



# Introdução ao Eneagrama

Por: Flavia Possas

---

jornada: : Autoconhecimento  
com o Eneagrama

Data: 08/03/22

GoSync

# Introdução ao Eneagrama

## Objetivos de aprendizagem:

1. Explicar a estrutura do Eneagrama.
2. Descrever brevemente os 9 tipos de personalidade.

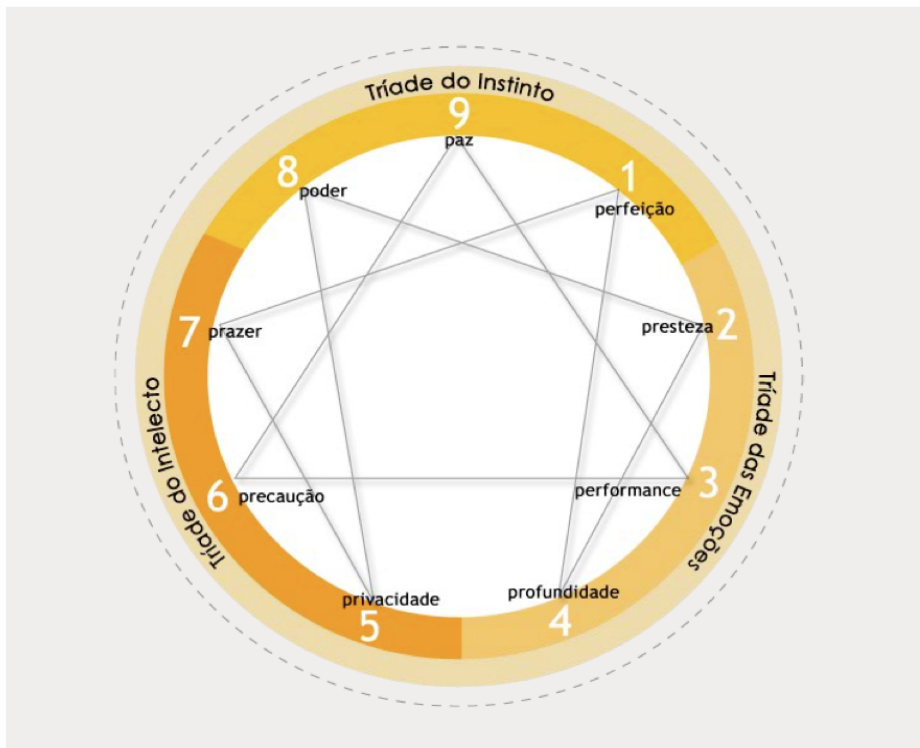
## Programação:

1. Origens do Eneagrama
2. As tríades
3. Os 9 tipos
4. Atividade de reflexão

Que tipologias de personalidade você conhece?

Como já aplicou esse conhecimento?

# O que é o Eneagrama?

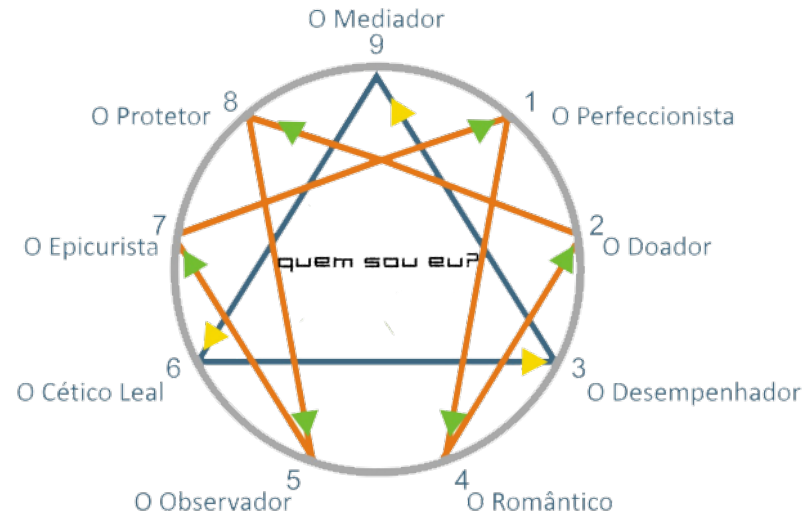


# Origens

- O Eneagrama moderno provém de diversas antigas tradições de sabedoria aliadas à moderna psicologia
- Gurdjieff foi responsável por introduzir o símbolo do Eneagrama no mundo moderno
- A associação do símbolo aos 9 tipos de personalidade tem duas fontes principais: Oscar Ichazo e Claudio Naranjo
- A partir daí o Eneagrama se disseminou em Berkeley, São Francisco e ganhou muitos entusiastas que contribuíram para desenvolvê-lo

