

ENEAGRAMA

conceitos fundamentais

EBOOK

eneagrama

Neste e-book você vai encontrar conceitos fundamentais sobre Eneagrama, uma ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, um verdadeiro despertar para a vida que te ajuda a compreender quem você é e quem você pode ser.

EBOOK

eneagrama

Aplicação

Conhecimento que pode ser usado para compreensão de conflitos e relações interpessoais e na gestão de pessoas e equipes. Traz resultados concretos na relação e sinergia de relacionamentos interpessoais em qualquer esfera da vida.

Um Ebook feito com carinho, elaborado para ser simples e direto, para que a informação seja de fácil compreensão.



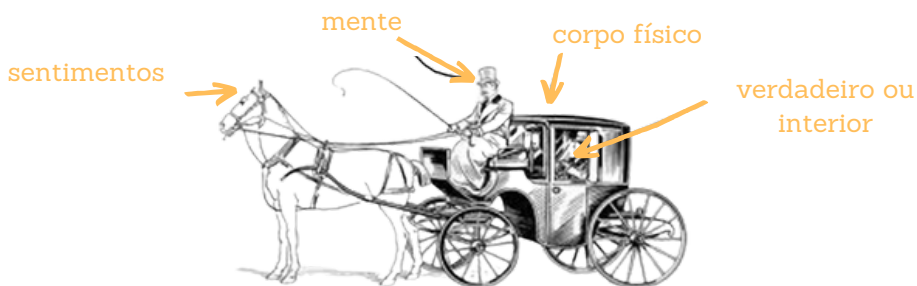


Quem somos

Somos psicanalistas, apaixonados também por formar pessoas, parafraseando Jung, “Preparamos uma alma para cuidar de outra alma”. Buscamos formar indivíduos que usem a psicanálise para sua evolução pessoal ou para levar o bem-estar ao próximo, além da psicanálise também técnicas de acesso ao pré consciente e inconsciente, que permite somar-se as mais diversas ferramentas para leitura de contextos individuais, bem como pode ser aplicada em qualquer área que se beneficie pela leitura de pessoas, como advogados, coaches, teólogos e vários outros profissionais. Nosso propósito é despertar a consciência e o melhor que há em cada um.

A parábola da carruagem

Platão cria a imagem de um condutor guiando uma biga puxada por dois cavalos alados. Um cavalo é branco e tem um grande pescoço, bem criado, bem educado e corre sem chibatadas. O outro é preto, pescoço curto, mal alimentado e problemático.



O condutor da biga representa o intelecto, a razão ou a parte da alma que deve guiar o espírito à verdade; o cavalo branco representa o impulso racional ou moral ou a parte positiva da paixão; cavalo preto representa as paixões irracionais da alma, o apetite ou a natureza concupiscente. O condutor dirige a biga/alma tentando impedir que os cavalos sigam direções opostas e que sigam rumo à luminosidade.

A jornada

Platão descreve um "grande circuito" que as almas fazem enquanto seguem os deuses no caminho da iluminação. Essas poucas almas que são plenamente iluminadas são capazes de ver o mundo das formas em toda a sua glória. Algumas almas têm dificuldade em controlar o cavalo negro, mesmo com a ajuda do cavalo branco. Eles podem mergulhar no mundo das formas, mas em outros momentos a iluminação está escondida delas. Se vencida pelo cavalo negro ou esquecimento, a alma perde suas asas e é puxada para a terra. Se isso acontecer, a alma é encarnada em um dos nove tipos de pessoas, de acordo com a quantidade de verdade que ela viu. Em ordem decrescente dos níveis de verdade vistos, as categorias são:

- Filósofos, amantes da beleza, homens de cultura ou dedicados ao amor; reis respeitadores da lei ou líderes cívicos;
- Políticos, gestores imobiliários ou empresários; aqueles que se especializam em saúde corporal;
- Profetas ou participantes de culto de mistério;
- Poetas ou artistas imitativos;
- Artesãos ou agricultores;
- Sofistas ou demagogos; e tiranos.

