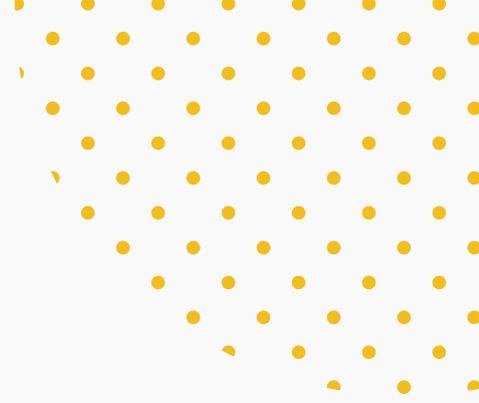
CONCEITOS CENTRAIS

”

AUTOCONHECIMENTO E O ENEAGRAMA

MUITAS PESSOAS SE PERGUNTAM:

- Por que eu sempre destruo as chances de conseguir o que desejo?
- Por que faço tudo sempre do mesmo jeito, mesmo sabendo que seria melhor fazer diferente?
- O que há por detrás das minhas ações que eu nem mesmo enxergo?
- Por que as pessoas olham para a mesma situação de maneiras diferentes?
- Por que algumas pessoas encaram os obstáculos como desafios e outras desistem ou recuam?



Para dar início à Jornada do Autoconhecimento com o Eneagrama, precisamos primeiro definir o autoconhecimento como sendo um compromisso inadiável com nós mesmos e que nos acompanha por toda a nossa existência.

O autoconhecimento não é um destino ou algo a ser alcançado, mas sim um processo contínuo de questionamento sobre nós que gera alegrias e percalços.

Pena Chödrön, autora do livro “Quando tudo se desfaz”, diz:

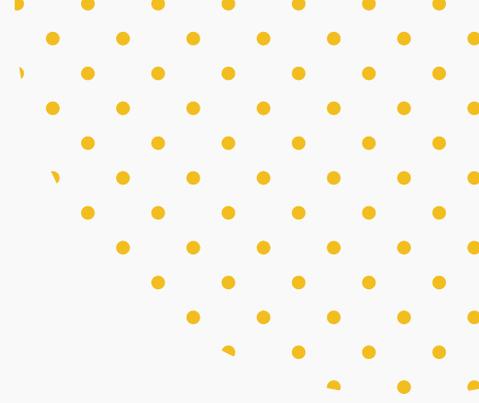
“

A MAIOR AGRESSÃO QUE INFLIGIMOS A NÓS MESMOS, É DE NOS MANTERMOS NA IGNORÂNCIA POR NÃO TER A CORAGEM E O RESPEITO DE OLHAR PARA NÓS MESMOS DE MANEIRA HONESTA E CARINHOSA

”

Autoconhecimento é ter uma percepção mais clara possível de nossos pontos fortes e lacunas a desenvolver, assim como nossos pensamentos, nossas crenças, motivações e emoções. O autoconhecimento nos permite compreender o outro e saber de suas atitudes e reações diante das situações.





Por que desenvolver o autoconhecimento?

Quando começamos a desenvolver o conhecimento de nós, percebemos que temos a capacidade de mudar nossos pensamentos e interpretações em nossa mente.

Ao alterarmos as interpretações em nossa mente consequentemente alteramos nossas emoções.

Autoconhecimento está diretamente conectado à nossa Inteligência Emocional que é um ensinamento importante para sermos bem sucedidos pessoalmente e no trabalho.

O saber de nós nos faz perceber para onde nossos pensamentos e emoções estão caminhando.

O conhecimento nos ajuda a gerenciar melhor nossas emoções, pensamentos e as mudanças irão ocorrer a partir do momento em tivermos o controle sobre nossas palavras e comportamentos.



OS TIPOS DE ENEAGRAMA COMO ARQUÉTIPOS

Um arquétipo é a força universal que é maior que a nossa experiência subjetiva. Os arquétipos vivem no nosso inconsciente coletivo e aparecem como temas humanos em muitas ocasiões e lugares. Eles incluem, por exemplo, o Salvador, a Grande Mãe, O Pai, O trapaceiro.

Da mesma forma, cada um dos nove tipos de Eneagrama se repete ao longo do tempo e através de diferentes culturas. Quando estamos “atuando” o nosso tipo de Eneagrama, na verdade, estamos fazendo uma viagem arquetípica.

Toda vez que temos reações padronizadas, agimos compulsivamente (mesmo sabendo que isso não será bom para nós, mas não conseguimos parar), e estamos fixos na nossa maneira de ver o mundo, colocamos um rótulo em nossa testa que diz: “Eu sou assim” ou “Eu não sou assim”.

A transformação pode ocorrer quando decidimos deixar de “atuar” o nosso tipo e isso acontece quando estamos dispostos a examinar crenças profundas sobre nós mesmos. Geralmente não temos consciência de que temos essas crenças ou deixamos que elas nos influenciem diariamente de nossas vidas.

O Eneagrama aponta as crenças centrais de cada um dos nove tipos e essa Jornada oferece a você a possibilidade de deixar de “atuar” o seu tipo, indo profundamente dentro de si mesmo e conseqüentemente poder, literalmente, mudar a sua vida.

Mudança e transformação

As pessoas podem ser atraídas pelo Eneagrama simplesmente com a intenção de compreender porque fazem o que fazem. Outras pessoas querem melhorar suas vidas mudando velhos hábitos e padrões de pensamento.

Quando estamos nesse caminho, podemos atingir um muro e percebemos que todos nós somos a fonte do nosso próprio sofrimento e que, por outro lado, podemos ser muito mais eficientes em nossa vida pessoal, profissional e no relacionamentos.

Todos nós temos pontos cegos

Você alguma vez recebeu feedback de pessoas diferentes falando a respeito de suas ações e forma de pensar?

Sugiro que assista ao filme “O feitiço do tempo”, um meteorologista egocêntrico da televisão aceita, relutantemente, ir a uma pequena cidade pelo quarto ano consecutivo, cobrir uma história sobre se uma marmota irá ver a própria sombra.

Numa situação surreal, ele descobre que os dias e os acontecimentos se repetem diariamente. Ele então tem a percepção que está condenado a passar a eternidade no mesmo lugar, repetindo os mesmos padrões, vendo as mesmas pessoas, até... perceber que se deseja que as coisas sejam diferentes, é preciso mudar.

Tal como esse meteorologista do filme, podemos descobrir que quando uma situação desagradável lhe parece familiar, não consegue perceber que bem o que fazer o que pode ser feito para mudar essa realidade e acaba caindo no automático.

Chega uma hora que começamos a nos perguntar o que fazer para mudar essa realidade. Quando isto acontece, é bastante provável que tenha acabado de esbarrar contra um dos seus pontos cegos. Sim, os pontos cegos são plurais. Infelizmente, a maioria de nós, humanos, temos mais de um deles.

O Eneagrama põe luz nos seus pontos cegos e a ajuda a ganhar consciência, e assim você terá oportunidade de modificar seus padrões de comportamento e assumir um controle maior sobre você mesmo.



REFLITA

Qual problema vc quer solucionar com o Eneagrama?



A JORNADA DO
AUTOCONHECIMENTO
● COM ENEAGRAMA

@EDUBARRETO.ENEAGRAMA