# Por que estudar o Eneagrama?

- O autoconhecimento é uma das habilidades fundamentais para a liderança
- O Eneagrama nos ajuda a entender nossos padrões de personalidade e como podemos nos libertar deles
- Além disso, nos ajuda a enxergar os padrões dos outros e promove grande empatia e maior compreensão



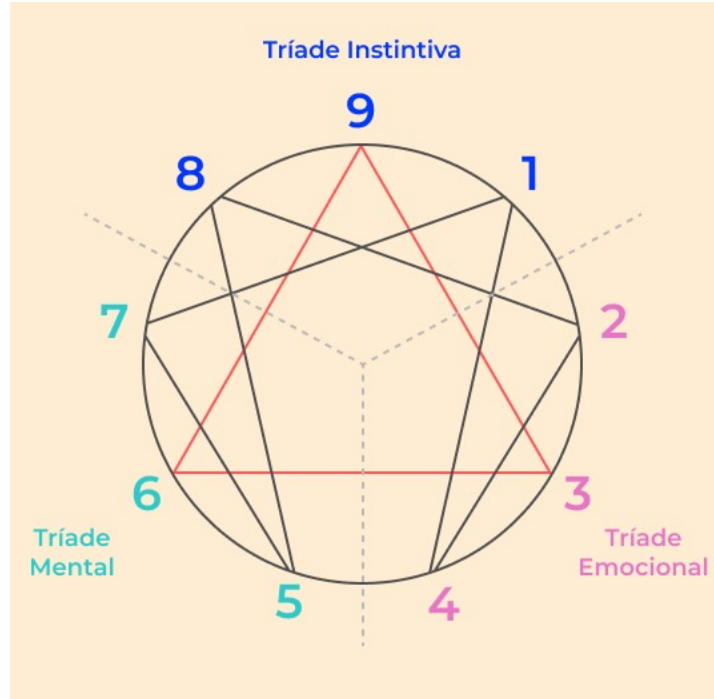
"Porém, ainda que a ausência de consciência de nossa própria dor e medo seja um elemento positivo para nossa sobrevivência e bem-estar, sobretudo nas etapas iniciais da vida, quando amadurecemos, se não analisarmos tais aspectos, adormeceremos para quem somos e para tudo que poderíamos ser".  
Beatrice Chestnut

# Por que estudar o Eneagrama?

- A ideia central é de que a constituição da personalidade- tudo que se pensa, sente e faz- segue padrões.
- Mesmo quando tentamos perceber esses padrões, esse é um trabalho difícil, pois agimos da mesma forma há tanto tempo que a "padronização" se torna invisível, assim como um peixe não "nota" a água onde nada.
- Quando a pessoa se reconhece como um dos tipos, ela ganha acesso a uma enorme quantidade de informações, que a ajudam a reconhecer seus padrões e se "pegar no ato".
- Isso ajuda a soltar essas amarras e aos poucos se libertar desses padrões.



# As tríades



# Divisão em tríades

- As tríades representam os três maiores grupos de problemas e defesas do ego
- 3 componentes básicos da psique humana: instinto (tipos 8,9 e 1), emoção (tipos 2, 3 e 4) e raciocínio (tipos 5, 6 e 7)
- A tríade a que pertence o nosso tipo indica onde estão as maiores limitações à essência
- A função primordial de cada tríade é o componente da psique que menos livremente pode funcionar

## A tríade emocional

- Os tipos 2, 3 e 4 preocupam-se com a auto-imagem.
- Apresentam essa imagem ao mundo (e a si mesmos) na esperança de que ela lhes traga amor, atenção, aprovação e valorização.
- Dois temas principais: questões de identidade (quem sou eu?) e problemas com hostilidade (eu te odeio por não me amar da maneira que eu quero).
- Por trás das defesas do ego, há bastante vergonha.

