ENEAGRAMA

Nivell II

SESSIÓ 1



Kintsugi

Qui soc



Identitat general

- Formador i Coach
- Artista multidisciplinari



Kintsugi

Identitat específica

- Experiència personal (relacionada)
- Formador i Coach “Chamán”

El Castell Interior





CAMELOT

AVALON

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

IDENTIFICACIÓ

TRANSFORMACIÓ

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

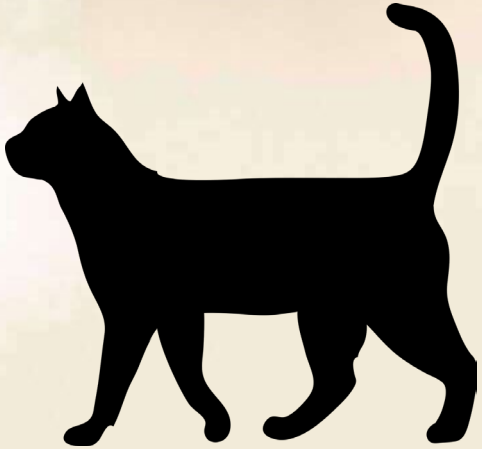
BASES EMOCIONALS

ENEAGRAMA

Fes una llista indicant:

PERSONA/ES	ENEATIP/S
TU	?
FAMILIA	?
PARELLA	?
AMISTATS	?
COMPANYS DE FEINA	?

Exercici Associació



Amb quin animal t'identifiques

i per què?

El context físic de la

GESTIÓ EMOCIONAL

El context físic de les emocions

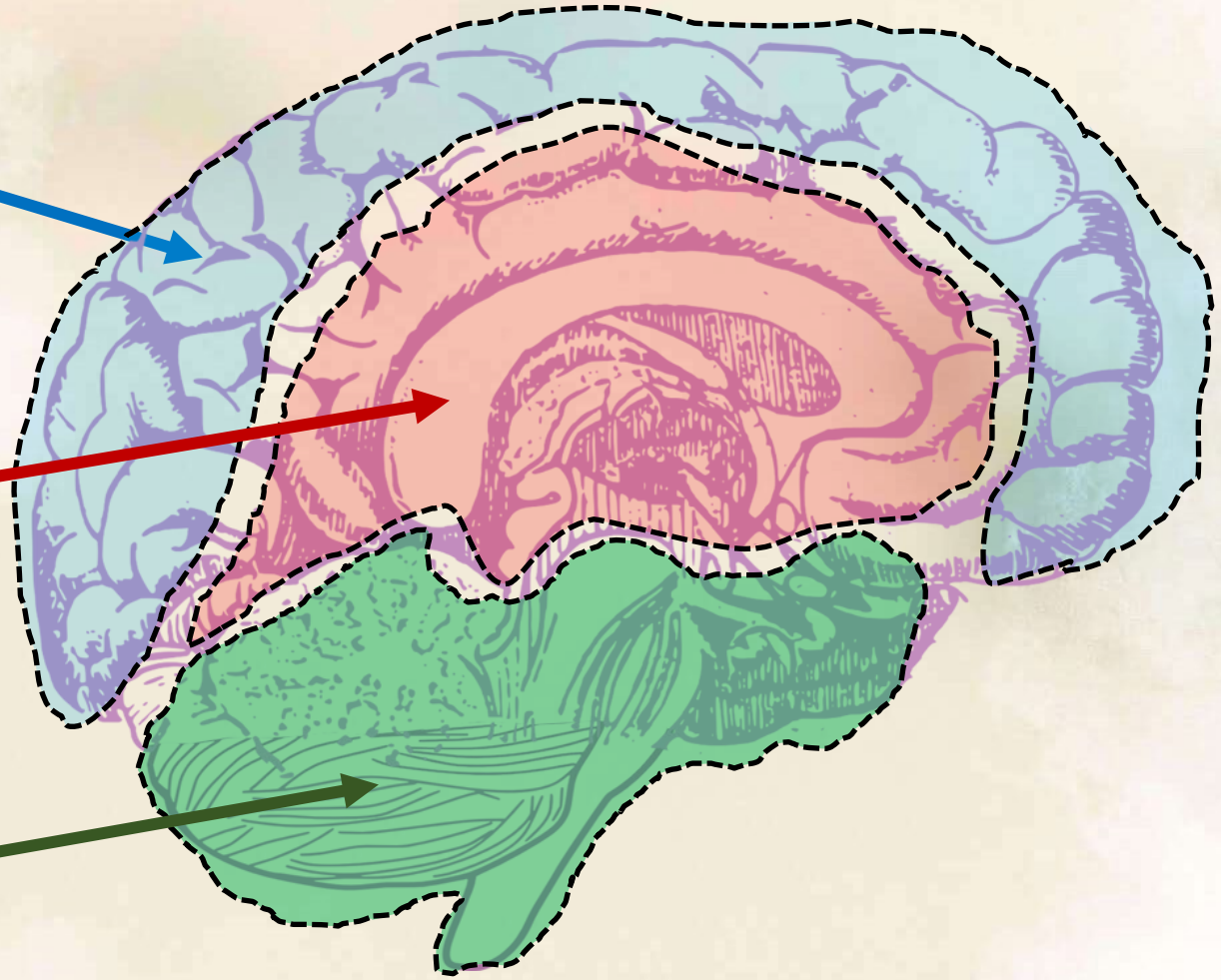


El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA



El context físic de les emocions

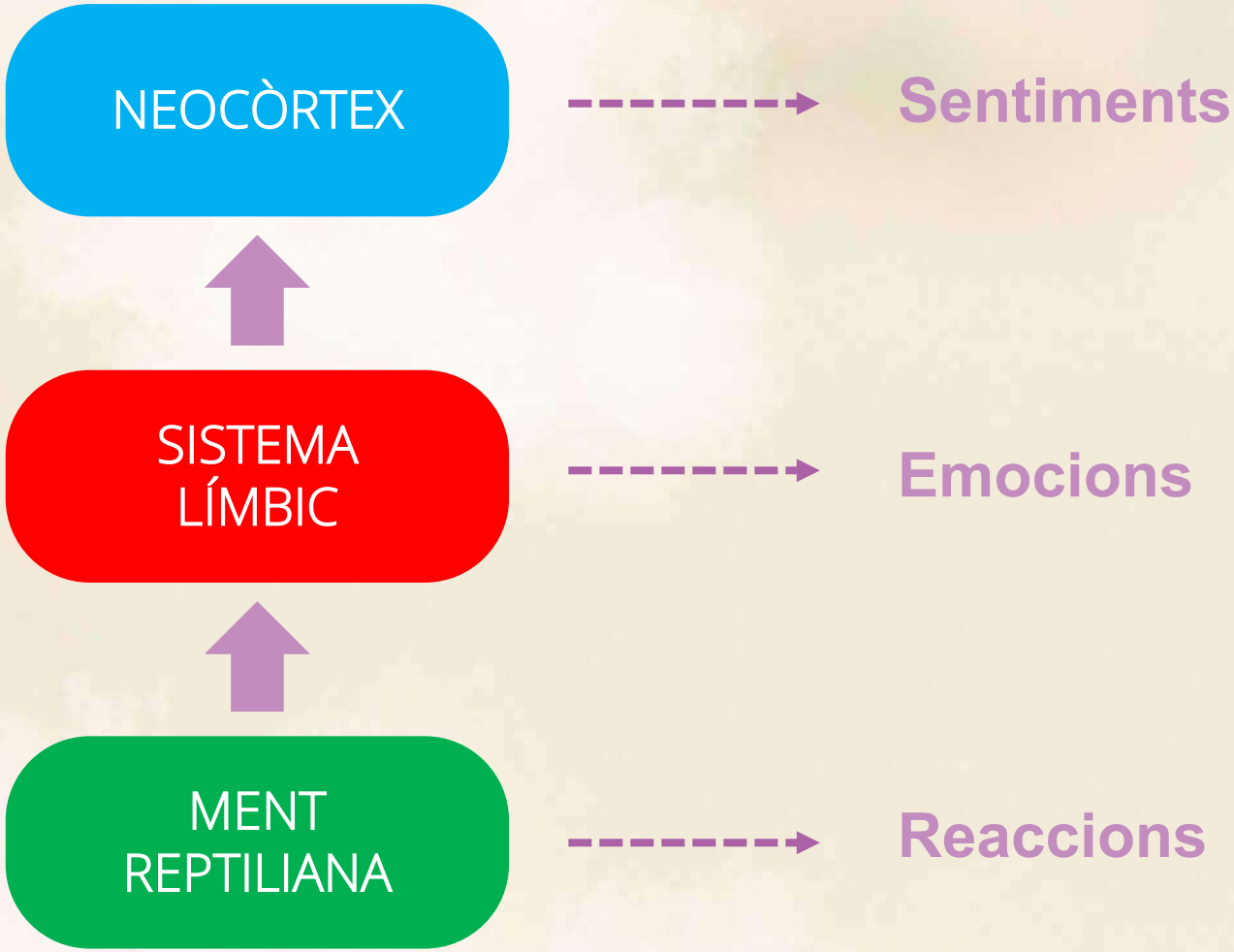


Pensament racional

Camp emocional

Instint de supervivència / autoconservació

El context físic de les emocions



Què són les emocions?

El context físic de les emocions



Què és la POR?

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



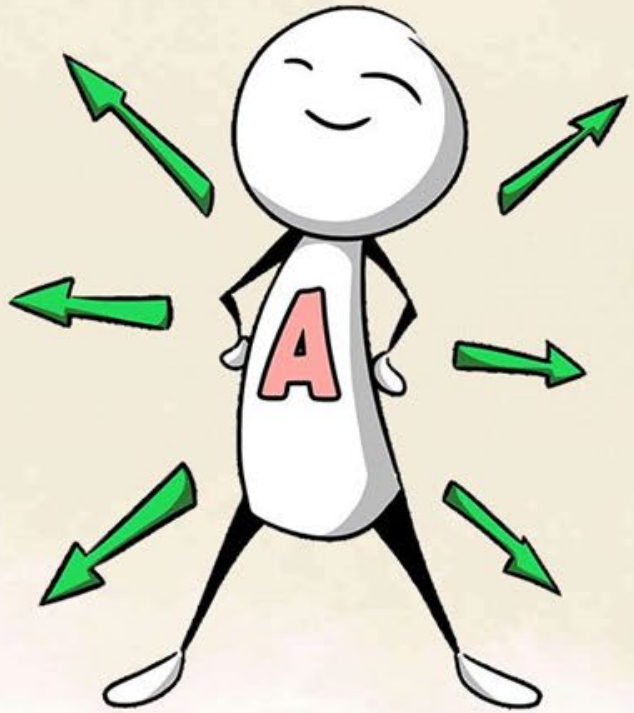
FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· EL PATRÓ TIPUS **A** ·

Persones que lluiten de manera crònica per aconseguir un gran número de reptes en el menor temps possible. Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac. Són propenses a desenvolupar malalties cardiovasculars -coronàries.



Trets:

HIPERACTIU

IRRITABLE

AGRESSIU

IMPULSSIU

IMPACIENT

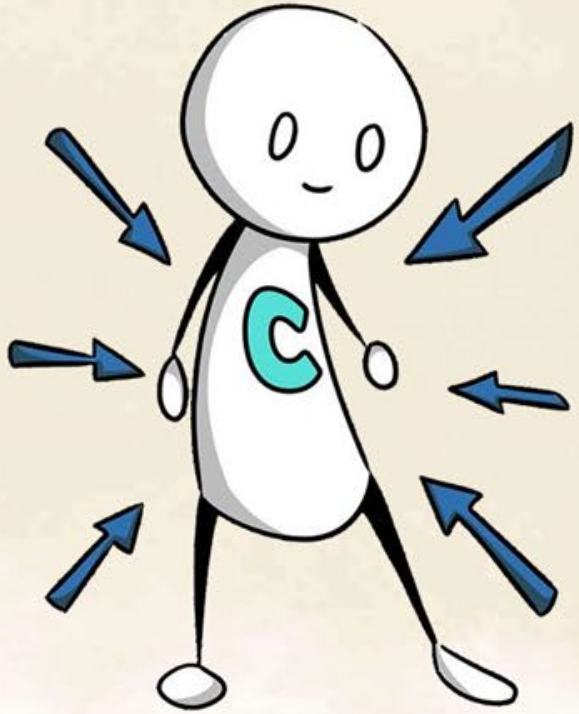
COMPETITIU

CONTROLADOR

EGOCÈNTRIC

· EL PATRÓ TIPUS C ·

Persones que són excessivament servicials amb els altres, planificadores i amb incapacitat de reivindicar o defensar els seus drets. Acostumen a ser pacients i submises, evitant sempre els conflictes. Degut a la incapacitat per defensar els seus drets acostumen a estar a la defensiva internament, sense expressar les seves emocions. El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització. Són vulnerables a malalties immunodepressores i de depressió anímica.



Trets:

NECESSITA APROVACIÓ

SUBMÍS

CONFORMISTA

ANSIÓS

RESSIGNAT

SALVADOR

INDECÍS

ORDENAT

MORALISTA

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

· EL PATRÓ TIPUS **B** ·

És el patró de més tolerància a l'estrès i es caracteritza per actuar de manera moderada. Acostumen a pensar que tot té solució i no es desgasten sentint -se víctimes de la situació sinó agents actius i creatius per canviar el que està a les seves mans i adaptar -se al que no depèn d'ells.



