

MATERIAL DE APOIO

AULA 2

A JORNADA DO **AUTOCONHECIMENTO** ● COM ENEAGRAMA

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

EDUARDO BARRETO

PERSONALIDADE E ESSÊNCIA

O Eneagrama nos diz que somos muito mais do que sabemos sobre nós. A ideia básica que sustenta o Eneagrama é o conceito de personalidade e essência.

Para entendermos melhor esse conceito podemos dizer que a personalidade é a maneira como aprendemos a interagir com o mundo e a maneira de como expressamos quem somos para o mundo.

A essência é aquilo que realmente somos despojados de nossa personalidade. É o nosso Eu autêntico e totalmente integrado com o todo.

A busca pela essência não elimina nossa personalidade, apenas nos libera para fazermos melhores escolhas ao invés de sucumbirmos a um comportamento habitual.

A essência amplia a visão de nós mesmos e é aquilo com o qual nascemos e sempre estará conosco.

A maioria de nós tem alguma noção sobre o que vem a ser personalidade, mas a ideia de essência é menos conhecida. Em geral, não temos muitas experiências do nosso ser essencial porque nossa percepção está dominada pela personalidade.

À medida que nos conscientizamos de nossa personalidade, abrimos espaço, abrimos espaço para a comunicação direta com a essência.

Continuaremos a interagir com o mundo, mas cada vez mais com a percepção da nossa conexão com algo superior.

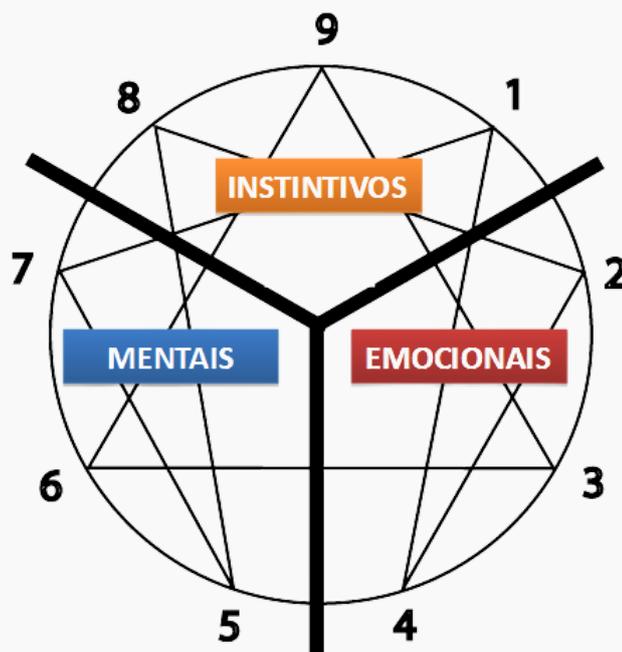
O Eneagrama nos inspira a alcançarmos a verdade profunda de quem realmente somos e através de revelações precisas a cerca de nossa estrutura de personalidade podemos descobrir o rumo em que devemos seguir.

O que nos surpreende no estudo do Eneagrama é que esse sistema não nos prende numa caixa, mas sim mostra a caixa na qual nos colocamos e como sair dela.

“

OS 3 CENTROS DE INTELIGÊNCIA

”



CENTRO INSTINTIVO – TIPOS 8,9,1

As pessoas desse centro são conscientes dos limites que as cercam e tendem a ir contra as pessoas e precisam delimitar seu espaço.

As sensações e as informações não verbais são importantes e sentem as pessoas e o mundo no corpo.

Algumas entram em estado mental de esquecimento de si, outras se fazem presentes através do conflito e confronto.

Outras estabelecem sua identidade e protegem seus limites interpessoais por meio da crítica e do julgamento.

CENTRO EMOCIONAL – TIPOS 2,3,4

As pessoas desse centro são orientadas para o mundo exterior, movendo-se em direção às outras pessoas e sabem se posicionar emocionalmente perante elas.

O tema dominante é o de conseguir a provação e o reconhecimento das pessoas. Sempre atentos aos sentimentos das pessoas, buscam a sintonia com esses sentimentos.

Temas relacionados à autoimagem são de suma importância. Suas defesas são organizadas ao redor de sentimentos.

Para serem bem sucedidos na vida eles devem aprender a lidar com seus sentimentos para que não interfiram naquilo que precisa ser feito.

Outros estão sempre atentos ao que sentem e podem se perder no caminho porque permite que seus sentimentos o dominem.

CENTRO MENTAL – TIPOS 5,6,7

As pessoas desse centro são orientadas para olhar para o mundo da cabeça e interagem com o mundo através do processo mental. Se sentem mais confortáveis quando estão no mundo das ideias. As atividades mentais que mais apreciam são: imaginar, conceituar, fantasiar, analisar, contextualizar e sintetizar.