# A tríade mental

- Os tipos 5, 6 e 7 preocupam-se com a ansiedade
- Estão mais preocupados com o futuro, como se perguntassem: o que vai acontecer comigo?
- Eles não conseguem deixar a mente acalmar-se.
- Dificuldade em tomar decisões e determinar como se movimentar para o futuro.
- Adotam comportamentos que acham que aumentarão sua própria segurança. Por trás das defesas do ego, há bastante medo.

## A tríade do instinto

- Os tipos 8, 9 e 1 preocupam-se em oferecer resistência à realidade (criar limites para o eu baseados em tensões físicas).
- Eles tentam empregar sua vontade para afetar o mundo sem serem afetados por ele.
- Eles tentam criar um “muro” entre aquilo que consideram o eu e o não-eu.
- Esses tipos tendem a ter problemas com agressividade e repressão. Por trás das defesas do ego, há bastante raiva. Eles buscam autonomia.

# Os 9 tipos



## TRÍADE DA EMOÇÃO

### Tipo 2: o ajudante

- Compreensivo, voltado para o lado interpessoal
- Amigável, generoso, empático, afetuoso
- Também pode ser sentimentalista e adulator, tentando agradar a qualquer preço
- Tenta se fazer necessário
- Dificuldade de cuidar de si e reconhecer suas necessidades

### Tipo 3: o realizador

- Adaptável, movido pelo sucesso
- Seguro de si, atraente, encantador
- Ambicioso, competente, pode se deixar levar pelo status
- Preocupação com a imagem e percepção dos outros
- Paixão excessiva pelo trabalho e competitividade

### Tipo 4: o individualista

- Romântico, introspectivo
- Atento a si mesmo, sensível, reservado
- Emocionalmente honesto, sem medo de se revelar como é, sujeito a flutuações de humor e inibições
- Pode se esquivar das pessoas para se proteger
- Comodismo e autocomiseração

## TRÍADE DA MENTE

### Tipo 5: o investigador

- Concentrado, cerebral
- Alerta, perspicaz, curioso
- Consegue abstrair de tudo e focar em ideias complexas
- Independente e inovador, pode se mostrar distante e irritadiço
- Isolamento, excentricidade e niilismo

### Tipo 6: o partidário

- Dedicado, valoriza a segurança
- Esforçado, responsável, confiável
- Pode ser defensivo, evasivo e muito ansioso, estressando-se só de reclamar do stress
- Indeciso, cauteloso, mas também rebelde e desafiador
- Insegurança e desconfiança

### Tipo 7: o entusiasta

- Produtivo, sempre ocupado
- Versátil, espontâneo, otimista
- Prático, brincalhão, jovial, pode ser também dispersivo e pouco disciplinado
- Busca por novas emoções leva a não terminar o que começa
- Superficialidade e impulsividade



## TRÍADE DO INSTINTO

### Tipo 8: o desafiador

- Forte e dominador
- Seguro de si, assertivo
- Protetor, talentoso e decidido, também orgulhoso
- Por vezes intimidador
- Dificuldade de compartilhar a intimidade

### Tipo 9: o pacifista

- Descomplicado, de fácil convivência
- Constante, crédulo, receptivo
- Bom gênio, bom coração, fácil de contentar
- Para evitar conflitos pode exagerar, minimizando entraves
- Passividade e teimosia

### Tipo 1: o reformista

- Idealista, seguidor de princípios
- Ético, senso muito claro de certo e errado
- Luta para melhorar as coisas, mas tem medo de errar
- Organizado, meticoloso, crítico e perfeccionista
- Problemas com impaciência e raiva reprimida

## Atividade de reflexão

Para o próximo encontro (15.03):

Quais dos padrões descritos você enxerga em si?

Como isso costuma aparecer no seu dia-a-dia?



# Obrigado!

---

Preenham a avaliação

Acompanhem a programação