Trets:

CONFIAT

RELAXAT

OPTIMISTA

ESPONTANI

ALEGRE

PRÀCTIC

CREATIU

CURIÓS

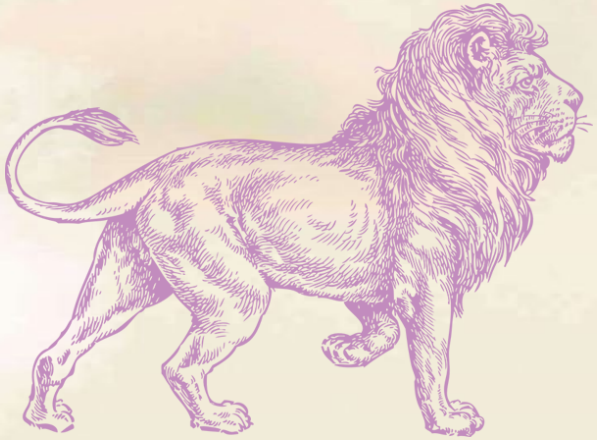
ASSERTIU



LA ZONA DE CONFORT



ZONA DE CONFORT



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



TENSIÓ

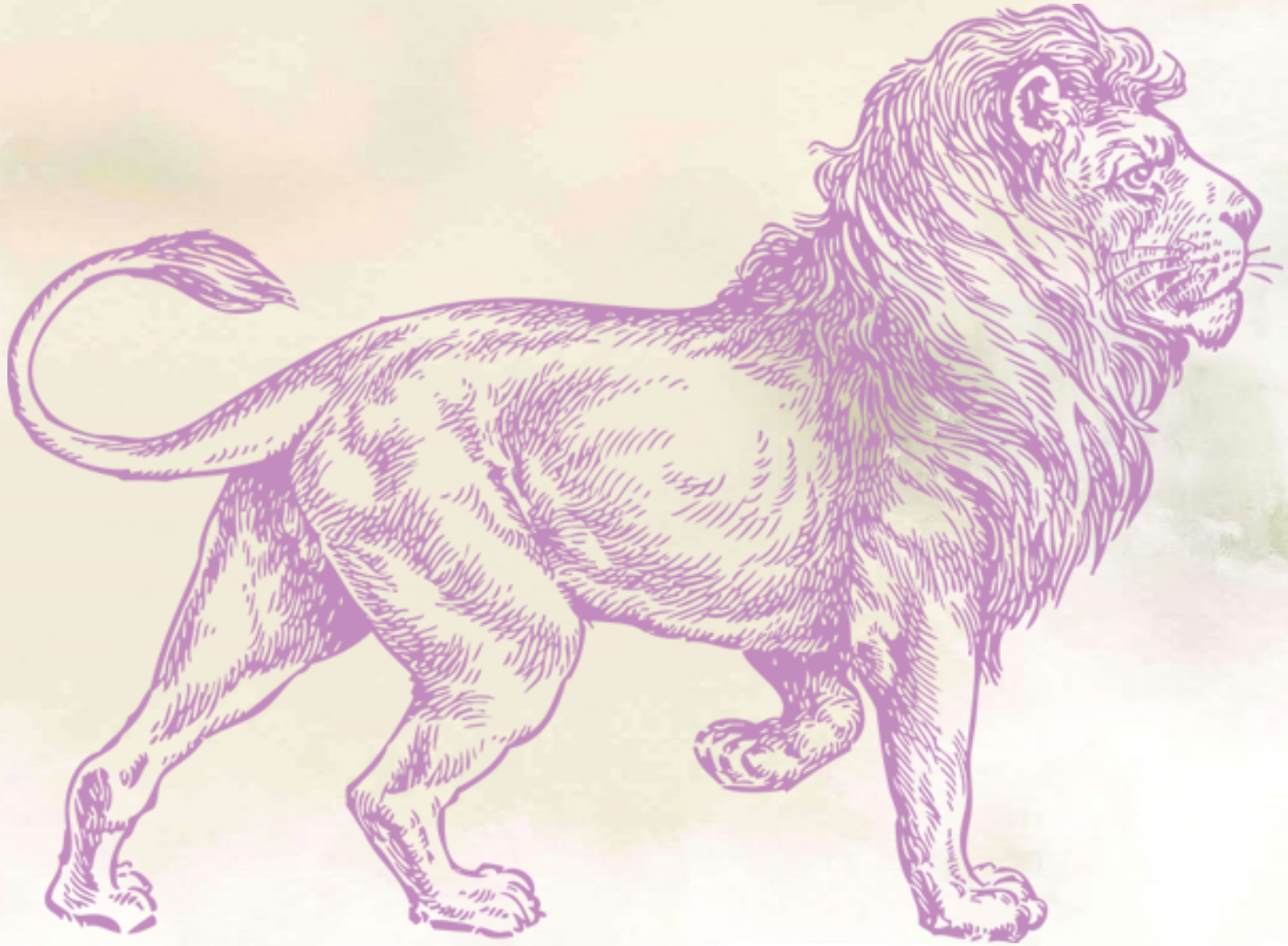
TENSIÓ = ESTRÈS

Estrès

Un moment per reflexionar

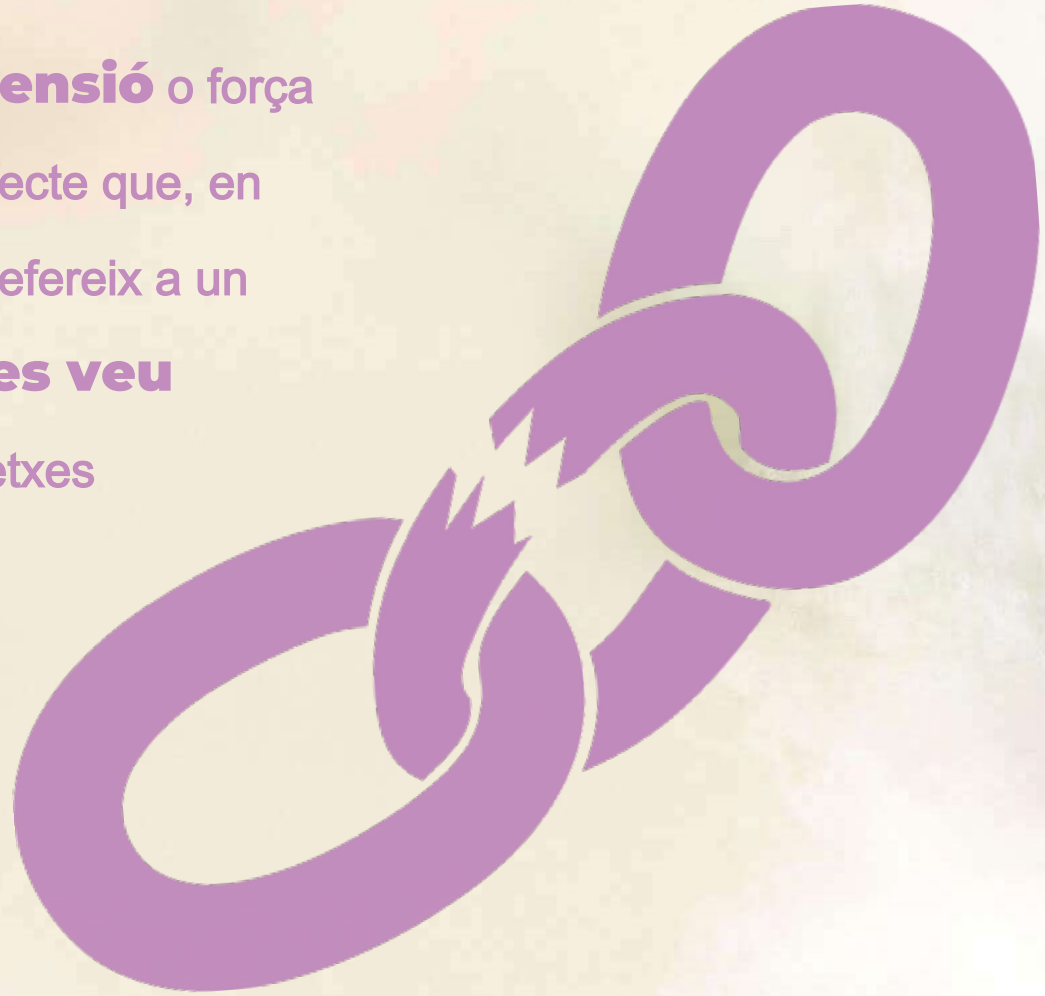
Estrès

Reacció excessiva del cos o la ment a causa d'una sobre-estimulació de l'entorn i **la incapacitat de disminuir l'estat d'alerta**.



Estrès

Prové de la paraula anglesa “ **stress**” que significa **tensió** o força constrictiva. Originari de la **metal·lúrgia**. Ve de l'efecte que, en català, es diu **fatiga** -i en anglès és *stress* - i que es refereix a un tipus de **trencament**, **a causa de l'ús**, que **no es veu venir** òpticament, ja que no es bomba ni es creen escletxes sinó únicament una distribució microscòpica de les molècules diferent, i que es va modificant fins que el material es trenca inesperadament **i sense motiu aparent.**





ESTRÈS

DISTRÈS

EUTRÈS



Distrès

PROBLEMA

Anticipo un resultat negatiu perquè desconfio dels meus recursos.

Eutrès

REPTE

M’enfoco en el millor de mi i en desenvolupar els recursos que no tinc per aconseguir un resultat.



Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

Hàbits saludables

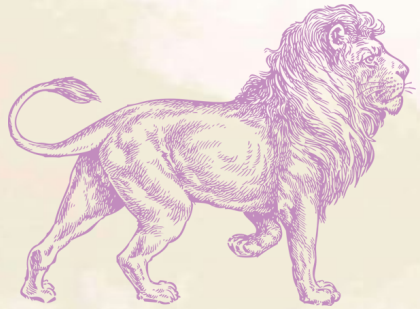
El coixí social

Variables socioeconòmiques

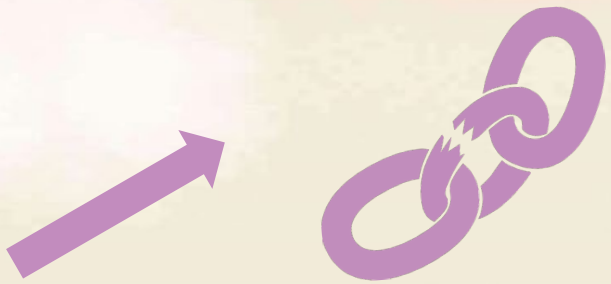
Trauma (Sortida de la zona de confort)