Platão não vê a alma humana como uma espécie de remendo de emoções e conceitos; Isso difere dos pontos de vista de muitos filósofos de seu tempo. Em vez disso, ele vê a alma como uma espécie de composto, em que muitos elementos diferentes se misturam e afetam uns aos outros. Ele usa a alegoria da biga para explicar que o amor é um reflexo do amor das formas, e é, portanto, uma "loucura divina". "Quem afinal está no comando da sua vida?"

Como o Eneagrama pode auxiliar no meu processo evolutivo?

O Eneagrama se destaca como ferramenta para:

- Direcionar e auxiliar o processo de autoconhecimento
- Pleno conhecimento de quem você é, o que você quer
- Identificar quais são suas fraquezas;
- Identificar quais são seus pontos fortes.

Através da dinâmica dos seus conteúdos internos, o Eneagrama possibilita uma descrição detalhada da sua personalidade, bem como uma previsão confiável das atitudes frente às diversas circunstâncias da vida. O Eneagrama pode nos ajudar em muitos aspectos, pois destaca os nossos pontos positivos e de melhoria.

O que o Eneagrama proporciona?

- Autoconhecimento, possibilidade de conhecer e entender seu tipo de personalidade;
- Tomar conhecimento dos seus padrões de comportamentos;
- Descoberta das crenças limitantes e ideias fixas de cada Eneatipo;
- As dores e sofrimento – as chamadas de paixões de cada tipo;
- Estratégias de proteção e defesa saudáveis.



O que significa o símbolo do eneagrama?

O Eneagrama é uma figura geométrica de nove pontas que funciona como símbolo processual.



Como técnica, se utiliza de uma figura geométrica que descreve as diferenças individuais tendo por base nove tipos de personalidade presentes na natureza humana. Eneagrama em sua figura geométrica, funciona como símbolo processual, cada uma de suas pontas representa um tipo psicológico básico correspondente a formatos de personalidade. Sua lógica é que o fim é sempre o início de um novo ciclo. Então, cada elemento do Eneagrama representa um processo evolutivo. Um símbolo que busca demonstrar a integridade de alguma coisa, cuja identidade resulta da interação de três centros de inteligência – mental, emocional e instintivo, que fornecem informações que não apenas nos ajudam a entender os dons e desafios de nosso próprio tipo, mas também por que outros tipos veem o mundo de maneira tão diferente. Conhecer o seu centro de inteligência pode ajudar a criar maior equilíbrio no indivíduo como parte de sua prática de crescimento diária e processo evolutivo.

A palavra Eneagrama é originada do grego, ENNEA, que significa “nove” e GRAMMOS que significa “figura/desenho”. Sendo assim, a palavra representa uma figura que possui nove pontas.



O Eneagrama é uma ferramenta de autoconhecimento, uma forma de nos autoconhecermos e entender isso pode nos ajudar em diversos aspectos.

A partir de um teste e identificação do Eneatipo, descreve nove tipos de personalidade, interconectadas e facilmente observáveis no dia a dia.



A história do Eneagrama

O Eneagrama moderno foi elaborado na década de 1950, pelo pesquisador boliviano Oscar Ichazo em sua obra “Enneagon of Ego Fixations” (“Eneágono das fixações do Ego”, em tradução livre). Oscar começou a ensiná-lo em Workshops de desenvolvimento pessoal.

Este programa de desenvolvimento pessoal de Oscar incluía o teste e a utilização de outros símbolos e simbolismos. Começou no Chile e, seguiu para os Estados Unidos, já com o nome de Eneagrama da Personalidade.

A partir daí, outros estudiosos começaram a espalhar o teste Eneagrama, como o psiquiatra chileno Claudio Naranjo, que após aprender com Oscar, também levou o teste para os EUA, porém, com algumas modificações seguindo seu próprio estilo. Naranjo passou a ensiná-lo para públicos muito diversificados.



1950

Oscar Ichazo



1970

Claudio Naranjo

2000

Expansão do teste

2023

Públicos diversos

Como funciona o teste de Eneagrama?

Para entendermos o Homem, partimos do princípio que ele é composto pelo seu desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial.

O teste de Eneagrama deve ser aplicado por profissionais especialistas em saúde mental, realizam uma série de perguntas para os indivíduos. E com base nas respostas, eles conseguem identificar o tipo de personalidade da pessoa.