Mesmo quando estão com pessoas a sua volta, tendem a escapar para sua mente, planejando outras opções, observando os cenários mentais em busca de novos conceitos para as ideias se encaixarem.

A energia é mental e algumas pessoas desse centro dominante escapam pela imaginação onde as ideias estão livres em um estado mental chamado de pensamentos em cadeia.

Outras questionam quase tudo no campo mental e expressam suas dúvidas, pois acreditam que através do questionamento conseguirão encontrar soluções a prova de falhas.

Outras possuem mente investigativa, buscam o conhecimento para a interconexão de ideias e alcançar uma nova compreensão sobre algo.

BREVE DESCRIÇÃO DOS 9 TIPOS DO ENEAGRAMA

TIPO 1

O foco do tipo 1 é descobrir e corrigir o erro e fazer o que é certo. As pessoas do tipo 1 são conhecidas por sua honestidade, fidelidade e bom senso.

O tipo 1 é tão responsável ao ponto de ficar ressentido quando as pessoas não levam as coisas tão a sério quanto ele. O tipo 1 tem um nível de exigência muito elevado e tende a ver as coisas em preto e branco, certo e errado.

As pessoas do tipo 1 são críticas consigo mesmas e com os outros. A busca pela perfeição faz com que elas trabalhem demais, são idealistas e farão tudo para melhorar as coisas e isso as coloca na posição de reformistas.

Saber aceitar suas imperfeições e ser tolerante com a opinião das pessoas são elementos importantes para o desenvolvimento.

TIPO 2

O foco do tipo 2 é se conectar com o outro e saber quais são suas necessidades e sentimentos. As pessoas do tipo 2 geralmente são muito boas em apoiar o outro e ajuda-lo a extrair o melhor de seu potencial.

Entretanto, tem a dificuldade de reconhecer suas próprias necessidades e desejos. O tipo 2 quer ser aceito e amado pelas pessoas e irão fazer o que for possível para se adaptar ou se modificar para conseguir a aprovação e o reconhecimento do outro.

Como uma esponja, o tipo 2 tem que ser cuidadoso com aquilo que absorve das pessoas. Ficar irritado ou delimitar espaço são tarefas difíceis, embora às vezes tenham explosões emocionais para aliviar a pressão.

TIPO 3

O foco do tipo 3 é canalizar sua energia para aquilo que precisa ser feito. O tipo 3 tem a iniciativa de trabalhar muito para atingir seus objetivos. Se adapta muito bem às circunstâncias e tem o talento de sondar de ir ao encontro às expectativas das pessoas, desde que isso os conduza ao sucesso e reconhecimento.

São dinâmicos e estão sempre correndo de um lado para o outro, o que os tornam impacientes quando tem que parar ou diminuir a marcha. O tipo 3 também se preocupa em manter a imagem de sucesso e isso pode atrapalhar suas demandas pessoais e sua saúde.

Um perigo real para o tipo 3 é o foco na obtenção do elogio externo ou recompensas materiais e assim perde o contato com quem realmente é.

As pessoas do tipo 3 sentem muita dificuldade em deixar de atuar esse papel, em sentir seus próprios sentimentos e em decidir por si aquilo que realmente importa para eles.

TIPO

O foco do tipo 4 está naquilo que está faltando, o que faz com que se sinta em desvantagem em relação aos outros. O tipo 4 está sempre em busca de relacionamentos profundos, com significado e apreciam as artes em geral como oportunidade de expressar sentimentos mais profundos.

Muitos tipos 4 são renomados artistas na expressão universal como a dança, a música a poesia. Ao mesmo tempo em que se importa com sua imagem, a autenticidade também é importante para eles.

Intensos emocionalmente tendem a lamber as próprias feridas e cultivar sentimentos negativos em relação aos que o magoaram.

TIPO

O foco do tipo 5 está na acumulação de conhecimento e intelectualização de tudo. Geralmente são estudiosos ou perito técnico devido sua habilidade de percepção e análise.

A habilidade de se isolar das pessoas e das pressões emocionais, lhes permite a liberdade, mas isso também pode criar solidão. Algumas pessoas desse tipo podem ser intelectualmente brilhantes ou sábias, ao mesmo tempo em que os sentimentos e os relacionamentos se apresentam com um enorme desafio.

Para outras pessoas desse tipo, a família e amigos são importantes, mas mesmo assim precisam ficar só por algum tempo e buscar seus próprios interesses.

O tipo 5 precisa equilibrar entre a tendência ao isolamento e a convivência com outros, mesmo se isso cause desconforto ou conflito.