La personalitat

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



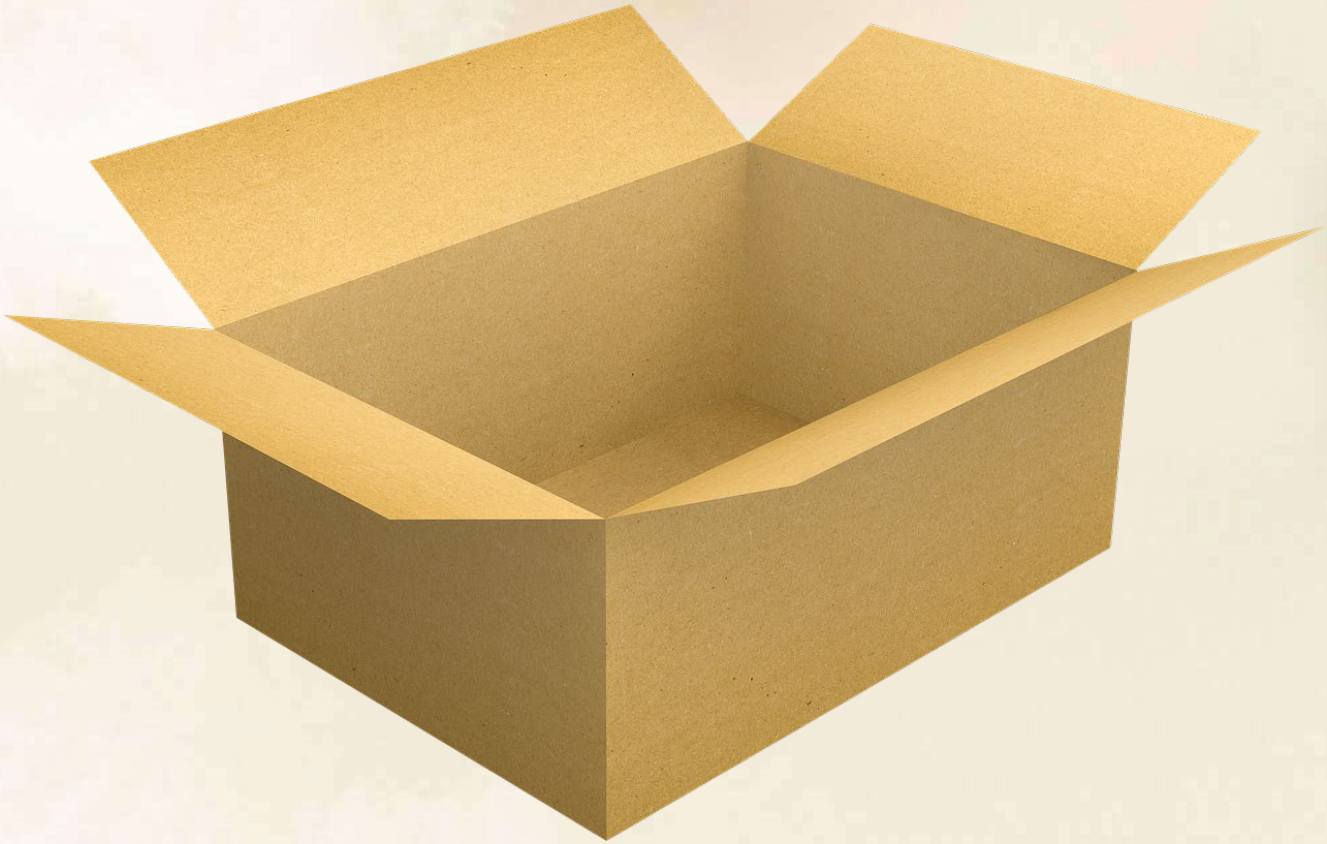
TENSIÓ



ZONA DE CONFORT

VARIABLES DE LA PERSONALITAT

PERSONALITAT vs EGO

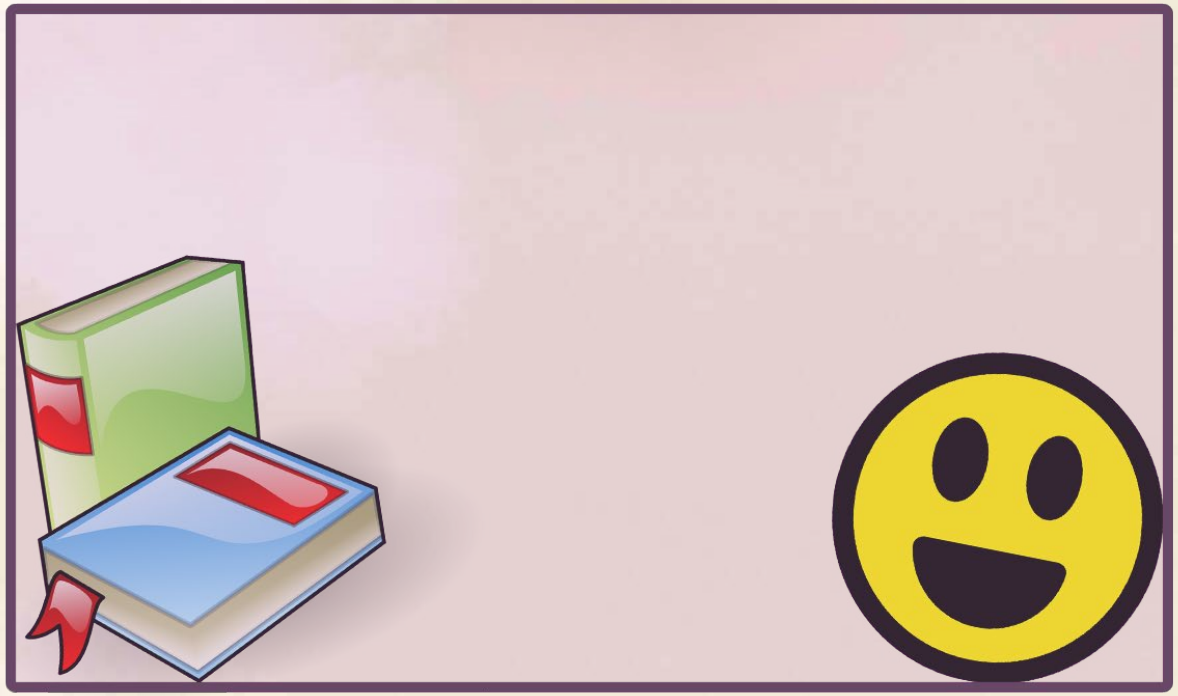




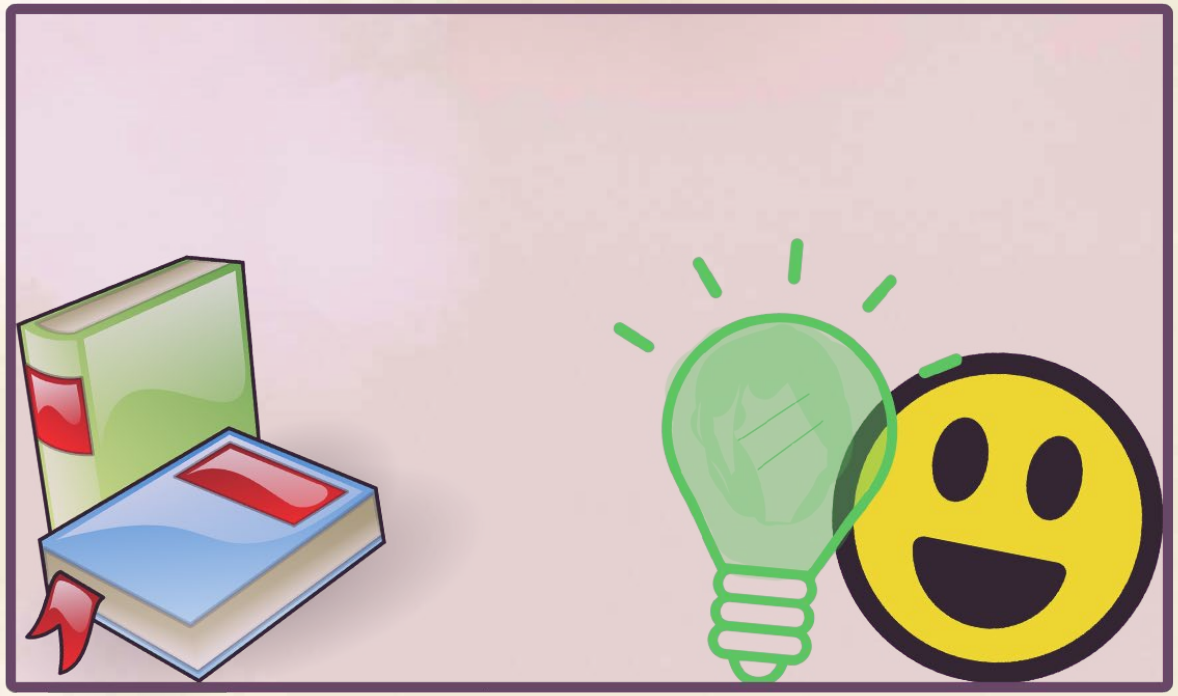
Personalitat



Personalitat



Personalitat



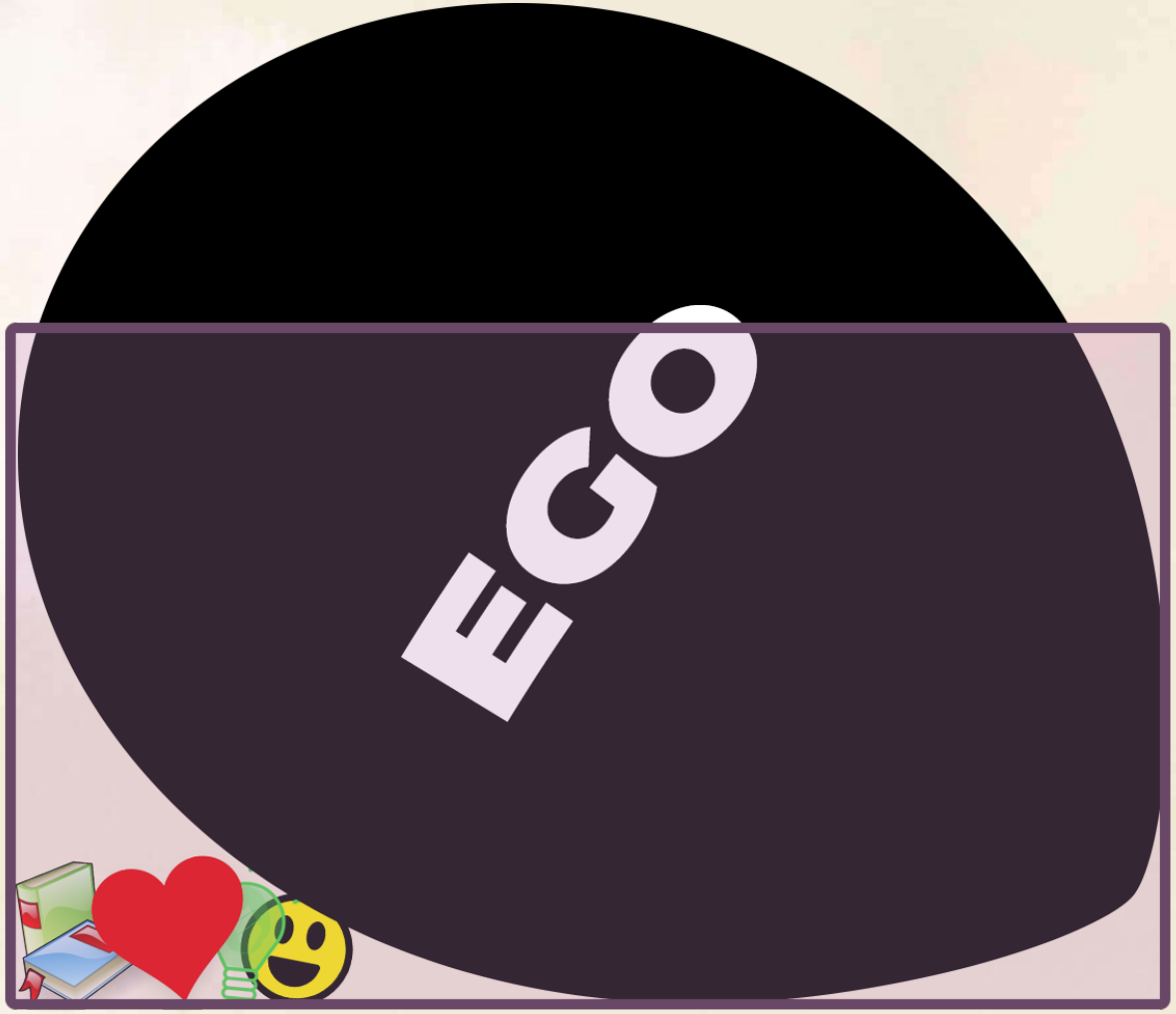
Personalitat



Personalitat



Personalitat



Personalitat

Consciència

La ment racional / La ment superior



Ego

La “ment” de l’instint / La ment inferior



Centaure

Les capacitats de la Ment superior i les limitacions de la Ment inferior.

(Annie Marquier)

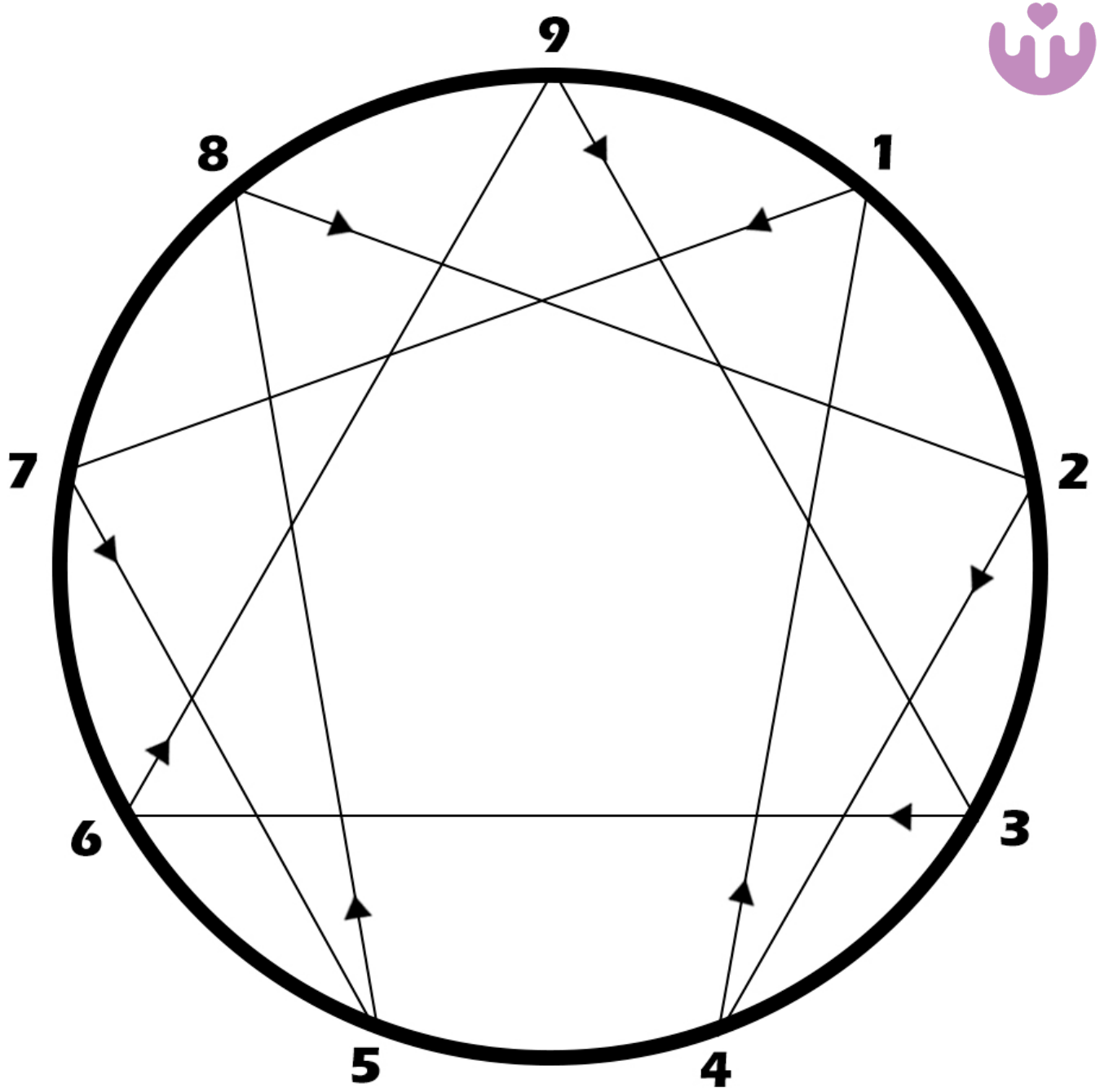
La Ment Superior: ment racional, ajuda a discernir, conté les capacitats superiors (pensament lògic, pensament voluntari, creativitat i imaginació, intuïció...), pot transformar la por en serenitat i pau interna.



La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.

Què és l'Eneagrama?