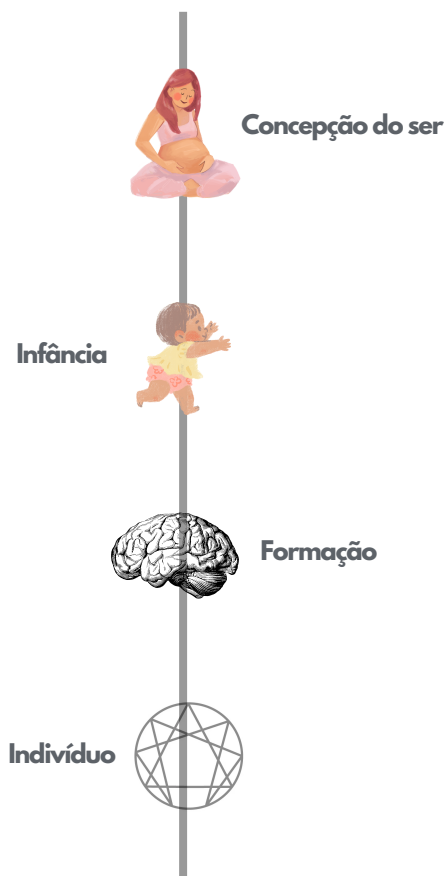
Atualmente, existem diversos sites na internet que têm testes de Eneagrama online, mas eles não são muito recomendados, por serem apenas um resumo do exame real.

O ideal é realmente fazê-lo com um profissional capacitado para aplicar a técnica adequadamente e dar o resultado/análise completa. Com isso, ele também pode te mostrar os caminhos que precisa seguir.

O teste Eneagrama possui muitos benefícios, pois ao fazê-lo você terá mais autoconhecimento e saberá quais são seus pontos fortes e fracos, muito importante para seu desenvolvimento pessoal e profissional (afinal, sempre temos que falar de nós mesmos em muitas situações, como entrevistas de emprego, por exemplo). Com este teste e a consciência que adquirir através dele você pode melhorar a sua vida em todos os aspectos.

Como fazer o eneagrama de uma pessoa?

Antes de fazer o Eneagrama e descobrir a personalidade de uma pessoa, é importante entender que a personalidade é formada ainda na infância, a partir de algo que aconteceu nesta fase, uma forma de sobrevivência. É importante observar o comportamento de cada tipo de personalidade do Eneagrama e identificar quais fazem mais sentido para você. Importante também, mergulhar no tema para compreender a fundo esse conceito a fim de melhor refletir sobre as percepções de si mesmo.



Como fazer o eneagrama de uma pessoa?

No eneagrama, contamos com nove tipos de personalidade. Confira quais são abaixo:

1

Perfeccionista e exigente

É uma pessoa determinada, prática e responsável, mas também hostil, irritada e teimosa, pois ela visa a perfeição.

Sendo assim, centra toda a sua atenção no erro, no que deve ser corrigido. A frase que descreve este tipo é “Eu faço do meu jeito”.

2

Amigável e orgulhoso

O ponto central desta pessoa é ser amada pelos outros. Por isso, é chamado de prestativo e ajudará em todas as situações em que puder.

Em geral, é uma pessoa conquistadora que sabe usar seus pontos fortes como carisma e disposição para envolver. Por outro lado, os pontos negativos são o apego e a prepotência. Sua frase é: “Eu devo ajudar os outros”.

3

Bem Sucedido

Este é um perfil flexível, focado e motivador, mas que pode ter baixa autoestima, ao mesmo tempo que pode ser frenético e manipulador. Aqui o que eles querem a todo custo é ter sucesso e este é o principal objetivo. Por isso a frase que os descreve é: “Eu preciso ser bem-sucedido”.

4

Insatisfeito e emotivo

As pessoas que adotaram o tipo quatro são pessoas centradas na emoção, são sensíveis ao ambiente e emocionalmente instáveis.

A sensível percepção emocional faz delas pessoas que vêem o que a maioria não vê. O que facilmente se reconhece é a insatisfação. Por isso, buscam o autoconhecimento e autocompreensão. A frase deste tipo de personalidade é: “Eu sou único”.