TIPO

O foco do tipo 6 está no uso da percepção e intelecto para a compreensão do mundo e descobrir se as pessoas são amistosas ou hostis. O tipo 6 é bom para antecipar problemas e solucioná-los. Saber as regras do jogo e fazer acordos com as outras pessoas são importantes, embora, ao mesmo tempo tenda a se colocar em dúvida e com frequência questiona os outros.

O tipo 6 quase sempre age com cautela, hesita e se preocupa em demasia, levando com frequência à procrastinação. Alguns tipos 6 preferem a intensidade em tudo que fazem e indo em busca da ação se reforçam fisicamente e ideologicamente para a superação do medo.

Quando o tipo 6 desenvolve a autoconfiança e confiança nos outros, se torna mais flexível e desenvolve a coragem para agir, mesmo na presença da dúvida e da ambivalência.

TIPO

O foco do tipo 7 está na atitude positiva e otimista em tudo que faz. A pessoa do tipo 7 está sempre interessada em muitos assuntos e não querem se limitar a fazer apenas uma coisa e prefere manter opções e possibilidades em aberto. Embora sejam excelentes comunicadores, estão muito menos preocupados com a imagem e a aprovação das pessoas comparado a outros tipos.

O que importa é se divertir em todas as tarefas e atividades. São consumidores vorazes de novas ideias, novas tecnologias e experiências prazerosas. Entretanto, o excesso de tudo aquilo que é bom pode ser um problema para eles.

A atenção do tipo 7 muda todo instante e se torna um desafio quando tem que se aprofundar em algo, manter o foco no trabalho e nos relacionamentos. Reduzir a velocidade, estar presente e ser tolerante com o sofrimento dos outros e o próprio, traz o equilíbrio necessário para crescer.

TIPO



O foco do tipo 8 se concentra na energia e na intensidade as coisas e isso pode intimidar as pessoas. Impacientes com as regras e regulamentos, preferem fazer as coisas de seu jeito.

Lealdade e justiça são prioridades. Quando se sente ofendido ataca primeiro com receio de ser atacado. A energia gerada em situações de estresse pode causar muitos transtornos se aplicada de maneira errada.

O grande desafio para o tipo 8 está na combinação de firmeza e controle com interdependência e cooperação e também saber quando controlar seu apetite voraz.

TIPO



O foco do tipo 9 está na busca da paz e da harmonia no ambiente. O tipo 9 tem grande energia e talvez seja o tipo mais energético do eneagrama, mas infelizmente reprime essa mesma energia.

Podem ser chamados erroneamente de preguiçosos, porque demonstram pouca vontade de fazer aquilo que é do seu interesse e toda energia contida dentro de si, vai para as demandas e necessidades de outras pessoas.

O tipo 9 tem dificuldades com prioridades, horários e prazos e pode ser difícil tirar a atenção daquilo que considera importante. O tipo 9 é bom para enxergar todos os lados de alguma questão por isso pode ter dificuldade em tomar decisões, ao mesmo tempo em que são excelentes mediadores e reconciliadores.



“
**UM EXERCÍCIO PARA
AJUDÁ-LOS A DESCOBRIR
QUAL O SEU CENTRO DE
INTELIGÊNCIA DOMINANTE;**

”

1. Centro Mental (cabeça)

Coloque todo o seu foco de atenção no Centro Mental.

Coloque a mão espalmada em sua cabeça e perceba o que acontece.

Você consegue manter sua atenção na cabeça com facilidade ou você sente que a sua atenção se desviou?

Agora permita que sua atenção siga seu fluxo natural. Ela saiu da sua cabeça?



2. Centro Emocional (coração)

Coloque sua mão espalmada no peito e respire puxando o ar.

O que você sente?

É diferente de quando a atenção estava na cabeça (centro mental)?

3. Centro instintivo (corpo)

Coloque as duas mãos espalmadas dois dedos abaixo do seu umbigo, respire e direcione o ar para essa região.

O que você sente?

Você consegue manter a atenção nessa região com facilidade?

Agora permita que sua atenção flua naturalmente.

Sua atenção continuou no Centro Corporal?

INVESTIGUE A EXPERIÊNCIA QUE VOCÊ TEVE NESSES TRÊS CENTROS DE INTELIGÊNCIA. QUAL DELES VOCÊ SE SENTIU MAIS CONFORTÁVEL OU MAIS DESCONFORTÁVEL? VOCÊ CONSEGUIRIA IDENTIFICAR QUAL O SEU CENTRO DOMINANTE (MAIS CONFORTÁVEL), COM BASE NESTA EXPERIÊNCIA?

A JORNADA DO
AUTOCONHECIMENTO
● COM ENEAGRAMA

@EDUBARRETO.ENEAGRAMA