ENEAGRAMA



ORIGEN



SUFÍS

Origen

Misticisme

Pràctica

Transmissió oral



GEORGE GURDJIEFF

Crea escola

Misticisme

Pràctica

Transmissió oral



ÓSCAR ICHAZO

Organització dels eneatips

Eneatips amb nom

Ho “porta” a Occident



CLAUDIO NARANJO

Correlació psicològica

Números i “Eneatips”

“Passions / pecats”

“Subtipos”



DON RICHARD RISO

RUSS HUDSON

(RISO-HUDSON)

Test Eneagrama

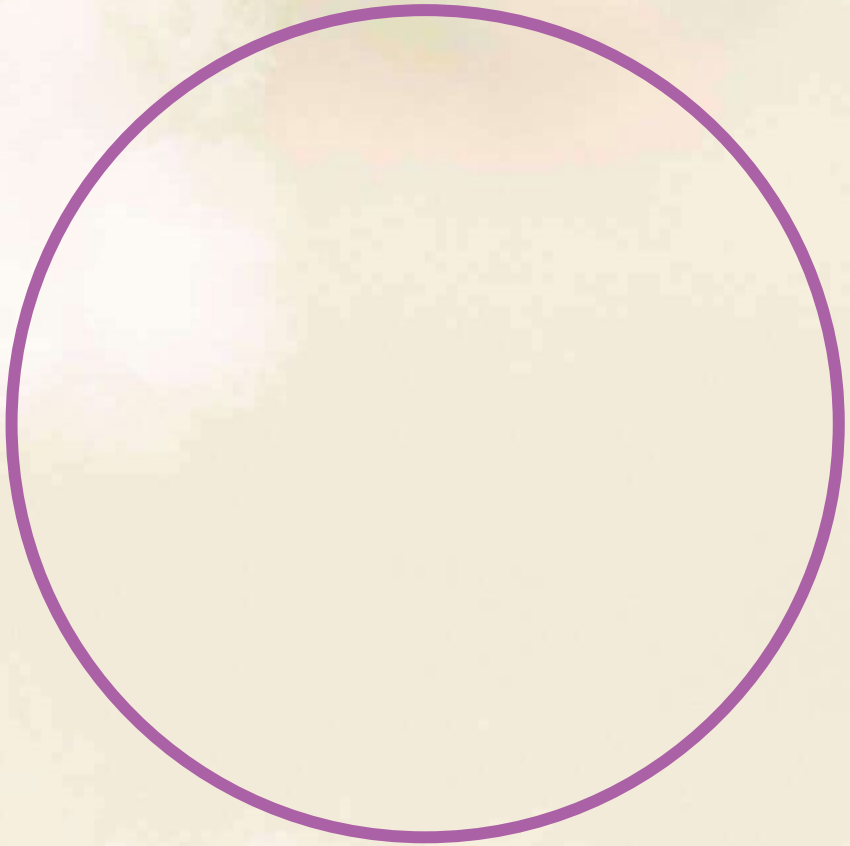
Taules Evolució

Direcció integració i desintegració

Ales

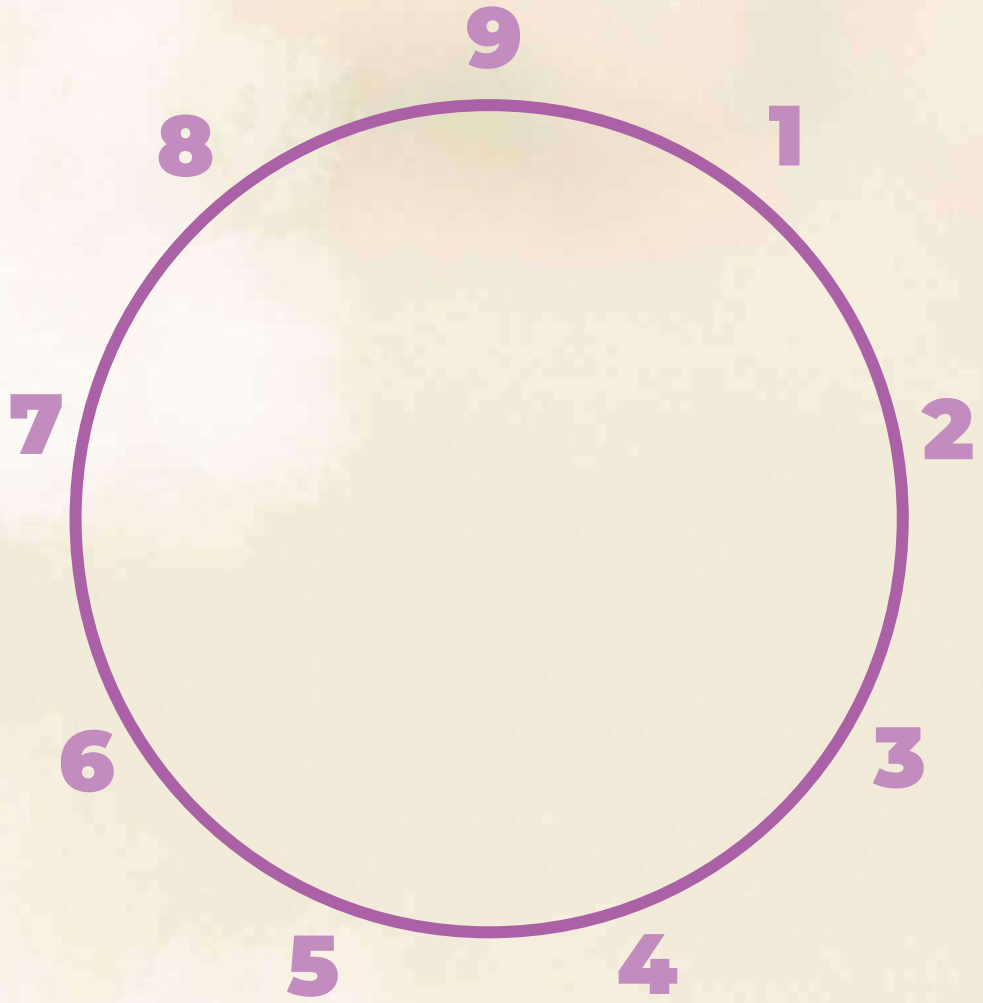
Com és l'EGO?

EGO



ENEATIPS

ENEATIPS



Què són els eneatips?

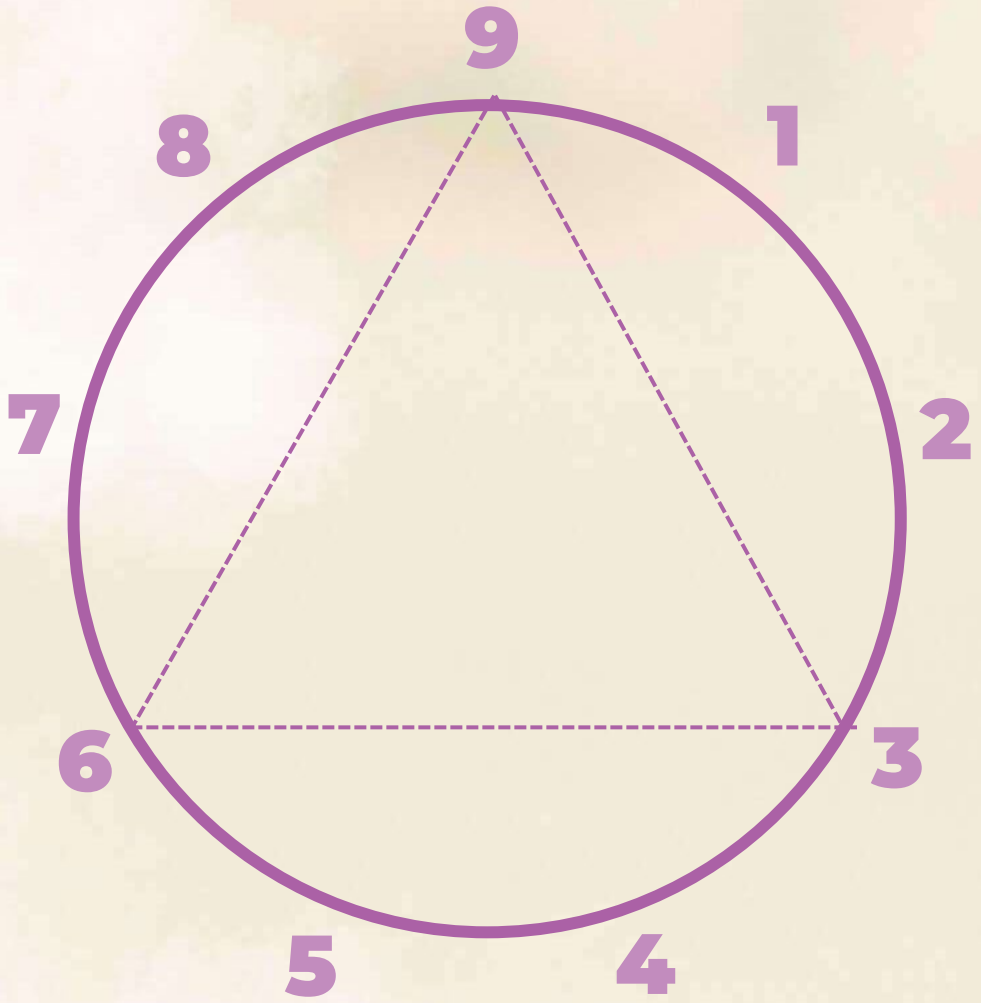
9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