5

Observador e estrategista

As pessoas que adotaram o tipo cinco são centradas na mente, têm uma curiosidade pelo entendimento, tornando-se planejadores extremamente racionais. A ideia central do tipo cinco é o conhecimento total.

Com sua observação apurada e constante, ele procura sempre entender mais o mundo e as pessoas, num ciclo eterno para usar o conhecimento adquirido e aprender mais. A frase que destaca este tipo de personalidade é: “Eu preciso entender o mundo”.

6

Cuidadoso

As pessoas que adotaram o tipo seis são centradas na ação ou na emoção, visando ao controle. São atentas e desconfiadas, embora não necessariamente expressem isso. Preferem se preparar para atirar-se de improviso. Podemos notar, nesta tendência, a representação de um único tipo, na via negativa e na via positiva. A frase que destaca é: “Eu sou cético”.

7

Feliz e otimista

O objetivo central aqui é a busca pela felicidade, pela alegria. Costuma ser alguém divertido e otimista e está sempre pronto para ouvir uma nova ideia, para sonhar com um novo projeto.

De maneira negativa, podem ser impulsivos e volúveis, indo cada hora na direção de um novo sonho. A frase que define este tipo de personalidade é: “Eu sou feliz e aberto a novas ideias”.

8

Desafiador e autoritário

O tipo oito é aquela pessoa que está sempre em confronto com os outros. Por essa única característica, já apresenta grande tendência para liderança de grupos e pessoas. São motivados para a ação, e positivamente conseguem motivar as pessoas para atingir os seus objetivos e os objetivos do grupo. A frase que define é: “Eu devo ser forte”.

9

Mediador

O mediador é aquela pessoa que busca a paz, ou seja, busca resolver conflitos, discórdias e discordâncias. Sempre deseja criar a união entre as pessoas. Por isso, sua frase representativa é: “Estou em paz”.

Subtipos

Cada tipo do eneagrama está dividido em três subtipos. Veja abaixo:

Conservador

Os conservadores focam em si mesmos e em sua própria sobrevivência no ambiente em que estão.

Eles são ligados aos bens materiais, até desejam guardar dinheiro, mas não para mostrarem aos outros, e sim, para garantir a sua preservação como seres vivos.

Sexual

Preferem relações um a um. Em geral são pessoas que estão sempre em busca de um grande amor, uma grande paixão, focalizam sua vida na relação sexo-afetiva.

São intensos e podem até ter certa carência quando não se relacionam. Geralmente costumam ser sinceros e francos.

Social

Estes preferem relações em grupo, são sociáveis. No entanto, se preocupam com a opinião alheia e podem se guiar demais pelas opiniões dos demais e/ou padrões sociais.

Podem até gostar de fofocas e tudo aquilo que envolva o instinto social do ser humano, como encontros sociais e festas. Em geral são pessoas que têm facilidade de fazer amizades.

É possível mudar de Eneagrama?

Todos temos uma história de vida, fatos e fatores que nos trouxeram até aqui e definiram quem somos hoje. Podemos dizer que somos como uma árvore, visto que quando formamos a nossa personalidade, já na infância, plantamos raízes fundamentais em nossa forma de agir.

Por mais que sejamos capazes de neutralizar ou potencializar certas características, nossos traços imutáveis sempre estarão conosco. Resumidamente, o Eneagrama não muda, mas a nossa vida se transforma.

Todos nós evoluímos e sempre buscamos aprender, por isso não precisamos nos prender a determinadas ações, e sim, buscar ajuda para amenizar aquilo que nos incomoda e nos ajudar a amadurecer e seguir em frente.

O Eneagrama ressalta as nossas dificuldades amenizadas e nossos pontos positivos. Quando compreendemos isso, fica mais fácil agir a nosso favor e tomar o controle de nossas vidas.

Sobre nós

O Instituto Cuidar é um espaço idealizado por psicanalistas, fiéis à teoria, que agregam suas expertises distintas para formar os melhores psicanalistas, com uma metodologia única e humanizada.



Saiba mais em:
www.institutocuidar.com