



TALLER D'INTEGRACIÓ I DESENVOLUPAMENT AMB L'ENNEAGRAMA

De la consciència a noves possibilitats

Hi ha un moment, en qualsevol camí d'autoconeixement, en què conèixer-nos ja no és suficient.

Hem identificat el nostre eneatip. Hem començat a reconèixer els automatismes, les pors, les necessitats i les estratègies que utilitzem per protegir-nos. Potser fins i tot hem començat a adonar-nos de com aquests patrons apareixen en les nostres relacions, en la feina, en la família o en la manera com ens parlem a nosaltres mateixos.

Però arriba una pregunta inevitable:

I ara què en faig, de tot això que sé?

Aquest tercer taller neix precisament d'aquí.

Després de comprendre i aprofundir, proposem fer un pas més: portar la consciència a l'acció i explorar noves possibilitats.

No es tracta de canviar qui som.

Es tracta d'ampliar la nostra capacitat de resposta.

Deixar de funcionar sempre des del mateix lloc.

Poder aturar-nos abans de reaccionar.

Reconèixer què ens està passant i tenir més llibertat per decidir què volem fer amb això.

De comprendre els patrons a relacionar-nos-hi d'una altra manera

L'Enneagrama ens ajuda a veure els automatismes que sovint actuen sense que en siguem conscients.

Però veure'ls no significa que desapareguin.

De vegades sabem perfectament que tenim tendència a controlar, a agradar, a evitar el conflicte, a exigir-nos, a buscar reconeixement, a anticipar-nos al que pot passar... i, tot i així, ho continuem fent.

Per això, en aquest taller ens interessa especialment passar de la pregunta:

«Per què soc així?»

a preguntes com:

«Què faig quan apareix aquest patró?»

«Quines altres possibilitats tinc?»

«Què necessito en aquest moment?»

«Què passaria si aquesta vegada reaccionés d'una altra manera?»

El treball serà pràctic i vivencial. Portarem l'Enneagrama a situacions concretes de la nostra vida per poder experimentar, i no només comprendre, què significa ampliar la nostra consciència.

L'objectiu no és canviar-te

Des de la mirada gestàltica, no partim de la idea que hi hagi una manera correcta de ser.

No volem convertir-nos en una versió «millorada» de nosaltres mateixos.

Tampoc lluitarem contra el nostre eneatip ni intentarem eliminar aquelles parts que considerem menys agradables.

La proposta és diferent: aprendre a reconèixer-nos sencers.

Comprendre que moltes de les nostres reaccions tenen una funció i que, en algun moment, ens han ajudat a adaptar-nos.

I, ahora, descobrir que avui potser disposem de més recursos.

Podem escollir.

Podem posar límits.

Podem expressar el que necessitem.

Podem tolerar una mica més la incertesa.

Podem quedar-nos en una conversa que abans hauríem evitat.

Podem deixar de controlar allò que no depèn de nosaltres.

Podem permetre'ns demanar ajuda.

Podem donar-nos espai.

Aquest és el territori de la integració.

Del coneixement a l'experiència

Aquest tercer taller no està pensat per acumular més teoria sobre l'Enneagrama.

El que ja sabem ho posarem a treballar.

A través de diferents propostes vivencials explorarem com apareixen els nostres patrons en el dia a dia i què succeeix quan introduïm una mica més de consciència.

Treballarem amb:

- exercicis d'autoobservació;

- dinàmiques gestàltiques;

- propostes d'escriptura;

- treball corporal i consciència de les sensacions;

- exercicis individuals i en parelles;

- situacions quotidianes;

- reflexió i integració grupal;

- propostes creatives per experimentar noves respostes.

La intenció és que cadascú pugui identificar un territori concret de la seva vida on vulgui començar a fer alguna cosa diferent.

El meu enneatip en la vida quotidiana

L'Enneagrama pren sentit quan podem reconèixer-lo en la nostra experiència.

Per això ens preguntarem com apareix el nostre patró en diferents àmbits:

En les relacions:

Com em relaciono quan tinc por? Què faig quan sento que no m'estimen com necessito? Com reaccio davant del conflicte?

En la feina:

Què em demano? Què em costa delegar? Com reaccio davant de l'error o de la crítica?

En la família:

Quin paper acostumo a assumir? Què espero dels altres? Quines dinàmiques repeteixo?

Amb mi mateix/a:

Com em tracto quan m'equivoco? Quina veu interior em governa? Què em costa permetre'm?

A partir d'aquí podrem començar a detectar aquells moments en què l'automatisme apareix i explorar què hi ha entre l'estímul i la nostra resposta.