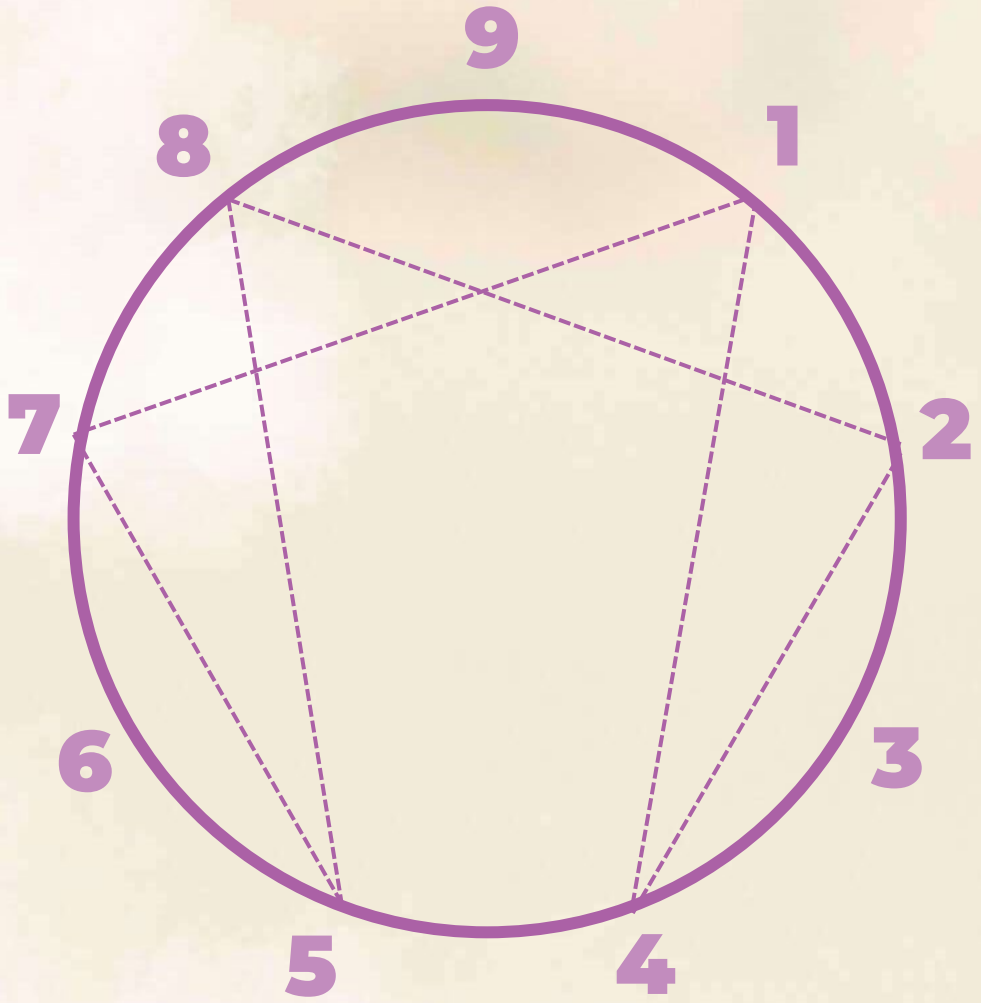
9
INTERPRETACIONS

RELACIONS

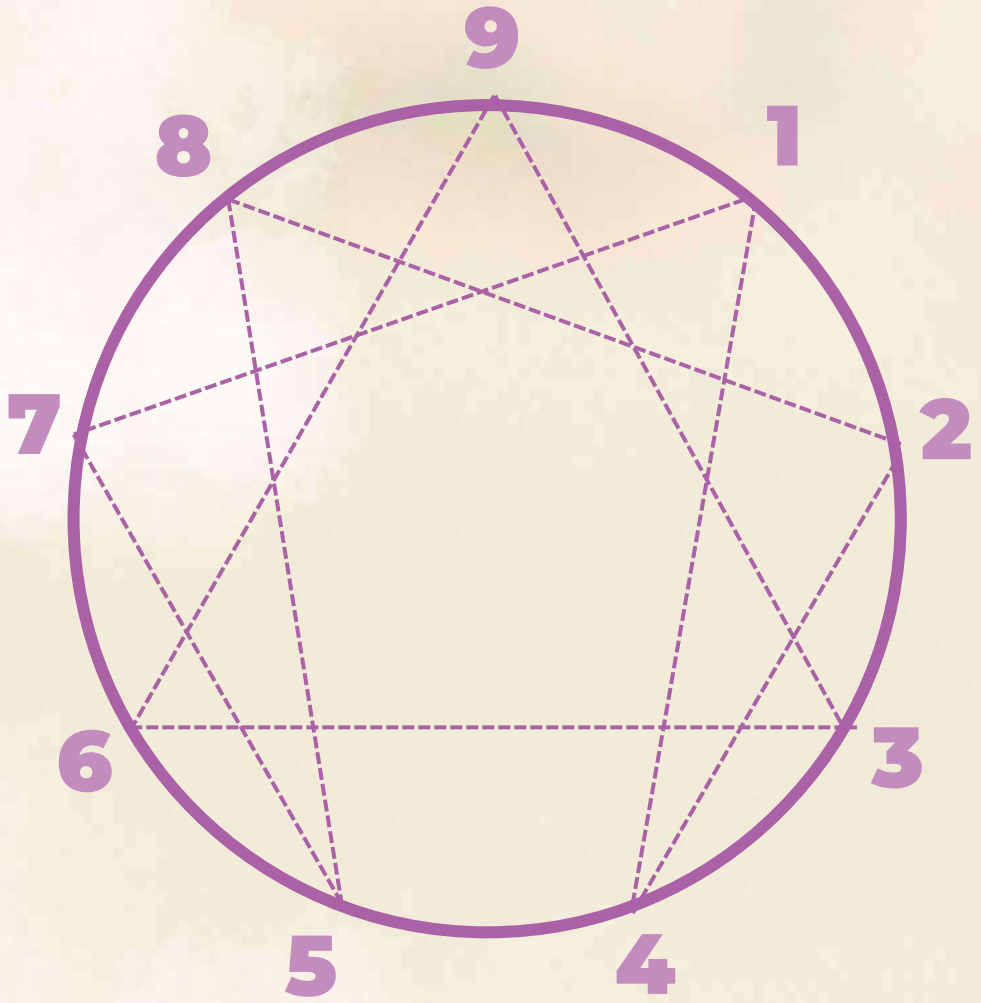
RELACIONS



RELACIONS

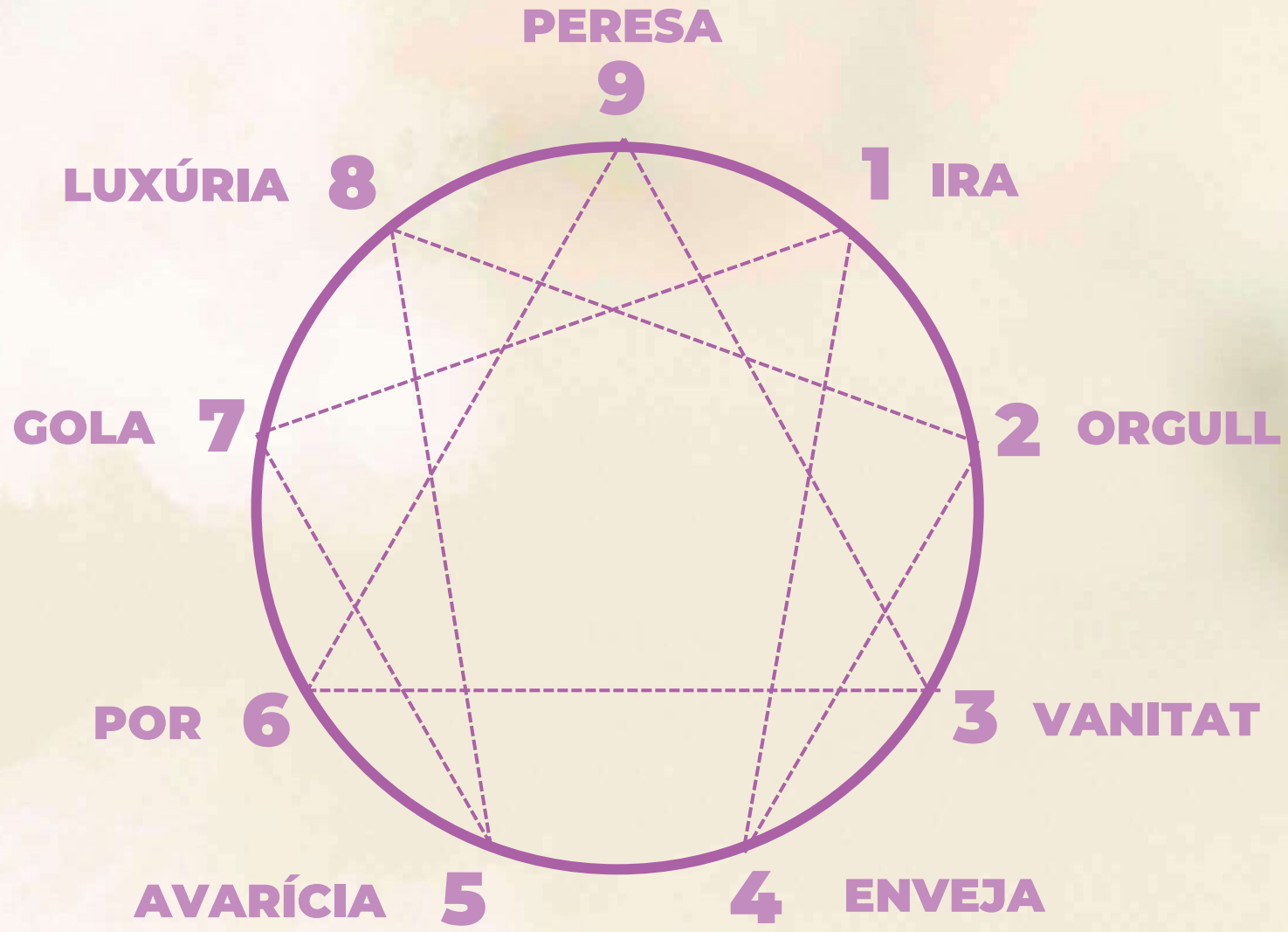


RELACIONS



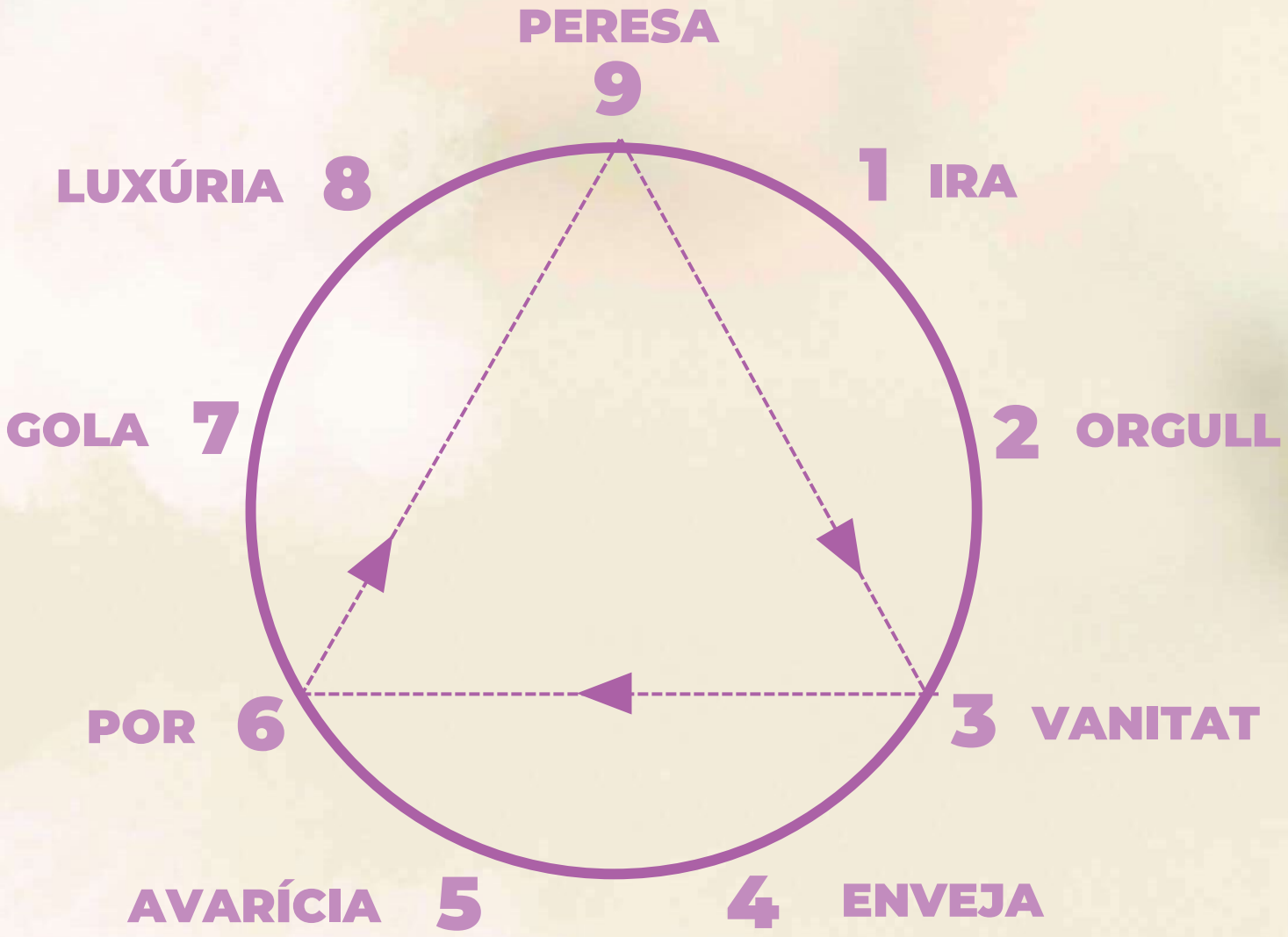
PASSIONS / FIXACIONS / “PECATS”

PASSIONS / FIXACIONS / "PECATS"

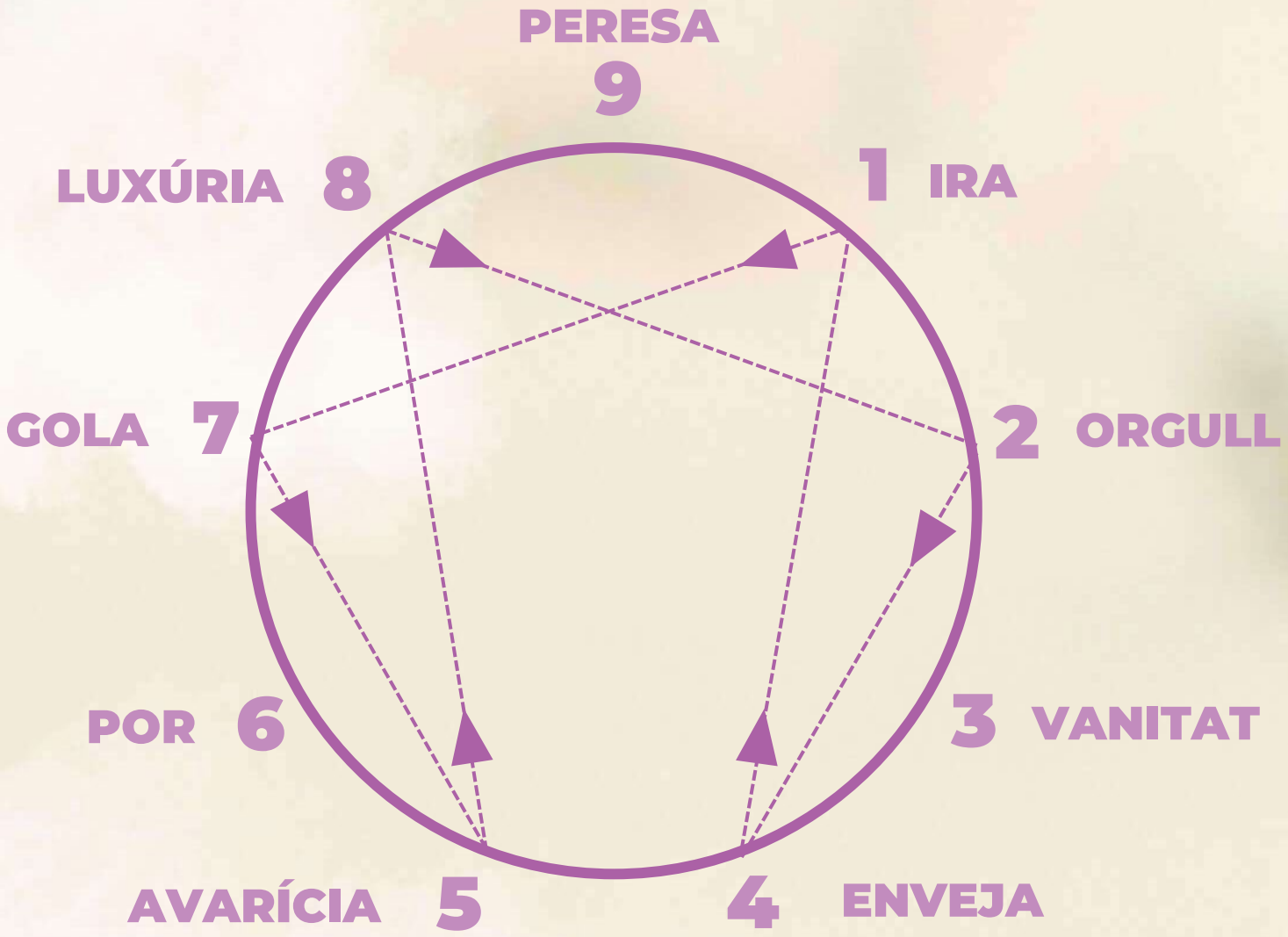


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

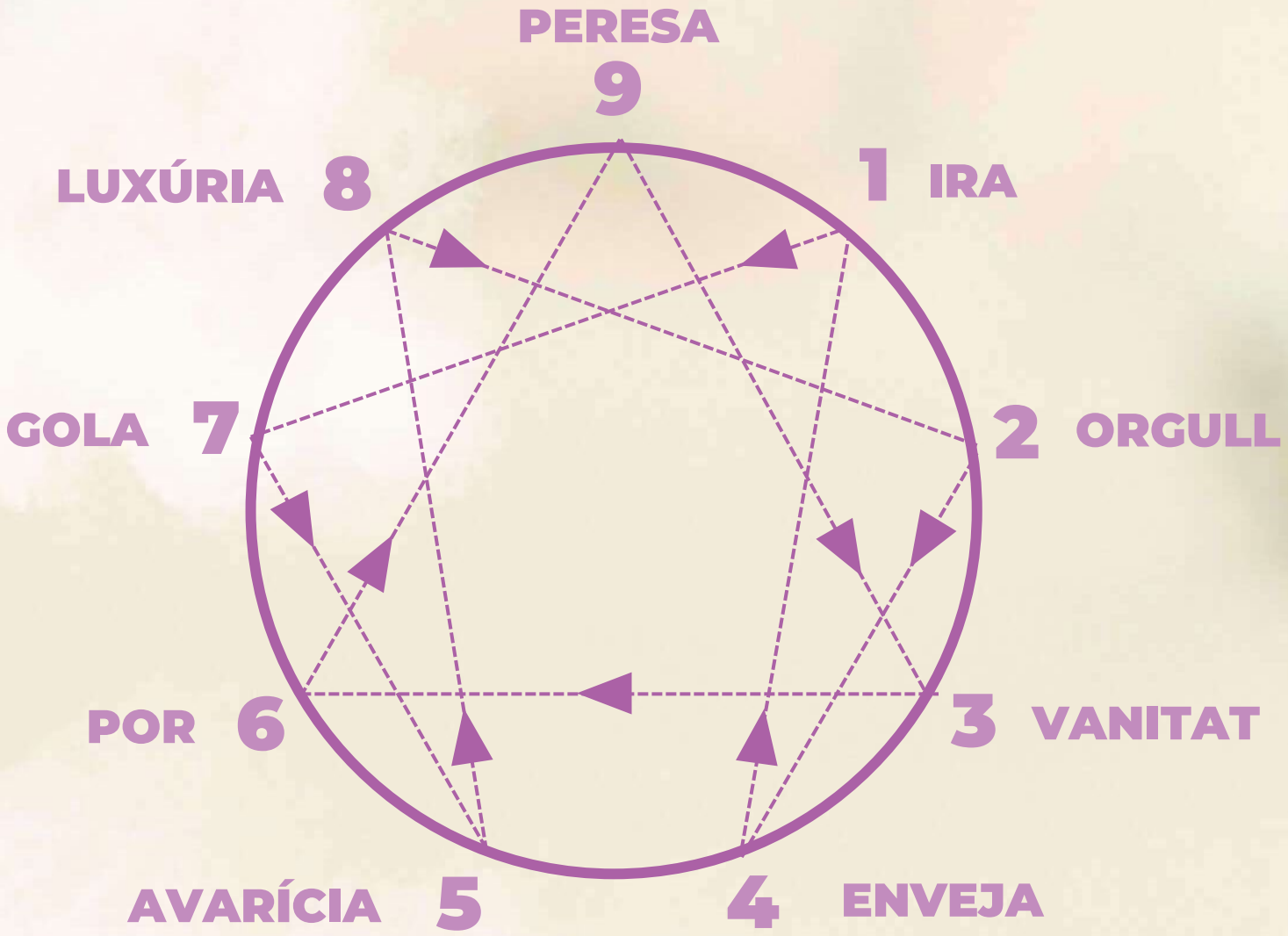
DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)



DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

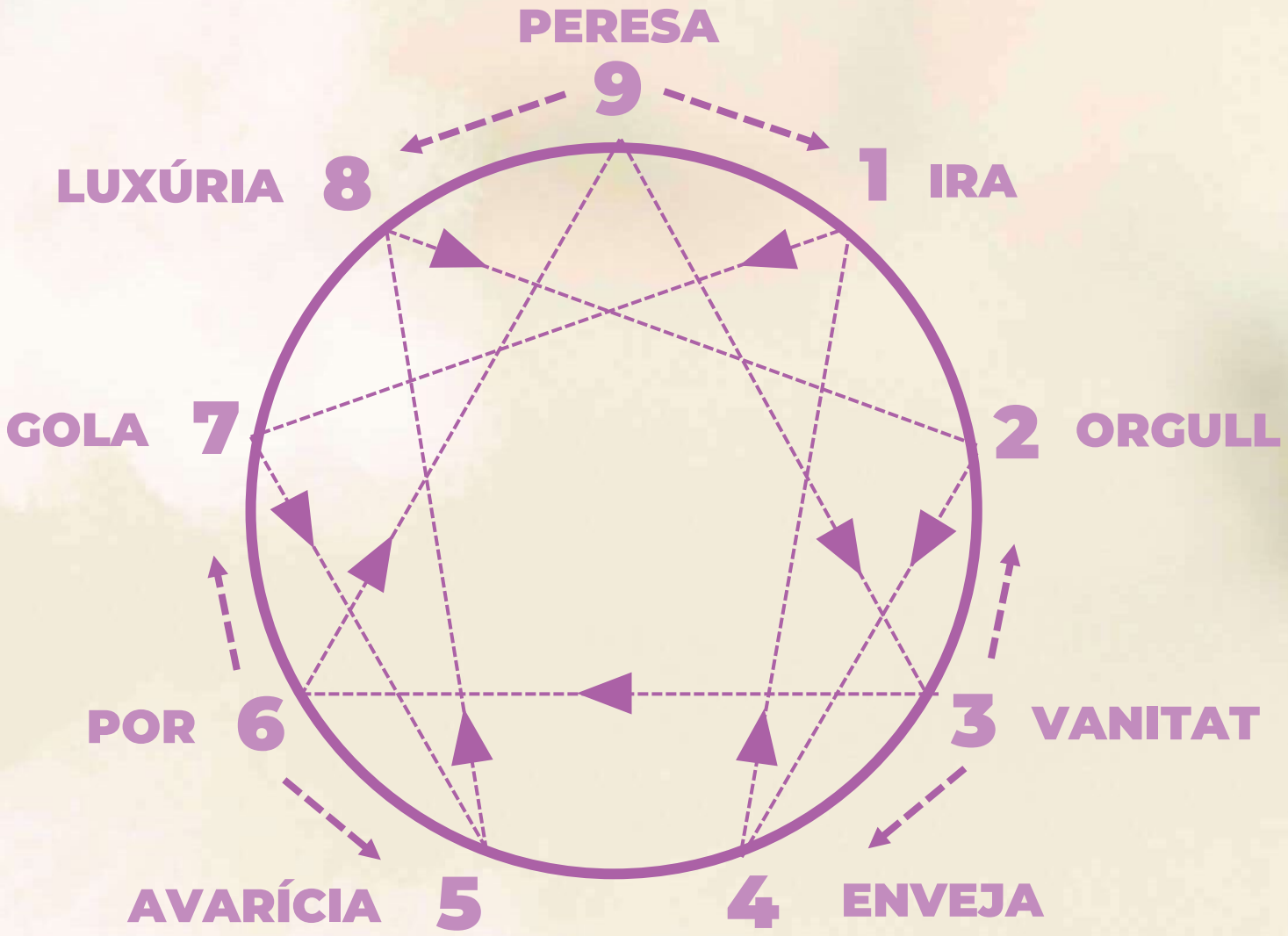


DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ (TRANSFORMACIÓ)