És precisament en aquest espai on apareix la possibilitat d'escollir.

La llum i la foscor: integrar, no lluitar

En els tallers anteriors hem pogut explorar les fortaleeses i les dificultats dels diferents eneatips.

En aquest tercer taller farem un pas més enllà.

Ens acostarem a allò que anomenem llum i ombra des d'una perspectiva d'integració.

Perquè les nostres qualitats també poden convertir-se en automatismes.

La responsabilitat pot transformar-se en exigència.

La sensibilitat, en hipervigilància.

La generositat, en necessitat de ser necessaris.

La capacitat d'anticipació, en preocupació constant.

La recerca de pau, en evitació del conflicte.

No es tracta de rebutjar aquestes qualitats, sinó de recuperar-ne l'essència i

poder-les utilitzar amb més llibertat.

Quan una qualitat deixa d'estar al servei de l'ego i recupera la consciència, es converteix en un recurs.

Què puc començar a fer diferent?

Aquesta serà una de les preguntes centrals del taller.

No buscarem grans transformacions ni prometrem canvis immediats.

Treballarem amb petits moviments, amb aquells gestos quotidians que poden obrir una escletxa en un patró que fa temps que repetim.

Potser serà:

Dir que no.

Demandar el que necessites.

Escoltar abans de respondre.

Permetre't equivocar-te.

Deixar de justificar-te.

Expressar una emoció.

Posar un límit.

Acceptar que no pots controlar-ho tot.

Deixar-te ajudar.

Quedar-te quan habitualment fuges.

Marxar quan habitualment et quedes.

No hi ha una resposta correcta.

Hi ha la resposta que sigui més conscient per a tu en cada moment.

El cos com a brúixola

La Gestalt ens recorda que la consciència no passa només per la ment.

També passa pel cos.

Per això incorporarem moments per observar què succeeix físicament quan apareix un automatisme.

Què noto abans de reaccionar?

On sento la tensió?

Què passa amb la respiració?

Quina postura adopto?

Què canvia quan em dono permís per aturar-me?

El cos pot convertir-se així en una eina d'autoobservació i en una porta d'entrada a noves respostes.

Aprendre en relació

El grup tornarà a tenir un paper important.

Escotar com altres persones viuen els seus patrons ens permet descobrir que no estem sols en allò que ens passa.

Ahora, observar altres eneatips ens ajuda a ampliar la mirada i entendre que hi ha moltes maneres diferents d'afrontar una mateixa situació.

El grup es converteix en un espai per experimentar noves formes de relacionar-nos, escoltar, expressar-nos, posar límits i deixar-nos veure.

Sempre des del respecte, la confidencialitat i la llibertat de cadascú.

Un taller per integrar el camí recorregut

Aquest tercer taller està pensat com una continuació natural del procés d'autoconeixement.

Primer podem descobrir.

Després comprendre.

I finalment començar a experimentar.

Per això, més que sortir del taller amb més informació sobre l'Enneagrama, la proposta és sortir-ne amb més consciència sobre tu mateix/a i alguna nova

possibilitat per portar a la vida quotidiana.

Potser no canviaràs un patró en quatre hores.

Però potser descobriràs el moment exacte en què apareix.

I potser, la pròxima vegada, podràs aturar-te. Respirar. Observar. I escollir.

Perquè transformar no sempre significa convertir-nos en algú diferent.

De vegades significa tenir més llibertat per ser qui som.

Per a qui és aquest taller?

Aquest tercer taller està adreçat a persones que ja tenen coneixements previs d'Enneagrama i volen aprofundir en el seu procés d'autoconeixement i desenvolupament personal.

És especialment recomanable haver realitzat els tallers d'Iniciació i d'Aprofundiment, ja que partirem dels coneixements treballats anteriorment.

Si tens una formació prèvia sòlida en Enneagrama, també pots consultar si aquest taller és adequat per a tu.

Informació pràctica

Durada: 4 hores

Preu: 40 €

Requisit: coneixements avançats d'Enneagrama

Metodologia: vivencial, gestàltica, creativa i grupal

Inclou: material de treball i refrigeri

També pots fer els tres tallers en format pack:

Taller d'Iniciació + Taller d'Aprofundiment + Taller d'Integració: 105 €

L'objectiu d'aquest tercer espai és que tot allò que has anat descobrint sobre tu deixi de ser només coneixement i pugui convertir-se, a poc a poc, en una nova manera d'estar, relacionar-te i escollir.

L'H

Un espai on podràs créixer