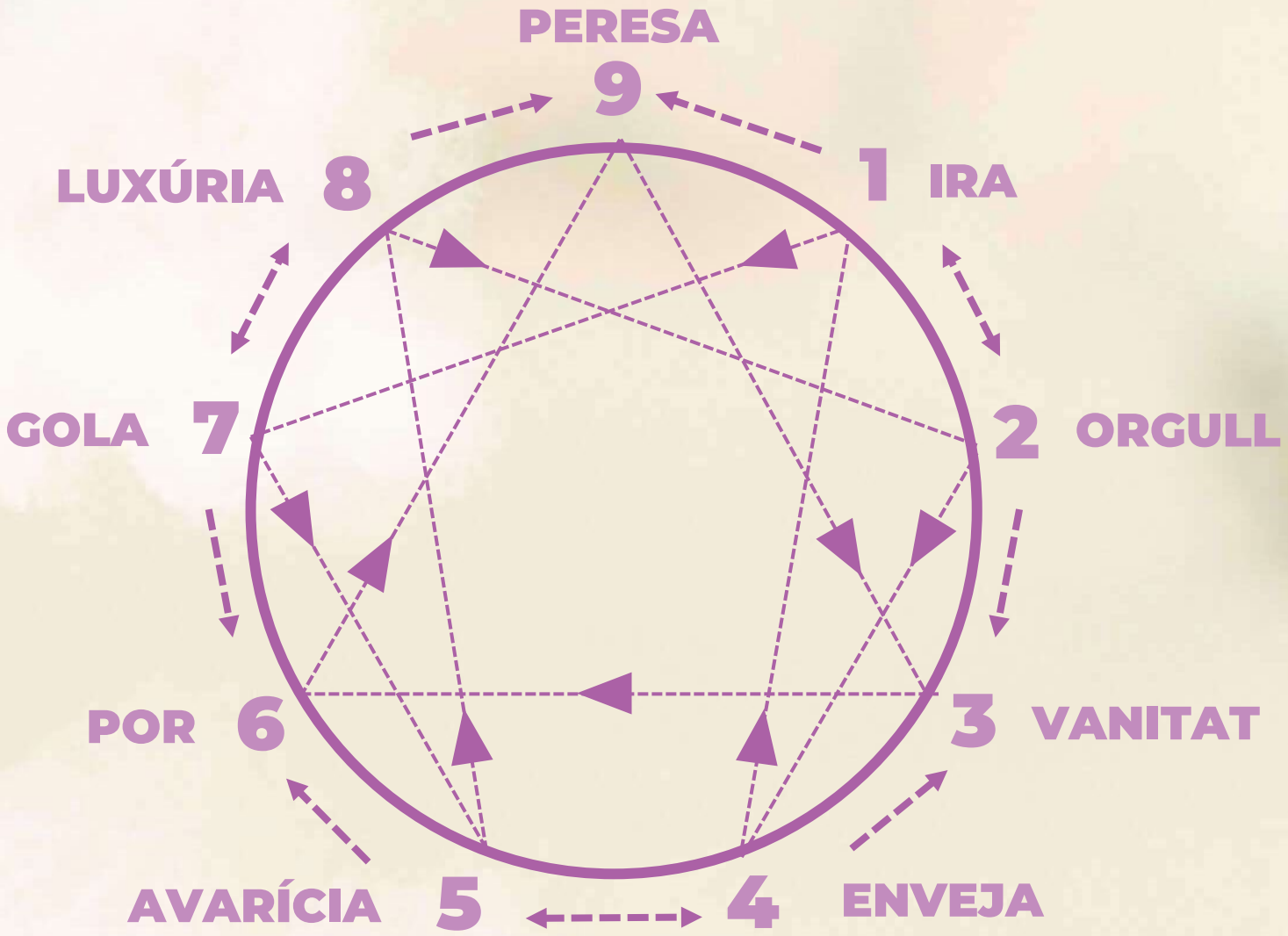


ALES

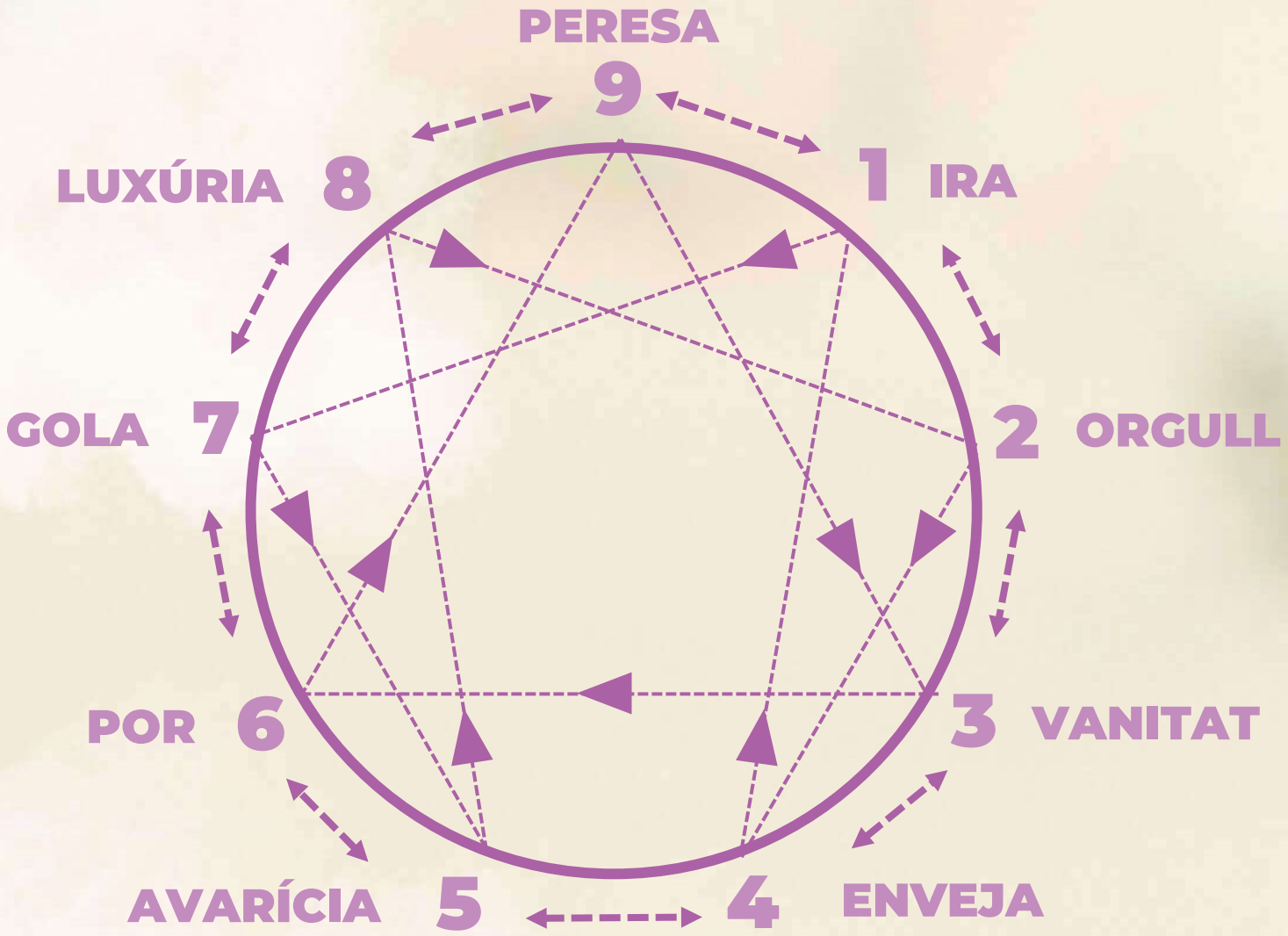
ALES


PERESA
9
LUXÚRIA
8
1
IRA
GOLA
7
2
ORGULL
POR
6
3
VANITAT
AVARÍCIA
5
4
ENVEJA

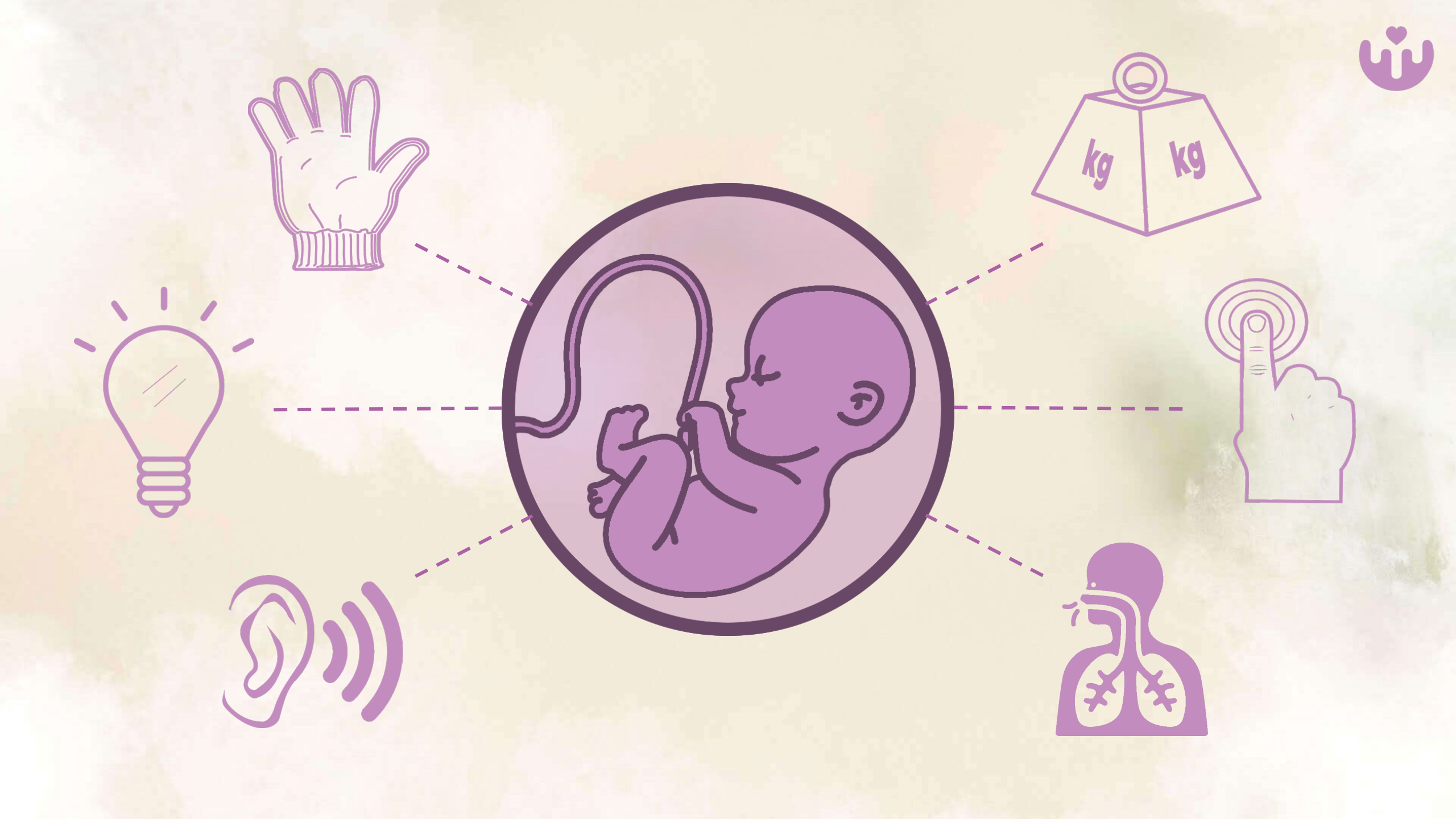
ALES


PERESA
9
1
IRA
2
ORGULL
3
VANITAT
4
ENVEJA
5
AVARÍCIA
6
POR
7
GOLA
8
LUXÚRIA

ALES


PERESA
9
1
IRA
2
ORGULL
3
VANITAT
4
ENVEJA
5
AVARÍCIA
6
POR
7
GOLA
8
LUXÚRIA

Com interpreta l'EGO la realitat?


kg
kg



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **abandonats**

Sentir-se **rebutjats**



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se **rebutjats**

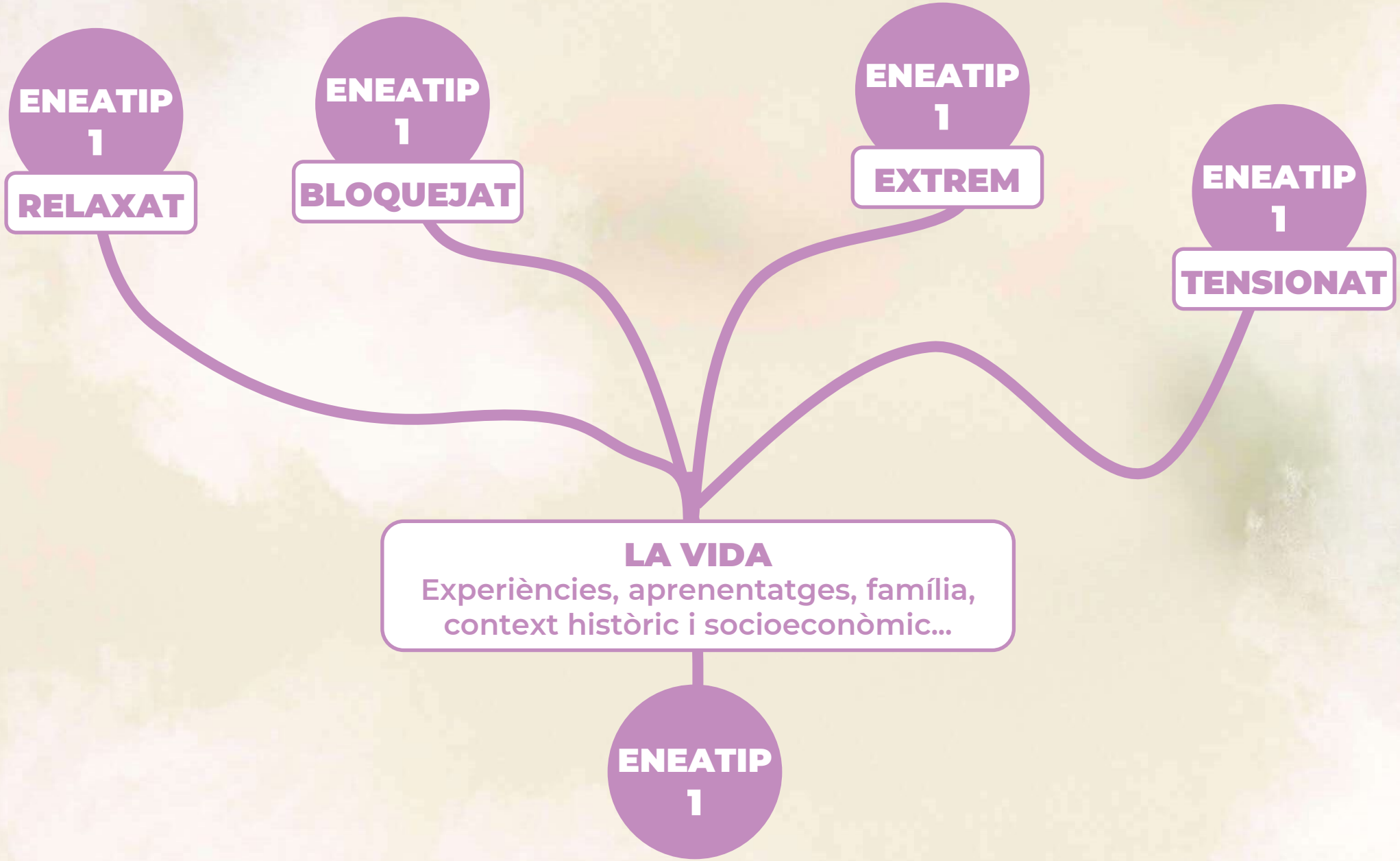
- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament
- **Controlar** l'abandonament
- **Evitar** l'abandonament

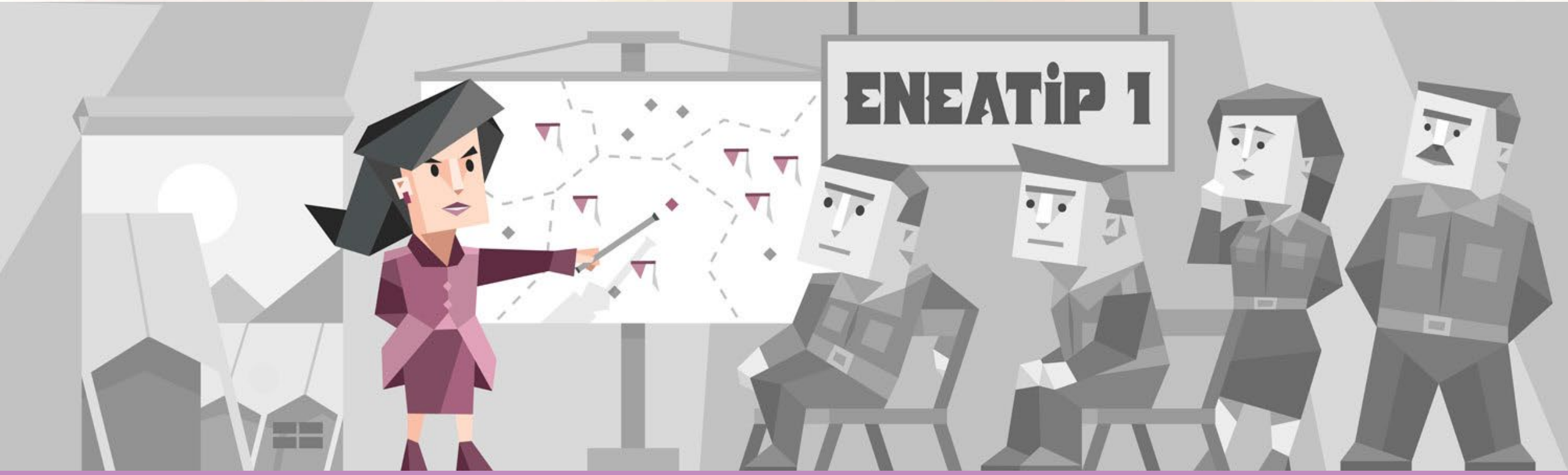
ENEATIPS

Naixem així o ens fem?


ENEATIP 1
RELAXAT
ENEATIP 1
BLOQUEJAT
ENEATIP 1
EXTREM
ENEATIP 1
TENSIONAT
LA VIDA
Experiències, aprenentatges, família, context històric i socioeconòmic...
ENEATIP 1

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

Control

Perfeccionisme

Moralitat, idealisme

Ira reprimida

Jutge intern

Rigidesa, falta d'adaptació



ENEATIP 1

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Controlar el perill

Eines

Jutjar, autoritat, perfecció



ENEATIP 1

S’estressa si...

No “controla”



ENEATIP 1

Personatges ficticis



Lisa Simpson
(Los Simpson)



Monica Geller
(Friends)



Randall Pearson
(This is us)



Srta. Rottenmeier
(Heidi)



ENEATIP 1

Personalitats públiques



Nicole Kidman



Clint Eastwood



Madre Teresa



Angela Merkel

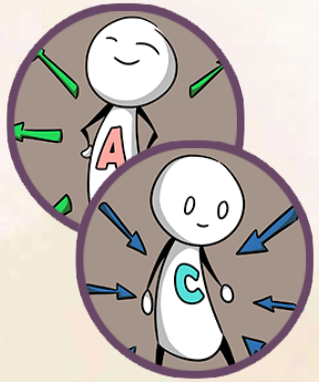


ENEATIP 1

Patró de conducta

Patró A (externament)

Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (judicis)

Fugida (No accepta crítica)

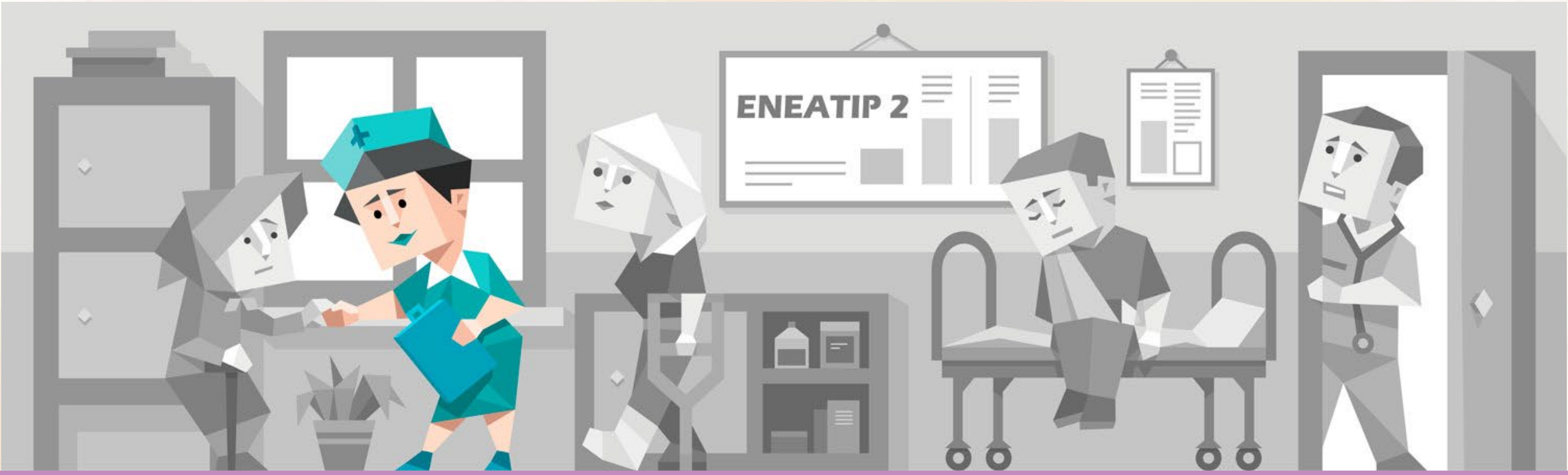




E1
FÒBIC



E1
CONTRAFÒBIC



El Conqueridor / La Conqueridora



ENEATIP 2

Salvador/a

Desitgen connectar

Possessius / Manipuladors

Emocionals

Amigables

Dependents emocionalment



ENEATIP 2

Ferida de naixement
Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa
Dominar el rebuig

Eines
Seduir, conquerir, ajudar



ENEATIP 2

S’estressa si...

No “importa” als altres



ENEATIP 2

Personatges ficticis



Lady Macbeth



Daenerys Targaryen
(Juego de Tronos)



Frasier Crane
(Frasier)



Ruth Wilder
(Glow)



ENEATIP 2

Personalitats públiques



Cleopatra



David Bustamante



Elvis Presley



Lady Di



ENEATIP 2

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (Venjança, orgull)





E2
FÒBIC



E2
CONTRAFÒBIC



El Triomfador / La Triomfadora



ENEATIP 3

Ambiciosos / Competitius

Importància del “ser” i “fer”

Superficialitat / Materialistes

Tossuts

Amaguen el fracàs

Adaptables / Camaleònics

Treballadors (Workaholics)



ENEATIP 3

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Evitar el perill

Eines

Enganyar, enlluernar.



ENEATIP 3

S’estressa si...

No “fa” o no “és”



ENEATIP 3

Personatges ficticis



Patrick Bateman
(American Psycho)



Barbie



Niles Crane
(Frasier)



Jerry
Maguire



ENEATIP 3

Personalitats públiques



Anna Sorokin/Delvey
(¿Quién es Anna?)



Cristiano
Ronaldo



Leticia
Ortiz



Leonardo
DiCaprio



ENEATIP 3

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (Competitivitat)

Fugida (Amagar el fracàs)





E3
FÒBIC



E3
CONTRAFÒBIC



L'Especial



ENEATIP 4

Intensitat emocional

Es comparen / Enveja

Capacitats artístiques

Autoengany

Es retiren per fer-se estimar

Tristesa / Melancolia

Sabotejadors

Fan patir / Idealitzen la mort

Busquen ser especials



ENEATIP 4

Ferida de naixement
Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa
Controlar l'abandonament

Eines
Apartar-se, llàstima, drama



ENEATIP 4

S’estressa si...

No “sent”



ENEATIP 4

Personatges ficticis



Rose
(Titanic)



Eduardo
Manostijeras



Kevin Pearson
(This is us)



Phoebe Buffay
(Friends)



ENEATIP 4

Personalitats públiques



Johnny Depp



Pedro Almodóvar



Marlon Brando



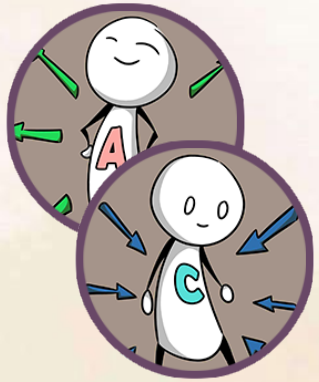
Angelina Jolie



ENEATIP 4

Patró de conducta

Patró A (internament)
Patró C (externament)



Resposta de lluita

Fugida (Allunyar-se)





E4
FÒBIC



E4
CONTRAFÒBIC



L’investigador / La investigadora



ENEATIP 5

Es “refugien” dels altres

Capacitats intel·lectuals

Desconnexió corporal

Mentals, pragmàtics i cínics

Viuen amb poc

Aprofundir / Investigar

Mai se senten prou preparats



ENEATIP 5

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Dominar l'abandonament

Eines

Món propi, no necessitar



ENEATIP 5

S’estressa si...

“Necessita”



ENEATIP 5

Personatges ficticis



Sheldon Cooper
(The Big Bang Theory)



Elliot
(Mr. Robot)



Dr. House
(House)

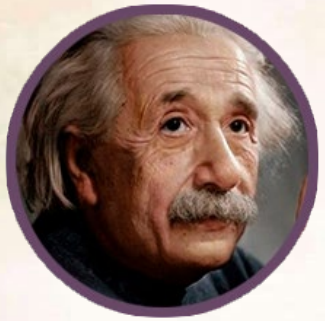


Sherlock
Holmes



ENEATIP 5

Personalitats públiques



Albert Einstein



Stephen Hawking



Mark Zuckerberg



Agatha Christie



ENEATIP 5

Patró de conducta

Patró C



Resposta de lluita

Fugida (Refugi mental)

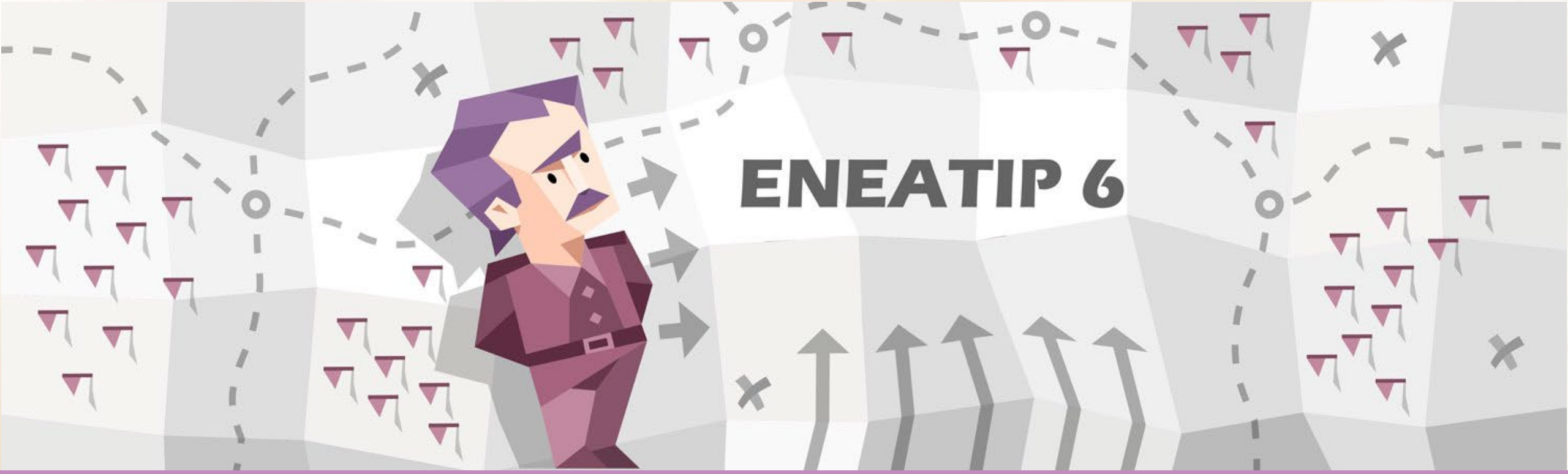




E5
FÒBIC



E5
CONTRAFÒBIC



“La Bona Persona”



ENEATIP 6

Sempre dubten

Por a equivocar-se

Moralistes

Catastrofistes

Dependents emocionalment

Busquen la seguretat

Seguir les normes versus rebel·lar-se



ENEATIP 6

Ferida de naixement
Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa
Controlar el rebuig

Eines
Previsió, alerta, dubte



ENEATIP 6

S’estressa si...

“S’equivoca”

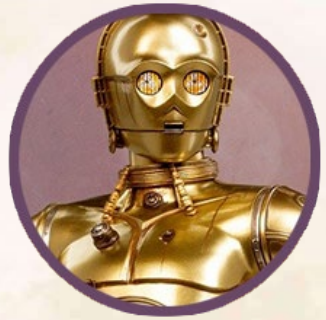


ENEATIP 6

Personatges ficticis



Milhouse
(Los Simpson)



C-3PO
(Star Wars)



Ross Geller
(Friends)



Rachel Green
(Friends)



ENEATIP 6

Personalitats públiques



Woody Allen



Scarlett Johansson



Mel Gibson



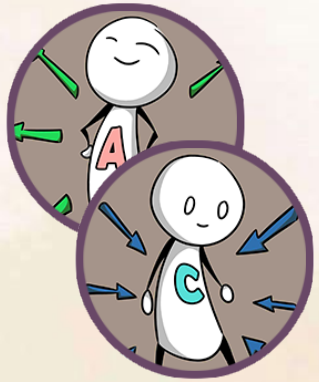
Jennifer Aniston



ENEATIP 6

Patró de conducta

Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (jutjar, criticar, lluita)
Fugida (No pensar)
Bloqueig (Immobilitat)





E6
FÒBIC



E6
CONTRAFÒBIC



L’ànima de la festa



ENEATIP 7

Optimistes i alegres

Sempre actius / Impulsius

Molta imaginació

Hedonistes

Dependents emocionalment

Fugen de les preocupacions

Poca capacitat de frustració



ENEATIP 7

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Evitar el rebuig

Eines

Escapar, moure's, humor



ENEATIP 7

S’estressa si...

“Pateix”



ENEATIP 7

Personatges ficticis



Peter Pan



Jack Dawson
(Titanic)



Spider-Man



Homer Simpson
(Los Simpson)



ENEATIP 7

Personalitats públiques



Robin Williams



Arturo Valls



Núria Picas



Jim Carrey



ENEATIP 7

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Fugida (Evadir-se)





E7
FÒBIC



E7
CONTRAFÒBIC



El “Líder” / La “Líder”



ENEATIP 8

Dominants i enèrgics

Rebels

Els hi agrada el poder i manar

Còmodes en el conflicte

Protegeixen “als seus”

Instints intensificats (menjar, sexe...)

Treuen als altres de la zona de confort



ENEATIP 8

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Dominar el perill

Eines

Força, imposició, domini



ENEATIP 8

S’estressa si...

Es “debilita”



ENEATIP 8

Personatges ficticis



Leónidas
(300)



Bart Simpson
(Los Simpson)



Arya Stark
(Juego de Tronos)



Tony Soprano
(Los Soprano)



ENEATIP 8

Personalitats públiques



Anthony Blake



Harrison Ford



Donald Trump



Madonna



ENEATIP 8

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (Dominància)



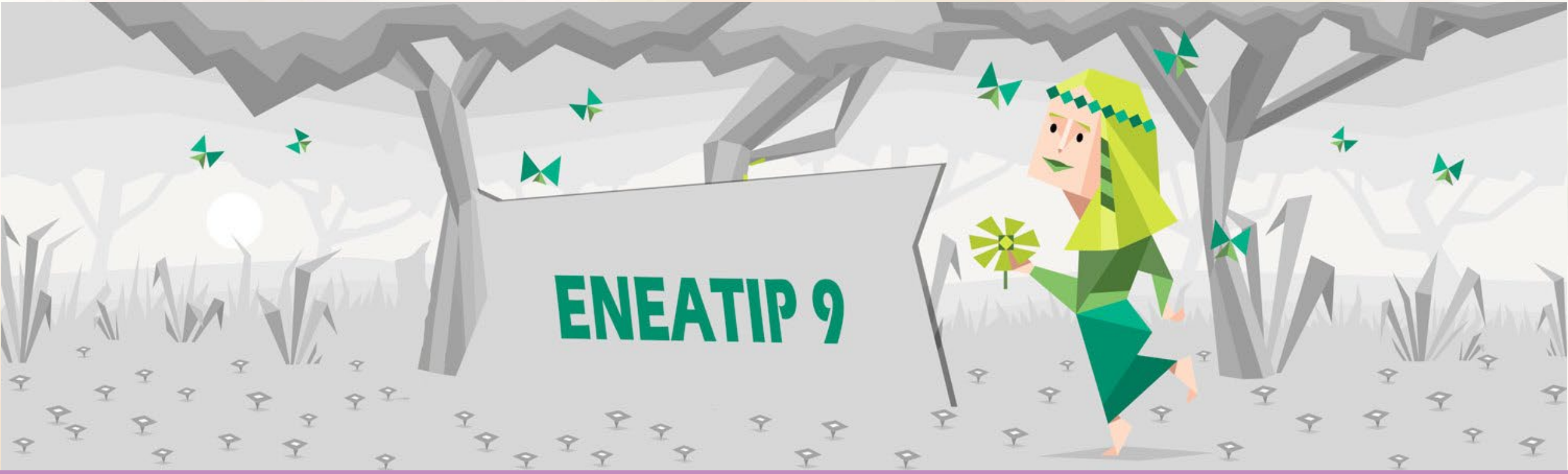






E8
FÒBIC

E8
CONTRAFÒBIC



L’Home Invisible / La Dona Invisible



ENEATIP 9

Eviten el conflicte / Por a afrontar

No es fan notar

Cauen bé a tothom

Optimistes per necessitat

Tendència a “narcotitzar-se”

Cauen en la “sobre-adaptació”

Anul·len els seus desitjos

Nostàlgics



ENEATIP 9

Ferida de naixement
Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa
Evitar l'abandonament

Eines
Adaptació, oblit, diluir-se



ENEATIP 9

S’estressa si...

Ha “d'afrontar”



ENEATIP 9

Personatges ficticis



Bridget Jones



Chandler Bing (Friends)



Sancho Panza



Walter White (Breaking Bad)

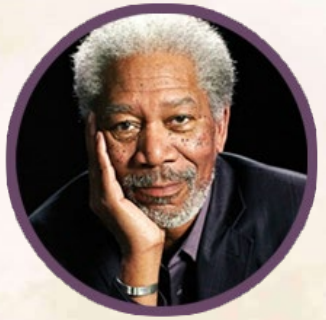


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



Brad Pitt



ENEATIP 9

Patró de conducta

Patró C



Resposta de lluita

Bloqueig (Passivitat)







E9
FÒBIC

E9
CONTRAFÒBIC










Getty Images ©

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat